

Vivência

*Jornal de circulação interna do
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

SETEMBRO/2015

ANO I – N°009

UMBANDA E SAÚDE



Quando falamos em saúde, queremos nos referir a um estado de bem-estar físico, mental, social e espiritual. Não apenas à ausência de doenças. Ter saúde, então, seria ter qualidade de vida, com um dia a dia equilibrado, boa alimentação, tranquilidade, atividade física, emoções e mente em harmonia. Difícil nos dias atuais, porém

devemos tentar e fazer o melhor que pudermos.

Ao encarnarmos assumimos um corpo e o compromisso de cuidar dele. Viemos com assuntos pendentes a serem resolvidos e, para isso, necessitamos da parte física saudável.

Imagine o quanto poderemos fazer e evoluir se chegarmos à velhice lúcidos e dispostos. Que grande exemplo para nossos filhos e netos.

Cuidar do corpo, da mente e do espírito é dever de todos.

Observe seu organismo perceba o que lhe faz bem, e o que lhe faz mal. Encontre seu equilíbrio, seu ritmo. O excesso é o que prejudica.

Algumas perguntas dizem muito sobre você: Como você dorme? Vive cansado? Falta vitalidade? Sente se irritado? Com muito ou pouco apetite? Conheça-se mais, ame-se mais, afinal somos, todos, filhos de Deus e a caridade começa em casa, em você.

PENSAMENTOS, ATITUDES E SAÚDE



Tenhamos em mente que a saúde física está intimamente ligada aos pensamentos e atitudes que temos na vida. Se permitirmos que maus pensamentos nos dominem, em dado momento sentiremos as consequências desses pensamentos no corpo físico. Se agirmos mal, com atitudes impensadas, que trazem prejuízo aos outros e a nós mesmos, chegará o momento em que nossa consciência passará a nos cobrar pelos desatinos e nosso corpo físico passará a emitir sinais de que algo não está bem. Para mantermos a saúde física é essencial que mantenhamos a saúde mental. *Mente sã, corpo são.* Então, procuremos elevar o pensamento a Deus, a Jesus, lembrando-nos dos seus ensinamentos. Aprendamos a amar, a perdoar, a desejar ao próximo somente o que desejamos para nós mesmos. Sejam humildes, reconhecendo nossas falhas. Procuremos elevar aqueles que caem e que vem a nós em busca de socorro. Façamos a caridade pelo simples prazer de praticá-la. Quem tem o pensamento no bem, age pelo bem e vive para o bem só tem razões para se sentir bem fisicamente. Não nos esqueçamos de que tudo está na mente. Viver bem e com alegria só depende daquilo que pensarmos e fizermos. Pense nisso!

ORIXÁS DO MÊS: Xangô - dia 30 Sincretismo: São Jerônimo

Ibejada - dia 27 Sincretismo: São Cosme e São Damião

IBEJADA



Entidades que expressam a verdadeira alegria e honestidade. Apesar da aparência frágil, são verdadeiros magos e conseguem atingir o seu objetivo com uma força imensa conseguindo transmutar energias e, assim, regenerar nosso corpo astral. Em suas incorporações, de forma alegre (danças, pulos), realizam descargas energéticas de equilíbrio.

Agem no emocional, despertando a criança que existe em todos nós. Trazendo esperança, união e amor. Essa falange é formada por espíritos de extraordinários conhecimentos.

Salve Ibejada!



DICA SAUĐAVEL



Benefícios à saúde proporcionados pela atividade física

De acordo com os U.S. Centers for Disease Control, os benefícios da atividade física para a saúde superam em muito os riscos de se machucar. Todos podem obter os benefícios da atividade física para a saúde, não importando a idade, raça, volume corporal ou forma física.

Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

Reduz os riscos de morte prematura.

Reduz os riscos de morte por doenças cardíacas.

Reduz os riscos de desenvolver diabetes.

Reduz os riscos de desenvolver pressão arterial alta.

Ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas que já sofrem desse mal.

Reduz o risco de desenvolver câncer de cólon.

Reduz os sintomas de depressão e ansiedade.

Ajuda a controlar o peso.

Ajuda a desenvolver e manter os ossos, músculos e articulações saudáveis.

Ajuda os idosos a ficarem mais fortes e terem mais capacidade de se movimentar sem cair.

Promove o bem-estar psicológico.



Referência: Centers for Disease Control

CROMOTERAPIA-LARANJA



Aí está uma cor energética, lúcida, inteligente, que ativa a circulação sanguínea, combate as fissuras, fraturas, fortalece os ossos, energiza a musculação nos casos de traumatismo, renova o equilíbrio físico e mental. Fortalece e expande os pulmões, estimulando a respiração. Estimula a tireoide, além de ser um agente depressor da paratireoide. Possui efeito

antiespasmódico, sendo portanto aplicado em casos de espasmos musculares e câibras de qualquer natureza. Tonifica o estômago e ameniza as perturbações emocionais que afetam esse órgão, podendo, no entanto, causar náuseas e vômitos. Como é estimulante, pode ser aplicado na falta de vitalidade. É a cor responsável pelo estímulo das glândulas mamárias, aumentando a produção de leite pós-parto.

Possui relação com baço, pâncreas, rins, suprarrenais, paladar e sistema linfático. Promove a boa digestão. Tem a capacidade de aumentar a média da pulsação cardíaca sem afetar a pressão sanguínea, ajudando a circulação e aumentando o ritmo respiratório. Tem forte efeito tônico e libera as funções corporais e mentais, dando ao mesmo tempo energia física e estímulo psíquico. Rejuvenesce. Ligada à comunicação, à expressão no diálogo entre as pessoas. Aumenta a compreensão e a tolerância.

Simboliza o instinto maternal.

Podemos usar a força do laranja para eliminarmos as “formas-pensamento” que sugam nossa energia para sobreviverem. São aquelas atitudes repetitivas que não nos permitem agir com naturalidade e ter uma vida evolutiva. Basta imaginarmos a atitude que desejamos eliminar e irradiarmos uma luz explosiva laranja (fogo). Podemos agir dessa forma com nós mesmos, como também ajudar outras pessoas que estão nesse processo de mudança para melhor. Esse poder de destruição varia em função da força de vontade da pessoa.

Use o laranja quando quiser:

- Fazer-se notada, ser inesquecível, sobressair-se, fazer publicidade, aparecer na multidão;
- Alegrar, animar, festejar;
- Progredir, avançar;
- Engordar:
- Esquentar-se no frio;
- Ser mais natural, menos contida;
- Evitar reumatismos, problemas ósseos, recuperar se de problemas ortopédicos.

Subtons do Laranja:

Mostarda - Laranja ou amarelo mais escuro. Demonstra inveja, arrogância intelectual, cinismo, ironia depreciativa, descontrole emocional, pessimismo.

Caqui (fruta) - Laranja mais avermelhado. Estimulante, levanta o ânimo, fortalece ossos, enérgico, dinâmico, desafiador. Bom para esportes de movimento, menos natação porque é pesada.

Ferrugem - Mistura do laranja com vermelho, é recomendado para casos de baixa vitalidade física. Aumenta a tensão sanguínea.

Na decoração: Os tons pastéis, são bons nos ambientes das refeições como: sala de jantar, cozinha e lazer. Não devendo ser usado para sala de estar, quarto e escritórios.

Alimentos laranjas: O laranja, vermelho e amarelo são cores alcalinas e, os alimentos que possuem estas cores contêm o mesmo efeito. A dieta para ajudar na assimilação dessa cor inclui vegetais e frutas de casca alaranjada.

Contraindicações: são poucas e suaves que não requerem uma observação ampla do paciente. Cautela apenas em casos de febre alta, vômito ou infecção.

Lembramos que a Cromoterapia não dispensa o tratamento médico.

Próxima edição: Índigo (azul anil)

PARÁBOLA DA CARPINTARIA



Contam que na carpintaria houve uma estranha assembleia. Foi uma reunião de ferramentas para acertar suas diferenças. O martelo exerceu a presidência. Mas os participantes lhe notificaram que teria que renunciar a causa. Fazia demasiado barulho e além do mais, passava todo o tempo golpeando. O martelo aceitou a sua culpa. Mas pediu que também fosse expulso o parafuso, dizendo que ele dava muitas voltas para conseguir algo. Diante do ataque, o parafuso concordou, mas por sua vez, pediu a expulsão da lixa. Dizia que ela era muito

áspera no tratamento com os demais, entrando sempre em atritos.

A lixa acatou, com a condição de que se expulsasse o metro, que sempre media os outros segundo a sua medida, como se fosse o único perfeito.

Nesse momento entrou o carpinteiro, juntou o material e iniciou o seu trabalho. Utilizou o martelo, a lixa, o metro e o parafuso. Finalmente, a rústica madeira se converteu num fino móvel. Quando a carpintaria ficou novamente só, a assembleia reativou a discussão.

Foi então que o serrote tomou a palavra e disse:

-Senhores, ficou demonstrado que temos defeitos, mas o carpinteiro trabalha com nossas qualidades, com nossos pontos valiosos. Assim, concentremo-nos mais em nossos pontos fortes do que em nossos pontos fracos.

A assembleia entendeu que o martelo era forte, o parafuso unia e dava força, a lixa era especial para limar e afinar asperezas e o metro era preciso e exato. Sentiram-se como uma equipe capaz de produzir móveis de qualidade. Sentiram alegria pela oportunidade de trabalharem juntos.

PROJETO SAÚDE EM MOVIMENTO

“Iniciamos nosso projeto com a palestra **“Envelhecimento, sedentarismo e suas consequências para o aparelho locomotor”**, realizada no dia 29 de agosto pelo Ms. Fisioterapeuta José Eduardo Gonçalves.





Dando continuidade, serão realizadas palestras com outros profissionais da área da saúde e atendimentos com a Nutricionista Marília Rocha e o Educador Físico André Luiz (médiuns da casa) voltados para Orientação/Reeducação alimentar.

Dias 12/09 e 17/10: atendimentos restritos aos médiuns.

LEMBRETE - a Imantação de Orixás será realizada no dia 15 de novembro (domingo), quando comemoramos o aniversário de fundação da Umbanda. Mais próximo, divulgaremos o horário. Aqueles que participarão (médiuns e consulentes) deverão pagar, até o dia 7 de novembro, R\$70, 00. Crianças não pagam.



PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!

PRÓXIMAS GIRAS

OUTUBRO

- 17 – Consulta c/ Caboclo e Preto Velho (16h última).
24 – Homenagem Ibejada e Corrente do Oriente (16h).
25 – Rito iniciático (8:30 às 17:30 h)
31 – Casamento de médiuns do TUCC e Homenagem a Xangô (16h).



NOVEMBRO

- 02 – Prece para os desencarnados (16h segunda-feira, feriado).
15 – Imantação dos Orixás (horário a definir).
21 – Corrente do Oriente (16h última).
28 – Consulta c/ Exu e Pombagira (16h última).

Quem disse que Criança só sabe brincar?

As Crianças brincam, mas sabem trabalhar.

Oni Ibejada!!!



DOAÇÕES

Agradecemos doações de velas, milho para pipoca, aguardente, fumos, fósforos, produtos de limpeza e higiene.

Também aceitamos materiais recicláveis, para angariarmos recursos financeiros para nossa casa espírita, tais como: latinhas de alumínio (cerveja, refrigerante e outros), jornais e garrafas pet.



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ

Terceira rua à esquerda, após o Colégio Santa Monica.