

*Feliz  
2010!!!*



*Sucos deliciosos  
para refrescar  
o seu verão*

pag. 8

Amigos do Movimento Anew, feliz Ano Novo!

Em 2009, graças ao esforço e dedicação de cada um de vocês, o Movimento Anew teve grande progresso. Muito obrigado, do fundo do meu coração.

Exatamente agora se abrem as cortinas do novo ano: o ano de 2010, que será um ano histórico e brilhante para o Movimento Anew! O presidente, Sr. Toshimiti Fukumoto, já está se preparando para que isso seja uma realidade, a começar pelo 4º Anew Grand Prix in Brazil, cuja etapa final está prevista para ser realizada no dia 26 de setembro.

O Sr. Fukumoto virá novamente ao Japão, em fevereiro, para preparar a vinda da vencedora do 3º Anew Grand Prix in Brazil, Heloísa Gappmayer Biscaia, que irá participar do 5º Grand Prix do Japão. Todos vão se emocionar muito com o seu depoimento maravilhoso. Todas as nossas ações, incluindo o Grand Prix estão centradas em dois produtos: Floranew Detolia Premium e Floranew, pois são eles que dão suporte à melhoria dos hábitos alimentares que tanto a Anew tem divulgado.

A nossa saúde geral é determinada, na maior parte, pela saúde do nosso intestino. Os alimentos que compõem as nossas refeições é que produzem a nossa saúde ou a nossa doença e os depoimentos dos candidatos do Anew Grand Prix são a maior prova dessa afirmação. Então, eu gostaria que cada um de vocês tivesse orgulho desse maravilhoso trabalho que realizam, desse empenho de estimular a coragem e a esperança de pessoas que estão ao seu redor, que estejam sofrendo de problemas de saúde, para que elas fiquem saudáveis e felizes.

A Fazenda Anew, que é o centro do nosso movimento, estará recebendo, também neste ano, companheiros Anew de várias partes do mundo.

Dando sequência ao cultivo de diversas plantas na Fazenda - e o da cana-de-açúcar é o principal -, atualmente estamos cultivando uma planta chamada Moringa. Ela é conhecida em diversos países como "a planta da vida" por causa das suas infinitas propriedades: tem a maravilhosa capacidade de purificar água e meio ambiente; as suas folhas e os seus frutos também podem ser totalmente aproveitados. A quantidade de vitamina A, betacaroteno, cálcio e potássio que essa planta possui é espantosa. Além disso, neste ano, muitos ingredientes da Floranew serão produzidos na própria fazenda. Isso também é algo fabuloso, ainda mais se avaliarmos que isso está acontecendo apesar do pânico que o mundo vive atualmente por causa da crise econômica, da degradação do meio ambiente etc. Isso representa a força da Anew, que tem condições de elaborar um produto, desde o cultivo dos seus ingredientes até o produto final e ainda fazê-lo chegar até o cliente.

Com a realização dos Jogos Olímpicos no Brasil, em 2016, o Brasil será alvo das atenções de todas as partes do mundo e isso ocasionará grande avanço no país. O papel do Centro Mundial do Movimento Anew também crescerá e todos nós cresceremos com tudo isso.

Então vamos nos esforçar muito para que o Movimento Anew, seja um movimento mundial.

Desejo, neste ano que se inicia, saúde e felicidade para cada um de vocês e de seus familiares.

Yukio Hashimoto  
Presidente Internacional do  
Grupo Anew



Feliz Ano Novo!

2010 será um ano extraordinário para o avanço da Anew. Se pensarmos: "Nós podemos avançar!", iremos avançar. E se pensarmos que este será um ano de crise, tudo caminhará para esse fim. 99% dos resultados de uma empresa, sejam de crescimento, sejam de estagnação, são definidos por esse pensamento inicial. Por isso, se você não tiver certeza e confiança para executar muito bem qualquer coisa, é melhor nem começar. Quando estamos em dúvida ou inseguros em relação às coisas que pensamos executar, devemos primeiramente nos aconselhar com pessoas que entendem do assunto, ler livros atualizados, fazer pesquisas na internet, enfim, devemos, primeiro, estudar e aprender sobre a questão. Daí, quando estivermos nos sentindo seguros, poderemos começar a trabalhar a fim de que realmente aconteça o que estávamos almejando realizar. Se tivermos essa conduta, o sucesso é certo.

As seletivas do 4º Anew Grand Prix serão realizadas em cerca de vinte locais do Brasil. Isso representa um grande avanço, pois no ano passado realizamos em apenas oito locais. Os locais planejados para sediar as seletivas terão também o STS (*satellite shop* - encontros que abordam orientações sobre saúde e qualidade de vida) e com isso, antes do Grand Prix, muitas pessoas terão experimentado e se emocionado com a Floranew Detolia Premium, que será conhecida no mundo inteiro. Por fim, no dia 26 de setembro, realizaremos a seleção final do 4º Anew Grand Prix in Brazil, que será o melhor de todos os tempos. Esse evento é o maior objetivo da Anew para o ano de 2010.

Em maio deste ano, completarei exatos três anos aqui no Brasil. No Japão, há um ditado que diz que para todas as ações que colocamos em prática por

três anos seguidos, logo surtirá efeito. Para este ano, eu consigo enxergar claramente o que devo fazer e como fazer. O que devo fazer está no *slogan* de 2010: "SDG 1.000 PESSOAS!" S=STS, D=Detolia Premium e G=Grand Prix. Realizaremos STS em dez localidades diferentes e cada STS terá pelo menos cem pessoas. Dessa forma, considerando todos os meses, serão mil pessoas que irão experimentar Floranew Detolia. E essas mil pessoas estarão presentes no 4º Anew Grand Prix. Serão realizados com toda intensidade esses três eventos, STS, Detolia Premium e as seletivas do Grand Prix, em cada região do Brasil. Espero contar com o maior número de pessoas possível participando desses eventos.

No Japão, devido à crise mundial, 3/4 das empresas estão "trabalhando no vermelho". Significa que 1/4 das empresas mesmo com a crise, estão "trabalhando no azul". A diferença dessa conta simples está no pensamento dos líderes de tais empresas. Líderes que pensam que a crise é uma porta para o sucesso, estão "no azul". 2010 é a porta do sucesso da Anew. A nossa chance é agora! Como sabemos disso? É só olhar ao nosso redor. O mundo precisa da Anew. Vejam os problemas de saúde que assolam as pessoas, vejam as epidemias, como a gripe suína, que se alastram rapidamente por todos os cantos da Terra. Percebem? A saúde é o tesouro mais valioso do mundo e a Anew é a guardiã desse tesouro; ou seja, trabalhamos com o tesouro mais precioso da vida. Para dar suporte a esse trabalho magnífico, temos a Floranew e a Floranew Detolia Premium. Não é perfeito? Neste ano, os produtos da Anew serão conhecidos por muito mais pessoas. Conto com vocês!

Toshimitsu Fukumoto

Presidente do Grupo Anew do Brasil



Conforme diversos órgãos nacionais e internacionais, o diabetes é considerado hoje um dos problemas de saúde mais graves do mundo. Acomete quase 300.000.000 de pessoas, um número alarmante que cresce de forma desenfreada; há 20 anos esse número era aproximadamente 30.000.000.

Só no Brasil são quase 10.000.000 diabéticos. Destes, infelizmente, quase a metade, 5.000.000, não sabe que tem esse distúrbio ou não sabe em que nível de gravidade a doença se encontra.

### OS PRINCIPAIS SINAIS DA DOENÇA DIABETES

- Micção muito frequente e em grande quantidade, durante o dia e à noite.
- Sede exagerada
- Obesidade ou perda de peso
- Fome em excesso
- Desânimo e fadiga fáceis
- Piora da visão
- Furúnculos frequentes
- Cicatrização difícil e infecções de pele
- Impotência sexual
- Pressão arterial alta

Quando vários dos sintomas citados se manifestam ao mesmo tempo, é grande a probabilidade de a doença já estar instalada.

### CONSEQUÊNCIAS DO DIABETES NÃO CONTROLADO

- Cegueira
- Infarto do miocárdio
- Gangrena
- Impotência sexual masculina
- Hipertensão arterial
- Insuficiência renal (falência dos rins)
- Infecções



# diabetes sem controle

## AFINAL, O QUE É DIABETES ?

Diabetes é o distúrbio causado pela falta absoluta ou relativa de insulina no organismo, ou ainda pelo impedimento da ação da insulina.

A insulina, que é produzida no pâncreas, tem a função de ajudar as células absorverem a glicose que está no sangue, glicose esta proveniente da alimentação. A taxa normal de glicose no sangue é de 70 a 100 mg de glicose em 100 ml de sangue.

Se a produção de insulina for insuficiente, ou se a sua ação for prejudicada, a glicose será impedida de ser absorvida pelas células, o que causa seu acúmulo no sangue, provocando assim a hiperglicemia. A situação se agrava quando as células não recebem glicose, pois o cérebro "interpreta" que está faltando energia e aciona um mecanismo de emergência, ou seja, entre outras coisas, o fígado recolhe o glicogênio do seu interior e produz mais glicose, que será enviada para a circulação sanguínea, já sobrecarregada.

Existem dois tipos de diabetes:

## DIABETES TIPO I:

Esse tipo de diabetes ocorre porque as células do pâncreas que produzem insulina foram destruídas. Não se sabe, ainda, o que causa a destruição das células produtoras de insulina e não existe maneira de fazê-las reviver. Assim, dieta correta e tratamento de reposição de insulina são necessários por toda a vida. Fatores hereditários parecem ser responsáveis por isso, mas o distúrbio nem sempre é herdado.

## DIABETES TIPO II:

O principal motivo que faz com que os níveis de glicose no sangue permaneçam altos está na incapacidade das células musculares e adiposas de aproveitarem toda a insulina secretada pelo pâncreas. Por consequência, a glicose que está na corrente sanguínea não é suficientemente metabolizada. Os sintomas desse tipo de diabetes ocorrem de forma silenciosa, o que a torna muito perigosa. Quando as manifestações clínicas aparecem, em 50% dos casos, o comprometimento do organismo já se apresenta de forma severa.

Colaboração: Dr. José Carlos de Arruda - Departamento Médico da Anew

## Floranew e Floranew Detolia Premium

Os alimentos fermentados que contribuem com a saúde e refletem na pele



Neste mês, estamos publicando mais um trecho do livro "Ficar saudável a começar pelas células", do Professor Toyofumi Yamada, para orientar os leitores com sugestões preciosas de como tornar saudável a alimentação.

As cinco condições para que a nossa refeição possa ser considerada saudável

1. Não conter substâncias nocivas (aditivos químicos, agrotóxicos etc.)
2. A natureza dos alimentos deve estar preservada
3. Deve conter enzimas
4. Tem de apresentar bom balanço nutricional
5. Não deve sobrecarregar o processo digestivo

Os órgãos internos, músculos, vasos sanguíneos, ossos etc., todos eles têm uma base única: as células. São ao todo 60 trilhões de células que compõem o organismo humano. Ao contemplarmos em nossas refeições as cinco condições mencionadas, estaremos proporcionando saúde a essa base única.

De forma geral, os alimentos que colocamos em nossa boca podem ser divididos em dois grupos: alimentos que proporcionam vida e alimentos que matam. Um bom exemplo é a gordura. Existem gorduras que proporcionam saúde, como é o caso do **óleo de linhaça** e da gordura do peixe. Por outro lado, existem as gorduras que matam as pessoas; é o caso das gorduras trans, presentes nos alimentos que contêm gordura hidrogenada e em alguns alimentos industrializados.

O **óleo de linhaça** é um óleo que recomendo sempre, pois desde que seja de alta qualidade, atende às cinco condições citadas acima. Como muitas pessoas desconhecem tais qualidades do **óleo de linhaça**, sugiro que, a partir de hoje, esse óleo faça parte da sua dieta diária. Tome o equivalente a duas colheres (de sopa), todos os dias.

Vamos aumentar o índice da saúde

A força da vida e o grau de saúde das células que constituem o nosso corpo são estabelecidos pelos alimentos que ingerimos e pela forma com que os ingerimos. Por isso, se dentre as refeições diárias nenhuma atender às cinco condições mencionadas, não há como ser saudável.

Vou chamar o estado da saúde das células de HQ - Health Quotient (índice da saúde). Todos nós um dia seremos bem velhinhos e inevitavelmente iremos

morrer. Isso é uma realidade. Mas, dependendo do HQ que cada um tem, a sua vida será mais curta ou mais longa. Ter o HQ baixo indica que as células do corpo estão fracas, e isso significa que o final da vida será antecipado. Mas, por outro lado, se o HQ for alto, significa que as células estão trabalhando corretamente e que estão muito saudáveis; a pessoa que tiver esse HQ irá viver longamente.

O grau de HQ de cada pessoa dependerá da escolha que ela fizer diariamente entre alimentos que proporcionam vida e alimentos que matam.

Havendo esforço, desde a mais tenra idade - ou mesmo antes do nascimento -, para a manutenção do alto grau de HQ, a criança não irá sofrer de alergias ou de outras doenças e crescerá inteligente e forte.

Podemos perceber bem isso nos atletas que fazem as suas refeições à base de *fast food* (alimentos de preparo rápido e de baixo valor nutricional). O seu HQ é bastante reduzido e eles apresentam machucados e contusões com muito mais frequência do que aqueles que não comem esse tipo de alimento.

A grande maioria das pessoas, mesmo que ouça ou leia repetidas vezes assuntos relacionados a alimentação e saúde, ou ainda que seja plenamente consciente desse assunto, não consegue fazer com que a alimentação tenha bom balanço nutricional. As três grandes razões que levam essas pessoas a tal situação são:

1. A quantidade de nutrientes contidos nos alimentos disponíveis atualmente é bem menor que a dos alimentos disponíveis há algumas décadas. Isso é resultado da agricultura praticada com uso de agrotóxicos e fertilizantes químicos, que fazem o solo ficar cada vez mais pobre. Além disso, as modernas técnicas de agricultura fizeram com que todo e qualquer tipo de vegetal possa ser colhido em todas as estações do ano. Consequentemente, os produtos agrícolas disponíveis nos dias de hoje sofreram redução de minerais e vitaminas.

2. A segunda razão está relacionada ao meio em que vivemos. A sociedade moderna vive cercada de inúmeras substâncias nocivas ao organismo como os metais pesados e os aditivos alimentares químicos.



Infelizmente não se pode viver sem ter contato com todas essas substâncias. Quando elas entram no organismo, sua reação é de eliminá-las lançando mão de importantes nutrientes que deveriam ser usados para outras finalidades, ou seja, o organismo acaba tendo gasto extra de vitaminas e minerais, que são de difícil obtenção, o que ocasiona, finalmente, a deficiência nutricional.

3. A terceira razão está relacionada com pessoas que têm intensa atividade física e mental. Ansiedade e estresse contínuos, ritmo de vida desregulado, sobrecarga mental, exercícios físicos intensos - como é o caso dos atletas profissionais - exigem resposta exageradamente grande dos músculos e ossos. Todas essas situações ultrapassam o limite da capacidade humana de adaptação. Pessoas que vivem em tais condições necessitam de muito mais nutrientes do que as pessoas em geral.

Essas três razões nos fazem concluir que atualmente necessitamos de muito mais nutrientes do que foi necessário no passado. Então, como digo em outros trechos do livro, [a complementação de nutrientes tornou-se necessária](#).

## Floranew Detolia Premium



## Depoimento

Eu conheci a Anew há dois anos. Há quase trinta anos faço parte da associação do Templo *Nishi Honganji*.

Quando jovem, não sabia o que era cansaço, mesmo quando me esforçava bastante; eu era muito saudável. Mas, há quase dois anos, senti que o meu corpo já não era como antes; notei algumas alterações.

Para tudo que eu tinha de fazer não tinha forças, meus cabelos começaram a cair e eu sofria de depressão todos os dias. Perdi peso, minha família e amigos mais próximos ficaram preocupados. Consultei um médico, mas ele também não conseguiu diagnosticar o que eu tinha, e cheguei a falar ao meu marido "Acho que vou morrer".

Bem nesse momento, ouvi que haveria uma palestra da Anew e resolvi participar.

Experimentei Floranew e Lêvedo de Cerveja, e após um mês tomando esses produtos, a minha condição física melhorou a olhos vistos. Eu me senti tão contente que não conseguia deixar de falar para as pessoas sobre a minha melhora.

As pessoas que incentivei a fazer o mesmo falam que sentem o corpo leve. Eu fico contente por elas como se fosse comigo. Se eu não tivesse conhecido Floranew, como será que estaria agora?

Remédios vendidos em farmácias, sem dúvida apresentam efeito colateral, mas produtos naturais como a Floranew, podemos tomar sempre sem preocupação.

Mesmo tendo bastante dinheiro e bens materiais, se não tiver saúde, não há como viver feliz.

[Matildes Emori - finalista do 3º Anew Grand Prix in Brazil](#)

## Frutas refrescantes

No verão abuse da água mineral e dos sucos naturais de frutas e, ainda, aproveite para fazer as combinações com ervas.

Bata **MELÃO** e **HORTELÃ**, no liquidificador, coe e coloque para gelar. Também pode ser feito com suco de abacaxi ou limonada.

Prepare suco de **MELANCIA** e chá de **ERVA CIDREIRA** separadamente. Depois é só misturar, gelar e tomar.

Ferva água mineral e **GENGIBRE** e transfira para o liquidificador. Bata junto com pedaços de **MAÇÃ** e **MEL** a gosto. Depois é só coar, resfriar e beber.

Num copo, amasse folhas de **HORTELÃ** e pedaços de **MAÇÃ** com ajuda de uma colher. Acrescente **ÁGUA DE COCO** bem gelada e sirva.

### MELÃO GELADO

Forme várias bolinhas de melão com ajuda de uma colher e reserve na geladeira. Aproveite todo o restante da polpa do melão e despedace-o com ajuda de uma faca ou garfo formando uma massinha (não desperdice o sumo). Acrescente um pouco de mel (ou xarope de *maple*), misture bem e deixe congelar. Depois de congelado, raspe com uma colher, ajunte às bolinhas e se delicie!



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: \_\_\_\_\_