

Q NATURALÍSSIMA **C I C L O S**

ABR 2021

NÚMERO **1**

por Marcela Rodrigues

OU TÔ NÔ

A ESTAÇÃO
CONVIDA
A UM NOVO
RITMO DE
CUIDADOS

MAIS RITUAIS:
CONHEÇA O CACAU
CERIMONIAL

IDEIAS DE BELEZA LIMPA,
ATITUDES NATURAIS E
MAIS INSPIRAÇÕES

Oi.

Já faz alguns dias que passamos pelo Equinócio de Outono no Hemisfério Sul. Os primeiros dias foram atipicamente quentes. Agora, pouco a pouco, a temperatura começa a cair e a paisagem mudar. E a verdade é que esse movimento cíclico da Mãe Terra nos afeta intimamente. Afinal, somos natureza. Vocês percebem, ainda que sutilmente?



Começamos (mesmo inconscientemente) a nos encantar mais por tudo o que remete a acolhimento. Os rituais, as rotinas, os momentos de skincare, a alimentação... tudo pode (e deve) ganhar pitadas de aconchego. E, assim — do equilíbrio emocional ao físico — usamos o clima da temporada a nosso favor. Mente e corpo agradecem — a imunidade, então...

É neste ritmo que estreia **a Naturalíssima ciclos**, uma revista digital de bem-estar consciente embalada pelo espírito de cada

estação, com um conteúdo afetivo e uma curadoria holística para inspirar um dos maiores autocuidados de todos os tempos: a reconexão com os ciclos da natureza. Nesta primeira edição, colocamos no ar este formato que é para ler em modo off-line — sem outras distrações — mesmo que pelo celular. E continuamos o papo no @anaturalissima.

Desfrutem.

E, em tempo, feliz outono. ♡,



** Marcela Rodrigues é jornalista especializada em bem-estar e sustentabilidade, facilitadora em consumo consciente, pesquisadora e ativista do movimento pela beleza natural\limpa há mais de uma década. Fundadora da plataforma aNaturalíssima, atualmente estuda terapia ayurveda, herbalismo e outras práticas de saúde planetária. Há dez anos vive em São Paulo, onde se desafia a levar uma vida slow e consciente.*

APOIO:

BIOSSANCE.



5

CAPA

*Outono: portal
de recolhimento*

11

MAIS RITUAIS, MENOS COISAS

*Cacau Cerimonial:
para além do chocolate*

16

BELEZA (CONSCIENTE &
LIMPA & SUSTENTÁVEL)

*Oleação: skincare
terapêutico*

20

MODOSLOW

*Produtos e ideias para
embalar seu bem-estar*

Outono: portal de recolhimento



CADA ESTAÇÃO É UM CONVITE PARA
SINCRONIZARMOS NOSSO RITMO COM A
NATUREZA. E O ESPÍRITO DESTA TEMPORADA
NOS CONVIDA A UMA ROTINA DE ACOLHIMENTO
E CUIDADOS INTEGRATIVOS

Noites mais longas, dias mais curtos, luz do sol mais distante da Terra. A temperatura começa a refrescar. Mas ainda tem céu azul, tardes mais douradas do que nunca, chão estampado pelas flores que começam a cair e a brisa geladinha. Clichês irresistíveis de outono.

Gosto tanto dessa estação que, para garantir um conforto total daqui até o inverno, faço adaptações na rotina conforme a linha de autocuidado que eu sigo – ayurveda, intuição, hábitos holísticos e naturais...

Se a paisagem de fora muda, por que não mudar por dentro? A estação também está conectada à lua minguante. Isso explica porque – ainda aqui no Brasil, nesta vibe totalmente tropical – podemos sentir esse desejo (algumas vezes inconsciente) por interiorização. É momento de desacelerar, transmutar, descansar, cuidar.

É por isso que as sugestões abaixo não poderiam seguir outro ritmo. Em tempo, feliz outono!



FOCO NA RESPIRAÇÃO

VAPOR MEDICINAL

Quando já estou levemente resfriada ou simplesmente com desconforto pelo tempo seco, derreter o muco nasal é o foco. Entra em cena a inalação com especiarias, uma sauninha facial ancestral. Uma lasquinha de gengibre (anti-inflamatório), cravo (expectorante) e pimenta-do-reino (broncodilatadora). Coloque tudo no fundo de um pote de vidro ou louça (nunca plástico) e cubra com água quente. Aproxime o rosto da superfície (com cuidado) e respire. O vapor medicinal vai aliviar os sintomas. Repita sempre que sentir necessidade.



NADI SHODHANA PRANAYAMA

Os pranayamas (técnicas respiratórias) fazem parte da minha rotina diária. Se você não tem familiaridade, esta é uma boa fase para começar a praticar. Também conhecida como respiração das narinas alternadas, o nadi shodhana equilibra os canais direito e esquerdo, ou seja, as polaridades: yin e yang, quente e frio, feminino e masculino... Reduz a ansieda-

de trabalhando o sistema nervoso e ativa os canais respiratórios.

Em uma posição confortável, mas que seja possível manter a coluna ereta, faça uma inspiração bem profunda. Por um tempo, respire naturalmente focando na inalação e exalação. Para começar o pranayama nadi shodhana, use o polegar para tampar levemente a narina direita. Inspire pela esquerda. Em seguida, bloqueie a esquerda e expire pela direita. Inspire para a direita e expire para a esquerda. Inspire para a esquerda. Faça de três a seis ciclos. Por fim, fique alguns minutos respirando naturalmente.

RITUAL ANCESTRAL

O escalda-pés é uma prática antiga e eficaz para desintoxicar e aquecer o organismo – mentalmente e fisicamente. Basta colocar um punhado de sal grosso e ervas (sugestões: camomila, eucalipto, sálvia, calêndula, pétalas de rosas...) numa bacia, cobrir com água morna e mergulhar os pés. Ideal fazer ao final do dia ou antes de dormir.





ALIMENTAÇÃO & OUTONO

É mais comum termos mais ressecamentos e constipação no outono. Por isso, o Ayurveda também sugere um maior consumo de alimentos cozidos em todas as refeições – incluindo frutas cozidas. Quentinhas, elas podem ser um ótimo café-da-manhã ou lanche da tarde. Experimente: maçã + açúcar mascavo, pêssago + um fio de melado de cana, banana + pitadas de cacau e cardamomo.

Aliás, o desjejum diz muito sobre como o nosso corpo (e a mente também) vai se comportar nas próximas horas. Então comece com água morna ou chá (erva-doce, cacau, camomila, jasmim...) quentinhos. São práticas que preparam o organismo para o dia e ativam o agni, o fogo digestivo.





PRAZER, OUTONO

SOL E OUTRAS INDULGÊNCIAS

Tenho a impressão de que no outono a luz natural entra mais comprida dentro de casa. No chão do quarto, sem protetor solar, sem muita roupa, e após o desjejum, procuro um cantinho para o banho de sol. Algumas vezes com trilha sonora, outras com uma xícara de chá. É pela vitamina D, mas também pelo prazer.

Ao longo do dia, óleos essenciais no aromatizador me proporcionam um conforto mental que nem sei explicar. Caminhadas no fim de uma tarde fresquinha. Uma maninha leve, vinho, livro, filmes, amor, chá... é tanta coisa que pode aquecer o outono! Desfrutem. ■

CACAU CERIMONIAL:



para além do chocolate

COMO ADEPTA DE UM CHOCOLATINHO TODO DIA, APRENDI A RESSIGNIFICAR O CACAU A PARTIR DO USO RITUALÍSTICO NA INTENÇÃO DE EXPANSÃO DA ENERGIA, DO CORPO E DA MENTE

Aqui pelo ocidente sempre fomos acostumados a enxergar o cacau como um ingrediente para sobremesas, não é mesmo? Mas a verdade é que, desde tempos imemoriais, ele tem sido usado em cerimônias pelos sul-americanos. É o chamado cacau medicinal.

É que o cacau tem um ativo chamado teobromina, reconhecido como “Alimento dos Deuses”. Puro, o cacau melhora o fluxo sanguíneo e prânico, relaxa os vasos sanguíneos e abre nosso coração em nível físico e energético.

“Eu sinto mais presença e clareza após o cacau medicinal”

Marcela Rodrigues



ALIMENTO SAGRADO



“Originalmente o cacau cerimonial é feito a partir da torra da semente selvagem. Quanto menos processado, mais ele tem antioxidantes. A partir deste subproduto é feito o chá de cacau, que por sua vez, através de uma ritualística, promove a liberação energética e de várias substâncias químicas naturais do corpo, como serotonina e dopamina”, explica a terapeuta e entusiasta da cerimônia, Mahê Ferreira (@maheferreira), que criou a Comunidade do Cacau para disseminar a prática.

Em resgates ocidentais e contemporâneos, a prática tem sido conduzida com o cacau em barra 100%. Neste caso ainda estamos falando da versão pura, sem adição de açúcares, leites ou aditivos — e, de preferência, de origem agroflorestal, cujo processo de desenvolvimento respeita o solo e os ciclos da natureza. Vale lembrar que o Sul da Bahia tem ótimos chocolates orgânicos.

“O fruto tem uma energia muito feminina. Podemos beber para celebrar ou agradecer, e até para refletir sobre algo importante. É uma medicina que expande muito meu coração”, completa Mahê.

O PREPARO



A cerimônia não pede uma precisão nos ingredientes, mas é respeitoso seguir o máximo possível do que é feito há tanto tempo.

Basicamente o cacau cerimonial leva um pedacinho de 40g – ou 20g para 300 ml de água. Pitadas de pimenta-do-reino e pimenta caiena. Para quem ainda sente de adoçar até se adaptar, pode-se colocar um pouco de açúcar mascavo ou de coco – nunca um açúcar industrializado, respeitando ao máximo o feitiço original. Outras especiarias são bem-vindas, como cardamomo.

Primeiro coloca-se a água quente, depois os ingredientes. Mexa bem até encorpar e ficar parecido com um chocolate quente, porém um pouco mais ralo.

O RITO

Para além das fronteiras sul-americanas, a cerimônia é ancorada em diferentes práticas e conduções. Mas, em geral, pode ser mais simples do que pensamos: pede intenção e presença.

É importante, no entanto, mantermos gentileza nas ações — do ambiente ao feitiço. Vale passar um incenso ou mesmo usar mantras para elevar a vibração. Por aqui eu faço o preparo ao sons devocionais. E Mahê conta que, além de trazer para perto seus objetos de poder, costuma cantar um mantra que aprendeu com uma anciã na Guatemala, onde se iniciou na prática.

Vale destacar que, apesar de ter o xamanismo como berço, o cacau medicinal não promove efeitos alucinógenos. Da minha primeira experiência com um cacau medicinal, conduzida por uma conhecida em um grupo de mulheres, até retomar o hábito, foi um longo tempo. Então, no seu tempo, fica o convite para olhar o cacau para além de um doce comercial. ■

“Puro, o cacau melhora o fluxo sanguíneo e prânico, relaxa os vasos sanguíneos e abre nosso coração em nível físico e energético”

Mahê Ferreira



Oleação: skin care e terapêutico

Eu costumava dizer que óleo vegetal é um cosmético por si só. Extraídos de sementes, frutos, caules e folhas, eles têm as propriedades das plantas em um veículo oleoso e tanto podem ser usados sozinhos, diretamente na pele, quanto servir para fórmulas cosméticas aliadas a outros ingredientes.

Na minha rotina eles costumam protagonizar muitos rituais de beleza natural.

Um deles é uma oleação corporal matinal inspirada na abhyanga, prática terapêutica ayurvedica que consiste na aplicação de óleo morno na pele – dos pés à cabeça – antes do banho da manhã. Originalmente, o tipo de óleo utilizado, assim como o movimento a ser realizado, pode variar conforme as combinações de doshas.



O objetivo deste texto não é entrar nesta questão, mas sim inspirar mais o uso de um ingrediente tão versátil e acessível nos cuidados naturais com a pele. No meu dia a dia mesmo eu aplico de forma mais intuitiva, e opto por óleos versáteis, como semente de uva, gergelim e girassol. Você pode começar assim, inclusive adotando a prática pensando na saúde da pele tanto antes, quanto após o banho. E até em automassagens. ♡,

ÓLEOS VEGETAIS QUE A PELE AMA

SEMENTE DE UVA //

O alto teor de vitamina E faz dele um ótimo antioxidante que ajuda na manutenção e regeneração do tecido cutâneo. Atua bem, inclusive, em caso de estrias. Tem absorção das mais rápidas e, por isso, é sempre bem recomendado em tratamentos estéticos.

JOJOBA // Ele é um dos que se dão bem com todos os tipos de pele, sobretudo com as mistas e oleosas. Cheio de ácidos graxos e vitamina E, ele até ajuda a equilibrar a produção de sebo.

ABACATE // Ele é denso e, de fato, mais indicado para as peles secas e maduras. Mas não o veja como pouco aliado do rejuvenescimento. Por ser rico em vitaminas E, A, B1, B2, C e D, ele atua na produção de colágeno e na melhoria da elasticidade da pele.

AMÊNDOAS // É um excelente emoliente, que garante extrema maciez em qualquer tipo de pele, além de melhorar a sua flexibilidade, elasticidade e combater irritações.

ROSA MOSQUETA //

Ele habita o imaginário das entusiastas do slow beauty e tem fama de atuar em manchas solares e nas rugas e linhas de expressão.

Tudo porque tem vitamina A e C em grande concentração.

COCO // Rico em vitamina E e ácidos graxos, sendo um deles o ácido láurico, com uma capacidade altíssima antimicrobiana. Estudos têm comprovado o quanto ele atua como um anti-inflamatório, sendo eficaz em dermatites. A questão é que o óleo de coco é quatro na escala (de zero a cinco) de ingredientes comedogênicos. Ou seja, em excesso, pode entupir poros e ser um tanto pesado para peles com tendências a cravinhos.

GIRASSOL // Antioxidante, ele tem até fama de ser ótimo para dar resistência à pele, além de ser bem calmante para quem tem tendência a vermelhidão e irritação. Uma de suas vantagens é que, além de acessível, ele praticamente não tem aroma e é bem leve.

GERGELIM // Um óleo extremamente nutritivo e, por isso, tão conhecido em massagens corporais e em tratamentos terapêuticos. Ele possui, entre tantos nutrientes, vitaminas A, B, C e E e alto teor de ácidos graxos insaturados. Esse time todo faz dele uma ótima fonte de antioxidante. ■

Uma curadoria de produtos e serviços para embalar seu bem-estar consciente e sustentável de outono

VELAS QUE RELAXAM E ACOLHEM

O elemento fogo talvez seja o mais ausente para quem vive uma rotina urbana. Apesar de muitas práticas ativarem a energia de ação, a presença e o acolhimento emocional que este elemento traz, que tal ir por um caminho literal que une beleza e atmosfera relax? A nova geração de velas conscientes e naturais aquece e deixa qualquer ambiente mais aconchegante sem esforço. Confira sugestões 100% feitas no Brasil:





Vela Moist Candle, Care Natural Beauty (R\$152)

Vegana, é composta por manteigas e óleos naturais, orgânicos, nutritivos e hidratantes. Ao ser derretida se transforma em um creme de massagem. Aroma de lavanda e alecrim.



Vela Ipiranga, Made in São Paulo (R\$ 123)

Aroma amadeirado e penetrante com especiarias formado por cedro, flor de cravo, pimenta e hortelã, que estimulam a mente, equilibram as energias e trazem o bom humor.



Vela Reconectar, Unna Beauty (R\$ 138)

Com base vegetal e pavio de madeira, tem aroma suave e fresco, com notas predominantes de laranja e lavanda.



Vela Laranja Doce, Flavia Aranha (R\$ 144)

Feita com óleo essencial de laranja doce, cera de abelha artesanal e pavio de madeira.

COMFORT FASHION



A Verse Studio, marca paulistana de slow fashion conhecida pelas peças confortáveis e aconchegantes, criou uma linha de polainas perfeitas para os momentos de meditação, yoga, pilates... ou simplesmente se aquecer num dia de filme & vinho. Os pontos da renda são de tricô e os fios de algodão. R\$ 108

💎 *Temos um presente: cupom de 15% de desconto com o código ANATURALISSIMA na loja online versestudio.co*

Outono é época de...

Respeitar o ritmo da natureza optando pelas frutas e legumes da época é uma atitude inteligente e sustentável. Os alimentos sazonais, não à toa, são mais gostosos, suculentos, abundantes e, para serem produzidos, precisam de menos intervenção humana (alô agrotóxicos). Para a temporada, vale ficar de olho: **abacate, jaca, caqui, maçã, tangerina, uva, erva-doce, alho-poró, abóbora, almeirão, inhame, cará...**



BELEZA + CUIDADO

A temporada de tempo seco em boa parte do país pede um skincare ainda mais caprichado. A sugestão (ainda que você esteja numa região mais tropical) são as formulações (clean, é claro) mais potentes para a missão de nutrir e manter a umidade natural da pele.



BOCA + ROSTO:
Balm esqualano + rosas, Biossance (R\$89)
Óleo facial com extrato de Vit C e esqualano, Biossance (R\$ 339)



Cuidado sem lixo: esfoliante de borra de café

Outono época de fazer aquela renovação celular para, depois, caprichar na nutrição da pele. Misture um pouco de borra de café + óleo de semente de uva (ou até azeite) e aplique em movimentos circulares em todo o corpo.

CONEXÃO CORPO & MENTE

O My Yoga, studio paulistano conhecido pela variedades de modalidades oferecidas e pela grade horária das mais caprichadas, continua com as suas aulas online ao vivo, pelo Zoom.

💎 *Por aqui temos o cupom de 20% de desconto MYANATURALISSIMA. Basta acessar myyoga.com.br ou fazer contato pelo [@my_yoga](https://www.instagram.com/my_yoga)*

Para respirar bem

Rinites, sinusites e outras ites sempre começam suas visitas no outono, certo? Para prevenir ou aliviar desconfortos, a aromaterapia sempre é uma amiga. Olhe com carinho para óleos essenciais. Cipestre, hortelã, alecrim, palo santo e eucalipto são ótimos para aliviar os sintomas de gripes e resfriados. Com usar nestes casos: no difusor de ambiente, no colar ou inalando diretamente.



MADRE TIERRA

22 de abril é Dia da Terra.
Minhas sugestões de leituras
para expandir a consciência
sobre o tema:

1 // Livro Ideias para adiar o
fim do mundo (Ailton Krenak)

2 // Livro A canção da Terra
(Gaia Education)

3 // O @selvagem_ciclodees-
tudos - Idealizado pela pela
Dantes Editora, que inclui ro-
das de conversas essenciais.

Fiscal de rótulo

O Brasil ganhou recente-
mente sua primeira plata-
forma para leitura de rótulos
e pesquisa dos ingredien-
tes nos cosméticos e higiene
pessoal: a www.limpp.com.br

Beleza limpa expert

As manhãs
de quarta no
@anaturalissima
passam a ser
abertas com o
quadro “Beleza
limpa class”
para concentrar
as explicações
mais específicas.
Sempre nos
stories (que não
ficam salvos).
Em tempo:
na próxima
edição, já volto
com a data da
quarta turma
da imersão
online Jornada
da Beleza
Consciente.

** os preços médios foram pesquisados entre março\abril de 2021*



PARA MAIS INSPIRAÇÕES
E PRÁTICAS DE BEM-ESTAR
SUSTENTÁVEL E HOLÍSTICO
ACOMPANHE

@anaturalissima

anaturalissima.com.br



ANATURALÍSSIMA CICLOS É UM PRODUTO DIGITAL DA PLATAFORMA ANATURALÍSSIMA, ESPECIALIZADA EM CONTEÚDO INDEPENDENTE SOBRE BEM-ESTAR, CONSUMO CONSCIENTE E BELEZA LIMPA (DESDE 2014).

COORDENAÇÃO E CURADORIA: MARCELA RODRIGUES

DESIGN: MARILIA FILGUEIRAS (MARILIAF.COM)

FOTÓGRAFA DE CAPA: MAYARA TUTUMI

AGRADECIMENTOS: FLAVIA ARANHA
E ATELIÊ DIANA CORDOBA

DISTRIBUIÇÃO DIGITAL GRATUITA POR DOWNLOAD EM ANATURALISSIMA.COM.BR E [@ANATURALISSIMA](https://www.instagram.com/anaturalissima)

COMERCIAL: TAMBOR (CONTATO@TAMBOR.BIZ)

APOIO:

BIOSSANCE.