

EDITORIAL

Olá caros(as) leitores(as) do nosso jornal!

O novo ano já começou, nossas atividades diárias já engrenaram no ritmo escolar! No entanto, cabe aqui, para um primeiro editorial do ano, os sinceros desejos de um ótimo ano para todos(as), que a paz norteie nossas ações e a saúde seja cultivada!

Iniciamos nossa edição com um tema emergente em nossas vidas, que necessita ser refletido e resgatado: a alimentação e a importância dos cereais. O texto, extraído de “Novos Caminhos de Alimentação”, de Gudrun Burkhard, expõe os sete cereais fundamentais para vitalidade humana, numa perspectiva física, dos elementos e substâncias que os compõem, e também espiritual, pela luz condensada no alimento. Que a leitura do texto semeie a vontade de cultivá-los em nossas mesas, mobilizando-nos a (re)aprender a apreciá-los por todas suas qualidades!

Compartilhamos também nesta edição uma entrevista com o médico Dr. Samir Rahme sobre “A febre infantil”. A febre, juntamente com as outras doenças infantis, quando estudadas considerando-se aspectos espirituais humanos, podem ser compreendidas e vivenciadas como “fontes de conhecimento cujo significado se revelará no futuro”, como nos aponta Rudolf Steiner. Prestemos atenção para este tema, pois pode nos oferecer subsídios para que a calma e a serenidade sustentem os momentos das febres, principalmente infantis.

Boa leitura a todos(as)! Até a próxima! 🐞

REFLEXÃO

O pão vem do trigo,
O trigo da luz,
A luz provém da face de Deus
O fruto da terra
Que é o fulgor de Deus
Fortalece meu corpo
E seja luz também, em meu coração.

M. Tittmann



Jardim das Amoras
ESCOLA WALDORF

BERCÁRIO - MATERNAL - JARDIM

EDIÇÃO MARÇO/ABRIL/MAIO/2015
JORNAL DA ESCOLA WALDORF DE
EDUCAÇÃO INFANTIL JARDIM DAS AMORAS

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

BERCÁRIO - MATERNAL - JARDIM

AV. JESUÍNO MARCONDES MACHADO, 945
NOVA CAMPINAS - CAMPINAS - SP
TELEFONE: (19) 3252-3251
WWW.JARDIMDASAMORAS.COM.BR

100

95

75

25

5

0

OS SETE CEREAIS

PILAR TETILLA MANZANO BORBA

O termo cereal provém de Ceres (deusa grega Demétria).

O cereal ajuda o ser humano a erguer-se e adquirir a posição vertical. É ele o principal componente de nossa alimentação; tanto que o pão (trigo, centeio) se tornou o alimento mais importante da civilização ocidental, o arroz, da oriental, o milho para os povos andinos, e assim por diante.

Os cereais pertencem à família das Gramíneas (onde as forças do sol e da terra estão em equilíbrio). São mais de quatro mil espécies de gramíneas formando verdadeiros tapetes sobre a terra.

Suas raízes se unem ao elemento mineral silício (quartzo: o portador de luz entre os minerais); e suas hastes são como raios de luz condensados, duros, resistentes às tempestades e ao vento, lembrando a força de ereção do ser humano. R. Steiner: “A haste é a continuidade dos raios solares indo em direção ao centro da terra”.

Os cereais fazem a perfeita síntese dos hidratos de carbono; o açúcar que flui para o grão é transformado em amido. Além do amido dos grãos, no processo de amadurecimento formam-se ricas proteínas vegetais, especialmente abaixo da cutícula, e se soubermos usar os grãos de forma a não desnaturá-los pelo tratamento, então teremos como alimento a fonte mais rica em hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e sais minerais, em equilíbrio e permeados de forças solares.

ATUAÇÃO DOS CEREAIS NOS SERES HUMANOS

A sílice contida em sua raiz impregna todo cereal

dando-lhe força de erguer-se e resistência, possibilitando ao cereal captar as forças da luz. Essa qualidade do cereal serve de intenso estímulo ao sistema nervoso central e aos órgãos dos sentidos. Também a nossa pele, o órgão perceptivo que forma o limite do nosso corpo, é estimulada pela sílice. Todo metabolismo é incentivado pelos grãos de cereais. Sua alta taxa de hidrato de carbono é transformada em amido e glicose. No sistema metabólico-motor os açúcares são muito necessários para fortalecer os músculos. A queima do açúcar produz o calor necessário para o trabalho muscular. A essência da alimentação é a ativação do organismo, e são os cereais, que atendem essa necessidade: os dentes são ativados na mastigação; o peristaltismo do estômago e do intestino são ativados pelas películas dos cereais, que contém vitaminas, proteínas, sais e semi-celulose. No sistema rítmico, os cereais desempenham um papel importante, fortificando o coração e o pulmão. O magnésio, encontrado na película dos grãos, atua sobre o coração organizando os ritmos cardíacos. Também o ferro, encontrado em abundância nos grãos, é importante para o sangue e para a oxigenação.

TRIGO: é considerado o mais nobre dos cereais. Tem preferência por solos ricos em cálcio e para amadurecer precisa de luz e calor. Contém quase todos os minerais, oligoelementos e vitaminas, especialmente do complexo B. O cálcio é o mineral mais abundante no trigo, dando assim uma ligação com a terra, e atuando especialmente sobre o corpo físico. É um cereal harmonizador. Sendo um grão solar atua sobre o coração, harmonizando nossas forças. R. Steiner salientou: “O coração é luz condensada e é estimulado pela alimentação rica em luz”. Por outro lado, atua sobre os processos neuro-sensoriais, especialmente através dos minerais do complexo B das camadas periféricas. É o alimento ideal para o ‘pensador’. Atua também na parte metabólica, dando força aos nossos membros.

ARROZ: para o seu cultivo necessita de calor e luz, mas

CONTINUA



Cereal	Planeta	Metal	Cor	Orgão	Dia da Semana
Trigo	Sol	Ouro	Branco ou dourado	Coração	Domingo
Arroz	Lua	Prata	Lilás ou prata	cérebro/orgãos dos sentidos/pele	Segunda-feira
Cevada	Marte	Ferro	Vermelho	vesícula-biliar	Terça-feira
Painço	Mercúrio	Mercurio	Amarelo	pulmão/bexiga	Quarta-feira
Centeio	Júpiter	Estanho	Laranja	fígado	Quinta-feira
Aveia	Venus	Cobre	Verde	rim/intestino	Sexta-feira
Milho	Saturno	Chumbo	Azul	ossos	Sábado

CONTINUAÇÃO - OS SETE CEREAIS

a água o protege de um endurecimento excessivo. A água, sua seiva, que está sobre a influência da lua, faz do arroz um cereal que contém em si essas forças vitalizantes. Pela profunda ligação da raiz com a água, através da ingestão de arroz, os fluidos do corpo são postos em movimento e o excesso de líquidos é eliminado. Sendo pouco ligado à terra e aos elementos minerais, o arroz tem uma ação anabolizante, atuando mais intensamente sobre o sistema metabólico-motor.

CEVADA: A sílicea é o elemento mineral mais importante que permeia o grão da cevada. No organismo humano os processos de sílicea são encontrados principalmente nos tecidos conjuntivos, tendões, discos intervertebrais e coluna. Também os encontramos na pele, que é um verdadeiro manto de sílicea para nosso organismo. A percepção sensorial e a atividade pensante do nosso cérebro são estimuladas pela sílicea: é o processo de luz que aí atua. Poder-se-ia dizer que a cevada é o alimento dos filósofos. Os processos de formação dos açúcares, no caso a maltose, atuam no sangue, sobre o movimento e sobre nossa musculatura, incentivam o metabolismo, nossa esfera da ação ou volição. Em virtude desse fato, poder-se-ia dizer que a cevada também dá forças aos guerreiros.

PAINÇO: Desenvolvendo-se em clima quente e seco, o grão de painço interioriza um intenso processo de sílicea (luz), atuando sobre a pele e o sistema neuro-sensorial. Este grão está totalmente desprovido de cálcio. Ativa o sistema metabólico pelo processo de calor interiorizado, sendo uma excelente combinação com o leite (que contém o cálcio que lhe falta). Neste caso ativa o metabolismo e o aquece por dentro. Em virtude do flúor que contém, é um bom preventivo da cárie.

CENTEIO: Devido ao profundo enraizamento, ao longo ciclo de amadurecimento, e ao alto teor de sílicea, tem ação intensa sobre as forças plasmadoras do organismo que partem da cabeça. Essa ação mineralizante se prolonga até o esqueleto e juntas. Fornece ao ser humano a força de erguer-se e fortifica o tecido conjuntivo. Também atua sobre a musculatura. O centeio contém elevado teor de potássio, sendo importante a sua relação com o fígado e com a regulação de todo metabolismo hídrico.

AVEIA: Por ser de fácil digestão é o cereal adequado para a alimentação da primeira infância. Seu alto grau de gordura é formado principalmente pelo ácido linólico, não ocasionando problemas relativos ao colesterol, ajudando a proteger o coração e a circulação contra a arteriosclerose. É rica em cálcio, ferro, magnésio, beneficiando assim os ossos, sangue e coração. É rica em complexo B (para o sistema nervoso) e vitamina E (para a reprodução). É o

alimento dos esportistas por fortalecer a musculatura.

MILHO: Quanto à estrutura, o milho é o mais terrestre dos cereais e seus produtos alimentares são pesados e 'endurecedores'. Contém carotina (pró-vitamina A) que lhe dá a coloração amarela. Seu teor de açúcar é elevado, especialmente antes de atingir a maturidade. Por conter alto teor de hidrato de carbono o valor nutritivo do milho proporciona especialmente força muscular e resistência.

Quanto aos temperamentos, o melancólico e o fleumático se beneficiariam com a aveia (fogo) e cevada (ar e luz). Os sanguíneos e coléricos, mais com o trigo e o centeio (terra e água).

Fonte: NOVOS CAMINHOS DE ALIMENTAÇÃO, Gudrun K.Burkhard, CLR Balieiro, SP. 🌱

EVENTOS

Data: 09 de maio

Tema: PORTAS ABERTAS NO JARDIM DAS AMORAS

Palestra de Maria Cecília Serafim

Local: Escola Jardim das Amoras - Horário: 9h às 11h

Endereços:

Escola Livre Sofia

Escola Waldorf de Ensino Fundamental

Rua Maestro Luiz de Túlio, 236

3294-6268

Associação Beneficente Três Fontes

Local onde encontrar cursos na área da Antroposofia

Rua Eça de Queiroz, 319

3243-8988

Seminário de Formação Pedagogia Waldorf

Sítio das Fontes - Jaguariúna

Curso de fundamentação na Pedagogia Waldorf

(11) 7737-1177

A FEBRE INFANTIL

DR. SAMIR RAHME

Entrevista com o Dr. Samir Rahme publicada pela revista Arte Médica, Ano III, No. 3, novembro de 2002, da Sociedade Brasileira de Médicos Antroposóficos (SBMA)

Muitos ficam apavorados quando o termômetro começa a subir. Será que é algo grave? Será que esta febre vai causar convulsão? Quem nos responde estas perguntas é Samir Rahme, presidente da SBMA e médico antroposófico com mais de quinze anos de experiência – muitos deles dedicados à compreensão do papel da febre no equilíbrio de nossos processos vitais.

AM: Como você encara a febre hoje? Ela pode ser benéfica e ter uma função específica para o ser humano?

Samir: A febre, em princípio, é sempre boa. Ela tem um papel fundamental na dinâmica do nosso sistema imunológico, ativando a liberação de anticorpos e de outras substâncias de defesa que vão permitir ao organismo lidar com possíveis “invasores”. Hoje sabe-se que é esse mesmo calor que inibe o crescimento de bactérias e aniquila os vírus, ou seja, o calor põe tudo no lugar, renova o organismo. Isso já foi amplamente reconhecido pela comunidade científica tradicional. A cultura do medo da febre e a tendência de combatê-la rapidamente instalaram-se em nossa sociedade nos últimos 50 anos em virtude de uma grande estratégia de marketing da indústria farmacêutica. Considero esta tendência muito nociva para a nossa saúde. Em minha opinião, a febre é um fenômeno relacionado ao desenvolvimento da nossa individualidade. Essa é a grande tarefa da febre na nossa vida. E não é à toa que a maioria dos episódios febris ocorre do nascimento até os 7 anos de idade.

AM: Então os médicos antroposóficos valorizam a febre um pouco mais do que o fazem seus colegas da alopatia, certo?

Samir: Certo! Para nós, ela representa a chance de desenvolvimento da verdadeira individualidade e liberdade em relação aos condicionamentos genéticos. Quando as crianças contraem as doenças denominadas exantemáticas, ou seja, que se manifestam por meio da pele, como o sarampo, a rubéola e outras – e que sempre são acompanhadas por febre –, é uma grande oportunidade para o organismo infantil “quebrar” e eliminar as proteínas herdadas, criando novas estruturas a partir de si mesmo. Na Europa, muitas mães ainda cultivam a antiga tradição de levarem os

filhos para visitar as outras crianças com doenças exantemáticas com o objetivo de proporcionar uma imunização natural. Mas, hoje em dia, fica cada vez mais difícil para esse pequeno ser usufruir os benefícios que estas doenças “naturais” podem lhe proporcionar. De um lado, temos as vacinas e de outro os antitérmicos...

AM: O calor vivenciado através da febre tem uma função para nós?

Samir: Segundo a Antroposofia, nós, seres humanos, temos um organismo com quatro componentes básicos, que didaticamente chamamos de “corpos”: um corpo físico (terra), um corpo vital (água), um corpo astral ou alma (ar) e um corpo espiritual ou individualidade (fogo). Quando se dá o aumento da temperatura, o que está acontecendo num nível mais sutil, não mensurável por aparelhos, é que a individualidade (o corpo espiritual ou “Eu”) está em seu caminho de conquistar o corpo, está atuando mais de perto, por meio do calor, que é seu elemento natural. O significado do calor ainda é pouco explorado na Medicina, mas já estamos avançando: os mais avançados tratamentos de tumores são feitos com hipertermia.

AM: Como lidar com a ansiedade?

Samir: O melhor remédio é paciência e conversa. Os médicos devem tentar esta abordagem com os pais, resistindo à pressão. Hoje em dia, tanto na medicina quanto em outras áreas predomina o conceito de FAST (rápido, em inglês), ou sejam, tudo deve ser e ocorrer de maneira rápida, o que não proporciona um desfrutar das situações. Quando lidamos com o ser humano, quanto mais SLOW melhor o resultado e, no caso de afecções do organismo, estamos sempre lidando com a eternidade. Muitas vezes, somos procurados porque os pais já não aguentam mais dar tanto remédio químico para seus filhos, e a reclamação é sempre a mesma: não ficam bons nunca.

AM: E medo da convulsão?

Samir: Poucos sabem que as convulsões causadas pela febre ocorrem em apenas 2% das pessoas e não dependem da temperatura que a febre alcança, mas da velocidade com que ela sobe. Assim, as pessoas propensas a ter convulsões febris poderão ter crises mesmo com febres baixas. Nesta situação, o uso antitérmico está mais que justificado, mas sem nos esquecermos de que estamos lidando com uma minoria.

AM: E como você orienta o tratamento da febre?

Samir: A primeira preocupação do médico é diagnosticar e tratar a doença que provoca a febre, que é apenas um sintoma. Na medicina Antroposófica existem medicamentos naturais, à base de plantas,

CONTINUA

100

95

75

25

5

0

animais e minerais, que podem ser usados no tratamento das causas da febre. A compressa de limão na panturrilha costuma baixar a temperatura de 1 a 2 graus, sem comprometer o processo como um todo. (Ver receitas abaixo.)

AM: Quais seriam suas considerações finais sobre a febre?

Samir: Vale alertar que numa pessoa bem nutrida os efeitos de uma febre serão mais bem tolerados do que numa desnutrida. Repito que a febre é o remédio mais potente e sábio que existe, devendo ser encarada como uma grande aliada do médico e do paciente. Acho fundamental iniciarmos uma contracultura da febre!

Compressa com rodela de limão:

Corta-se um limão em rodela. Depois, elas são colocadas entre as dobras de um pano e batidas para se extrair o suco. Em seguida, a compressa com as rodela de limão batidas é aplicada morna na panturrilha e firmemente enrolada com um xale de lã.

Compressa com suco de limão:

A compressa de limão pode ser aplicada morna na panturrilha. Um limão é colocado numa vasilha com água suficiente para cobri-lo. É depois cortado e espremido debaixo d'água, fazendo-se diversos cortes na casca para se obter bastante sumo. Dobra-se um pano de algodão ou linho (pode ser um lenço) de modo que cubra o panturrilha. Molha-se o pano na água com limão, espremendo-o depois com força. Ele é aplicado, sem pregas, ao redor da perna, preso com um pano maior e, em seguida, com um pano de lã firmemente enrolado. 🧶

BOLO DE IOGURTE INTEGRAL

Ingredientes:

2 ovos
1/4 xícara de açúcar demerara
300gr de iogurte
1 xícara de farinha integral
1 xícara de aveia
1 colher de sopa de fermento
1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, açúcar e acrescentar aos poucos iogurte e farinha. Para finalizar acrescentar baunilha e fermento. Assar por 35 a 40 minutos e servir quentinho!!!

Bom apetite!

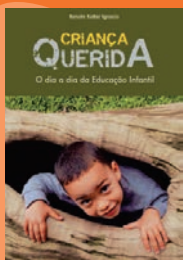
NOSSAS AMORINHAS



INDICAÇÃO DE LEITURA



CONSULTÓRIO PEDIÁTRICO, por W. Goebel e M. Glöckler



CRIANÇA QUERIDA, por Renate Keller Ignácio



O CAMINHO DE CRISTO, por Karin Evelyn de Almeida

PARCEIROS



Comidinhas da Mari

Seu fast food de comida saudável!

Tenha sempre a mão uma opção saudável para você e sua família!

Somente temperos naturais.
Sem conservantes.
Opções 100% orgânicas.

- Lasanha de abobrinha
- Lasanha de berinjela
- Escondidinho de carne turbinado
- Escondidinho de frango turbinado
- Sopa de ervilha com carne
- Grão de bico com carne
- Feijão magrinho, gordinho e orgânico
- Molho ao sugo normal e orgânico e a bolonhesa
- Lentilha com frango e com carne

facebook.com/comidinhasdamari
comidinhasmari@gmail.com
Whatsapp (19) 98111-9116
Fazemos entregas. Consulte área de cobertura.



BRINQUEDO DE GENTE
Brinquedos Educativos

(19) 3251-8733
(19) 7827-4804
ID 644*7277

Rua Antonio Lapa, 442 - Cambuí
Campinas, SP - CEP: 13.025-241

www.brinquedodegente.com.br
brinquedodegente@terra.com.br
fb.com/brinquedodegente

Cristina Florentino

CRP 06-84874

psicoterapia
constelação familiar
escola de pais
pathwork

(19) 3255 4256
www.cristinaflorentino.com.br

Delta Odontologia

Reabilitação oral - Ortodontia
Endodontia - Periodontia
Cirurgias avançadas - Próteses em geral
Dentística restauradora - Implantodontia

F: 3255-6582
R. Odila Maia Rocha Brito, 497 – Nova Campinas
www.deltaodontologia.com.br

Margareth Tassinari
Fonoaudióloga
CRF 2325



ESPAÇO Solari

R. Lafayette Egídio de Souza Aranha, 54
Jd. Chapadão - Campinas/SP - CEP 13070-117
Tel.: 19 3325-9441

Associação Beneficente Três Fontes
Centro Antroposófico
em Campinas e Região

Formação em Educação Terapêutica
e Terapia Social

Livraria antroposófica, bonecas, giz de
cera, lãs, detergentes ecológicos

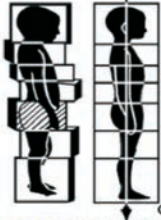
Rua Eça de Queiroz, 319 - F: (19) 3243-8988
tresfontescps@gmail.com

MÃ & EMPREENDER

Consultoria para momentos de:
Transição de Vida e Modelagem de Negócios

Lisa Bueno
(19) 98822-2018 / (19) 3305-1296
www.maemprender.com.br

ROLFING



YEDA BOCALETTO
Rolfista Avançada e de Movimento

Reduz dores crônicas - Organiza a postura
Estimula o crescimento emocional

Rua Nuporanga, 355 - Chác. da Barra
Campinas - SP
(19) 3254.9180 e (19) 99603.1217

VENHA CONHECER!

Local para FESTAS, EVENTOS e CONFRATERNIZAÇÕES

CELEBRE o ANIVERSÁRIO de seu filho num ESPAÇO PRIVILEGIADO pela NATUREZA: incluso: LANCHE, PASSEIO de CHARRETE, JOGOS e BRINCADEIRAS ao ar livre, visita à nossa FAZENDINHA, onde as CRIANÇAS poderão ALIMENTAR os ANIMAIS, e OFICINA de PLANTIO de HORTALIÇA, que levarão como lembrança. PREÇOS ESPECIAIS para FESTAS ESCOLARES (de 3ª à 6ª feira - com 4 horas de duração). LOCAÇÃO para período integral - aos fins de semana

LIGUE e AGENDE uma VISITA! FONES: 3881-2527 ou 99888-2308.
Ou envie um E-MAIL para: atendimento@recantolagodosonhos.com.br



Lago dos Sonhos

Cuidar do seu sorriso faz bem!

Dentale TOPDENT
ODONTOLÓGICA & ASSIM



(19) 3236 6611
R. Joaquim Novaes, 116 - Cambuí
www.institutodontale.com.br



Samkalpa
atitude sustentável

Roupas e acessórios
(adulto e infantil)
feitos em algodão orgânico e
tecidos de garrafas PET recicladas

(19) 99617-9542 Carol
(19) 98991-2772 Mel

samkalpa.eco@gmail.com
facebook.com/samkalpa.eco

Jardim das Amoras
ESCOLA WALDORF

BERCÁRIO - MATERNAL - JARDIM

BERCÁRIO WALDORF AMORINHAS

ENDEREÇO: RUA HELENA STEMBERG, 625
TELEFONE: 19-3395-0129
WWW.JARDINDASAMORAS.COM.BR

MATRÍCULAS ABERTAS!

folianaVila
Buffet infantil

Onde a brincadeira faz a diferença.

* recreação lúdica *
* sem brinquedos eletrônicos *
* opções de cardápios saudáveis *

19.3201-5853

Av. Nossa Senhora de Fátima, 1544
- Jd Bela Vista - Campinas - SP
www.folianavila.com.br