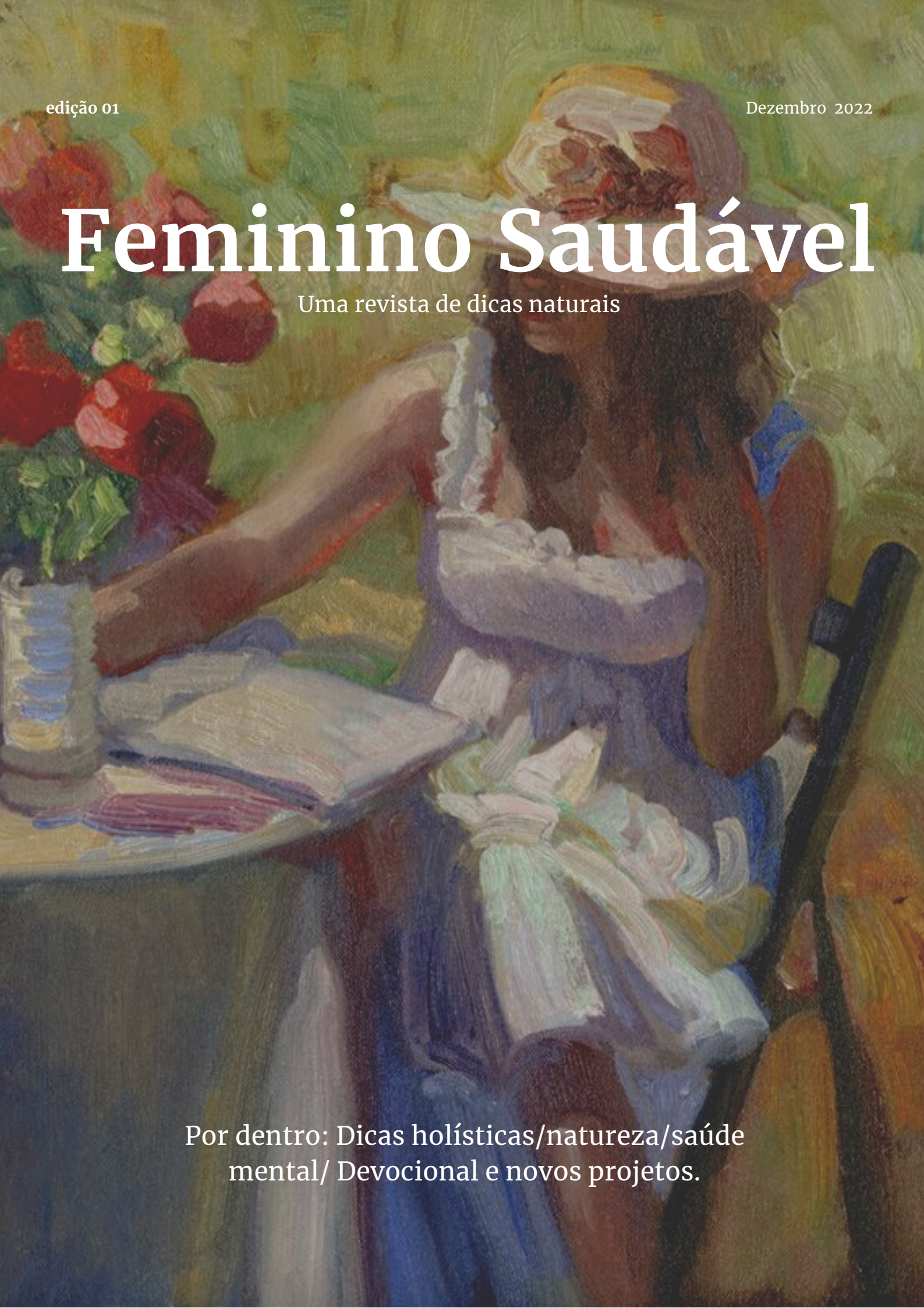
edição 01

Dezembro 2022

Feminino Saudável

Uma revista de dicas naturais

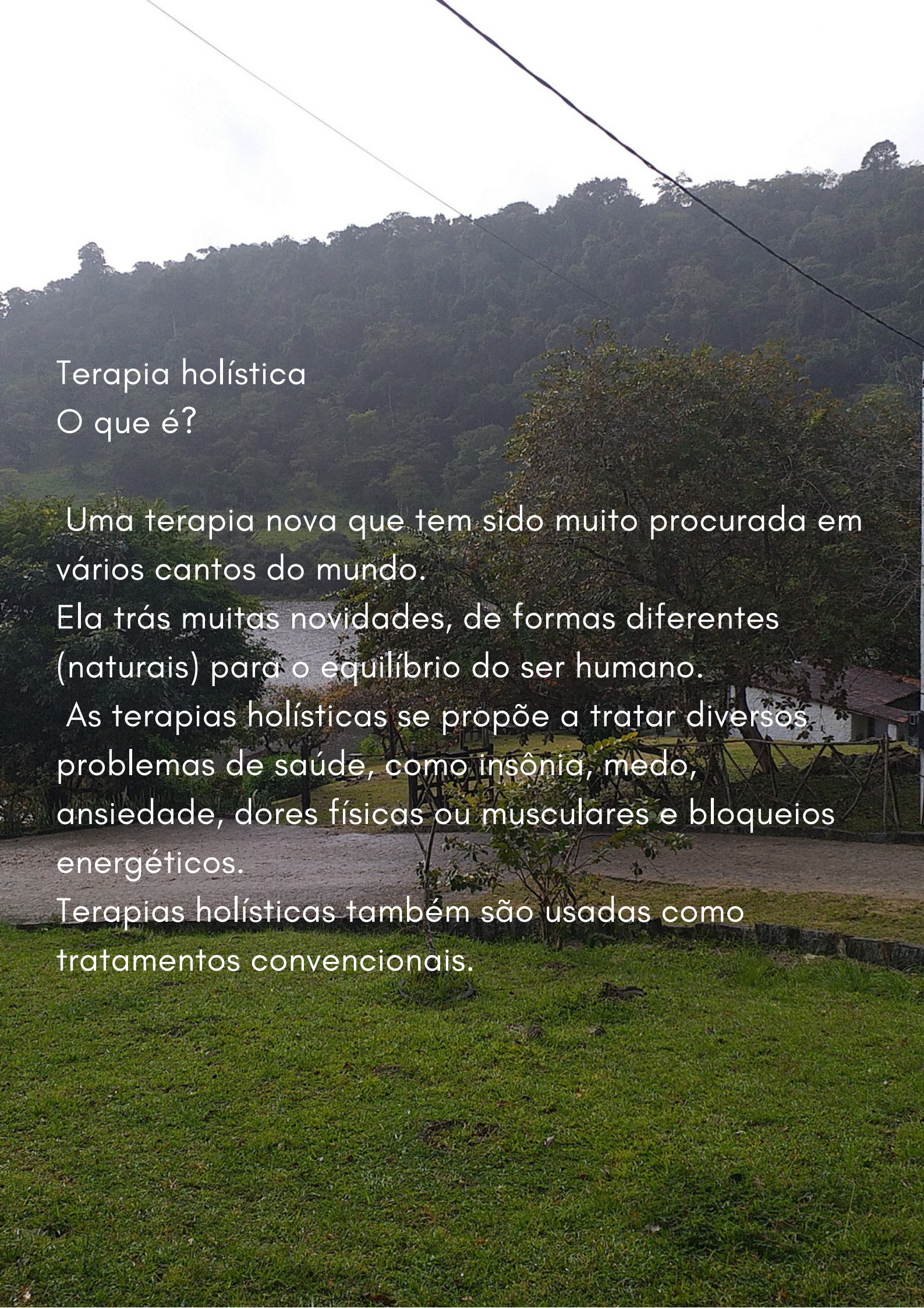


Por dentro: Dicas holísticas/natureza/saúde mental/ Devocional e novos projetos.

Aventura



Pintura feminina no campo.
Exalando feminilidade.
Quadro pintado a tinta óleo



Terapia holística
O que é?

Uma terapia nova que tem sido muito procurada em vários cantos do mundo.
Ela trás muitas novidades, de formas diferentes (naturais) para o equilíbrio do ser humano.
As terapias holísticas se propõe a tratar diversos problemas de saúde, como insônia, medo, ansiedade, dores físicas ou musculares e bloqueios energéticos.
Terapias holísticas também são usadas como tratamentos convencionais.



Edição 01

Edição 01

índice

Dezembro 2022



BENEFÍCIOS DA TERAPIA HOLÍSTICA

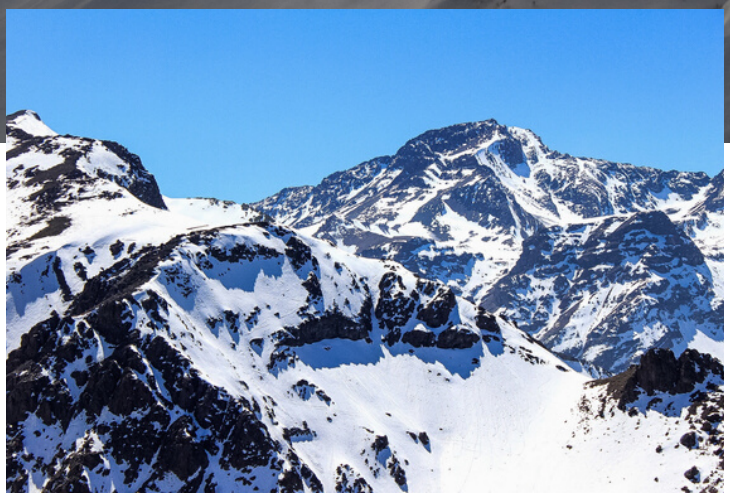
BENEFÍCIOS DA NATUREZA

PRINCIPAIS CRISTAIS PARA SAÚDE FEMININA

DEVOCIONAL PODCAST DA CONSCIÊNCIA

PROJETO FEMININO SAUDÁVEL







FOTOS POR CLARA SILVA

Os benefícios das Terapias Holísticas

Muitos pacientes aderem as terapias holísticas para se conhecerem melhor e, assim, serem capazes de se curar o seu ser tanto por dentro como por fora. Como já mencionamos. É uma terapia que contempla o ser humano na sua totalidade, sem deixar de lado nenhum aspecto. Por esse motivo, as terapias holísticas no ajudam a conectar com as áreas do nosso ser que não são atendidas regulamente. Também podem ser de ajuda para tratar os seguintes aspectos:

.Trabalhar as emoções de forma consciente e inconsciente.
.Integrar o nível espiritual, energético e emocional e criar uma sensação de bem-estar holístico.
.Desenvolver a psicanálise da mente, do corpo e das Emoções.
.Trabalho na própria personalidade
.Promover a sua independência para aprender a trabalhar de forma autônoma.

Artigo

Benefícios da Natureza

Provavelmente nenhuma situação na história recente enalteuceu tanto a necessidade do contato com a natureza como na pandemia de covid-19. Durante as restrições de circulação, moradores das cidades encontram em parques e jardins uma fonte de calma e alegria. Essa sensação boa que nos preenche ao sentir o cheiro da grama, olhar para as árvores ou ouvir o barulho da água é mais do que uma percepção. Como demostra uma coleção de novos estudos.

ESCRITO POR TAMYRES FONTES

Contato com a natureza traz benefícios para a saúde, comprova a ciência

Análises feitas em pesquisas recentes estimulam a criação de mais parques e jardins nas grandes cidades

São benefícios claros de que a natureza faz bem. Tanto é assim que, em movimento conjunto com a ciência médica, o urbanismo se mobiliza para que ela ganhe mais espaço entre prédios e ruas, facilitando o acesso à chamada verdeterapia. A mais recente evidência sobre o tema, publicada neste mês no The World Journal of Biological Psychiatry, mostrou que ficar mais tempo ao ar livre altera até mesmo a estrutura cerebral, aumentando a massa cinzenta no córtex pré-frontal, região envolvida no planejamento, na regulação das ações e no desempenho cognitivo. É a constatação de que essas funções trabalham de modo mais adequado quando passamos mais tempo em ambientes arejados. O leque de condições para as quais a natureza serve de remédio é enorme. E quem comprova são instituições respeitadas internacionalmente, como a Universidade Harvard, nos Estados Unidos, cujos cientistas verificaram que morar perto de bosques, parques e jardins está associado a maior longevidade. "Estar em contato com a natureza pode realmente melhorar aspectos da nossa saúde, principalmente a mental", diz a neurocientista Elisa Kozasa, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

O benefício é tão impactante que "passar mais tempo na natureza" se tornou prescrição médica em diversos países. Na Escócia, os médicos podem receitar observação de pássaros e caminhadas na praia para ajudar no tratamento de doenças psiquiátricas, cardíacas e do diabetes. Na Coreia do Sul, o governo está estabelecendo dezenas de florestas curativas para seus cidadãos estressados. A prática também é indicada como terapia no Japão, onde recebe o nome de banho de floresta. Dados assim sustentam uma nova visão de planejamento urbanístico, que agora leva em consideração o poder terapêutico do verde. "O movimento cidades biofílicas recomenda disponibilizar uma área verde a cinco minutos da casa das pessoas", diz Pérola Felipette Brocaneli, professora de paisagismo da Universidade Presbiteriana Mackenzie. "A vegetação sai de uma visão funcional para ser vista mais como um ser vivo com o qual as pessoas se relacionam." Esse conceito tem por base a biofilia, teoria do biólogo Edward O. Wilson segundo a qual o cérebro humano foi moldado para responder positivamente à natureza. Difícil duvidar disso. Um estudo feito no Canadá revelou que adicionar apenas dez árvores em cada quarteirão da cidade teve um impacto na percepção das pessoas sobre sua saúde e bem-estar equivalente ao de um acréscimo de 10 000 dólares na renda familiar. Como afirmou a jornalista e escritora americana Florence Williams, na obra The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative: "A natureza, ao que parece, é boa para a civilização".

Publicado em VEJA de 28 de julho de 2021, edição nº 2748

Artigo Feminino

Desperte seu poder feminino

Conheça 8 cristais que toda mulher deve ter. Com o auxílio da energia dos cristais é possível encontrar calma, equilíbrio e bem-estar.

ESCRITO POR TAMYRES FONTES

Verdadeiras malabaristas, as mulheres modernas, independentes e empoderadas desempenham inúmeros papéis, assumindo diversas responsabilidades. Em um único dia, elas podem ser mães, filhas, parceiras, amigas, líderes e donas de casa, ao mesmo tempo em que atuam como porto seguro àqueles que amam.
Mas um momento mais tranquilo de vez em quando é mais que necessário, não é mesmo? Com o auxílio da energia dos cristais, é possível encontrar calma, equilíbrio, bem-estar e trabalhar de perto suas habilidades e fragilidades, conectando-se com tudo o que há de mais divino dentro de si.

A seguir, você verá uma seleção de 8 pedras e cristais que podem te ajudar a encontrar seu centro e continuar sendo a mulher extraordinária que jamais deixou de ser. Confira!

1. Ametista
Para iniciar essa seleção, trazemos um cristal que, antes de mais nada, representa a transmutação energética, transformando energias negativas em positivas, sutis. Sendo assim, a Ametista é ideal para proporcionar estabilidade, paz interior e fortalecer a intuição feminina.
A pedra também é conhecida por suas propriedades desintoxicantes, promovendo um alívio do estresse, da raiva, da ansiedade e das oscilações de humor. Por essas e outras, é um excelente cristal para te acompanhar durante jornadas meditativas.

Quando direcionada ao bem-estar físico, pode te ajudar a dormir melhor, amenizar dores de cabeça, cólicas e auxiliar no bom funcionamento da glândula pineal.
2. Quartzo Rosa
O Quartzo Rosa é conhecido como o cristal do amor universal. Sua energia suave e amorosa promove tranquilidade e serenidade, curando feridas emocionais e traumas. Além disso, sua presença ajuda a revelar a verdadeira deusa que existe em você, aumentando a autoestima e proporcionando mais equilíbrio emocional.
Recorra a esse cristal sempre que precisar se alimentar do amor incondicional e trabalhar relacionamentos — inclusive fortalecer a relação que você mantém consigo mesma. Conectado ao Chakra Cardíaco, o Quartzo Rosa a encoraja a se valorizar mais e a acreditar em suas próprias habilidades uo

3. Pedra da Lua
A verdadeira Pedra da Lua carrega dentro de si uma incrível energia espiritual e, por estar conectada à vibração do nosso satélite natural, é excelente para equilibrar os ciclos femininos. Por consequência, pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos, melhorar a digestão e eliminar as toxinas do corpo.
Relacionada intimamente com a fertilidade, gestação e amamentação, a Pedra da Lua atua no equilíbrio dos hormônios e pode ser fundamental para proporcionar um parto mais tranquilo. Se não quiser andar com uma pedra na bolsa ou bolso da calça, você pode ter sua companhia durante a meditação ou em algum acessório.
4. Citrino
Para todas as mulheres poderosas que desejam abraçar suas qualidades de liderança, o Citrino é o cristal perfeito! Aumentando a criatividade e a abundância material, essa pedra pode te ajudar caso você esteja enfrentando problemas de autoconfiança, autoridade e crenças limitantes.

O Citrino é a pedra da força de vontade, que possui dentro de si o calor do Sol. Essa energia reconfortante irá estimulá-la em seus novos empreendimentos ou projetos de vida, alimentando a autoestima ao mesmo tempo em que ativa a vibração do sucesso. Sinta essa energia de motivação e mantenha-se focada em alcançar seus objetivos. Seu uso também tem o poder de ativar o Chakra do Plexo Solar durante meditações, aprimorando ainda mais seus resultados.
5. Sodalita
Uma das mais poderosas pedras para mulheres é a Sodalita, uma vez que ela tem a capacidade de despertar o poder divino feminino. Pacífica e suave, ela pode te ajudar a relaxar, controlar seus pensamentos e confiar na intuição. A Sodalita é a calma em meio ao caos.
Dentre suas propriedades está o equilíbrio do sistema imunológico e do metabolismo ao mesmo tempo, proporcionando a utilizadora uma dose extra de confiança, autoestima e bem-estar no dia a dia.

Muito relacionada ao Chakra Laríngeo, é sempre bom tê-la por perto em situações em que você precise falar em público, fechar negócios ou se comunicar com grupos de pessoas — especialmente se você for muito tímida.
6. Crisocola
Crisocola é a pedra da Deusa, e vem sendo utilizada por mulheres há milhares de anos, algumas com a finalidade de protegê-las ao longo de cada estágio da vida.
Essa pedra promove uma energia suave, calma e introspectiva que permite explorar a sabedoria interna presente em cada mulher. Ela impulsiona você a agir na hora de resolver problemas ou tomar decisões importantes que vão mudar a sua vida.

Também entre as suas características, a Crisocola purifica as energias dos ambientes, limpa bloqueios emocionais e proporciona a cura em seus mais diversos níveis: físico, mental, emocional e espiritual.
Amparando os Chakras Laríngeo e Cardíaco, quando tudo parecer desmoronar e demandar ações desesperadas, recorra a essa pedra para te amparar e empoderar.
7. Amazonita
Essa é mais uma pedra que há séculos vem sendo utilizadas para dar mais poder às mulheres. Afinal, ela pode te ajudar a se sentir mais forte e confiante. Sua energia suave também é eficaz para acalmar os pensamentos e o sistema nervoso, auxiliando para uma boa manutenção da saúde física e mental.

A Amazonita é frequentemente indicada para meditações, se você quiser usufruir mais rapidamente dos seus benefícios. Quando estiver frente a um dilema ou trauma emocional, ela vai te ajudar a enxergar as situações sob novas perspectivas, pacificando a mente e transformando medo em paz. Conte com ela para fortalecer a sua intuição, autoconfiança e se sentir mais motivada a ser forte e independente.
8. Cornalina
Poderoso cristal da coragem, sua cor de fogo sugere independência e confiança. Portanto, se você precisa aumentar seus níveis de energia ou exercitar seu lado criativo, conte com a Cornalina.
Proporcionando criatividade e concentração, ela pode te ajudar a seguir firme e forte rumo aos seus objetivos de vida.
Aprimorando o senso de bem-estar, a Cornalina é o cristal perfeito para promover a conexão entre mulher e Deusa.

Em meditações ou acessórios ao longo do dia, esse cristal vai te ajudar a se sentir mais equilibrada, inspirada e no controle da própria vida.

WE MYSTIC BRASIL é um site de conteúdo e ferramentas que poderão ajudar a nossa comunidade a tomar decisões mais conscientes e fundamentadas na área da Espiritualidade e Bem-Estar. Acesse: www.wemystic.com.br



Devocional Feminino Saudável

'Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece.' Filipenses 4:13

Sempre declarei este versículo sobre minha vida. Porem percebi que me lembro deste, somente quando tudo caminha bem. E quando chegam algumas provações esqueço de que eu tudo posso... Ao contrário, antes de Paulo citar o versículo ele diz que aprendeu isto não somente nos momentos bons, mas nos momento de prova também. E por isso ele declara que pode tudo, porque ele aprendeu a suportar em todo momento, seja ele bom ou ruim. E Deus nos ensina que em tudo devemos dar graça. Tenho passado muitas provas, e de um tempo pra cá, mudei algumas atitudes. Hoje agradeço a Deus pelas provações que tenho passado, pois tenho aprendido muito com elas. Aprendi que com Deus eu salto muralhas e também desbarato exércitos, pois quem é Deus senão o Senhor !!!! E que a boa obra que ele começa é fiel e justo pra completar... Glória a Deus... Eu já sabia tudo isso teoricamente, mas através das lutas aprendi exercendo a fé !!! Glorifique a Deus pelas provações pois essas te farão crescer em muitos aspectos de sua vida...

ORAÇÃO: Senhor te agradeço por cada luta em minha vida. Pois elas me aproximam de Ti e da sua vontade. Não permita que os meus pés vacilem, me fortaleça para lutar e vencer. Que venha o teu reino sobre mim... Em nome de Jesus amém.



Podcast da Consciência

Crie o bem para ter o bem

Já parou para pensar que a vida lhe devolve aquilo que você oferece a ela? Se você oferece estresse, cansaço, desânimo, descrença, é isso que ganhará em troca.
Se você vive com aquela sensação de que nada dá certo para você, tire da cabeça a ideia de que está sendo um alvo de perseguição do Universo ou que você está fadado a ter uma existência infeliz e cheia de tropeços.
É sua postura que definirá a sua sorte neste mundo. Quando retomar o seu eixo e passar a criar mais atitudes de generosidade e amor em sua vida, entenderá que precisa dar para receber. O mundo vai girar a seu favor. Vai parecer mágica, mas não é. É você entrando no fluxo virtuoso da





Chá com Elas no YouTube toda semana. Acompanhe!



