


WELL

#34



**Roberta
Romanelli +
Rodolpho
Rivolta**

As mentes criativas por trás do **R2 STUDIO**

AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE
PREOCUPAR COM NADA.

ALÉM DE VIVER UMA EXPERIENCIA
INCRÍVEL



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



[concierge_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)

CONTEÚDO

1 NUTRIR

CICLO CIRCADIANO

2 VIBES

A ARTE DE VIRAR O JOGO E DAR A VOLTA POR CIMA



3 SAÚDE

QUEM É O NOSSO INTESTINO?

4 INTERVENÇÃO

MIOMATOSE UTERINA

5 INTEGRATIVA

INFLAMAÇÃO

6 DESENVOLVIMENTO

QUANDO VOCÊ CRIA SUA PRÓPRIA PRISÃO



7 INSPIRA

O DIA MAIS IMPORTANTE

8 ART

QUEM É O LECO MOURA?



IMAGEM DE CAPA E MATÉRIA: Bruno Van Enck



COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **CAPA** - R2 STUDIO @[R2STUDIOGALLERY](#) |
SAÚDE - DR. FILIPPO PEDRINOLA @[DRFILIPPOPEDRINOLA](#) | **DESEJO** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) |
CHECK-IN - FERNANDA BARONE @[CONCIERGEDEVIAGEM](#) | **DESENVOLVIMENTO** - DANIELA PERONEO @[DANIELA_PERONEO](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **ASTROS** - PRISCILA DE CHARBONNIERES - @[SOULLOOP.BR](#) | **FINANÇAS** - GUILHERME GODOY - @[GODOYGUILHERMEE](#) |
INTERVENÇÃO - DR. HENRIQUE ELKIS - @[DR.HENRIQUE.ELKIS](#) | **PSICO** - STELLA DE LUCA - @[PSI.STELLADELUCA](#) | **PET** - DR. FELIPE MARCHIO - @[FE.VET](#) | **TRATAR** - FERNANDA DIAZER - @[FERNANDADIAZER](#) |
SONO - DR. GUILHERME BRASSANINI - @[DRGUILHERMEBRASSANINI](#) | **LOOK** - LILI GARCIA - @[EULILIGARCIA](#)

WELL

ISSUE #34 - ABR | MAI - 2023

Olá Wellners!

Nessa edição completamos 3 anos de WellMag.

Entramos nesse novo ano com mais uma edição impressa, com os meus queridos, Roberta e o Rodolpho, da R2 Studio Gallery, que tenho a honra de chamar de irmãos de alma. Essa capa foi realizada no studio do super fotógrafo Bruno Van Enck, no Itaim, e teremos um intimidade VEZES 3 - na casa da Roberta, do Rodolpho e no Studio.

Então, juntamos o máximos das pessoas que fizeram Collabs com a R2, para representarem o manifesto, que foi desenvolvido em parceria com o André.

(inclusive, vocês poderão enquadrar esse manifesto - da última página)

Esse time de peso, participaram do crescimento dos meus "Manos".

Mas não paramos por aí... acredito muito que a vida nos conecta com as pessoas na hora certa, no momento que você está pronto, para receber, ouvir, sentir, tocar, ajudar ou até mesmo AMAR, inesperadamente de forma leve e gostosa.

A revista está recheada de notícias incríveis. Sobre o nosso intestino, virada de jogo, miomatose uterina (que estarei operando - enquanto a revista está em gráfica), ciclo circadiano, nossas prisões, o poder da cromoterapia, inflamação, ozônio para eliminar gordura, o dia mais importante, bem-estar Pet, TDAH, além de uma wishlist de respeito, com as obras que eu MAIS AMO do R2.

AH! não poderia deixar de mencionar o Rodrigo Clemente, uma pessoa excepcional, com uma coleção de sneakers e ToyArt de tirar o fôlego - que fará a primeira feira de sneakers no Brasil em Maio - e que obviamente, estaremos lá para conferir.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



WELL\ TEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt

Mídias | Diretora Editorial: Nathaly H. Nery

Fotografia: Bruno Van Enck

Audiovisual: Kavemi Studio

Projeto Gráfico: Estudio S.A

Maquiagem: Emily Fuchter

Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



YIN YANG

POR PRISCILA LIMA DE CHARBONNIERES

A natureza pendular do equilíbrio sempre foi observada pelas filosofias antigas em todo o mundo. Um dos mais conhecidos é o conceito chinês de yin e yang, duas forças opostas, mas interligadas. Essa dualidade ocorre como se fosse um pêndulo oscilante que está ao nosso redor na natureza, em cada ecossistema, na sociedade, na nossa mente e coração. É um processo dinâmico: quando inclinamos a balança para mais yin ou mais yang, sentimos a necessidade de restaurar o equilíbrio. Exemplos de atividades yin são tomar banho, meditar ou tirar um cochilo. Atividades yang seriam correr ou liderar uma reunião no trabalho. Em nossos ajustes diários, somos naturalmente levados à autodescoberta, o ponto de partida para nossa evolução e bem estar.

Ao sentir muita energia Yang podemos:

- priorizar o descanso,
- fazer exercícios de alongamento,
- meditar,
- criar uma rotina noturna relaxante.

Ao sentir muita energia Yin preferimos:

- ter rotinas matinais energizantes,
- socializar,
- fazer exercícios de maior intensidade,
- experimentar algo novo e sair da zona de conforto.

Quando vivenciamos o reequilíbrio dentro de nós, essa experiência nos ensina que o reequilíbrio interior expande a consciência e nutre os nossos potenciais mais elevados.



Totalidade e propósito

Quando yin e yang estão em equilíbrio, nós vivenciamos essas energias como uma unidade – um sentimento de totalidade dentro de nós mesmos. Vivi esse sentimento durante o recente lançamento do Souloop app em New York. Toda a atividade e energia para compartilhar esse projeto inspirador se combinou com a sutileza e profundidade dos temas e propostas de autoconhecimento que o app torna úteis, fáceis e acessíveis para todos! Escolhi astrológicamente o momento de lançamento, pois a energia de fevereiro nos apoiou a encontrar totalidade e a realização de sonhos, com muitos trânsitos favoráveis. Um “trânsito” é quando um planeta se move pelo céu no momento presente, cruzando pontos importantes no nosso mapa natal. Conhecer essa energia facilita o alinhamento com nosso propósito, como interagimos com os outros e com o que desejamos atrair. Com a nova versão do app eu realizo um sonho e uma missão: empoderar e apoiar cada pessoa individualmente em suas decisões de vida!

Vá também atrás dos seus sonhos

Temos agora a energia certa para torná-los reais. O mês de março começou com a espetacular conjunção dos dois planetas mais brilhantes e benéficos do nosso sistema solar, Vênus e Júpiter.

Amor, relacionamentos, equilíbrio yin e yang, sorte, justiça, beleza e expansão são frequências que recebemos desse encontro.

Conecte-se com outras pessoas

Coletivamente estamos propensos a sentir mais empatia, mais dispostos a quebrar barreiras, e percebermos que a empatia é a chave para nos conectarmos melhor. Nosso coração está bem humorado e temos coragem para expressar nossos sentimentos e abraçar as mudanças que nos aproximam das outras pessoas e do mundo.

Navegue pelos seus trânsitos

Leia as previsões astrológicas diárias personalizadas com base na troca de energia entre os planetas em trânsito e seu Mapa Natal no Souloop. Veja seus trânsitos de curto prazo, com os efeitos na vida cotidiana e também os trânsitos de longo prazo.

Como dizia o poeta Fernando Pessoa: ‘Para ser grande, seja inteiro [...] Seja inteiro em tudo’.

Você tem o poder de sentir sua totalidade e as ferramentas para conseguir isso.

MIOMATOSE UTERINA

CURA E QUALIDADE DE VIDA

POR DR. HENRIQUE ELKIS

A Miomatose uterina é a principal causa do Sangramento Uterino Anormal (SUA) e é responsável pela perda da qualidade de vida, em milhões de mulheres, ao redor do mundo.

Estima-se que metade da população feminina tenha miomas em algum momento do seu ciclo reprodutivo ou seja, da menarca (início da menstruação) até a menopausa. A metade dessas mulheres apresentará sintomas e necessitará de algum tipo de tratamento, ou seja, 25% da população feminina mundial.

Os miomas são classificados quanto a localização;

Os mais externos são chamados de Subserosos e só causam sintomas quando atingem dimensões muito grandes e comprimem órgão vizinhos ao útero como bexiga e intestino, levando a perda de urina e intestino preso respectivamente; os miomas que ficam no meio da parede muscular do útero são os Intramurais e podem causar sintomas compressivos e hemorrágicos; e finalmente, os miomas que ficam dentro da cavidade uterina, chamados de Submucosos, podendo causar hemorragias graves, abortamentos e cólicas. Não é incomum os miomas prolongarem o ciclo menstrual, levando pacientes a sangrarem por muitas semanas atrapalhando inclusive a intimidade do casal.





EMBOLIZAÇÃO DE MIOMA

Existem basicamente quatro tratamentos disponíveis para a miomatose uterina:

Clínico/Hormonal, Miomectomia, Histerectomia e a Embolização.

O tratamento clínico é baseado no uso de hormônios; não é propriamente um tratamento, já que melhora os sintomas, mas não trata a causa principal do sangramento. Além dos efeitos colaterais do uso do hormônio, os sintomas costumam piorar com a interrupção do tratamento.

A Miomectomia é a retirada cirúrgica dos miomas, que pode ser feita através de um corte na barriga - como uma cesárea, ou através da videolaparoscopia. É uma boa opção de tratamento que deve ser sempre considerada, mas é uma cirurgia formal com longos períodos de afastamento.

A Histerectomia é a retirada cirúrgica do útero e, na opinião desse colunista, um procedimento extremamente invasivo e desnecessário quando estamos falando de uma doença benigna como a miomatose. O útero é um órgão de grande importância na vida da mulher... representa o poder da maternidade, da feminilidade, além de dar sustentação a pelve, e ter relação íntima com a sexualidade. Infelizmente a Histerectomia é uma opção terapêutica largamente utilizada. Nos Estados Unidos se realizam aproximadamente 500.000 histerectomias anualmente.

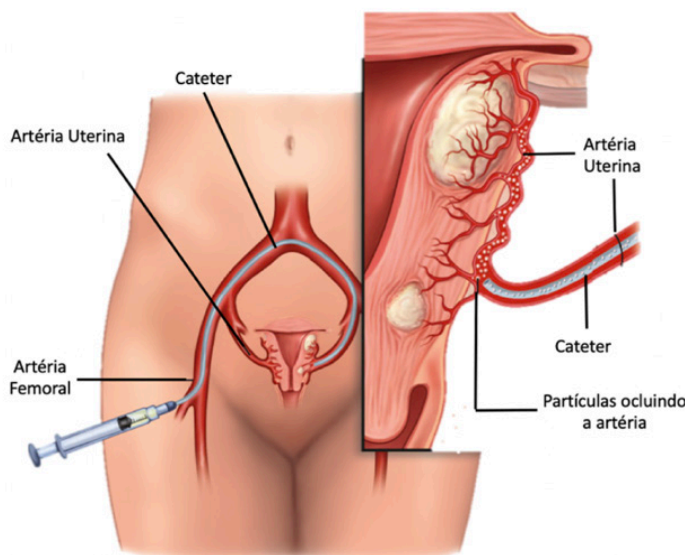
É importante comentar que a miomatose é uma doença benigna e que não se maligniza, ou seja, não pode virar um câncer.

A Embolização de Miomas é um tratamento minimamente invasivo, sem cortes, pontos e cicatrizes, com internação de 24 horas e retorno rápido as atividades diárias.

É realizada através de uma punção em uma artéria da virilha ou da mão, e com cateteres muito finos, injeta-se pequenas esferas que ocluem as artérias que levam sangue e oxigênio aos miomas.

Com a falta de suprimentos eles acabam "morrendo" levando a resolução dos sintomas e a diminuição do tamanho do útero. A gravidez pós embolização não só é possível, como é uma realidade para milhões de mulheres pelo mundo.

É fundamental que a escolha do tratamento envolva a paciente que, juntamente com seu médico, deve optar pelo tratamento que esteja de acordo com suas aspirações e ansiedades sempre objetivando a Saúde e a Qualidade de Vida.



A VIDA TEM ALTOS E BAIXOS

POR BIA DE LUCA

Uma hora estamos na calma, outra hora na turbulência. Um obstáculo nada mais é que uma turbulência, mas ele é tão necessário que se não existisse, não estaríamos aqui agora. Podemos comparar a um eletrocardiograma. Se a linha permanecer reta, significa que a vida acabou.



O movimento é uma
constante em nossas vidas.

Só identificamos o frio porque existe o quente, o belo e o
feio, a noite e o dia, e assim por diante.

Sem obstáculos, turbulências e movimento, nossa vida nesse
planeta não teria sentido.

Todo o caminho que escolhermos tem obstáculos mesmo que tenhamos feito tudo
para impedi-los. Muitas vezes, confundimos obstáculos com sofrimento. Obstáculo não é
sofrimento, um obstáculo é uma dor. E a dor faz parte do nosso aprendizado.

A dor é inevitável, o sofrimento é opcional. Ou seja, o que você faz com a dor, é que faz a
diferença. Precisamos aprender a lidar com a dor. A palavra dor em português é sufixo de várias
palavras de sucesso como vencedor, ganhador, empreendedor, sonhador,
ninguém escapa.

Profissionais bem sucedidos transformam obstáculos em oportunidade, não fazem da dor um sofrimento
mas aproveitam a dor para gerar uma oportunidade de crescimento.

A dor não é o problema. O problema, é como você lida com a dor.

Quantas vezes você recebeu um NÃO e encarou como obstáculo, como problema. Muitas
pessoas ficam paralisadas frente a um obstáculo. Os grandes sucessos vem de tentativas e falhas. Eu
também passei por isso! Sou advogada de
formação e empresária. Em 2000 tive um problema de saúde que me impediu de andar por 1 ano e 3 meses.
Mal podia sentar e ficar em pé. Iniciei meus estudos na área da medicina vibracional e integrativa e me
transformei em uma terapeuta vibracional. Foram 8 anos de tratamento. Fiz inúmeras intervenções cirúrgicas,
tomei medicamentos pesados que me fizeram engordar 30 kilos. Tinha dores horríveis o tempo todo, me
sentia feia, minha autoestima estava baixíssima, me sentia fracassada e com inúmeros problemas financeiros.
Na última cirurgia, coloquei 6 pinos na coluna, tirei um pedaço da bacia e fiz um enxerto. A cirurgia foi bem
sucedida, mas apontava uma sequela, em razão de uma lesão de nervo.

Hoje, com 63 anos, com mais de 20 formações na área da saúde, sou terapeuta vibracional realizada,
sem nenhuma sequela e danço todos os dias. Você deve estar se perguntando: Como isso é possível? O
que foi feito? Para mudar, é preciso uma mudança de olhar.. Eu decidi e escolhi encarar o obstáculo
como oportunidade, e esta foi a maior oportunidade de transformação que eu já vivenciei.

A resposta é: **mudança da vibração**. Mudei minha vibração e, conseqüentemente, mudei minha vida.
Sempre acreditei na cura.

A vibração é composta de pensamentos, sentimentos, emoções, crenças e ações. Tudo começa com
a mudança do pensamento, até você conseguir implantar uma nova crença libertadora. Hoje,
sabemos que a crença tem um poder enorme, e que você é o que você acredita.

Hoje trabalho com vários equipamentos quânticos de última geração, baseados na física
quântica, inclusive o Quantec que ajuda pessoas e empresas a mudarem a vibração, Tra-
balhando principalmente com a mudança das crenças. Já ajudei milhares de pessoas
e empresas a transformarem suas vidas. Sou absolutamente apaixonada pelo que
faço, aliás sou conhecida assim no meu meio. Atendo no consultório, faço
atendimentos online, ministro cursos e palestras; “Transforman-
do obstáculos em oportunidade”, é o tema da
minha mais recente palestra!

TUDO SE MOVIMENTA

QUEM É O NOSSO INTESTINO?

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA



Será o intestino um dos órgãos mais importantes para nossa saúde? Damos o devido valor a ele? Algumas das doenças crônicas que nossa sociedade enfrenta hoje podem estar realmente associadas a um sistema gastrointestinal disfuncional?

Nosso sistema digestivo era considerado um sistema corporal relativamente “simples”, composto essencialmente por um longo tubo, onde a comida é absorvida e depois excretada.

Mas a incrível complexidade do intestino e sua importância para nossa saúde geral é um tópico de crescente pesquisa na comunidade médica. Numerosos estudos nas últimas duas décadas demonstraram ligações entre a saúde intestinal e o sistema imunológico, humor, saúde mental, doenças autoimunes, distúrbios endócrinos, doenças da pele e câncer.



imagem: Drauzio Varella

EIXO INTESTINO-CÉREBRO

O cérebro é frequentemente mencionado como o mestre do corpo. Ele envia mensagens pela supervia de informação do sistema nervoso central. Isso transforma impulsos elétricos e pensamentos em ação e comportamento. No entanto, nos últimos anos, os cientistas descobriram que o cérebro não age de forma tão independente quanto se acreditava. Estudos cuidadosos mostram que há outro ator importante além do cérebro. Na verdade, esse outro jogador não é uma entidade única, mas sim trilhões de entidades microscópicas. É um sistema de trilhões de bactérias e outros seres conhecido como microbioma intestinal.

Aqui está outra maneira de ver isso: digamos que o cérebro é o CEO da empresa conhecida como seu corpo. Isso tornaria seu microbioma os extensos membros da equipe da empresa. Ter uma relação de trabalho boa e conectada entre os funcionários e o CEO gera sucesso. Mas, assim como uma empresa sem a participação plena de sua equipe, um corpo dirigido apenas pelo cérebro

perde mensagens e sinais essenciais que contribuiriam para um corpo de funcionamento ideal. Para evitar tal tirania, o corpo coevoluiu ao lado de bactérias intestinais. Isso torna a relação entre o microbioma e o cérebro entrelaçada. É uma parceria mutuamente benéfica baseada na comunicação regular entre o cérebro e o microbioma. Os dois falam por meio de uma variedade de mecanismos para manter a saúde e o bem-estar do seu corpo. Essa conversa cruzada entre os dois afeta a fome, a digestão e a saciedade, bem como sua saúde mental e imunológica.

O MICROBIOMA: AS BACTÉRIAS DO SEU CORPO E OUTROS MICROORGANISMOS

Seu intestino é o lar de trilhões de pequenos microorganismos conhecidos coletivamente como microbioma. Esses microorganismos (incluindo bactérias, fungos, vírus, protozoários e outros) compõem a comunidade que ali reside. Microbiota é frequentemente usado de forma intercambiável com microbioma. Você verá que o termo significa muito mais do que os próprios microorganismos. “Microbioma” abrange toda a comunidade de microorganismos, juntamente com sua funcionalidade e atividade no intestino.

Muitas das funcionalidades do seu microbioma intestinal ocorrem no intestino. No entanto, existem interações entre esses microorganismos e outras partes do corpo que atuam como mecanismos de comunicação entre o microbioma e o cérebro.

Seu cérebro e microbioma se comunicam constantemente. Este link é muitas vezes referido como o eixo intestino-cérebro. A comunicação nesse sentido é essencial para manter a homeostase - ou equilíbrio - em seu intestino e em outros lugares. São várias as vias de comunicação que constituem este eixo, entre elas, vias hormonais, imunológicas, nervosas. Um dos mais proeminentes é o nervo vago.

Está envolvido na digestão e na resposta imune do intestino saudável, entre outros processos e reações corporais.

A comunicação do eixo intestino-cérebro ajuda a fornecer ao cérebro – e eventualmente ao resto do corpo – as informações necessárias para montar e manter uma resposta adequada e saudável.

As comunicações do cérebro para o intestino ocorrem ao longo do que é chamado de vias “eferentes” (trabalhando na direção oposta das vias aferentes). Eles funcionam quando as fibras eferentes do cérebro enviam sinais de volta ao nervo vago para ajudar a manter e apoiar uma resposta imune normal e saudável.

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME

É importante considerar como manter o intestino e o cérebro saudáveis para manter uma comunicação de qualidade entre ambos ao longo do eixo intestino-cérebro. A maneira mais fácil de fazer isso é através da alimentação e nutrição. E você tem pelo menos três oportunidades por dia para influenciar o que entra em seu intestino.

Seu microbioma atua como um fator mediador entre as escolhas de estilo de vida – como dieta – e a manutenção da saúde. O que você come entra em seu corpo e pode alterar as bactérias encontradas em seu intestino. Os efeitos disso podem ser positivos ou negativos em processos como a digestão. E mudanças nesses processos podem manter ou prejudicar sua saúde.

Dietas ricas em fibras à base de plantas tendem a aumentar a abundância de bactérias como Bifidobactérias e Lactobacillus. Estas são bactérias benéficas que tendem a manter a saúde em seu intestino. Por outro lado, dietas ricas em proteínas de origem animal e gorduras saturadas podem aumentar a abundância de bacteroides, que se acredita estarem associados a problemas cardiovasculares e intestinais.

Além disso, estudos mostram que aqueles que consomem mais vegetais e menos gordura tendem a ter um microbioma mais diversificado com muitas bactérias benéficas diferentes representadas. E aqueles que consomem uma dieta rica em gordura tendem a não ter diversidade bacteriana no intestino, o que não é bom para a saúde digestiva.

Aqui estão algumas dicas a considerar:

- Minimize a ingestão de gorduras saturadas. Gorduras insaturadas, como azeite e abacate, promovem bactérias mais saudáveis, como bifidobactérias, e gorduras saturadas tendem a aumentar Bacteroides e microorganismos que afetam negativamente a saúde intestinal.

- Aumente a ingestão de vegetais ricos em fibras.

Esses alimentos contêm

muitos amidos complexos e fibras que seu corpo não consegue quebrar completamente por conta própria.

Em vez disso, seu corpo depende das

bactérias intestinais para quebrar algumas das fibras. No processo, as bactérias criam ácidos graxos de cadeia curta que sustentam a saúde intestinal.

Esses alimentos ricos em fibras agem como prebióticos, alimentando seu microbioma. Seu microbioma é um sistema complexo que está pronto para ajudá-lo a viver sua melhor vida. Ele o faz principalmente por meio de processos digestivos, mas também transmitindo mensagens importantes ao seu cérebro.

Manter um intestino feliz mantém a comunicação ao longo do eixo intestino-cérebro fluindo. E juntos, este par poderoso ajuda a apoiar sua saúde geral.



RITIMO CIRCADIANO E A SAÚDE

POR ISABELLA VORCCARO



Qual a sua importância?

O ciclo circadiano é o ciclo de um dia ao qual estamos expostos. Durante o dia, a luz, e durante a noite, a ausência dela, influencia o nosso “relógio biológico”, ditando como nosso organismo se comporta no ao longo das 24 horas que tem o dia na Terra.

É o meio pelo qual o organismo dos mamíferos se adapta à vida na Terra, cuja intervenção do Sol provocam ciclos de luminosidade e escuridão. O relógio interno que todos nós carregamos estabelece o ritmo do nosso corpo durante o período de um dia, regulando nossas atividades diurnas e noturnas. Ele determina uma série de comportamentos, como nosso horário de sono, o estado de alerta e atividade, o momento que acordamos.

O ciclo circadiano também exerce influência em nossa pressão arterial, no nosso apetite, na temperatura do nosso corpo, e nos hormônios que produzimos e liberamos na corrente sanguínea.

O ciclo circadiano, também conhecido como ritmo circadiano, é o mecanismo pelo qual nosso organismo se regula entre o dia e a noite. A partir dele, nossos processos fisiológicos são comandados para que nosso corpo consiga acordar, sentir fome, estar ativo, ficar com sono, e assim por diante.

O período de 24 horas é que dita o nosso ciclo circadiano. E esse processo é regulado por vários fatores, incluindo a genética.

A partir disso, o ciclo tem influência direta sobre nosso metabolismo e como nos comportamos durante os períodos do dia.

Mais que interferir em nosso humor ou a energia que empregamos nas atividades realizadas de dia e de noite, o ciclo circadiano pode nos facilitar a situações que podem levar a doenças.

Ele dita, portanto, o ritmo de praticamente todas as oscilações que acontecem no nosso organismo — na temperatura corporal, na pressão arterial, nos níveis de hormônio, na produção de urina, na frequência cardíaca, e por aí vai. E assim nos orienta em relação à melhor hora do dia para determinadas atividades, como dormir, comer e pensar.

Onde fica este relógio?

Nosso ritmo circadiano é regido por um relógio-mestre localizado no cérebro — mais especificamente, no núcleo supraquiasmático (NSQ), dentro do hipotálamo. E cada célula do corpo, por sua vez, tem seu próprio relógio, os chamados relógios periféricos, que seguem o ritmo do relógio-mestre.

“O relógio-mestre age um pouco como o maestro de uma orquestra, produzindo uma batida temporal regular, a partir da qual todas as bilhões de células do corpo, em todos os sistemas de órgãos do corpo, coordenam esta atividade rítmica e a alinham à rotação da Terra de 24 horas”.

Por que é importante?

A vantagem adaptativa de ter um relógio interno é permitir que nosso organismo antecipe certos eventos previsíveis — como o ciclo de sono-vigília e as refeições, por exemplo — e se prepare para eles. Quando anoitece, nosso corpo se prepara para descansar, e começa a produzir melatonina, o hormônio do sono. Ao amanhecer, no entanto, libera cortisol para que a gente desperte.

“O segredo é jantar mais cedo, tomar café da manhã mais tarde e não assaltar a geladeira no meio da noite, proporcionando ao corpo um jejum noturno prolongado”.

Isso pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, a perder peso, a reduzir a pressão arterial e o risco de desenvolver diabetes tipo 2.

Mas pesquisas realizadas ao longo de mais de meio século mostram que nosso organismo responde de maneira diferente de dia e à noite. A razão para isso é nosso relógio biológico e o fato de que cada célula do corpo, incluindo as células do sistema imunológico, pode identificar a hora do dia.

Nosso relógio biológico evoluiu ao longo de milhões de anos para nos ajudar a sobreviver. Cada célula

do corpo possui uma coleção de proteínas que indicam o tempo, com base em seus níveis. Saber se é dia ou noite significa que nosso organismo pode ajustar suas funções e comportamentos (como quando queremos comer) para a hora certa.

“A alimentação com restrição de tempo é, na verdade, o terceiro componente da nutrição, que é quando você come. E a razão para isso é o sistema circadiano.”

Fisiologicamente e até mentalmente, somos uma pessoa diferente em momentos diferentes do dia.

E isso é coordenado pelo sistema circadiano para garantir que tudo aconteça no lugar certo, na hora certa. A variação da luz, como sabemos, tem um grande impacto em nosso relógio biológico — e a comida também é uma referência importante.

A comida é uma deixa estimulante para o seu cérebro para dizer que é hora de acordar. Se você comer tarde da noite, quando seu corpo está se preparando para dormir, isso pode deixar seu organismo fora de sincronia.

“Na sociedade moderna, nos tornamos muito bons em interromper nossos ritmos circadianos com coisas como comer em horários aleatórios.

E a interrupção crônica do sistema circadiano pode levar ao aumento das taxas de doenças, aumentar o ganho de peso, aumentar a pressão arterial, aumentar a inflamação e causar muitos problemas, alerta a Dra. Isabella Vorccaro.

Ela explica que quando escurece, nosso corpo começa a produzir melatonina, o hormônio do sono — o que, por sua vez, inibe a secreção de insulina, hormônio que controla a glicose no sangue. É como desafiar seu sistema constantemente.

Além disso, digerir comida à noite, enquanto seu corpo está tentando descansar, pode ser problemático, já que seu organismo não consegue repousar.

Dar uma trégua ao corpo à noite é fundamental para que seus sistemas de reparação entrem em ação.

“O sono é um momento para o seu corpo descansar e se recuperar”.

O segredo é trabalhar a favor, e não contra, seu corpo. Ou seja, você pode reduzir os efeitos prejudiciais de um doce simplesmente escolhendo quando comê-lo.

E a recomendação (e os benefícios) valem para todo mundo — não apenas para quem está acima do peso ou tem pressão alta, por exemplo.

“Isso realmente deveria fazer parte do que é um estilo de vida saudável.”



O SEGREDO DA BELEZA DAS FRANCESAS

POR DRA MARCELLA DELCOURT



A França é conhecida como o berço da beleza e a relação das francesas com a pele e seus cuidados reflete isso. Ao contrário das outras, a cultura francesa valoriza o envelhecimento natural, que é considerado um sinal de maturidade e elegância. A maior diferença entre as mulheres francesas e a maior parte das outras mulheres em relação ao envelhecimento não está em nenhum tratamento estético milagroso. Elas acreditam que a beleza vem de dentro e a verdadeira poção da juventude está na atitude, em se sentir à vontade consigo mesma, com a sua pele e com a sua idade atual. A mulher francesa, não importa que idade tenha, se sente atraente, age como tal, e é vista como objeto de desejo. Essa abordagem positiva dá às francesas um senso de paz interior quanto à passagem dos anos e força para encarar com orgulho seus traços únicos. As rugas são vistas como marca de sabedoria e experiência e a mulher francesa não tenta escondê-las pois valoriza mais a saúde e o bem-estar geral da pele do que sua aparência puramente estética.

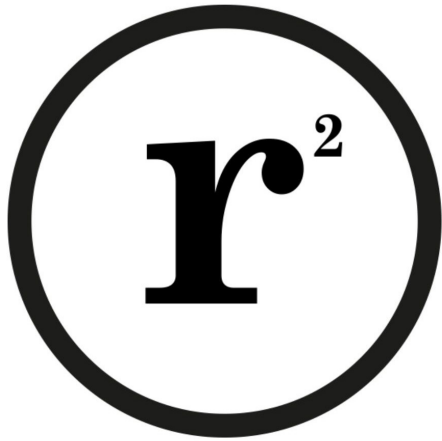
Embora possam parecer desinteressadas em qualquer esforço para manter a juventude, isso não é verdade. Elas reconhecem que cuidar da pele é importante para manter a saúde e a boa aparência e apostam na prevenção do envelhecimento em geral. Alguns cuidados básicos que a maioria das francesas adota diariamente:

- Bebem bastante água, se alimentam de forma equilibrada e saudável e tomam uma tacinha de vinho tinto, rica em resveratrol.
- Hidratam a pele com cremes de qualidade, de origem mais natural possível, e não

- abrem mão do filtro solar religiosamente;
- Nunca dormem de maquiagem;
- Exercitam-se regularmente nos momentos de lazer e principalmente durante as tarefas do dia-a-dia, optando por caminhadas e escadarias. Estão sempre de olho no peso, sem parecer;
- Capricham no estilo e na qualidade das suas roupas e acessórios, mantendo-se sempre elegantes e confortáveis. A mulher francesa conhece seu estilo e é fiel a ele, sendo autêntica e segura de si;
- Investem em leitura, cultura e conhecimentos gerais, mantendo-se sempre atualizadas e interessantes perante vários assuntos.

A maquiagem é um assunto à parte. Para a francesa, menos é sempre mais e elas sempre usam o mínimo possível de maquiagem durante o dia (preferem a proteção solar, iluminadores e batons marcantes) e reservam o make-up para eventos noturnos. Ela sempre parece estar de cara lavada e esse mistério é a essência do seu visual. Ela parece arrumada, mas natural. A maquiagem é feita meticulosamente para parecer que é bonita naturalmente e que tem mais coisas a se preocupar na sua vida interessante... Ela sabe que parecer misteriosa, mas naturalmente bonita, contribui para o seu encanto.

Enquanto outras mulheres de outros países se sentem pressionadas a optar por cirurgias plásticas para afastar os sinais da idade, as francesas preferem tratar sua pele da forma que pareça o mais natural possível. São adeptas de cuidados faciais regulares que incluem limpeza profunda, esfoliação e tratamentos dermatológicos que estimulam o colágeno, como lasers, tecnologias, bioestimuladores e ácido hialurônico. Até fazem toxina botulínica (Botox), mas de uma forma muito suave e sempre mantendo algumas marcas de expressões leves. Em casa, sempre usam seu arsenal de produtos de beleza. Afinal, se é para se sentir confortável na própria pele, é bom que ela esteja nas melhores condições. Pele boa é um símbolo de status e, graças às inúmeras opções de cuidados disponíveis, quase qualquer pessoa pode conquistá-la se quiser! Seja natural, seja divertido(a) e faça o que for preciso para ficar "bien dans sa peau" com prazer, vivendo a melhor versão da idade em que você estiver. Envelhecer bem exige destacar as particularidades e desfrutar disso, em vez de tentar se adequar a formas preestabelecidas. A beleza, assim como a idade, é uma atitude!



STUDIO GALLERY

POR NATHALY NERY

R² Studio já participou de exposições na semana de Arte de Miami, em NY e em Veneza. Hoje tem obras espalhadas em acervos de grandes colecionadores, atrizes, celebridades e personalidades no Brasil, Estados Unidos, Itália e Suíça.



@adhemarcabral
@deathbookshelf
@alevaldivia
@marianadubois.art
@valentinoaldini

@rag.art.br
@adrianobaruffi
@rosariayk
@anaspett
@leandro_spett

Diferente de todas as capas que já lançamos, essa ainda terá uma surpresa!

Nossa capa do mês é marcada pela R2 Studio Gallery, os artistas que criaram o mesmo, denominam o R2 como um “Laboratório de Arte”, onde fazem experimentos sempre, em diferentes formatos, técnicas inovadoras com o processo de Upcycling. Upcycling é o reuso de materiais que foram descartados, esquecidos! Roberta e Rodolpho sempre foram apaixonados por Arte, mas nunca haviam se visto na vida. Ambos colecionavam em suas casas praticamente os mesmos artistas, tinham o gosto muito parecido, mas o caminho dos dois ainda não havia se cruzado.

Formada em Design pela Faculdade de Belas Artes de SP, Roberta trabalhou quase 13 anos com Design de Interiores, no escritório de Bya Barros, uma das mais renomadas arquitetas do país. Foi lá onde aprendeu diariamente sobre História da Arte, mix de estilos, e se deliciava no studio/antiquário de Bya no meio de Aubussons, poltronas de design e recamiers e espelhos do século XVIII.

“Hoje, olhando para trás, vejo que já estava absorvendo muito da linha do Upcycling que a Bya fazia há mais de 20 anos. Ela tinha a visão de transformar uma penteadeira antiga em carrinho de bar, um cocho de cavalos em pia de lavabo... e eu ficava maravilhada”, conta Roberta.

O *Upcycling*, marca registrada da R², é o movimento conhecido como reutilização criativa, um processo de uso de produtos, resíduos e peças aparentemente “inúteis” que são usados na criação de novos produtos, numa função diferente da qual o produto ou partes dele foram inicialmente projetados. “A gente é rato de garimpo... amamos um família vende tudo, feirinhas e mercados de pulga... temos olhos treinados e conseguimos enxergar grandes possibilidades naquele objeto esquecido e que pode ser transformado.

Além de trazer mais história para a obra, a gente faz a nossa parte em reaproveitar muitas coisas que seriam descartadas sumariamente na natureza”, conta Roberta.

Auto didata e com gosto apurado, aventurou-se a fazer decoração na casa de amigos por hobby, sempre trazendo cores, humor e referências nada tradicionais em suas idéias. Arte também sempre foi uma de suas paixões e sempre se “arriscou” a fazer peças para sua própria casa.

Formado em direito, Rodolpho atuou anos em um grande escritório de advocacia, e depois migrou completamente de ramo quando passou a trabalhar em agências de publicidade e Marketing Esportivo, além de empresas renomadas.

Mas foi apenas em 2019, quando conheceu Roberta, que a vontade de fazer disso seu ofício, o fez mudar completamente de carreira e começou a criar e produzir obras para o studio que leva as iniciais de ambos. “Eu havia conhecido a Rô através das obras com ToyArt que ela fazia, e fiquei encantado. Eu encomendei uma peça para ela, e a partir dali nos tornamos muito amigos e vimos que tínhamos um monte de amigos em comum. Passamos meses trocando referências de Arte em almoços com idéias infundáveis, e sempre muito parecidas. Um belo dia, cansado do mercado corporativo eu disse: Fiz meu mapa astral e disseram que terei uma sócia mulher. Sei que é você. Vamos fazer isso juntos? E a partir dali, a R2 nasceu.” E não somente a R2, a partir daquele momento, daquele amor pela arte e conexão fortíssima entre ambos, nasceu a amizade.

Quando os filhos da Rô chegaram, a paixão por Toy Art, Arte Pop e Design, a levou a fazer trabalhos com bonecos de Playmobil (uma de suas memórias de infância, já que era a única menina entre 7 primos homens), e assim desmontando, pintando e remontando, criava ícones e personagens famosos. O que era hobby, virou trabalho depois da insistência de suas amigas que amavam e a incentivaram a fazer para vender. Despretensiosamente, vendendo pelo Instagram, Roberta foi vendo seus Toys em casas de uma clientela de peso como Anitta, Astrid Fontenelle, Fê Paes Leme, Bruna Marquezine e da influencer Francesca. Foi assim, criando esses toys, que acabou conhecendo seu futuro parceiro criativo.

O Studio começou a funcionar, estavam absolutamente radiantes, com milhões de idéias saindo do papel. O QG deles era na garagem da casa do pai da Roberta, mesmo meio bagunçado, meio sem espaço, eles estavam amando tudo aquilo.

Mas, pouco tempo depois, veio a Pandemia e o *Lockdown*. Ficaram aflitos, porque tinham acabado de formatar tudo, e se viram sem fornecedores abertos para produzir aquele monte de peças que queriam.

Mas conseguiram lentamente dar continuidade, com parceiros que iam produzindo com portas fechadas e depois mandavam um portador entregar... no final de 6 meses, tinham quase 60 obras prontas!

“Quando a gente se viu sem paredes e sem espaço para tantas obras que iam ficando prontas, nossa primeira questão foi: “E agora? Como mostrar para as pessoas e como vamos vender tudo isso?” Foi aí que o então amigo e fotógrafo, Bruno Van Enck, cruzou o caminho da dupla. O Bruno tinha acabado de montar seu studio de fotografia e pediram para ele tirar fotos de algumas obras para montarem um Instagram... quando levaram as peças, ele ficou doido e disse que deveríamos pendurar tudo lá e receber nossos clientes no studio dele.

“Se não fosse pelo Bruno e pelos mais de 6 meses que ficamos lá com ele, nem saberíamos como teria sido nosso início. A gente brinca que ele é nosso padrinho-anjo e temos uma ENORME gratidão por tudo o que ele fez pela gente.”, conta Roberta.

Hoje em dia, eles tem collabs com outros artistas. Perguntamos à eles de onde surgiu essa ideia.

Começar a fazer arte do nada, sempre é uma aposta arriscada. Nesses anos de paixão por Arte, tiveram o privilégio de virar amigos de muitos artistas que tinham obras em suas casas. Chamaram alguns deles para verem o que estavam fazendo e darem sua opinião sincera se aquilo era bacana, se valeria a pena seguir em frente... e todos amaram! A partir dali, surgiu a idéia de fazerem algumas obras em collab com eles, e foi muito

legal ver eles transitarem em outros formatos e materiais. E para eles, isso foi ótimo! Porque foi uma forma de validarem seu trabalho com nomes de peso. Foi sem dúvida uma chancela. (Por nomes de peso, leia-se Flavia Junqueira, Valentino Fialdini, Adriano Baruffi e Dee Lazzerini).

A lista de colaboradores que toparam fazer obras em parceria com a dupla, não pára por aí e não fica atrás: Leco Moura (cineasta que vive no circuito RJ/LA), Rag, André Felipe, Mariana DuBois (atriz e fotógrafa), Leandro e Ana Spett, André Gurgel (Mula Preta), Adhemar Cabral e Rosaria Bernardes, e Ale Valdivia. Ficar uma hora com a dupla é poder observar uma explosão de cores, referências e sinergia absurda, com idéias pipocando a todo instante. Roberta e Rodolpho realmente não param um segundo - Ainda bem!

E como que surgiu o manifesto “Art is Back”?

“Com a pandemia e o Lockdown, as pessoas perceberam que iriam ficar dentro de suas casas por muito mais tempo do que imaginavam. Todos tivemos que olhar para dentro – tanto para dentro de nós mesmos quanto para dentro de nossas casas. Aquela parede branca sem graça passou a incomodar. Além disso, todos fomos privados dos jantares com amigos, das viagens, festas, das roupas novas que ficaríamos muito meses sem podermos usar. Nós tivemos a real sensação de que as pessoas estavam de fato, consumindo Arte para suas casas e ficamos com isso na



ANDRE FELIPE, ROBERTA E RODOLPHO

**LIFE IS
BIGGER
THAN
INSTA
GRAM**

ANDRE FELIPE + R2 STUDIO - OBRA " LIFE IS BIGGER THAN INSTAGRAM (2023)



LECO MOURA + R2 STUDIO - OBRA "ART RUN" (2023)

cabeça.

Aí veio o encontro com o mago da tipografia - Andre Felipe, que propôs a materialização dessa ideia - ou dessa inquietação - na forma de uma bandeira inspirada nas Jolly Rogers, as míticas bandeiras piratas, com o minimalismo e a objetividade que são marcas de seu trabalho. Serem um pouco piratas em tempos de uniformização do discurso, de padronização no mundo das artes, foi uma ideia que mexeu com a gente, nos tirou da inércia. O resultado foi uma obra-manifesto inspirada na vontade de fazer as coisas acontecerem. No fim, esse trabalho mexeu com as pessoas em nosso entorno. Sinal de que está sintonizado com um sentimento que não é só nosso, é também de boa parte de nossa comunidade”, explica Roberta.

A rotina criativa entre os dois, é surreal, eles tem muitos insights juntos, e muitos outros separados... às vezes no carro, em casa, no banho, a ideia vem do nada, ou de algum “gatilho” aleatório. Se estão juntos, já sentam para desenhar um rápido croqui para não deixar a ideia fugir... mas, muitas vezes está cada um na sua casa, e aí começa aquela enxurrada de desenhos, imagens, áudios que parecem infindáveis podcasts e em velocidade 2x e mensagens. De repente a obra “nasce”, aquela centelha explode e o que tava só em suas cabeças, vira realidade. Todo mundo pergunta sobre quem fez qual obra... eles nos contam que TUDO que é feito no studio, foi feito a quatro mãos, porque é a pura verdade.

“Às vezes eu tenho uma ideia e “empaco”, não fecha totalmente. Aí vem o Rô e rapidamente termina e dá a solução que faltava. Ou vice versa. É uma eterna simbiose criativa.”, conta Roberta.

“Fizemos até uma obra super simbólica e especial sobre tudo isso, chama-se **“PUT YOUR EGO IN A BOX”**, onde um neon vermelho com a palavra **EGO** fica acorrentado dentro de um cubo de acrílico. Essa é a nossa visão de porque nossa relação funciona tão bem: não existe EU fiz ou ELA fez.

Nós fizemos, juntos. Na nossa relação essa vaidade não existe, e por isso funciona tão



LECO MOURA, ROBERTA E RODOLPHO

bem”.

Nossas capas são marcadas sempre pela pergunta de ouro “o que é bem-estar para vocês”?

A Roberta disse que é se sentir bem na sua própria pele, é poder ser e fazer aquilo que você deseja, ter satisfação plena das exigências do corpo e do espírito, sem tentar se encaixar em nenhum molde pré estabelecido. É poder ser você mesmo, com seus defeitos e inquietações, e mesmo assim ser feliz. É aquela sensação de paz, tranquilidade e conforto que a gente não sabe explicar da onde vem... Na prática, tem sua “válvula de escape” que é jogar Beach Tennis, pelo menos 3x semana. É ali que ela desliga, transpira, dá risada com as amigas, piso na areia, toma sol... é seu combo perfeito, quase uma terapia.

Para o Rodolpho, é estar de bem com você mesmo e ver os sonhos se concretizando/materializando. É perceber que o trabalho deles está levando bom humor, felicidade, além de um pouco de suas energias para seus respectivos lares. Colocar em prática é exercer diariamente a criatividade sempre buscando referências através do seu olhar através de tudo o que faz no dia a dia. “Trabalhar com o Rô é sempre

ter o incentivo para ir além da minha zona de conforto, é se arriscar e ao se arriscar não se frustrar quando aquilo não sai como imaginávamos. É ter a bênção de poder trabalhar com o que para nós é uma terapia, é estar com um de seus melhores amigos o tempo todo e ainda se divertir no processo... é sempre ter alguém que me entende e segura as pontas se eu precisar cancelar minha agenda porque algum filho tá doente ou eu acordar com enxaqueca.

Definitivamente, sou uma garota de sorte!"

"A Rô consegue me trazer para a realidade em vários momentos desde financeiros até no campo das idéias. É meu complemento de alma e a pessoa que consegue visualizar até minhas idéias mais malucas, fazendo com que eu consiga transformar essas idéias em realidade. É muitas vezes o censo crítico que eu preciso para não passar daquele limite tênue que a gente "erra a mão", sempre com sua inteligência, humor e energia que cativa a todos."

Mas, sabemos que nem tudo são flores. A arte sempre foi uma coisa muito pessoal.

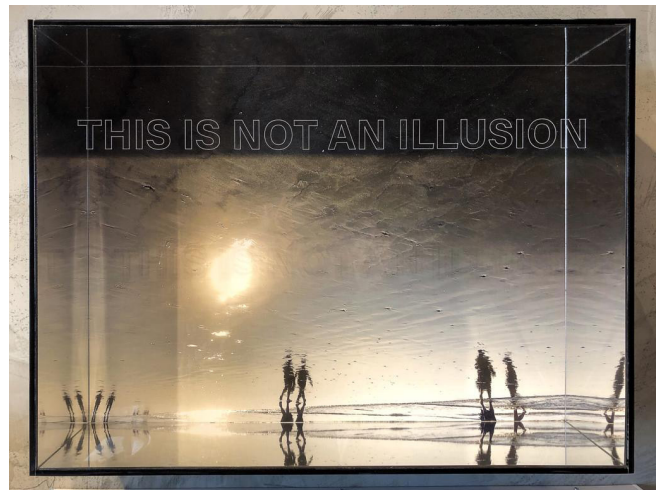
Muito única para cada artista. Como será que eles lidam com as divergências?

É claro que como indivíduos, todos temos nossas diferenças, e isso muitas vezes causa certo receio por parte do outro na criação e desenvolvimento de determinada obra.

A Rô é mais preocupada com a temática e a estética da obra, já o Rodolpho acho que tudo pode... então eles vão sempre trabalhando e procurando o equilíbrio, que, no final, dá tudo certo e os dois saem satisfeitos.

Depois de passarmos o dia imersos naquelas obras de tirar o fôlego, ficamos curiosos em saber se existe a "obra favorita", a queridinha. E sim! Eles têm 3 "favoritas".

A obra "**Vai Ver Se Estou Na Esquina**" é uma peça marcante e importante, que os levou a estar na coleção de muitas pessoas, por ser leve e divertida. A "**Fale Com Você Mesmo**", uma obra que surgiu na Pandemia, uma época onde a distância das pessoas fez olharmos para dentro de nós mesmos. E a "**Set Me Free**", que nasceu no Lockdown da vontade de estarmos livres, de recuperarmos nosso cotidiano, de estarmos com quem amamos. "Mas no fundo, as queridinhas do studio são as que estão nascendo a todo instante, é a próxima



**COLLAB R2 +
MARIANA DU BOIS**
"THIS IS NOT AN
ILLUSION" (2022)
@marianadubois.art



COLLAB R2 + LUSBOA
"HEAVEN AND HELL" (2022)
@lusboa

collab, é a obra que acaba de sair do papel e está em produção. Tudo nos empolga e nos deixa como crianças na manhã de Natal!”

- Tiveram alguma situação inusitada?

“Tivemos algumas, mas essa foi marcante. Um dia um cliente marcou de ir ao studio ver algumas peças que a esposa havia curtido no Instagram. Já era início da noite, e ele separou algumas e perguntou se poderíamos levar na casa dele no dia seguinte para eles verem. No dia seguinte embalamos tudo e fomos. Ao chegar lá, parecia que havíamos chegado na Disney... nunca vimos uma coleção de Arte Contemporânea tão divina como a dele: tinha David LaChapelle, Gêmeos, Mr Brainwash, Keith Haring, Jose Patricio, Julio LeParc, entre muitos outros clássicos de capotar. Fomos desembalando tudo meio sem entender aonde ele pretendia pendurar nossas obras no meio de tantas coisas maravilhosas, o cliente e a esposa estavam super empolgados a cada obra que tirávamos do plástico bolha, e a gente se entreolhava sem entender nada. Até que quando ele viu a obra que estava esperando, nos disse: “Essa aqui eu até já sei aonde vou colocar. Venham ver.” De repente, chegamos numa sala e tem um Basquiat enorme pendurado em cima da lareira! Segundos de taquicardia misturado com pernas meio bambas, e ele pede para perdurarmos a nossa AO LADO do Basquiat. Foi quase uma viagem de LSD quando saímos de lá com todas as obras vendidas e agora com a história de que já penduramos obra do Studio ao lado de um Basquiat”, conta Roberta. Perguntamos onde eles querem estar ou se imaginam no futuro. Como ótimos artistas que são, tudo começou sem pretensões. Eles não sabiam aonde chegariam, e não conseguem pensar, de prontidão, em uma resposta óbvia. Mas dizem que querem continuar a viver da Arte, serem reconhecidos por sua marca registrada - que é o bom-humor, a nostalgia e a referência da infância - Poder espalhar cada vez mais suas obras pela casa das pessoas e poder participar de mostras pelo mundo. Uma das maiores quebras de paradigmas que fizeram é a arte on demand. “Se metade disso tudo der certo, já estamos felizes demais!” conclui Rodolpho.



COLLAB R2 + ADHEMAR CABRAL + ROSARIA
“WHO AM I?”
(2023)

@adhemarcabral @rosamayk



COLLAB R2 + FLAVIA JUNQUEIRA
(2022)

@flavia_junqueira_



COLLAB R2 +
ADRIANO BARUFFI
“ALVOS”
(2020)
@adrianobaruffi



COLLAB R2 + DEE LAZZERINI
“CORPO SEMENTE”
@dee.lazzerini
(2021)



COLLAB R2 + VALENTINO
FIALDINI + ANDRÉ
GURGEL (MULA PRETA)
(2023)
@andregurgel
@mulapreta
@valentinnofialdini



COLLAB R2 + SPETTSTUDIO
“COMPRO TEMPO”
“COMPRO INFÂNCIA”
(2023)
@anaspett
@leandro_spett





QUEM É LECO MOURA?

Premiado Diretor de Fotografia e Fotógrafo reside entre RJ e Los Angeles, Como diretor de fotografia, Leco filmou vários longas-metragens, curtas-metragens, documentários e videoclipes.

Seu trabalho foi selecionado e exibido em vários festivais de cinema de prestígio em todo o mundo, como o Festival Internacional de Cinema de Veneza, Taormina Film Festival, Mammoth Film Festival, Sunset Film Festival, Indie Film Fest Awards, The Taste Awards, Berlin Fashion Film Festival, Brooklyn Film Festivals e muitos outros.

Em 2018 ganhou "Melhor Fotografia" e "Melhor Filme" na competição RED com "Jimbo" que esteve na seleção oficial dos filmes considerados pela Academia como finalistas qualificados para o Oscar.

A sua fotografias tem sido publicada em várias revistas ao redor do mundo. Editoriais: "Vogue Brasil", "Bazaar", "Revista Red Milk", "Marie Claire Itália", "GQ Austrália" e muito mais. Recentemente teve uma Mostra de Fotografia que aconteceu em Venice, CA chamada "Pessoas & Lugares", uma mostra com uma compilação de capturas de todos os lugares que esteve, enquanto gravava filmes ao redor do mundo.



QUANDO VOCÊ CRIA SUA PRÓPRIA PRISÃO



POR DANIELA PERONEO

Prisões... Nenhuma prisão é boa, visto que em seu conceito está a limitação ou a privação da liberdade.

Prisões foram socialmente criadas como forma de punição na idade média. Logo, jamais uma prisão será um local de conforto.

Assim, uma vez que as prisões possuem este significado social, certamente pensar que nós mesmos criamos simbolicamente prisões para nós, não é algo salutar.

Mas como e porquê as pessoas criam prisões nas quais se mantém em situações, relações e posições que trazem prejuízos para suas vidas? Durante nossa vida, vamos nos construindo na relação com as outras pessoas e na influência que vivemos do ambiente no qual convivemos. Nestas interações vamos construindo nossos valores, solidificando nossa personalidade e caráter. Na convivência vamos também construindo ideias e criando expectativas sobre as pessoas e sobre o que queremos ou não em nossas vidas.

Nessa construção constante, muitas vezes nos aprisionamos em situações justamente por causa de conceitos que construímos e idealizamos sobre a vida.

Isso acontece quando nos mantemos em uma profissão que nada tem a ver com a gente e pouco nos traz de retorno, mas sentimos que não podemos mudar nosso rumo e nossa direção. Também acontece em relacionamentos, dos quais não se consegue sair por acreditar que se precisa tanto do outro que pouco a pessoa olha para si mesma e para a boa relação que precisa primeiro construir consigo própria.

As prisões que uma pessoa cria para si podem ser múltiplas: desde prisões nas quais uma pessoa não se sente capaz de algo e nem tenta, até prisões nas quais você passa seus limites para provar coisas aos outros ou agradar outras pessoas e esquece de você!

Uma prisão sempre envolve sofrimento, um tempo que passa, diálogos pouco generosos e limites que pouco permitem o pleno desenvolvimento de um potencial.

Então porque será que nos colocamos em prisões? Em um estado interno no qual não nos sentimos vivendo o que realmente gostaríamos de estar vivendo?

Cada pessoa possui uma história encadeada de eventos que para ela tiveram significados que influenciaram na criação de sua prisão. No entanto, esta criação costuma estar associada às

crenças que a pessoa possui. Quando acreditamos que merecemos algo (positivo ou não para nossas vidas) nos comportamos de maneira a criar uma realidade que nos leve a isto. O mesmo acontece quando temos crença de que precisamos, de que podemos, de que somos... Crer-se amado, amparado e valorizado nos leva a uma predisposição para nos relacionarmos com os outros. Contudo, seja na medida que for, pensarmos que estamos em uma relação de desamor, desamparo, desvalor, nos leva a outra interação.

Com isso eu quero dizer que, nossas crenças, a imagem que construímos de nós mesmos, o quanto conseguimos ser compassivos conosco, são fatores que influenciam a criação das nossas prisões e influenciam no tempo que lá permanecemos.

Mas como sair das prisões nas quais nos colocamos? Como sermos cada dia mais gentis e generosos com a gente mesmo de uma forma que muitas vezes somos com os outros mas não com a gente? Sair de uma prisão criada por nós mesmos é um processo. O primeiro passo é compreender isso. Processos levam tempo. Processos dependem de investimento e de disciplina. Processos não acontecem do dia para noite. Nós estamos em constante

construção e quanto mais aprendemos sobre nós, mais temos a capacidade de realizar escolhas mais adequadas em relação ao que nos faz bem. Com isso afirmo que o autoconhecimento, expande a visão que podemos ter do que é o nosso norte e de como chegar lá.

Além disso, quando você percebe que está em uma prisão é natural que você perceba um desconforto, logo, ao invés de projetar nos outros o que podem estar fazendo com você, eu sugiro que você se olhe e busque perceber o que você está fazendo com você!

Qual a sua participação e quais escolhas que consegue ou não fazer neste momento que te levam a estar no que está vivendo e que não te gera satisfação.

É fato e certo que nem todos os limites são ruins e que limites são necessários.

Entretanto, olhe bem para os limites que você se coloca e que não precisam mais existir, porque estão ali correspondendo a uma visão automática de como você pensa que deve agir, mas que, em algum lugar, seu você já consegue vislumbrar um sonho de liberdade. Pare de ser seu algoz! Cada dia de vida importa. Você importa.





POR STELLA DE LUCA

Hoje em dia muito se fala em TDAH como se fosse algo que está “na moda”, aparecendo com maior frequência no nosso dia a dia. Porém, na verdade, o que sabemos é que atualmente temos um maior número de diagnósticos do que antigamente.

Quem nunca ouviu:

“Na minha época não tinha isso?”; “Os adolescentes da minha época não tinham tanto “mimimi” como essa geração de hoje em dia!”;

“Hoje tudo é culpa do TDAH.”;

“Todo mundo hoje em dia tem algum transtorno.”.

Pois é, ouço isso com muita frequência, inclusive no meu consultório e, em especial, de pais de pacientes meus. Acontece que, antigamente não tínhamos uma cultura de investigar e ir atrás de algum diagnóstico e, por isso, os mais velhos tem

TDAH

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

SERÁ QUE ESTA MESMO NA MODA?

a sensação de que não existiam esses problemas como ansiedade, depressão ou TDAH.

Porém, se pararmos para analisar os adultos e idosos de hoje, perceberemos muitos reflexos dos jovens que eles foram e carregam, muitas vezes, até os dias atuais, sintomas tardios de tais transtornos por não terem sido diagnosticados e, por isso, não terem tratado ou buscado ajuda.

E isso, traz a ideia e a crença de que na época deles, isso não existia.

Usando o próprio TDAH como exemplo, temos os sintomas clássicos e mais conhecidos que são: facilidade em se distrair, desorganização, dificuldade de se concentrar, desatenção, agitação, impaciência, perda frequente de objetos, impulsividade, dentre outros.



E existem alguns outros sintomas que aparecem mais em adultos e que também podem ser característicos desse transtorno em maior ou menor grau, que são:

dificuldade em seguir rotina, esquecimentos com facilidade, falta de foco e atenção, alteração de humor frequente, sentir-se entediado com facilidade, dificuldade de seguir o que lhe é proposto e até dificuldade em relacionamentos. Na vida adulta, esses sintomas são corriqueiramente avaliados como “normais”, ou como parte da personalidade de cada um, vindo junto com o apelido de “avoado” ou “desligado”. A ideia deste artigo não é diagnosticar ninguém, apenas alertar para sintomas que podem não parecer tão óbvios e que estão muito relacionados à falta de diagnóstico e tratamento correto do TDAH.

Além disso, também é importante conscientizar de que, se você está percebendo alguns sintomas nas pessoas próximas a você, principalmente em crianças e adolescentes, não menosprezem acreditando que é só uma fase ou que é apenas uma pessoa distraída. Investiguem, vão atrás para saber como lidar.

Falando especificamente da fase da infância e adolescência, é de extrema importância um acompanhamento e o tratamento correto para o melhor desenvolvimento cognitivo e escolar.

Na minha experiência com adolescentes, vejo muitos sintomas que foram deixados de lado como se não fossem importantes e que impactam diretamente na aprendizagem e no desempenho dessas pessoas na vida acadêmica, como por exemplo, no vestibular.

Caso tenha dúvida se tem algum sintoma ou se pode ter TDAH, não deixe para depois e vá atrás para descobrir se esse realmente é seu caso, ou não.

Quanto antes iniciar o acompanhamento, menos impactos isso terá na vida adulta.

Muitos psicólogos podem ajudar no diagnóstico e, principalmente, no tratamento desse transtorno. As condutas, dicas e orientações variam conforme o grau do transtorno diagnosticado. Então, te convido: se observe mais! Saiba lidar com suas dificuldades! Tenha um direcionamento!

Isso pode mudar a sua vida!

A TAXA SELIC

E SEUS INVESTIMENTOS

POR GUILHERME GODOY

A taxa de juros básica, conhecida como Selic, tem papel fundamental em nossa economia, isto acontece porque tanto os investimentos (poupadores), quanto o crédito (devedores) são afetados por ela. Hoje eu quero que você entenda essa dinâmica e possa se aproveitar dela para melhorar a rentabilidade dos seus investimentos.

A taxa Selic é determinada pelo Banco Central, órgão autônomo, que tem como finalidade proteger a estabilidade do Real. Através de alterações nas taxas de juros, ele busca manter a inflação dentro da meta que é estipulada pelo governo.

Quando a taxa Selic aumenta, o objetivo é controlar uma inflação que se avizinha ao custo de encarecer todo o crédito disponível no país. E quando ela diminui, o oposto acontece, a inflação está dentro da meta e a economia pode ser estimulada, barateando o crédito.

A taxa de juros, portanto, é um dos fatores mais importantes que afetam os investimentos.

Quando a taxa de juros aumenta, os investimentos em renda fixa, como títulos e depósitos bancários, tornam-se mais atraentes, pois oferecem um retorno maior. Por outro lado, quando a taxa de juros cai, esses mesmos

investimentos oferecem um retorno menor, o que pode fazer com que os investidores busquem alternativas com maior potencial de retorno, como ações e outros investimentos de renda variável. A renda fixa é um tipo de investimento mais conservador do que a renda variável, afinal, estamos falando de “empréstimos” para bancos, financeiras e empresas, com prazos e remunerações combinadas. Enquanto que na renda variável, estamos, em geral, comprando parte de ativos, como ações de empresas, e participando dos lucros e prejuízos daquela companhia. Agora que você entende a dinâmica da taxa Selic, também deve ter percebido que taxa de juros crescentes beneficiam os investidores em renda fixa, enquanto que taxa decrescente beneficia o investidor de renda variável.

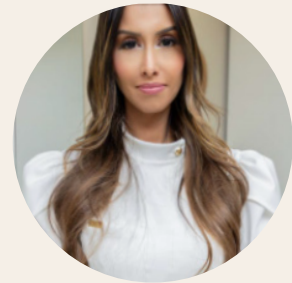


As empresas que possuem capital aberto na bolsa de valores são avaliadas o tempo todo por analistas que descontam o seu valor de acordo com taxa Selic e quanto maior a taxa, menos a empresa tende a valer. A lógica é simples, a maioria das empresas precisa de capital emprestado para crescer e o custo deste capital é baseado na taxa Selic, portanto quanto maior a taxa, mais desembolsos as empresas terão e menos capital terão para distribuir para os acionistas ou para fazer investimentos, sendo assim, valerão menos em uma avaliação. Como a determinação da taxa Selic é algo que envolve muitos fatores, ter uma carteira de investimentos diversificada é fundamental. Sugiro que você não tente adivinhar os próximos movimentos, até para grandes economistas essa é uma atividade frustrante. Nesse momento nossa taxa selic está em patamares bastante elevados privilegiando a renda fixa, mas os ativos de renda variável estão sendo avaliados em preços que não eram vistos há mais de 10 anos, ou seja, existem oportunidades em ambos os lados. Escolha com sabedoria e de acordo com seus objetivos.

OZÔNIO

PARA TRATAR GORDURA LOCALIZADA

POR FERNANDA DIAZER



A terapia com ozônio na estética é bastante eficaz, seus benefícios são inúmeros e podemos alcançar resultados extremamente satisfatórios.

A técnica estimula a produção de colágeno e elastina, gera melhora na oxigenação tecidual, possui efeito bactericida, anti-inflamatória, fungicida e antioxidante.

Combate as terríveis celulites, estrias, gordura localizada, retenção de líquido, fibroses, equilibra o intestino e contribui para o emagrecimento geral.

Fora isto, o ozônio medicinal ajuda a recuperar a saúde e o bem-estar do paciente.

O método de tratamento com ozônio é minimamente invasivo, seguro, eficaz, com aplicações em diferentes vias, com concentrações adequadas para que haja efetividade e consigamos atingir resultados clínicos importantes.

As vias mais comuns são: subcutânea (tecido adiposo), derme (camada onde ocorre a produção de colágeno e elastina), vias sistêmicas (insuflação retal e auricular) entre outras, como: intramuscular, (auto hemoterapia), via endovenosa (auto hemo maior) e bag de ozônio (técnicas onde há um sistema fechado de ozônio, envolto por um saco plástico, na região a ser tratada, para que aja reparação tecidual, estímulo de fatores de crescimento e liberação de oxigênio). Para gordura localizada, a via é a subcutânea, atingindo a camada de gordura.

O ozônio atua degradando a membrana da célula adiposa, promovendo a famosa lipólise.

Além, disto, a Ozonioterapia, ativa o metabolismo, eliminando o edema intersticial, melhorando a circulação, fornecendo mais oxigênio para a circulação local, venosa e linfática.

A degradação lipídica produz modificações que causam alterações nas propriedades físico-químicas das membranas celulares dos adipócitos, provocando uma ruptura das membranas celulares, e como consequência, a eliminação das células de gordura. Alguns estudos relatam que um dos principais efeitos atribuídos à ação do ozônio no tecido adiposo é a peroxidação lipídica, que se caracteriza pela degradação oxidativa dos lipídios. Assim, o tratamento com ozônio, possui um mecanismo eficiente de dano à membrana dos adipócitos, (células de gordura) levando à degradação celular e ativação de células fibroblásticas, que geram também uma produção de colágeno e elastina em abundância. O Ozônio também estimula as enzimas antioxidantes intracelulares, modulando processo inflamatório, fazendo com que a síntese de citocinas pró-inflamatórias sejam controladas e as citocinas anti-inflamatórias estimuladas.

Nota-se então, além de uma considerável redução de medidas, uma pele mais firme, mais uniforme, menos inflamada, com redução do aspecto da celulite e estrias.

A quantidade de sessões é determinada em consulta e geralmente a partir da terceira sessão já é possível observar resultados, principalmente quando associado com outras técnicas e tecnologias, alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos.

A Ozonoterapia, além de exercer um papel primordial nas disfunções estéticas que mais incomodam, tem uma relevância importante para manter o equilíbrio do sistema imunológico, por se tratar de um poderoso antioxidante, importante modulador de respostas inflamatórias, melhora o transporte de oxigênio para os tecidos, entre vários outros benefícios que só tendem a agregar para a saúde e o bem-estar do paciente.

ISRAEL

PLAY, PRAY & WELLNESS

POR FERNANDA BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM



Confesso que me preparei muito para absorver ao máximo cada detalhe deste incrível País, com seus mais de 4.000 anos de história, gastronomia, cultura, geopolítica e claro, sua pluralidade religiosa que em muitos momentos históricos se misturam. Iniciamos nossa jornada em Tel Aviv, uma cidade na costa israelense do mar Mediterrâneo, jovem, cheia de energia que mistura o antigo e o moderno, é vibrante, com muitos jovens, praia sempre cheia de atividades, arquitetura e restaurantes com sabores deslumbrantes que mantêm os sabores regionais com a fusão de chefs ousados. Nas décadas de 1920 e 1930, um grande número de arquitetos judeus mudou-se para Tel Aviv, na época queriam recriar a cultura dos cafés europeus, mas no clima quente de Israel, integrando





ao mesmo tempo o estilo arquitetônico modernista; criaram então uma nova linguagem arquitetônica. O Bauhaus Center Tel Aviv é o centro da cidade para explorar, aprender e vivenciar este maravilhoso pedaço de cultura.

Em um passeio a pé para White City de Bauhaus, construído nas décadas de 1930 e 1940, é a melhor maneira de entender a arquitetura inigualável e a paisagem urbana de Tel Aviv.

A história sempre presente nesta cidade de contraste na antiga cidade de Jaffa, fundada há 3.000 anos, destoa da moderna e agitada Tel Aviv. Visitamos em Old Jaffa a Igreja de São Pedro, a Casa de Simão e algumas descobertas arqueológicas na Praça Kedumim, que vem desde do Egito antigo.

- Live Like a Local.

Em uma experiência imersiva para entender esta jovem e vibrante cidade, mergulhamos no bairro de Florentin, para um Grafite Tour com um artista plástico especialista em arte urbana, que nos guiou pelas ruas de Tel Aviv que são a verdadeira expressão das manifestações artísticas representadas através do grafite nas paredes do bairro, que

praticamente divide a cidade de Old Jaffa com a moderna Tel Aviv.

- Galileia uma região especial para os cristãos. Seguimos para esta linda região a beira do Mar da Galileia - que na verdade é um lago.

Passamos por algumas das principais cidades da Galileia do tempo de Jesus, a linda Nazaré e a histórica Cafarnaum, já a caminho a Jerusalém. Nazaré foi onde Maria e José viveram. Cafarnaum, é reconhecida como a cidade de Jesus.

- Jerusalém.

Chegamos ao anoitecer em Jerusalém, a capital do Estado de Israel, já com o coração apertado, com muitas emoções vividas e ansiosos para o que estava por vir nesta cidade que consideramos um dos pontos alto desta viagem.

Considerada uma das cidades mais antigas do mundo, e considerada sagrada pelas três principais religiões abraâmicas - judaísmo, cristianismo e islamismo - e também alvo de inúmeras controvérsias políticas e religiosas.

Jerusalém, nos proporciona uma visita a história, cultura e fé de 4000 anos, a cidade realmente

nos fascina ao manter suas raízes ao lado de muita modernidade e nos permite desfrutar de três culturas ao mesmo tempo:

no souk muçulmano você sentirá os aromas e a agitação da Arábia, no bairro judeu você testemunhará as mais antigas tradições hebraicas principalmente junto ao Muro das Lamentações e nos muitos lugares sagrados, você testemunhará a fé dos cristãos mais devotos.

Caminhar pela Cidade Velha, é como caminhar por milhares de anos de história humana, que é dividida em bairros: o bairro armênio, o bairro cristão, o bairro judeu e o bairro muçulmano.

Vivenciamos esta pluralidade de cultura e crenças visitando seus principais pontos emblemáticos:

- Monte das Oliveiras,
- Igreja da Visitação,
- Igreja da Ascensão,
- Igreja do Pai Nosso,
- Horto das Oliveiras (Getsêmani),
- Basílica da Dormição,
- Cenáculo,
- Santo Sepulcro,
- Muro das Lamentações
- Domo da Rocha e, claro, as 14 estações da Via Dolorosa.

•Jerusalém e seus sabores.

Quer conhecer a essência de uma cidade? Uma visita ao mercado faz todo diferencial e aqui em Jerusalém visitamos o famoso “Mahane Yehuda”, ou shuk, em hebraico, é uma das principais atrações de Jerusalém.

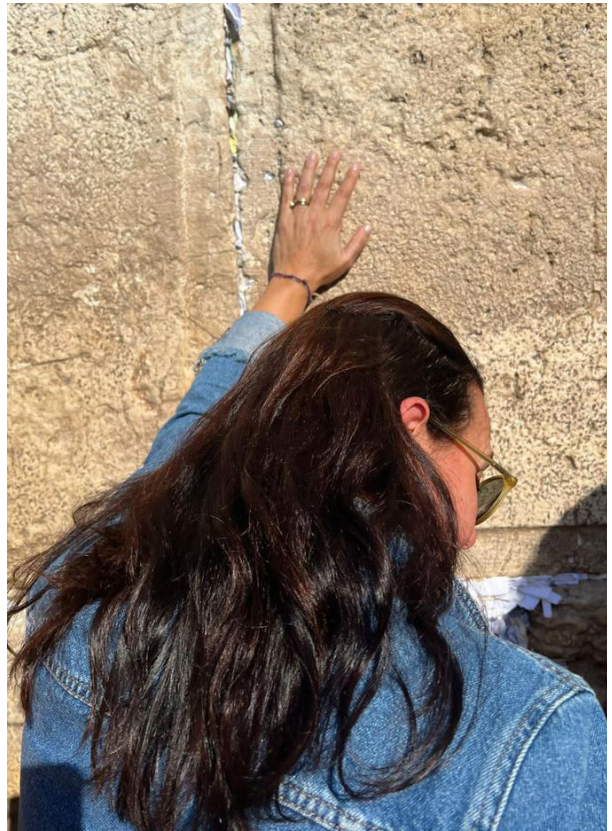
Realizamos um passeio privativo com uma expert em sabores. Mas o charme mesmo está muito além de seus produtos, é na interculturalidade que se respira em suas barracas mesclando judeus ortodoxos, palestinos, armênios, árabes e etíopes, dando origem a uma mistura muito característica de roupas e sotaques.

Após esta imersão em Jerusalém, nossos pensamentos lotados de novos conhecimentos, muitos fatos históricos registrados e ainda com aquele sentimento de que o sonho de estar ali onde a história aconteceu, sim, era verdade.

Partimos para o deserto, já nos afastando da cidade, pudemos observar na estrada que tudo vai ficando mais árido, porém essa aridez é quebrada pelas lindas tamareiras.

Além das plantações de tâmaras, somos surpreendidos pelo verdes campos dos Kibutzim.

Antes de chegar ao nosso incrível e último destino, passamos por Massada, onde fica a Fortaleza de Herodes, e claro, não perderíamos por nada um mergulho no Mar Morto e um banho de lama para deixar nossa pele impecável.



WELL \ CHECK-IN

- Massada – Fortaleza de Herodes.

A construção datada 40 a.C., o rei Herodes, o Grande, decidiu construir uma fortaleza no deserto da Judeia e assim escapar de seus inimigos, caso fosse atacado.

A maneira mais inspiradora para chegar ao “Six Senses Shahrut” é dirigindo por uma paisagem atemporal e rica em história.

A nossa viagem levou cerca de três horas. O objetivo de finalizar a nossa passagem por Israel aqui neste lugar é nos conectar com equilíbrio a natureza e seus elementos, para podermos relaxar e desfrutar da tradicional hospitalidade do deserto e da rica história Nabateia.

Manter-se ativo em Israel é altamente recomendado, já que a engenhosidade agrícola do país, o clima mediterrâneo e a paisagem variada fornecem alimentos frescos que são tão saborosos que vale a pena a viagem. Muito pouco precisa ser importado e a maioria vem direto do jardim para a mesa.

Viajamos a convite da “TTWLAB”, seletor grupo de agências de viagens de luxo que a Concierge de Viagem faz parte e TRAVEX, nosso fornecedor em Israel, que cuida de seus viajantes, realizando seus sonhos.

- Melhores meses para viajar à Israel:
Abril, Maio, Setembro & Outubro.

- Onde ficar:

Tel Aviv

- The David Tel Aviv.
 - The Norman.
 - The Jaffa, a Luxury Collection Hotel.
- Jerusalém



- Mamilla Hotel.
- King David Jerusalém.
- The David Citadel.
- Shahrut - Six Senses.

RESTAURANTES:

Tel Aviv.

- Claro.
- Messa.
- North Abraxas.
- OCD.
- Popina.
- Pronto.

Jerusalém.

- Mamilla Rooftop.
- Mona.
- Adom.
- The Eucalyptus.
- Chakra.
- The Culinary Workshop.



POR LILI GARCIA

As cores nas roupas têm forte influência no nosso dia a dia, nos alegrando e estimulando de diversas maneiras. As cores demonstram o nosso estado de espírito, nos ajudando a ter uma determinada ação ou atitude correspondente aquela cor que usamos na calça, vestido, camiseta, acessórios, etc.

Vou citar como exemplo a cor azul. Uma cor que se você tiver vontade de usar, demonstra que o seu estado de espírito é tranquilidade e harmonia. A cor azul ligada ao chacra laringeo - que é associado à calma, serenidade, proteção, inspiração e comunicação.

Quando você acorda e sente que precisa dessas características acima, procure escutar sua intuição, e utilizar uma roupa com essa tonalidade para atrair atitudes psicoemocionais para o seu dia a dia.

Cabe ressaltar que é importante medir nisso, o seu estado de espírito, pois com isso podemos usar roupas com cores que podem mudar este estado em nós, fazendo com que possamos melhorar e promover a cura necessária no nosso campo físico, mental e espiritual.

Roupas com cores quentes, como vermelho, laranja e amarelo, nos deixam com mais ação, motivados e agitados, enquanto os tons de verde, azul e violeta são roupas com cores mais frias e tendem a nos deixar mais tranquilos.

Usar uma determinada cor é uma forma de dizer como está naquele momento da vida.

Quando vestimos uma determinada cor, é como se entrássemos naquela vibração de conectar aquela cor para que as cores que banham o universo deem sentido à nossa existência, nos fazendo pertencer ao todo.

É conectar nosso corpo físico, mental, espiritual e estilo ao colorido da fauna e a flora, das cores do arco-íris.

Onde percebemos que o colorido nos promove diversos estímulos como a alegria, tranquilidade e consciência.

As cores possuem, além de uma beleza inata, propriedades terapêuticas que contribuem para o nosso equilíbrio.

Usar uma determinada cor para encontrar seu equilíbrio, seu caminho de alma e colorir seus looks mais conectados para mergulhar no processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento.

Colorir nossos looks é entender como podemos usar todos os truques para mudar sua energia.

Que tal colorir mais seus looks olhando para natureza e trazer esse despertar consciente?

A natureza e eu, agradecemos por você olhar para o que está diante dos seus olhos.

Experimente um exercício simples, prático e eficaz.

Olhe para uma flor que você admira, e componha um super look inspirado nas cores da natureza.

Meu nome é Lili Garcia, sou formada em moda e terapias integrativas há 23 anos, e juntei minha paixão pela moda com os processos terapêuticos.

O PODER DA CROMOTERAPIA NOS LOOKS



INFLAMAÇÃO

SERIA A GRANDE RESPONSÁVEL PELAS DOENÇAS?

POR DRA. AMANDA NUNES

Inflamação: será ela a grande responsável pelas doenças ?

Do latim In, dentro e Flamma, chama.

Na inflamação os tecidos “estão em chamas”.

Quanto mais alimentamos o fogo com nossos hábitos e estilo de vida mais consequências esse organismo sentirá, de forma aguda ou crônica. E a partir desse conceito entendemos que a grande maioria das doenças tem um início inflamatório.

Vale assim lembrar os 5 sinais flogísticos da inflamação: DOR, CALOR, RUBOR, PERDA DE FUNÇÃO E TUMOR.

Então, se por exemplo, estou com uma hipofunção na glândula tireoide, ou seja, uma atividade reduzida levando ao hipotireoidismo, não seria a inflamação a grande causadora desse problema? Porque Inflamação = perda de função; perda de função = inflamação. Então só darmos os hormônios que ela já não produz não é o caminho para reabilitar suas funções.

E é assim começo meu questionamento para a grande maioria das doenças, remediar não é solucionar, muito menos curar. No dicionário você encontra que remediar é tornar mais suportável ou aceitável.

Felizmente através da medicina Integrativa conseguimos trilhar um caminho compatível a reabilitação, nutrindo e diminuindo a inflamação.

Assim, cuidado verdadeiramente da causa podemos chegar na qualidade de vida e saúde desejada. Desinflamar depende de alguns pilares essenciais. Chamo de 5 R's da reabilitação:



1. **Remover:** reduzir o consumo de alimentos com agrotóxicos, de produtos ultraprocessados, alimentos com alta carga glicêmica, uso excessivo de recipientes plásticos, avaliar possíveis hipersensibilidades alimentares, ou seja, remover componentes alérgicos, aditivos químicos e outros xenobióticos alimentares, de forma a reduzir a carga inflamatória da dieta e a permeabilidade intestinal. Nesse momento, é fundamental o ajuste do consumo hídrico e consumir especiarias anti-inflamatórias como cúrcuma, orégano, gengibre, cúrcuma, alho, pimenta, chá verde, azeite de oliva, linhaça, chia.

2. **Recolocar:** é o momento de otimizar e regularizar a digestão, através de alimentos e chás com efeito digestivo. Abacaxi e mamão são frutas que contêm as enzimas digestivas bromelina e papaína, que auxiliam na digestão. Além disso, é interessante a prescrição de chás que irão favorecer a motilidade e a secreção gástrica, melhorando ainda sintomas associados ao processo digestivo prejudicado, como distensão abdominal e gases: são indicadas as infusões de erva-doce, gengibre, canela, camomila, alecrim e hortelã. Uma dica é incluí-los cerca de 15 minutos antes ou 30 minutos depois das refeições.

3. **Reinocular:** é o momento de proporcionar a melhora da qualidade da microbiota intestinal. Inclua na sua conduta alimentos ricos em fibras prebióticas, como banana-verde, farelo de aveia, psyllium, chicória, entre outros, que irão proporcionar a proliferação das bactérias probióticas. Ainda, de forma individualizada, é importante avaliar a prescrição de probióticos ao seu paciente, para regularizar a composição bacteriana, sempre associada aos prebióticos.

4. **Reparar:** para restaurar a saúde das células intestinais, modular a inflamação e a microbiota intestinal, é importante, avaliar a necessidade de incluir a suplementação de glutamina, ômega-3 e vitamina D, reposição hormonal Bioidêntica, além de estimular o consumo de alimentos fontes de vitamina A, zinco e polifenóis.



5. **Reequilibrar:** em uma visão de tratamento integrado do seu paciente, de forma a melhorar o seu equilíbrio funcional, é de suma importância estimular o cuidado emocional e mental, com estratégias que visam a melhora do sono, a saúde física, a autoestima, reduzam o estresse e o impacto desse no corpo. Práticas de meditação, de exercício físico, o consumo de chás calmantes e, ainda, a suplementação com nutrientes e ativos chaves para a promoção do relaxamento e do bem-estar, são algumas das estratégias que o nutricionista pode indicar ao seu paciente

Busque o equilíbrio, introduza na rotina essas medidas e alcançará desinflamação e melhora de muitos sintomas indesejáveis .

COMEÇANDO PELOS BÁSICOS

POR TATIANA SAMARA



LEITE

DE AMÊNDOA

3 copos de amendoas molhadas
4 copos de água
1 colher de chá de canela
2 colheres de agave
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

as amêndoas devem ficar de molho, na água, por 12 horas
colocar no liquidificador as amêndoas com a água e bater.
Coar em um saco de tecido e depois devolver ao liquidificador para temperar com os demais ingredientes



COOCKIES

COOCKEIS SAUDÁVEIS

1 xíc de aveia em flocos
1\2 xíc de farinha de amêndoa
1\4 xíc de mel
1 ovo grande
1\4 de chic de óleo de coco derretido
1 colher de chá de extrato de baunília
1\2 colher de fermento em pó
1\4 colher de chá de sal
1\2 xícara de chocolate amargo 70% - zero açúcar

MODO DE PREPARO:

forno preaquecido a 180 graus - forre 2 assadeiras com papel manteiga.
Em uma tigel grande, coloque a aveia em flocos, a farinha de amêndoa, o fermento, o sal e misture.
Adicione o mel, ovo, óleo de coco derretido, o extrato de baunília e misture bem;
Utilize uma colher de sopa para fazer os cookies do mesmo tamanho;
Colocar para assar de 8 a 11 minutos até ficarem meio dourados;
Deixe esfriarem por alguns minutos.





Don't
waste
your
time!

Don't
give
up!

BE
YOURSELF

be
kind

Get
shit
done!

O DIA MAIS IMPORTANTE

POR NATHAN SANCHES

Ainda se fala muito sobre o poder do pensamento positivo, em imaginar um futuro feliz e conquistando aquilo que se deseja. Trazendo para a mente as sensações, cores e cheiros daquele futuro, materializando-o primeiro na mente para que se torne realidade na vida. Essa prática foi popularizada por Rhonda Byrne com sua Lei da Atração, mas não é uma novidade, é um conselho repaginado do início do século passado, popularizado por autores como Napoleão Hill e seu livro, "Quem pensa enriquece", o nono livro mais vendido de todos os tempos. Sobre isso, prefiro não comentar, quero na verdade propor uma outra técnica: pensar sobre a morte.

Sei que isso pode parecer um pouco mórbido, mas não é uma ideia nova. Antigos filósofos gregos como Sêneca e Epiteto, e até mesmo Buda Sidarta Gautama, nos convidavam a meditar sobre a morte. Sim, você mortinho. Visualize isso por um instante. Se preferir uma imagem um pouco menos grotesca, pode imaginar o caixão ou o vaso de cinzas. Não importa.

Agora, tem um detalhe: você precisa imaginar que a morte é amanhã, não daqui a 10 ou 20 anos, não depois que já viveu tudo o que queria. Simplesmente amanhã. Todos os seus medos e ansiedades não tiveram tempo de se concretizar. O julgamento ou admiração das outras pessoas não mudou nada em seu destino. Seus entes queridos choraram por você, mas agora já estão planejando como seguirão suas vidas. E em breve, eles serão felizes novamente, sem você.

Isso tudo te traz sofrimento? Medite sobre isso. Essa é a realidade, e não há garantia alguma de que essa imaginação não se cumprirá amanhã. Afinal, o fim é uma parte importante do ciclo da vida. Mas essa meditação tem um objetivo: recalibrar seu coração hoje. Afinal, hoje pode muito bem ser seu último dia. Cada conversa, cada abraço, tudo que você vê, toca, sente, prova e cheira pode ser o último. Como você valorizará isso agora?

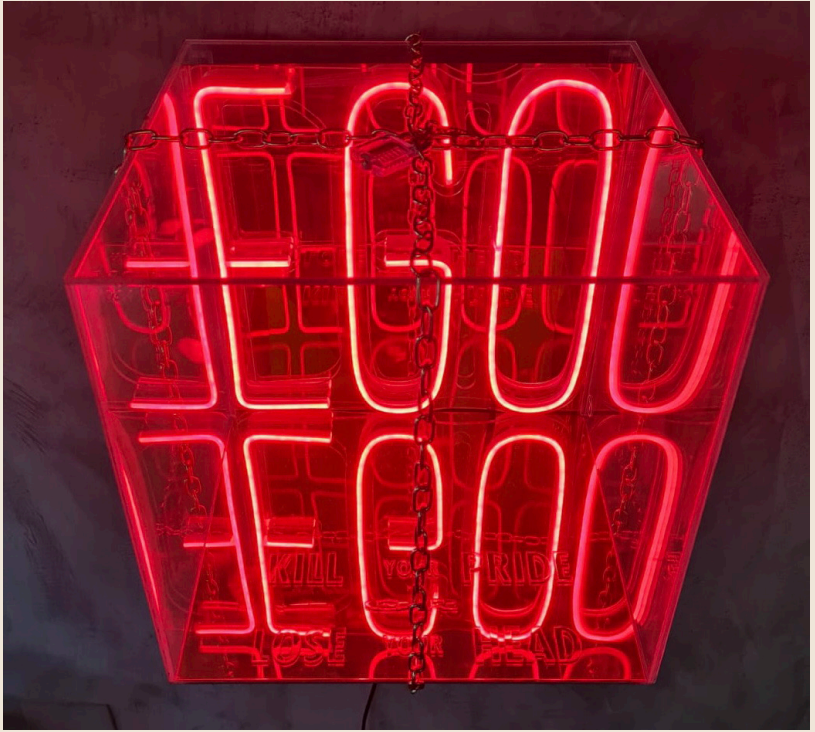
Pensar sobre a morte, não precisa ser fonte de dor, pode ser apenas um lembrete de que todo dia é importante. Primeiro, porque é o único que você tem, segundo, porque pode ser o último.



Wishlist

DAS OBRAS r2





CRONOTIPO

DESCUBRA SUA IMPORTÂNCIA

POR DR GUILHERME BRASSANINI

Começo esta coluna com uma pergunta: será que o meu relógio biológico é igual ao seu?

Embora os seres humanos pertençam à mesma espécie, cada um apresenta individualidades programadas geneticamente que afetam diretamente sua dinâmica com o meio em que vive. Uma dessas individualidades é o Cronotipo.

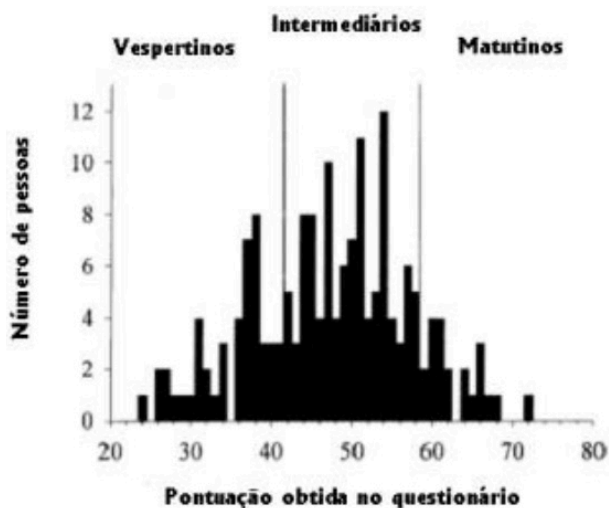
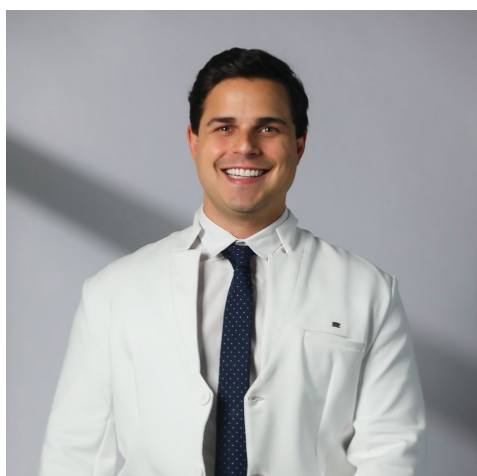
Cronotipo é um termo utilizado para descrever a tendência natural de um indivíduo para o sono e a vigília em relação aos padrões do seu relógio biológico.

Em outras palavras, é a inclinação biológica de uma pessoa para dormir e acordar em horários específicos do dia. Além disso, o Cronotipo também determina se o indivíduo está fisiologicamente mais propenso a performar de manhã ou à noite, seja em atividades físicas, laborais, sociais, de aprendizado ou outras.

Podemos destacar três tipos principais de Cronotipos:

1. **Matutino:** indivíduos que têm tendência natural de acordar cedo e dormir cedo.
2. **Vespertino:** indivíduos que têm tendência natural de dormir tarde e acordar tarde.
3. **Intermediário:** indivíduos que têm tendência natural de dormir e acordar em horários intermediários entre o matutino e o vespertino.

Observe agora o gráfico abaixo, que mostra que a maioria da população apresenta um Cronotipo intermediário.



Isso significa que a maioria das pessoas não são nem matutinas, nem vespertinas. Uma vantagem para os intermediários é que eles têm maior facilidade de adaptação a um ritmo social mais matutino ou vespertino, uma vez que os Cronotipos são influenciados pela genética, mas também podem ser afetados por fatores ambientais, como o trabalho e o estilo de vida. Assim, agora você já consegue entender por que algumas pessoas estão prontas para uma maratona no início da manhã, enquanto outras ainda estão apenas na metade do sono. Além disso, fica claro que “O Milagre da Manhã”, livro best-seller que estimula as pessoas a acordarem mais cedo para serem mais produtivas, funciona apenas para os matutinos e, talvez, para uma parcela dos intermediários. Para os vespertinos, acordar muito cedo de forma forçada pode prejudicar seu rendimento e sua saúde física e mental. Muitas vezes, esses indivíduos são taxados de improdutivos e até mesmo preguiçosos, pois pela manhã não conseguem performar, vivem bocejando e precisam de doses altas de cafeína para “sobreviver” à manhã. O maior problema para os vespertinos, é que os horários estabelecidos pela sociedade não foram pensados para eles. Grande parte das atividades comerciais e econômicas tendem a iniciar cedo e encerrar ao final da tarde ou início da noite, justamente quando os vespertinos estão no auge da sua performance. Imagine um trabalhador cujo Cronotipo é vespertino e que precisa acordar todos os dias às 6h (ou até antes) para ir ao trabalho. Será que ele está performando o máximo que pode? Com certeza não! Para os vespertinos, como são mais ativos à noite, o ideal é que trabalhem da tarde para a noite, pois é o horário em que estão mais fisicamente e mentalmente aptos. Por outro lado, os matutinos são aqueles que acordam às 5h da manhã com energia elevada, rendendo mais pela manhã e geralmente ficando muito cansados à noite, com o rendimento diminuindo bastante. Confesso que gostaria de ser mais matutino, mas devo me contentar com a minha “intermediariedade”. Algumas empresas já perceberam que respeitar o Cronotipo do funcionário pode aumentar a produtividade e, conseqüentemente, o rendimento de toda a empresa. Por isso, já é visto um movimento em relação a isso por parte de multinacionais que dão ao funcionário a possibilidade de definir seu horário de trabalho, desde que cumpra uma carga horária pré-definida.

Outra discussão em relação aos Cronotipos é em relação ao horário escolar. Diversos estudos têm demonstrado que crianças e adolescentes que estudam no período da tarde, apresentam melhor rendimento escolar se comparado àqueles que estudam pela manhã.

Isso se deve provavelmente à tendência à “vespertinidade” que a população mais jovem apresenta. Explico: O adolescente apresenta uma alteração fisiológica no seu relógio biológico que faz com que ele tenha predisposição a ir para a cama mais tarde e a acordar mais tarde, ou seja, são naturalmente mais vespertinos. Aposto que muitos de vocês se lembram de ficar até tarde conversando com um(a) paquera na internet ou telefone nessa fase da vida, e acabar indo dormir horas depois que seus pais.

Talvez até tenham levado algumas broncas por isso, não é mesmo?

Em resumo, é importante entender que cada indivíduo tem suas particularidades, e é isso que nos torna únicos.

O Cronotipo deve ser respeitado sempre que possível, pois influencia diretamente na saúde e no bem-estar de cada um de nós.

Depois de todas essas considerações sobre os Cronotipos, você conseguiu identificar qual o seu?



SNEAKER X

O MAIOR FESTIVAL DEDICADO À CULTURA SNEAKER

POR NATHALY NERY

O evento será realizado na cidade de São Paulo e reunirá colecionadores e admiradores do estilo. São Paulo, março de 2023 -

A jvmX – agência pertencente ao ecossistema da Jvmc Participações, com expertise em Live Marketing e Brand Experience – promove o “Festival sneakerX”, primeiro evento desse estilo desenvolvido no Brasil, que reunirá diversas comunidades e gerações que compartilham da mesma paixão: a cultura sneaker.

Idealizado em 4 pilares

- Negócios,
- Cultura,
- Sustentabilidade
- Inovação–

O SneakerX será realizado na “Arca”, entre os dias 20 e 21 de maio de 2023 e contará com diversas ações, como: ativações de marcas, atrações musicais nacionais, workshops, sorteios, apresentações de nomes relevantes deste setor, exposições, pistas de skate, quadra de basquete, locais instagramáveis, trocas e vendas de tênis, área de alimentação com diferentes opções de comidas e bebidas, entre outros.

“O sneakerX já nasceu como o maior festival da cultura sneaker da América Latina. Nossa missão é conectar as comunidades sneakerheads para uma experiência única, num evento inovador e que promove moda, cultura, entretenimento e arte, por meio da troca de experiências dos apaixonados pelos sneakers”, comenta Rodrigo Clemente, CEO da Jvmc Participações e idealizador do projeto.

O segmento, que já foi considerado um nicho de



negócio, vem se tornando um agente de transformação e influência cultural com grande oportunidade para marcas se conectarem com o público. Segundo o levantamento feito pela Fast Company, o mercado de sneakers foi avaliado em U\$79 bilhões em 2020 e a estimativa é que, até 2026, chegue aproximadamente em U\$120 bilhões. “Esse movimento reforça o engajamento destas comunidades com a cena. A cultura sneaker vai além do tênis. Ela representa atitude, moda, personalidade, cultura, liberdade de expressão e principalmente a diversidade, reunindo uma paixão existente em diferentes comunidades e gerações”, completa Ale Cardoni, CEO da jvmX.

Festival SneakerX

Local: Arca - Av. Manuel Bandeira, 360
Vila Leopoldina, São Paulo - SP
@arcaspaces

Datas e horários:

Sábado - 20/05, das 13h às 22h.
Domingo - 21/05, das 13h às 22h.

Ingressos:

vendas a partir do dia 03/04
- Informações oficiais no instagram do festival @festivalsneakerX

Sobre a jvmX

A jvmX (JVM Xperience) chega ao mercado com a proposta de desenvolver projetos inovadores influenciados positivamente pelo olhar do jovem sobre o mundo.

A agência faz parte do ecossistema da JVMX Participações, comandada pelo fundador Rodrigo Clemente, que inclui ainda empresas dos mais variados negócios, incluindo distribuição de bebidas, gastronomia, fintech, matéria-prima sustentável e marketing, com as marcas Better Drinks, Carnívoros Steak Burger, BLZ Bank, BLZ Recicla, BLZ Distribuidora, Grão Malte entre outras.

A jvmc Participações:

A jvmc Participações, comandada pelo fundador e CEO Rodrigo Clemente, é um ecossistema que atua nos segmentos de distribuição de bebidas, gastronomia, fintech, reciclagem e marketing, com as marcas Better Drinks, Carnívoros Steak Burger, blz bank, blz recicla, blz distribuidora, Grão Malte, entre outras.

Informações para a imprensa:

Loures Comunicações
João Loures
(11) 98873-8761
joao.loures@loures.com.br





IMPLANTES DE OURO

POR DR FELIPE MARCHIO

OLÁ amantes pets, hoje nós falaremos do **IMPLANTE DE OURO** em **PONTOS DE ACUPUNTURA**, uma técnica utilizada por médicos veterinários integrativos, no ensejo de aplicar acupuntura de uma forma mais “permanente”, bom essa técnica vai conferir um estímulo ao acuponto (ponto de acupuntura) contínuo e devido as propriedades do ouro (ouro 18k, maciço), ele não será absorvido pelos próximos 5 a 8 anos, fazendo com que, além de estimular aquele acuponto, trazendo todos os benefícios citados no artigo de acupuntura (verificar edição de dezembro) e ainda por cima, novamente falando das propriedades do ouro, ele concederá um “*plus*” na ação anti-inflamatória local.

Mas como isso é possível?

O ouro, no organismo, quando é atacado pelos macrofágos do tecido, tentando fagocita-lo, sem sucesso, fazem com que haja a liberação de CATIONS (oi oi aula de química), são ions positivos que irão neutralizar ions negativos - e porque eu quero neutralizar ions negativos? Porque esse é o FOCO da inflamação! A inflamação local, começa

acumular ions negativos e acidificando a região causando desconforto e dor, a partir da inserção de um componente de ouro, mecanicamente inserido na musculatura alvo da inflamação, você neutraliza essa carga negativa e por fim, diminuindo a inflamação, dor, incomodo, muitas vezes cronicos.

Então alinhando algumas ideias:

O ouro vai favorecer a neutralização dos ions negativos, diminuindo a dor.

Em pontos de acupuntura, terá o estímulo físico daquele ponto, de forma contínua.

Por fim utilizamos essa técnica quando? Em casos crônicos e avançados - onde não conseguimos, a partir da medicina moderna, uma melhora do quadro, que são nesse casos nos pets as seguintes doenças:

- Displasia coxofemoral, bilateral, unilateral.
- Osteófitos.
- Hernias de disco não operáveis ou recorrentes.
- Luxação de patela.
- Rompimento de ligamento (quando não há a possibilidade de cirurgia).

Entre outras doenças com cronicidade, no entanto, essas são as mais comuns, mais recorrentes.

® + AF

ART

IS

BACK



DIAZER

ESTÉTICA AVANÇADA

TRATAMENTOS FACIAIS | CORPORAIS | CAPILARES

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

TESTE ALÉRGICO E NUTRIÇÃO

ALÉM DOS LASERS

AGENDE JÁ A SUA CONSULTA

Rua Oscar Freire, 2250 cj 61 - Tel 11 93293- 0990