

Centro Mundial do Movimento Anew



A alimentação de baixa caloria, praticada continuamente, faz evitar doenças como câncer, diabetes e outras que aparecem com o passar da idade. Isso foi comprovado por meio de uma experiência com macacos Rhesus, e que ao todo durou cerca de vinte anos, como foi anunciado por uma revista científica norte-americana. O artigo da revista cita também que diminuiu bastante o grau de atrofia cerebral que atingia os macacos, principal causa da demência (perda ou diminuição da capacidade cognitiva). E tudo isso reduzindo apenas 30% das calorias.

Não depender de remédios ou hospitais, não depender de outras pessoas, e cada um cuidar da própria saúde são idéias relacionadas à alimentação balanceada que podemos ter todos os dias.

Como diz o ditado *"you are what you eat"* (Você é o que você come), as pessoas, tanto no conceito do corpo quanto no do sentimento, mudam conforme a sua alimentação. É claro que religião, política, economia e educação recebida são fatores importantes para a formação do indivíduo, mas o que realmente determina as características da nossa saúde integral e forma a nossa personalidade é a alimentação.

Ultimamente tenho visto notícias sobre bebês recém-nascidos que choram rejeitando o leite materno. Quando a mãe dá à luz e produz o leite, ela não consegue impedir que substâncias que não fazem parte do processo natural da formação do leite materno cheguem a ele. Essas substâncias entram diretamente no corpo do bebezinho. Acho que esse é um exemplo muito contundente de por que nós do Movimento Anew temos de assumir a nossa missão de, em primeiro lugar, expandir o Movimento de melhora da alimentação das pessoas que estão mais próximas de nós.

Logo teremos à disposição dos brasileiros o Programa de Desintoxicação e Reeducação Alimentar desenvolvido pelo Professor Yamada. Podemos dizer que esse produto representa os 37 anos do Movimento Anew. É o resultado da junção da Floranew, que nasceu da teoria da Macrobiótica do Professor Michio Kushi, da água de dureza 1,2, que surge na Fazenda Anew, e da teoria nutricional do Professor Toyofumi Yamada. É um programa que

Sr. Hashimoto com os funcionários da Fazenda Anew



realmente vai mudar o mundo. O Professor Yamada tem extremo respeito pelo Professor Kushi, que expandiu a quase extinta alimentação tradicional do Japão pelos Estados Unidos e pela Europa, está muito contente por poder participar com o Professor Kushi do movimento de melhoria da alimentação. O entusiasmo do Professor Kushi e do Professor Yamada vai guiar o Movimento Anew para uma nova fase.

Dias atrás, o primeiro grupo deste ano de clientes da Anew do Japão visitou a Fazenda Anew no Brasil. Como sempre acontece, os clientes ficaram impressionados quando sentiram a energia existente na Fazenda. Sentiram-se tão revigorados, como se estivessem rejuvenescidos e voltaram para o Japão prometendo retornar ao Brasil em breve.

A força centrípeta do Movimento Anew está aqui no Brasil. O principal produto que irá mudar o mundo, também está no Brasil, de onde será distribuído para todas as partes do planeta. Vamos ter orgulho de estar aqui no centro do Movimento, vamos nos dar as mãos e realizar com sucesso o Anew Grand Prix em outubro, e assim, contribuir para tornar saudável o intestino de todas as pessoas do mundo.

Desejo saúde e felicidade de cada um de vocês e de suas famílias.

Yukio Hashimoto
Presidente Internacional do Grupo Anew

As etapas seletivas do Anew Grand Prix deste ano já estão começando. Serão realizadas em oito cidades e em cada uma delas farei uma palestra que tem como tema "A alimentação que mudará o seu destino". Vou falar sobre um método de recuperação e manutenção da saúde que considero o mais evoluído da atualidade. Esse método é uma junção da teoria da Macrobiótica do Professor Michio Kushi e da teoria nutricional do Professor Toyofumi Yamada, com quem estive no Japão, em março passado.

Nós, seres humanos, estamos sempre em crescimento. Apesar de o corpo crescer até chegar aos vinte anos de idade, o nosso espírito está em constante evolução e pode crescer infinitamente enquanto estivermos vivos. E para que esse crescimento interior aconteça de fato precisamos, em primeiro lugar, saber aceitar os acontecimentos, em segundo, gostar de aprender; e finalmente, ter pensamentos positivos, o que inclui ter o hábito de sempre procurar as qualidades das pessoas. Quando crescemos fisicamente, o corpo muda de formato, mas com o sentimento é diferente. Ele não tem formato, nem podemos vê-lo, mas sabemos que ele pode crescer imensamente, muito mais que o nosso corpo.

Quando temos uma meta a atingir trabalhamos com prazer e o tempo passa como num piscar de olhos, mas quando fazemos algo sem prazer, com sentimento contrariado, o tempo demora a passar e ficamos emanando energia nociva para quem está ao nosso redor e, então, passamos a ser evitados. É isso mesmo. Quando transmitimos sentimentos negativos para as pessoas, elas não vão mais querer nos encontrar. Mas quando passamos sentimentos bons, elas vão sempre querer nos ter por perto e ainda, vão trazer seus amigos para junto de nós. Isso

acontece também no mundo dos negócios em que há quem obtém sucesso e quem é um fracasso. A causa, tanto do sucesso quanto do fracasso, está nas próprias pessoas. Por exemplo, quando as coisas não vão bem, a tendência é sempre culpar os outros, a chuva, o frio, o calor e quase sempre falam mal do colega, do vizinho etc.

Eu gostaria que vocês experimentassem no dia-a-dia uma ação bem simples: procurem três pontos positivos, pode ser de alguém ou de alguma situação, e escreva em um papel. Torne isso um hábito; você verá que o seu relacionamento com essa pessoa ou a sua postura diante das situações ficará bem.

Lembre-se de que os fracassados só acham coisas ruins e negativas o tempo todo, mas isso pode ser revertido.

Vejam um exemplo, em um dia de chuva eu numero três pontos positivos: 1. que bom que pude usar o guarda-chuva! 2. que bom, a chuva tirou a poeira do meu carro, 3. as plantas devem estar contentes com essa chuva. Para mim isso significa aceitar as coisas pelo lado bom, ter pensamento sempre positivo.

A Yoko Sakurai, ganhadora do Anew Grand Prix in Japan do ano passado, e a Paula Ferreira, ganhadora desse Prêmio no Brasil, ambas têm deficiência visual, e a Yoko não enxerga nada. Mesmo com deficiência, as duas aceitaram de forma positiva essa condição e, toda vez que eu ouço os depoimentos delas, fico emocionado. Se você tiver o DVD do Grand Prix com os depoimentos, assista mais uma vez.

Ao mudar o hábito alimentar, o seu corpo se tornará saudável, o seu pensamento será otimista. Ao mudar seus sentimentos você conseguirá sempre enxergar o lado bom de tudo que acontece ao seu redor.

O objetivo final do Movimento Anew é o crescimento interior. Se você tem uma experiência boa que lhe proporcionou alguma mudança boa, venha participar do Anew Grand Prix; com certeza as pessoas que conhecerem a sua história se sentirão incentivadas a seguir o mesmo caminho.

Estarei esperando por você de braços abertos nas oito etapas seletivas do Anew Grand Prix 2009.

Toshimiti Fukumoto
Presidente do Grupo Anew do Brasil



Sr. Fukumoto no STS da Distribuidora de Liberdade (São Paulo-SP)

Agenda de eventos das etapas seletivas do 3° Anew Grand Prix in Brazil

- 8/8 Curitiba (PR)**
Das 13h às 17h
HOTEL PARANÁ SUITE
R. Lourenço Pinto, 456 - Centro
- 9/8 Londrina (PR)**
Das 14h às 18h
Blue Tree Premium
Av. Juscelino Kubitschek, 1356
Centro
- 22/8 Caxias do Sul (RS)**
Das 14h às 18h
Blue Tree Towers
R. Pinheiro Machado, 2867
São Pelegrino
- 23/8 Porto Alegre (RS)**
Das 14h às 18h
Hotel San Raphael
Av. Alberto Bins, 514
- Passo Fundo (RS)**
Este evento foi transferido para a cidade de Porto Alegre.
- 30/08 Santa Cruz do Sul (RS)**
Das 14h às 18h
Aquarius Hotel
Av. João Pessoa, 144
- 12/09 Florianópolis (SC)**
Das 14h às 18h
Majestic Palace
Av. Beira Mar Norte, 2746 - Centro
- 13/09 Tubarão (SC)**
Das 14h às 18h
Art Hotel
Av. Marcolino Martins Cabral, 682
- 19/09 São Paulo (SP)**
Das 14h às 18h
Hotel Nikkey Palace
R. Galvão Bueno, 425

Chegou a hora das etapas seletivas do 3° Anew Grand Prix in Brazil.

Dezenas de pessoas já se inscreveram e estão se preparando para dar o seu depoimento para inspirar um novo estilo de vida.

E você, já garantiu o seu ingresso para participar de uma das oito etapas seletivas do Grand Prix?

Além dos depoimentos que vão mostrar a conquista de um estilo de vida mais saudável obtida por meio de alimentação balanceada, teremos uma palestra imperdível com o presidente da Anew, Toshimiti Fukumoto:

A ALIMENTAÇÃO QUE MUDARÁ SEU DESTINO

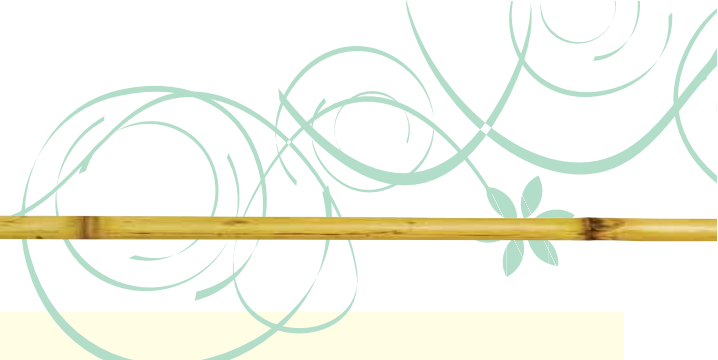
O Sr. Fukumoto é presidente do Grupo Anew do Brasil, é formado em culinária macrobiótica pelo Kushi Institute e tem mais de 26 anos de experiência em palestras de saúde e alimentação, treinamentos e aulas de culinária.

Todos os participantes ganharão um brinde especial e participarão de sorteios durante o evento.

O ingresso custa apenas R\$ 5,00. Garanta o seu com o seu Distribuidor.

Para obter mais informações acesse o *site* da Anew, www.anew.com.br.





Depoimento

Meu ex-marido me trocou por outra mulher dez anos mais nova do que eu! Minha autoestima ficou lá embaixo, esqueci de cuidar de mim mesma e daí meu aumento de peso acelerou rapidamente.

Estava ansiosa demais, comia dia e noite, só vivia mastigando e adorava um docinho (é verdade que ainda gosto, mas estou mais controlada).

Só me dei conta de como estava mal e parei para pensar aonde iria parar daquele jeito quando a balança apontou 18 quilos a mais do que eu considerava meu peso ideal que é 55 quilos.

Estava me sentindo esgotada física e emocionalmente!

Fiquei com os meus três lindos filhos, uma adolescente e duas crianças e gerencio uma loja de produtos japoneses. Não conseguia administrar meu

tempo de maneira que eu também pudesse levar a minha vida com tranquilidade.

Foi quando resolvi seguir a proposta de reeducação alimentar da Anew para poder me desintoxicar e eliminei três quilos. Fiquei super feliz com o resultado do programa e no mês de maio de 2008, passei a fazer o suco verde, diariamente, com frutas. Chlorella, Floranew, Maracanew e New Power passei a tomar em substituição ao café-da-manhã e já eliminei dez quilos.

Estou me sentindo bem e feliz. Passei a frequentar uma academia de ginástica três vezes por semana e posso dizer que sou outra pessoa.

Durmo muito melhor; antes, acordava algumas vezes na madrugada; agora acordo revitalizada e vou trabalhar mais alegre e motivada. Sinto-me cheia de energia o dia inteiro e chego à minha casa mais disposta para dar atenção aos meus filhos.

Quanto à separação, posso dizer que nem lembro mais; com certeza posso dizer que essa é uma página virada em minha vida.

Clara Mayumi Nishida Kishi - Florianópolis (SC)
Finalista do 2º Anew Grand Prix in Brazil

Floranew

Floranew é um composto alimentar natural fermentado, elaborado pelo Prof. Michio Kushi, pai da Macrobiótica moderna, que selecionou os ingredientes de acordo com a Pirâmide Macrobiótica. São dezenas de ingredientes dentre os quais, verduras, legumes, frutas, grãos, algas, raízes e especiarias, selecionados e processados sob rigoroso controle de qualidade e *know how* japonês.

A fermentação, que é parte do processo de elaboração da Floranew, é feita à base de microorganismos benéficos como leveduras, lactobacilos, *acetobacter*, e esse processo ocorre em período mínimo de três meses.

Alimentos resultantes da fermentação natural, como Floranew, protegem a saúde intestinal, faz aumentar o metabolismo orgânico e eleva a capacidade imunizadora.

Floranew tem função mantenedora, provedora e ativadora de enzimas do organismo. As enzimas são responsáveis pela renovação das células, pelo aproveitamento dos nutrientes, pelo combate aos radicais livres, pelas funções cerebrais, pela ativação das células relacionadas à imunidade etc.



Professor **Toyofumi Yamada** é presidente do Instituto de Medicina Preventiva Kyorin, no Japão, e cuida das condições físicas de várias personalidades. Ele defende que devemos priorizar a escolha de alimentos naturais, livres de conservantes, de aditivos químicos e de fertilizantes, uma vez que tais alimentos fortalecem a saúde e promovem boa qualidade de vida.

Com base nesse argumento, ele criou a regra do "**Magowayasashii**" - é uma frase japonesa que, ao pé da letra, significa "os netos são bonzinhos" - para facilitar a memorização dos sete tipos de alimentos

considerados amigos da saúde porque são nutritivos, ajudam a promover a desintoxicação natural do organismo e beneficiam a saúde do intestino e por isso devem compor o seu prato do dia-a-dia. Cada sílaba da frase "**Magowayasashii**" representa o tipo de alimento ou grupo de alimentos amigos da saúde.

Recomenda também evitar a ingestão do que é pobre em nutrientes e possam causar danos à saúde e de produtos industrializados que contenham substâncias químicas que não são próprias para a ingestão e, portanto, são prejudiciais ao organismo.



Adote



1. **Mame** - Grãos integrais



2. **Goma** - Gergelim



3. **Wakame** - um tipo de alga. Considerar também outros tipos de algas como a *kombu* e a *hijiki*.



4. **Yasai** - Verduras e legumes



5. **Sakana** - Peixe



6. **Shitake** - um tipo de cogumelo. Além do *Shitake*, devem-se considerar outros tipos de cogumelos, como o *shimeji*.



7. **Imo** - Tubérculos, como a batata, o inhame



Evite



1. Leite



2. Gordura trans



3. Açúcar e farinha refinados



4. Aditivos alimentares



5. Alimentos sem enzimas (enlatados, congelados)



6. Antibióticos

Os antibióticos devem ser encarados com muita seriedade. Pessoas que consomem antibióticos com frequência passam a abrigar bactérias resistentes aos seus efeitos tornando-se mais susceptíveis às doenças. Assim, o que era um remédio para recuperar a saúde pode se tornar um inimigo da saúde.



7. Metais pesados, como mercúrio, chumbo, PCB

Raiz de *Pfaffia iresinóide*

O nosso organismo necessita de nutrientes específicos - que podem ser obtidos por meio da ingestão de alimentos naturais, livres de agrotóxicos e produtos químicos - além de combinação equilibrada dos diversos elementos presentes na natureza. Porém, a vida moderna, com suas atribuições e exigências cada vez maiores, muitas vezes nos impede de obter a alimentação ideal para a nossa saúde. Os efeitos da alimentação desequilibrada, muitas vezes, se manifestam em doenças e falta de disposição para as atividades diárias.

A *Pfaffia iresinóide* é uma planta natural do Brasil, encontrada nas regiões nativas de cerrado, principalmente nos estados de Mato Grosso do Sul, Goiás e no norte de Minas Gerais.

Os componentes existentes na *Pfaffia iresinóide* podem variar quantitativamente de acordo com a região de cultivo, características químicas do solo e clima predominante. Contudo, de maneira geral, apresenta os seguintes componentes: proteínas, ácidos graxos, fibras, sacarose, ácido pífico, beta-ecdisone, ecdisterona, polipodina B, estigmasterol, sitosterol, alantoína, mucilagens, glicosídeos saponínicos nortriterpenóides, saponinas, páfósidos (A, B, C, D, E e F), vitaminas (A, Complexo B, C, D, E e K), minerais (Cálcio, Fósforo, Potássio, Magnésio, Cobalto, Silício, Zinco, Sódio, Gálio, Ferro, Bário, Cobre, Manganês e Germânio).

Além disso, existem na *Pfaffia iresinóide* dois componentes ativos, a Ecdisterona e a Beta-ecdisone, que têm propriedades farmacológicas de estimulação do metabolismo das células do organismo. Considerando a atuação da *Pfaffia iresinóide* no organismo, as células que mais se beneficiariam com essa estimulação seriam as que constituem as glândulas endócrinas, principalmente pela normalização de seu metabolismo, que costuma diminuir na presença de estados de estresse, depressão ou processo de envelhecimento natural do organismo.

Esses componentes ativos apresentam poder de revigoração das glândulas endócrinas e promovem a diminuição da fadiga física e mental, a recuperação mais rápida nas doenças crônicas e debilitantes e, conseqüentemente, a melhora da atividade sexual.

No Japão, especialistas da Escola de Farmácia da Universidade de Hokuriku, na cidade de Kamadawa,

e da Companhia Farmacêutica de Rotho, de Kioto, identificaram pela primeira vez na raiz de *Pfaffia iresinóide* a presença de saponinas medicinais de grande atividade biológica.

As saponinas são substâncias naturais, também encontradas em outros vegetais, que possuem propriedade emulsificante, ou seja, aumenta a solubilidade das gorduras.

Pesquisas realizadas no Instituto de Biociências da Universidade de São Paulo demonstram a ação anti-inflamatória da *Pfaffia iresinóide* graças à presença de substâncias como a saponina, ácido pífico e germânio.

New Power

É um Xarope de ervas aromáticas, feito à base de raiz de *Pfaffia iresinóide* e, por ser rica em vitaminas e minerais, é excelente para combinar com a Floranew. A Floranew é excelente para a manutenção da saúde do intestino e formação de enzimas no organismo. Intestino saudável e enzimas são dois itens fundamentais no processo de absorção e aproveitamento das vitaminas e dos minerais presentes no New Power.



Pão caseiro

Todo mês publicaremos uma receita para você conseguir dar os três passos para a reeducação alimentar e um estilo de vida mais saudável.



Ingredientes

50 g de fermento biológico para pães

1 colher (sopa) de açúcar *

1 colher (chá) de sal *

2 ovos *

½ litro de leite morno*

1 copo de óleo de girassol

1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)*

2 sachês de Floranew

*Aproveite a oportunidade para experimentar o açúcar mascavo e o sal marinho no lugar do açúcar e sal refinados.

No caso da farinha de trigo, experimente utilizar a farinha integral, pelo menos a metade da quantidade indicada. O leite pode ser substituído pela água mineral,

mas se optar pelo leite, use um com menos gordura. Além disso, prefira sempre ovos orgânicos.

Preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha de trigo. Despeje o líquido numa bacia grande e acrescente a farinha aos poucos, misture e amasse bem. Divida a massa em 4 ou 5 partes e deixe descansando até dobrar de volume. Forme pãezinhos no formato que desejar. Coloque em assadeira untada e asse em forno quente até dourar.

Adote um jeito saudável de consumir o pão caseiro: coma com patês e geleias feitos em casa com ingredientes saudáveis e seguros, saladas e sopas. Evite passar manteiga ou margarina.



Coma com patês e geleias feitos em casa, com saladas e sopas.

O Boletim Informativo [NaturalMente Anew](#) é uma publicação interna da Anew. Sua reprodução, total ou parcial, é proibida. [Redação e projeto gráfico:](#) Anew



Fale com quem se preocupa com você

(0xx11) 2823-8933

relacionamento@anew.com.br

www.anew.com.br

Consultor(a) Autônomo(a): _____

Endereço: _____

Telefone: _____

e-mail: _____