

O que traz este Boletim...



O cuidado com a saúde, a importância do alimento saudável, a consciência no seu preparo, a inteligência que se manifesta na escolha do que será colocado à mesa, a conduta de quem aprendeu e, ainda hoje, ensina a partilhar. É a escolha da mãe que faz o filho saudável. Zelar pela sua saúde e pela saúde do outro é fazer as escolhas certas, mas para isso é preciso ter informações. Que de posse delas você possa alcançar a saúde que o levará ao equilíbrio físico, emocional e mental. Essa é a intenção da Fraternidade com este Informativo. Deixe de lado idéias preconcebidas e mantenha-se aberto a todas as coisas novas. Só assim poderá ter isenção para compreendê-las. Boa sorte!

Alimentar-se é celebrar

Toda celebração é composta de detalhes fantásticos e indispensáveis. O ato de alimentar-se requer, antes de tudo, observação. É preciso, a princípio, ter a consciência do quanto é caro e precioso escolher e manipular o alimento que será ingerido e passará a fazer parte do seu corpo. Esse alimento precisa estar vivo, completo, saudável. Depois, o preparo.

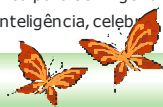


Preparar o alimento traz um componente ímpar: o amor. Saber a quem esse alimento se destina é um trabalho que cura, transforma e dignifica. Finalmente, o agradecimento. Neste ato, a melhor



forma de se proceder é com o reconhecimento de todas as pessoas que trabalharam e tocaram no alimento que está à sua frente, pronto para ser ingerido e perpetuado nas suas células. Para o seu bem e como prova de inteligência, celeb

Celebre com Chá e Pão



Transforme qualquer situação numa boa lembrança oferecendo algo para comer. Acrescente aos momentos com os seus, uma xícara de chá. Faça esse chá com todas as suas dúvidas, incertezas, com todo o seu amor e com tudo o que você gostaria de dizer para eles. O ato de comer é uma das ações mais puras do estado de emoção e sempre fica registrado. O



que se é capaz de ouvir, pensar e sentir muda muito rapidamente, se perde. Mas o que é ingerido, realmente fica, compõe, refaz. Celebre, verdadeiramente, com chá e pão. No chá está presente o princípio ativo da planta, a sua essência. No pão está o trigo, o alimento do cardíaco. Com o advento do pão, o homem deixou de ser bárbaro, se humanizou. Sirva, nessa celebração, suas boas intenções. Promova a cura.



Cuidados no preparo de um Chá

Ainda que as plantas tenham propriedades e formas distintas de manipulação, é importante saber que todos os princípios da fitoterapia têm a função de limpar. As ervas medicinais agem como detergentes no corpo físico, fazendo uma verdadeira assepsia. Para tanto, o preparo de um chá requer alguns cuidados. A primeira observação é evitar o contato da



planta com água clorada. Também é necessário saber que o recipiente ideal deve ser de louça ou vidro, inclusive a tampa. Depois, a infusão: verta a água fervendo sobre a erva fresca ou seca. Abafe com pires ou tampa. Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Reincorpore as gotinhas de suor do pires ao chá, pois ali está o princípio ativo da erva. Tome-o preferencialmente puro, mas se precisar adoçar, use mel. Um ótimo momento para se tomar um chá como remédio é ao deitar, por ser este um momento de recolhimento. E lembre-se: "A diferença entre o remédio e o veneno é a dose"!