

*Desejamos um  
Feliz Natal e um Ano Novo  
repleto de realizações  
e sucesso.*



## Mensagem do Presidente Internacional do Grupo Anew

O maior patrimônio que a Anew conseguiu construir até hoje em toda sua história chama-se Anew Grand Prix porque é por meio dele que se tornou possível provar para a sociedade que podemos nos livrar das doenças cuidando da alimentação. A cada ano, por meio do Grand Prix, a Anew tem conseguido comprovar que é possível sim reconquistar a saúde, o bem-estar e até mesmo mudar o destino. Para tanto, basta adotar uma alimentação saudável, o que é possível com a ingestão da Floranew, que nada mais é do que a representação da própria filosofia Macrobiótica por ser um composto fermentado natural com dezenas de ingredientes e a Floranew Detolia Premium, que promove grande revitalização de todo o organismo porque possibilita o descanso do sistema digestivo.

Atualmente, há um livro no Japão, escrito por um médico especialista em tratamentos de pacientes com câncer em fase terminal, que está sendo lido por muitas pessoas. O autor expõe os 25 temas que mais angustiam os pacientes, por exemplo: " Não parei de fumar", "O meu último encontro não foi com a pessoa com quem mais gostaria de estar", " Não fui gentil com as pessoas", " Não agradei as pessoas que amo", entre outros, ditos por pacientes nos últimos momentos de sua vida.

Dos 25 temas o primeiro é: " Não me importei com a saúde". Acho que qualquer pessoa deseja ser saudável, mas a maioria somente se dá conta disso no leito de morte, quando já é tarde demais para se arrepender.

A maioria das causas de doenças está na alimentação inadequada. Mesmo que as pessoas saibam que a saúde é o seu bem mais precioso, e que para serem saudáveis precisam cuidar, em primeiro

lugar, da alimentação diária, não é fácil para elas corrigirem os hábitos alimentares adquiridos ao longo dos anos e, enfim, só conseguem enxergar os erros na alimentação quando adoecem de fato. O que você considera que custa mais caro: investimento na saúde enquanto ainda está saudável ou tratamentos de doenças, cirurgias e internações?

O programa de desintoxicação Floranew Detolia Premium foi desenvolvido exatamente para atender à necessidade de prevenção de doenças. A realização do programa algumas vezes ao ano, com certeza, diminuirá bastante o risco de passar os últimos dias de sua vida angustiados, arrependidos de não ter cuidado da sua saúde.

O Presidente da Anew do Brasil, Sr. Fukumoto, está agora percorrendo o Japão inteiro, cumprindo uma programação intensa de palestras. O Sr. Fukumoto está fazendo uma grande divulgação das maravilhas do Brasil e da forte energia que é emanada na Fazenda Anew. Em todas as palestras o auditório fica lotado e a plateia vibra de emoção. O produto principal que dá suporte ao Movimento Anew em todo o mundo é produzido no Brasil, por isso pessoas de diversos países estão voltando as atenções para a Fazenda Anew do Brasil.

Então, com muito orgulho por ser o Brasil o Centro do Movimento Anew, vamos expandir cada vez mais as nossas atividades, tendo sempre por objetivo a saúde das pessoas, principalmente das crianças do mundo inteiro.

Desejo a saúde e a felicidade de todos vocês e suas famílias.

Yukio Hashimoto  
Presidente Internacional do Grupo Anew



Sr Hashimoto com visitantes na Fazenda Anew

## Mensagem do Presidente da Anew do Brasil

Como vocês devem saber, estou desde o final de novembro desenvolvendo uma ação no Japão, onde devo ficar até meados de dezembro. Sinto que sou a pessoa mais feliz do mundo porque tenho muitos amigos, tanto no Brasil quanto no Japão, e a maioria conheci na Anew, nesses 28 anos que aqui estou. Quando se fala em patrimônios, muitas pessoas logo imaginam bens materiais e dinheiro, mas durante as minhas várias idas e vindas entre Brasil e Japão, tive a certeza de que o meu verdadeiro e grande patrimônio são os meus amigos. Quando estou no Japão, não vejo a hora de reencontrar os meus amigos do Brasil e quando estou no Brasil, não vejo a hora de reencontrar meus amigos do Japão.

O sucesso de uma empresa ou de uma loja é decidido pelas pessoas que elas conseguiram cativar. Para cativar é preciso se tornar uma pessoa que todos querem estar sempre junto. A receita vale também para o desenvolvimento de uma empresa, pois ele depende de quantos amigos os seus líderes conseguem fazer. Existe um porém: para cativar não basta ser uma boa companhia; é preciso estar sempre com saúde, pois, se adoecer, não serão possíveis os encontros nem os passeios para se divertir com os amigos. Então, lembrem-se, até para fazer amigos devemos ser saudáveis.

Aqui no Japão vamos iniciar ações cujo objetivo é fazer com que as pessoas cheguem à terceira idade com saúde, vivenciando essa fase da vida trabalhando prazerosamente. Em outras palavras, construiremos em todo o país, fazendas e hotéis com características específicas para proporcionar encontros de amigos. Isso é a concretização do último dos cinco *slogans* da Anew que afirma: "Construiremos centros de convivência, criando um espaço único no qual a sociedade possa desfrutar de variados serviços destinados ao bem-estar." Esse acontecimento já é

possível porque hoje podemos contar com a Floranew, que está sendo consumida no mundo inteiro. Além disso, hoje temos também a Floranew Detolia Premium, que foi lançada em setembro deste ano, simultaneamente no Japão e no Brasil. O Brasil está conquistando muito mercado no Japão e em outros países por causa desses dois produtos; então, para mim que além de ser presidente da empresa sou fã do Brasil, não há alegria maior. Floranew e Detolia Premium fazem bem para o corpo e para o espírito, fazem aumentar a concentração e reforçar a memória e, além disso, corrigem o hábito de comer demais. Certamente teremos milhares de testemunhos sobre esses benefícios.

Tenho feito muitas palestras aqui no Japão - e tenho falado sobre o Brasil diariamente - e por mais que eu tenha um dia muito atribulado, estou feliz, sorridente eu não sinto cansaço graças ao vigor físico e mental que o programa Detolia Premium me proporcionou. O trabalho da Anew é isto: construir um dia-a-dia em que todas as pessoas do mundo sejam amigas, ajudem-se e passem o dia sorrindo. No cartão de Natal deste ano escrevi: "Paz no mundo com Água Anew e Floranew". Que assim seja!

Desejo a todos um Natal bastante feliz junto de suas famílias.

Toshimitsu Fukumoto  
Presidente do Grupo Anew do Brasil

Sr Fukumoto com visitantes na Fazenda Anew



Neste mês estamos publicando mais um trecho do livro do Professor Toyofumi Yamada, "Ficar saudável a começar pelas células". Esse texto confirma o que já temos comentado há muito tempo: "Sem enzimas é impossível viver".

Enquanto vivemos, a todo instante respiramos, pensamos, enxergamos, movemo-nos, sentimos emoções, comemos, fazemos digestão, absorvemos os nutrientes etc.; todas essas ações acontecem graças às reações químicas que se processam dentro das células do nosso organismo. Quem provoca tais reações químicas são as enzimas.

As enzimas sintetizadas pelo corpo podem ser divididas em dois grandes grupos.

- **Enzimas metabólicas** - são as enzimas que ajudam o organismo nas funções básicas: 1- manter estáveis a temperatura corporal, a pressão arterial e a capacidade de cura natural; 2- regenerar e reparar as células; 3- ajustar o balanço hormonal; 4- eliminar as substâncias estranhas que invadem o corpo.

- **Enzimas digestivas** - são as presentes na saliva, no suco estomacal, no suco pancreático, entre outros líquidos digestivos; tornam possível a digestão dos alimentos que comemos, de forma que sejam absorvidos pelo organismo.

Quando nascemos todos os tipos de enzimas já estão formados e a quantidade de enzimas que vamos produzir durante toda a vida também já está definida. Isso significa que nascemos com uma "poupança" limitada de enzimas que deve ser gasta ao longo da nossa vida. Significa também que quanto mais gastamos, mas pobres de enzimas ficamos. Quando os nutrientes não estão sendo absorvidos adequadamente pelo nosso organismo ou quando as funções de excreção e de desintoxicação estão debilitadas, o que prejudica a manutenção da nossa saúde, é sinal de que existe carência de enzimas.

Mas, felizmente podemos contar com as enzimas contidas nos alimentos. Vocês já não tiveram a experiência de estar comendo abacaxi ou *kiwi* e a língua parecer estar pinicando? Isso ocorre porque essas frutas contêm enzimas que começam a agir na própria língua. Além de *kiwi* e abacaxi há muitos outros alimentos que contêm muitas enzimas.

As enzimas digestivas contidas nos alimentos também participam o processo de digestão; a sua absorção possibilita que as enzimas digestivas sintetizadas pelo organismo sejam poupadas e possam exercer outra função, a de promover o metabolismo, o que poupará desta vez as enzimas metabólicas, que são vitais para a nossa vida.



# ajudam na digestão

Hoje em dia, ainda que não tenham aparência doentia, as pessoas carregam consigo vários tipos de problemas de saúde devido à carência de enzimas metabólicas.

Mas então, o que causa a carência das enzimas metabólicas? Quando não ingerimos alimentos ricos em enzimas alimentares, o nosso organismo é obrigado a priorizar a produção de enzimas digestivas, deixando defasada a produção de enzimas metabólicas.

Para nos beneficiarmos das enzimas alimentares, devemos comer alimentos crus ou o mais próximo de seu estado natural, pois com o aquecimento, a maior parte das enzimas se perde.

Os alimentos fermentados naturais também são ótimas fontes de enzimas alimentares. O processo da fermentação do alimento faz aumentar a quantidade dessas enzimas. A soja, que é ingrediente do *natto* (soja fermentada) e do *missô* (pasta de soja fermentada), ao passar pelo processo da fermentação, torna-se excelente alimento enzimático.

A digestão dos alimentos demanda grande quantidade de energia; se tivermos o costume de comer alimentos cozidos ou beneficiados, que são pobres em enzimas alimentares, estaremos aumentando o trabalho do nosso organismo para que a digestão seja possível. Os esportistas, em especial, acabam gastando energia no processo de digestão, enquanto o ideal é que a energia seja consumida no seu desempenho durante as

competições. Sempre aconselho os atletas aos quais eu dou orientações a incluir nas refeições diárias, alimentos crus ou fermentados. Esse conselho é essencial para todas as pessoas, independentemente da atividade que desenvolvem.

Um assunto relacionado às enzimas alimentares que não pode ser esquecido é o jejum.

Para vivermos de forma saudável, é imprescindível obtermos os vários tipos de nutrientes e o segredo disso está nos nossos hábitos alimentares. Porém, é necessário também dar um descanso aos nossos órgãos internos, o que se torna possível por meio da prática do jejum. Vejam os animais selvagens; quando sentem que o seu corpo não está bem, simplesmente param de comer. Esse jejum, além de proporcionar descanso ao corpo, permite que as enzimas digestivas sintetizadas pelo organismo sejam poupadas. Pelo fato de não serem usadas as enzimas digestivas, toda energia é empregada para sintetizar as enzimas metabólicas, ou seja, elas fortalecem o sistema imunológico e o poder de autocura.

Com nós humanos também ocorre algo semelhante; quando não estamos nos sentindo muito bem, perdemos o apetite. Isso é um mecanismo natural que o nosso corpo tem para aumentar o poder de autocura, uma vez que ao parar de comer o organismo prioriza a produção de enzimas metabólicas. Além disso, sem a ingestão de alimentos, o sistema digestivo tem descanso, situação essa que lhe proporciona a chance de se revitalizar.

## Floranew Detolia Premium

Na Floranew Detolia Premium, além de todos ingredientes proporcionados pela natureza da Fazenda Anew, existe também a fusão da milenar sabedoria oriental divulgada pelo Professor Michio Kushi, a que chamamos Macrobiótica Kushi e dos mais modernos conceitos da saúde preventiva pregados pelo Professor Toyofumi Yamada.

A Floranew Detolia Premium foi extraída da própria Floranew por meio de tecnologia especial e equipamentos de última geração. Podemos dizer que a Floranew Detolia Premium é a essência da já consagrada Floranew. É fluida, sem resíduos sólidos, saborosa, o seu aroma é especial e os benefícios para a saúde estão multiplicados.

### Você sabia que as enzimas...

1. Atuam na digestão e na decomposição dos alimentos que comemos.
2. Associadas ao oxigênio e às vitaminas, provocam a combustão dos nutrientes transformando-os em energia.
3. Decompõem as células velhas, o que facilita a sua eliminação, e realizam a sua reposição, porque auxiliam a produção de células novas.
4. Inibem a atuação de bactérias nocivas.
5. Propiciam a manutenção da capacidade de cura natural, pois fortalecem o sistema imunológico.
6. Atuam na eliminação das substâncias tóxicas.

### Por que as enzimas são importantes?

1. Se houver carência de enzimas, todas as funções citadas acima ficarão comprometidas.
2. Se as funções mencionadas acima ficarem comprometidas, o organismo ficará debilitado, o que origina as doenças e o envelhecimento precoce.
3. A quantidade de enzimas que vamos produzir durante toda a nossa vida já vem definida desde o dia em que nascemos. A nossa poupança de enzimas é limitada e se usarmos indevidamente vamos ficar carentes de enzimas.

### O que pode nos deixar carentes de enzimas?

1. A alimentação não balanceada, por excesso de proteína, de açúcar, de sal e de gordura, a ingestão de aditivos químicos e de alimentos que contêm agrotóxicos, a poluição e a ingestão de medicamentos.
2. O estresse.
3. A idade avançada.

### Como manter sempre rica a nossa poupança de enzimas?

#### A. Fazendo exatamente o contrário do que nos deixa carentes de enzimas.

1. EVITAR => Alimentação não balanceada - por excesso de proteína, de açúcar, de sal e de gordura -, a ingestão de alimentos que contenham aditivos químicos e agrotóxicos, ambientes poluídos e a ingestão de medicamentos.
2. EVITAR => Estresse
3. RETARDAR => envelhecimento

#### B. Consumindo alimentos crus e alimentos fermentados como a Floranew.

As três principais propriedades da Floranew

- 1- Ativa as enzimas que existem no organismo, facilitando a sua ação. São enzimas que o organismo produz de acordo com o que já vem determinado desde o dia do nosso nascimento.
- 2- Floranew restabelece o equilíbrio dos 100 trilhões de micro-organismos presentes na microbiota intestinal. O resultado é o melhor aproveitamento dos nutrientes e conseqüentemente o restabelecimento da saúde de forma geral.
- 3- Floranew fará o organismo produzir mais enzimas para complementar aquelas que já existem no organismo.



## Maria Helena Fritzen

Florianópolis (SC) - Finalista do 3º Anew Grand Prix in Brazil

Venho agradecer e dizer alto e em bom tom: Obrigada Anew, obrigada Floranew.

Em final de maio, com a confirmação de que minha filha teria de ser operada, comecei a sentir muita ansiedade e meu estresse se elevou.

Sentia muita fraqueza nas pernas devido ao excesso de peso. Minha memória era fraca e eu tinha muitos gases.

Comecei a reeducação alimentar, com muita disciplina e em dois meses, já tinha comprado roupas novas.

Os gases que eu tinha, que por anos me incomodaram, acabaram-se aos poucos. Posso ir ao cinema sem receio.

Antes, quando eu saía com meus filhos que eram adolescentes, as pessoas perguntavam se eram os meus netos. Hoje, perguntam se a minha neta é minha filha.

Sinto-me muito mais equilibrada mentalmente e o meu humor é nota 10. Consegui entrar na Universidade Estadual para estudar História da Arte.

Essa mudança foi muito difícil, mas enfrentei tudo com muita força e com a ajuda da Floranew, tudo se tornou mais fácil. Hoje, ela é o meu alimento favorito.

Nas centenas de tentativas de parar de fumar, sempre engordava mas agora tenho algo a festejar! Minha pele e minha aparência melhoraram. Todos querem saber o que eu tenho feito e a minha resposta sempre é a mesma: consumo FLORANEW.

## Floranew

Alimento fermentado natural, feito com dezenas de ingredientes naturais, dentre frutas, legumes, verduras, raízes, grãos, especiarias e água mineral da Fazenda Anew.

Floranew restabelece o equilíbrio dos 100 trilhões de micro-organismos presentes na microbiota intestinal.

O resultado do consumo de Floranew reflete diretamente na saúde geral do organismo e na aparência física, uma vez que beneficia a saúde do intestino.

Consuma três sachês por dia e sinta a diferença na primeira semana.



## Sobremesa de algas ágar-ágar

Todo mês uma receita para você conseguir dar os 3 passos para a reeducação alimentar

### Ingredientes

1 colher rasa (sopa) de gelatina ágar-ágar em pó  
600 ml de água mineral em temperatura ambiente  
600 ml de leite de coco  
Frutas frescas variadas, de sua preferência (uva, laranja, abacaxi, mamão, *kiwi* etc.) picadas em pedacinhos

### Preparo

Acomode as frutas picadas em uma travessa de vidro ou de plástico e reserve. Numa panela, dilua a gelatina ágar-ágar na água, leve ao fogo e vá mexendo até levantar fervura e completar mais dois minutos. Apague o fogo, acrescente o leite de coco, misture bem e despeje na travessa sobre as frutas. Aguarde endurecer fora da geladeira. Sirva bem gelado com calda de mel e Floranew.

### Calda fria de mel e Floranew

Forme uma calda misturando mel, Floranew e água mineral na proporção que agrada o seu paladar.



### Opções:

- Você pode substituir o leite de coco por suco de frutas, café, ou ainda, chá verde; também pode ou não colocar as frutas picadas no fundo da vasilha.
- As frutas frescas podem ser substituídas por uvas passas.
- Caso queira adoçar um pouco mais, acrescente açúcar mascavo ou demerara nos 600 ml de água em que irá diluir a gelatina ágar-ágar.
- Pode servir com salada de frutas e sorvetes.

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: \_\_\_\_\_