

Acontece no Spa Igaratá



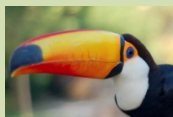
INFORMATIVO DO SPA FAZENDA IGARATÁ • Nº 24 - JUNHO DE 2011

É SIMPLES SER ECOLÓGICO!

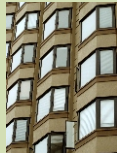
Por Lito Fernandez



Na Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, realizada em Estocolmo, no ano de 1972, definiu-se meio ambiente como o conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos e sociais capazes de causar efeitos diretos ou indiretos, em um prazo curto ou longo, sobre os seres vivos e as atividades humanas. Ou seja: baseado nessa premissa podemos, então, dizer que meio ambiente é muito mais do que aquela verdejante natureza de cartão-postal, distante de nosso dia-a-dia e vivenciada apenas em viagens de férias ou de fins-de-semana. Meio ambiente, na verdade, é todo e qualquer meio onde o ser humano habita, fazendo parte dele - além, é claro, dos campos, matas, lagos e rios - as metrópoles, as residências e até mesmo nossos locais de trabalho. Portanto, o cuidado que podemos e, notadamente, devemos ter para com o meio ambiente deve ser algo muito mais abrangente do que somente se preocupar, por exemplo, com o desmatamento da Floresta Amazônica, já que no cotidiano de cada um de nós é muito bem possível realizar pequenas ações que, quando somadas, irão fazer a diferença.



Molhar uma planta que está seca em casa ou no escritório, colocar uma fruta numa praça para que um sabiá tenha como sustentar seus filhotes, separar o lixo orgânico e enterrá-lo em algum lugar para transformá-lo em adubo e utilizar copos ou canecas laváveis em substituição aos copos de plásticos descartáveis que demoram cerca de 100 anos para se deteriorar são apenas algumas das muitas medidas simples que podem ser tomadas. Outra ação que pode fazer a diferença está em você deixar seu carro, de vez em quando, na garagem, já que a cada quilômetro rodado ele gera 54 gramas de monóxido de carbono, um gás tóxico resultante da queima do combustível. Andando a pé quando isso for possível, como, por exemplo, naquelas frequentes idas à padaria da sua rua, você não prejudica o ar e ainda por cima faz um pequeno exercício. Enfim: assumir uma verdadeira responsabilidade para com o meio ambiente através de atitudes 100% ecológicas é algo que está ao alcance de qualquer cidadão, não exigindo nenhum grande esforço, mas sim apenas um pouco de boa vontade.



Lito Fernandez é biólogo e gestor ambiental do Spa Igaratá.



ESPECIAL FESTAS JUNINAS

Meio do ano é tempo de festas juninas. Então, nada melhor do que poder preparar em sua própria casa algumas deliciosas bebidinhas e docinhos da época, deixando de lado aquelas tentadoras calorias extras que tanto atrapalham quem está fazendo regime. Aliás, essas quatro receitas abaixo provam, mais uma vez, que com a escolha dos ingredientes certos você não precisa tirar os prazeres da vida só porque está de dieta.

Arroz Doce

1 xícara de arroz (50g)
3 copos de leite de soja original zero
2 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão
canela e cravo a gosto

Lave o arroz e coloque para cozinhar com os demais ingredientes até amolecer.

Rende 5 porções.
71 kcal por porção.

Quentão Light

500ml de água
3 paus de canela
5 unidades de cravo
2 colheres de sopa de gengibre picado
1 xícara de chá de adoçante para forno e fogão

Adicione o adoçante e o gengibre numa panela quente e vá colocando água aos poucos, como se faz para caramelizar. Adicione os demais ingredientes e deixe ferver por 15 minutos. Sirva quente.

Rende 2 porções.
23 kcal por porção.

Doce de Abóbora

1 abóbora japonesa
1 xícara de chá de coco ralado
1 xícara de chá de adoçante para forno e fogão
cravo a gosto
canela a gosto

Corte a abóbora japonesa em pedaços pequenos e leve ao fogo baixo com água. Quando começar a soltar mais água da abóbora, acrescente o adoçante, o coco ralado, o cravo e a canela, deixando apurar por 15 minutos.

Rende 40 porções.
31 kcal por porção.



Vinho Quente Light

500ml de suco de uva concentrado sem açúcar
1 maçã picada
3 paus de canela
400ml de água
3 colheres de adoçante para forno e fogão

Misture todos os ingredientes numa panela e deixe ferver por 20 minutos. Sirva quente.

Rende 4 porções.
130 kcal por porção.



MINERAIS

Por Dr. João Cesar Castro Soares

Os minerais são compostos inorgânicos, essenciais em pequenas quantidades. Atuam principalmente na formação dos ossos, do tecido conjuntivo e na comunicação intracelular. Dividem-se didaticamente em dois tipos: macrominerais e oligoelementos. Os macrominerais são cálcio, fósforo, sódio, potássio, magnésio e cloro. Os oligoelementos são ferro, cobre, cromo, flúor, iodo, manganês, selênio e zinco.



O ferro é um mineral essencial para combater a anemia. As principais fontes são carne, feijão e verduras de cor escura. O selênio é importante na prevenção de doenças cardiovasculares; é um excelente antioxidante, cuja fonte principal é a castanha-do-pará. É bom lembrar que a quantidade de iodo necessária é pequena e fundamental para a formação do hormônio tireoideano, responsável pelo metabolismo e pela regulação do gasto energético. Por isso o sal de cozinha comercializado no Brasil é acrescido de iodo. Para os que têm a sorte de morar em regiões do litoral, os peixes e frutos do mar têm quantidade adequada de iodo. O consumo de iodo em excesso não apresenta nenhum benefício; ao contrário, pode causar má função tireoidiana.

(Trecho extraído do livro "Dieta Dissociada - Emagrecer com Saúde Comendo de Tudo".)

JUNHO COM JANTAR À LUZ DE VELAS, QUADRILHA E UM BELO FERIADO PROLONGADO!



O mês de junho está cheio de agradáveis desculpas para você sair um pouco de sua rotina e passar inesquecíveis momentos no Spa Fazenda Igaratá. 12 de junho, Dia dos Namorados, por exemplo, vai cair num domingo, o que é perfeito para você fazer uma romântica surpresa para quem ama e passar um fim-de-semana a dois no Igaratá. Inclusive, porque na noite de sábado, dia 11, o spa estará oferecendo para os casais um jantar dançante à luz de velas e uma ceia com fondue de chocolate e morango.

Já no sábado seguinte, dia 18, a partir das 20h30m, você poderá vivenciar uma legítima festa junina, com direito a quadrilha, brincadeiras e tudo aquilo que caracteriza uma animada e divertida quermesse, sem faltar, é claro, pipoca, curau, bolo de fubá, arroz doce e outras delícias acompanhadas de queijão.

E como se tudo isso fosse pouco, de 22 a 26 de junho você tem à sua espera o relaxante Pacote de Corpus Christi, que inclui dieta de baixa caloria com o sabor da típica comida de fazenda, orientação nutricional e diversas atividades monitoradas, tanto de esporte como de lazer.

Venha para o Spa Fazenda Igaratá no mês de junho. Como você acabou de ver, oportunidade para isso é o que não está faltando!



MASSAGEM COM ÓLEOS E AROMAS: ESSENCIAIS PARA O SEU BEM-ESTAR.

A natureza sempre foi generosa em seus segredos, que quando desvendados são capazes de trazer agradáveis consequências para o ser humano. Um desses surpreendentes segredos, que segundo a história foi descoberto em remotos tempos pelas civilizações chinesas e egípcias, refere-se aos óleos essenciais: substâncias líquidas, orgânicas, puras, voláteis e extremamente potentes, extraídas - por destilação a vapor - das folhas, caules, raízes e madeira.



Estando entre os componentes terapêuticos mais importantes produzidos pelas plantas, os óleos essenciais têm o poder de fazer com que suas próprias moléculas, literalmente, entrem no corpo humano pela pele e pelo nariz, proporcionando com isso uma série de estímulos positivos.



Responsáveis pelas fragrâncias típicas das plantas, os óleos essenciais deram origem, como natural resultado de sua descoberta, à aromaterapia: uma combinação de arte e ciência, que faz uso dos benéficos efeitos que os aromas são capazes de produzir no corpo e na alma das pessoas. Estando no Spa Fazenda Igaratá, você, é claro, poderá maximizar o seu bem-estar com tudo isso, pois sua clínica de estética e de terapias corporais disponibiliza, dentre cerca de 90 opções de serviços, relaxantes massagens criadas a partir do uso de óleos essenciais e da aromaterapia, como pode ser visto a seguir:



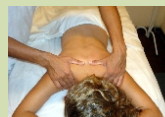
Técnica terapêutica para a mente e para o corpo, que age no sistema nervoso com mais eficiência do que qualquer outro tipo de massagem. Os óleos essenciais são altamente poderosos e penetram no corpo através da pele, sendo também inalados durante o processo, que pode tanto relaxar como causar uma estimulação mental e corporal.

Indicação: relaxamento e reequilíbrio energético.

MASSAGEM AROMÁTICA COM ÓLEOS ESSENCIAIS



MASSAGEM AROMÁTICA COM PARAFINA QUENTE



Massagem corporal realizada com parafina quente e óleos essenciais. A perfeita combinação do calor da parafina e da inalação dos aromas promove uma indescritível sensação de relaxamento, proporcionando bem-estar à mente e ao corpo. Indicação: relaxamento, reequilíbrio energético e hidratação da pele.

Massagem manual realizada em todo o corpo, seguida de banho relaxante enriquecido com a ação terapêutica dos óleos essenciais, que são absorvidos pela pele e penetram no sistema circulatório. Ao mesmo tempo, os aromas também são inalados, estimulando o cérebro e aumentando a sensação de bem-estar.

Indicação: relaxamento, reequilíbrio energético e hidratação da pele.



MASSAGEM CORPORAL COM BANHO AROMÁTICO



Central de Reservas: (0xx11) 4658-1433/1340
(11) 7891-9641 • Rádio 9* 11321
Rodovia Dom Pedro I, km 29 - Igaratá - SP
www.spaigarata.com.br