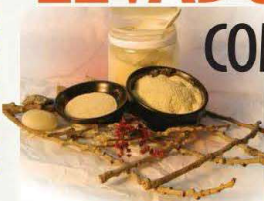


EXFOLIANTES CORPORALES

*Hechos con Avena,
fáciles y rápidos*

LEVADURA DE CERVEZA

COMPLEMENTO NUTRITIVO
PARA EL CEREBRO



SALUD y Bienestar Natural

DIGITAL ISSUE

✓ **SOBREPESO** ✓ **HINCHAZON ABDOMINAL**
✓ **GRIPE** ✓ **INSOMNIO** ✓ **HIPERTENSION...**

TRATAMIENTOS CASEROS CON MIEL, AJO Y VINAGRE

COMO COMBINARLOS
PARA ACTIVAR SUS EFECTOS
MEDICINALES

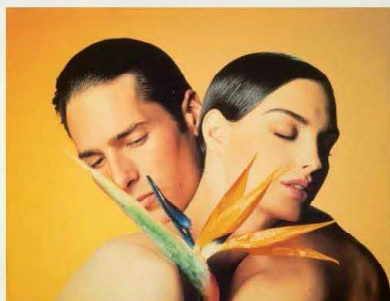
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ADEMÁS...



**INFUSIONES QUE
ESTIMULAN
ANTES DE HACER
EL AMOR**

LA HISTORIA "NO
OFICIAL" DEL COLESTEROL



ISSN 1515-968X



9 771515 968000

* El canto de
los pajaritos
es más sano
que tu ringtone.



Nuevas tostaditas saladas con avena y cereales, ideales para tus mañanas.

tu break natural
twistos.com.ar



Sumario

Nota de Portada

10 TRATAMIENTOS CASEROS
CON MIEL, AJO Y VINAGRE

30 Automasajes ayurvédicos

35 Beneficios ocultos de las crisis

39 Perfeccione su caminata

43 Infusiones que estimulan
antes de hacer el amor

49 Levadura de cerveza: complemento
nutritivo para el cerebro

56 Psico-test: ¿usted se angustia por
tonterías?

4 News Age

18 El Arte de Vivir

27 Cosmética Holística
EXFOLIANTES CORPORALES: elaborados con avena

53 Anorexia
Estimular la autoestima y el apetito con Reiki

54 Yoga Dinámico
Para mejorar la concentración

70 Entreviú Alternativo
¿Porqué no podemos ser fieles?

83 Mente Sana
Quejosos Crónicos

86 Percepciones B. Stamateas

87 La Guía Verde

90 Percepciones M. Sakanashi

91 Jardín Zen

96 Correo de Lectores

98 El I Ching explicado



Petrona Andicoechea
Instructora de
Meditación



Francisco De Zela
Docente en
filosofía oriental



Claudio Márquez
Maestro de
Reiki



David Lifar
Maestro
de Yoga



Yolanda Ohanna
Psicóloga
Gestáltica



Karina Reynoso
Consultora
Psicológica



Leopoldo Kohon
Filósofo Práctico



Gabriela Murgo
Psicóloga
Gestáltica



Masafumi Sakanashi
Maestro de
Aikido



Sensei Luis Falcón
Maestro de
Arquería Zen



Vivian Edelmuth
Psicóloga
Transpersonal



Bernardo Stamateas
Psicólogo y
Teólogo

INSERTS



Naturama
Pág. 19



El Tao de la Cocina
Pág. 61



Cómo Ser Mejor
Pág. 75

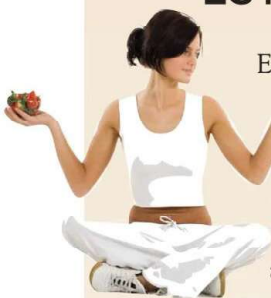
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



INTIMIDADES DE ESTA EDICION



En una oportunidad, Dale Carnegie, escritor norteamericano pionero en la divulgación del género de Autoayuda, afirmó: "Si tenemos

pensamientos felices, seremos felices. Si tenemos pensamientos desdichados, seremos desdichados. Si tenemos pensamientos temerosos, tendremos miedo. Si tenemos pensamientos enfermizos, caeremos probablemente enfermos. Si nos dedicamos a compadecernos, todo el mundo huirá de nosotros. Según un hombre piensa en su corazón, así es él. Tengamos inquietud en relación con nuestros problemas, pero no preocupaciones".

SUPERARSE SIN PREOCUPARSE

En esta edición tuvimos inquietudes por las problemáticas que nos conducen a la desarmonía física, mental y espiritual... Y por cada inquietud, brindamos en cada página de la revista, herramientas superadoras, para que los problemas no nos preocupen, sino que nos despierten sentimientos proactivos.

EL EJEMPLO COMIENZA POR CASA

Le contamos una intimidad: en la redacción tuvimos muchas gripes y resfríos. Todos los días "caía alguien" con fiebre, tos, dolor de garganta, debilidad general... En fin, lo que es común en algunas épocas del año. Pero lo que no es tan frecuente en otros lugares de trabajo fue lo que ocurrió aquí: con la revista en mano, cada uno puso a prueba diferentes remedios caseros frente a cada síntoma. Imagínese, entre té de limón con miel, tisanas con jengibre y esencias aromáticas, esto se convirtió en una verdadera "clínica naturista"!!!



HACER EL AMOR REJUVENECE

La ciencia lo atribuye a la liberación de las hormonas sexuales que hace el cuerpo.

Durante mucho tiempo, hombres y mujeres, buscaron, a través de diferentes tratamientos cosméticos y quirúrgicos, aparentar menos edad. Sin embargo, una reciente investigación afirma que, tener una vida sexual activa, basta para borrar las huellas del paso del tiempo.

Un neuropsicólogo escocés, se dedicó a estudiar, durante diez años, la regularidad de las relaciones sexuales de 3500 hombres y mujeres. Así, llegó a la conclusión de que, quienes hacían el amor, con su pareja, tres veces por semana, o más, aparentaban tener diez años menos que aquellos que mantenían relaciones sexuales en forma más espaciada.

El doctor David Weeks, miembro del Hospital Real de Edimburgo, fue el autor de este trabajo. Según el experto, en un aspecto porcentual, el condicionamiento genético es responsable sólo en un 25%, de que un individuo presente un aspecto más joven que otro; el 75% restante es debido a ciertos hábitos, como ser, tener una vida sexual activa.

La explicación biológica de este hecho es que la gran descarga hormonal, que realiza el organismo, en el momento de la excitación, modifica la química del mismo. Al subir el nivel de adrenalina, aumenta no sólo la sensación de bienestar, sino que se eleva el nivel de células capaces de combatir virus y bacterias, causantes de

diversas afecciones. Esta es la causa por la cual, se frena el deterioro del cuerpo, producto del paso de los años.

Para los expertos, el aspecto sexual, debe ir acompañado de la incorporación de hábitos de vida saludables, como una dieta natural y la práctica regular de ejercicios físicos.

Consejo

CONSULTE SIEMPRE

La salud es responsabilidad de cada ser en forma individual, pero acudir al especialista es siempre una opción acertada.

D E L A N E W A G E

s Ade®



ALMENDRA

EL FRUTO SECO QUE NO ENGORDA

Diversos estudios demuestran que ingerir diariamente este fruto, no sólo aporta nutrientes esenciales para el organismo, sino que no "engorda" tanto como se cree.

Basta sólo un puñado

Un estudio llevado a cabo por especialistas pertenecientes a la Universidad de Toronto, Canadá, revela que basta con ingerir diariamente una pequeña cantidad de este fruto para reducir significativamente los niveles de colesterol "malo" o LDL en la sangre.



No aporta calorías "extra"

Científicos pertenecientes a la Universidad británica King, descubrieron que la piel que la recubre, modifica la absorción que hace el organismo de las "grasas" que contiene. Según la doctora Karen Lapsley, quien forma parte del grupo que hizo este hallazgo, la capa marrón que posee la almendra, interviene para que, durante el proceso digestivo, el cuerpo pueda metabolizar sólo aquellas sustancias grasas, presentes en su composición, que no engordan.

Es antioxidante y protector cardiaco

Su ingesta aporta vitamina E, protegiendo a las células del envejecimiento causado por las sustancias nocivas para la salud, como los radicales libres. Además, reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares; así lo afirma una investigación realizada en la Universidad de California, Estados Unidos.

Para aprovechar todas sus propiedades

Hay que almacenarla en su cáscara, y no pelada. De esta manera se mantienen por más tiempo sus cualidades. Si se quiere mantener su textura jugosa, lo más aconsejable es remojarla antes de su consumo.

Según científicos británicos, se debe separar la fina cubierta marrón que la recubre, y masticarla por separado. Esta "piel" es rica en vitaminas y minerales.

LAS PERSONAS CINICAS SUFREN MAS DEL CORAZON

Quienes practican esta forma de humor, tienen una forma de vida poco saludable que los hace más susceptibles a desarrollar afecciones cardíacas.

Especialistas de la Universidad estadounidense de Michigan, se dedicaron a estudiar, durante varios años, las conductas y actitudes de 6814 hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 45 y 84 años. Algunos participantes de este experimento, confesaron ser sumamente desconfiados del entorno que los rodeaba, mostrando una ten-

dencia a elaborar respuestas y comentarios cínicos, frente a determinadas situaciones. Según los investigadores, las reacciones hostiles son las causantes de una actividad fisiológica inadecuada, lo cual produce, entre otras cosas, la obstrucción y endurecimiento de las arterias, por lo que se reduce el abastecimiento de sangre al corazón. Los estudios también determinaron que este grupo de personas sufre de estrés crónico, y es más proclive a adoptar conductas poco sanas, como el tabaquismo o el sedentarismo.

DESCUBREN LA DIETA PARA TENER "PIERNAS PERFECTAS"

Un nuevo estudio revela que, las molestias circulatorias, pueden ser reducidas notablemente si se ingieren determinados alimentos.

CIENTÍFICOS DE LAS UNIVERSIDADES NORTEAMERICANAS DE VERMONT Y CAROLINA DEL NORTE, ENTRE OTRAS, ESTABLECIERON QUE, COMER CIERTOS ALIMENTOS, TIENE UNA INCIDENCIA EN LA REDUCCIÓN DE LAS VÁRICES Y OTROS PROBLEMAS CIRCULATORIOS.

LA CONCLUSIÓN, PUBLICADA EN LA REVISTA AMERICANA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA CIRCULATION, AFIRMA QUE LLEVAR UNA DIETA RICA EN FRUTAS, VEGETALES, Y UN CONSUMO MÍNIMO DE PESCADO DOS O MÁS VECES POR SEMANA, REDUCE HASTA UN CUARENTA Y CINCO POR CIENTO LA POSIBILIDAD DE SUFRIR AFECCIONES VASCULARES, COMO, POR EJEMPLO, LAS TROMBOEMBOLIAS.

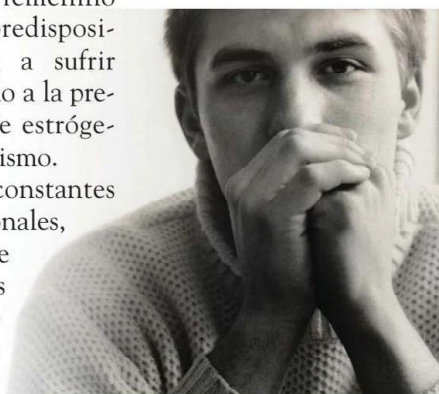
COMPROBADO: DEJAR "AFLORAR" LOS SENTIMIENTOS NO ES COSA DE HOMBRES

El saber popular, una vez más, tiene la razón. Los expertos sostienen que ellas son más proclives a consultar a psicólogos y a contar lo que les pasa.

Las mujeres representan un 73% de los pacientes totales que acuden a las consultas psicológicas. Así lo revela un estudio llevado a cabo por la institución argentina Ayuda, la cual se dedica a investigar los trastornos de ansiedad y pánico.

Los científicos, sostienen que la causa radica en que el género femenino tiene mayor predisposición genética a sufrir ansiedad, debido a la preponderancia de estrógenos en el organismo. Debido a los constantes cambios hormonales, la mujer padece más malestares físicos y anímicos, lo cual le genera estados

ansiosos, que la lleva a ocuparse y preocuparse de su salud, más a menudo que su par masculino. Según los especialistas, el hombre relaciona las disfunciones físicas o psíquicas con una amenaza para su virilidad, y esto lo lleva a ser más reservado a la hora de expresar lo que le pasa o lo que siente.



SER ESPIRITUAL ELEVA LAS DEFENSAS NATURALES

MEDITAR NO SÓLO REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS, SINO QUE TIENE EFECTOS BIOLÓGICOS QUE REFUEZAN EL SISTEMA INMUNE.

Un equipo de investigadores pertenecientes a la universidad norteamericana de Wisconsin – Madison, realizó estudios neurológicos en personas que se dedican a meditar diariamente, y descubrió un incremento de la actividad cerebral asociada con las emociones positivas. Para el doctor Richard Davidson, integrante del grupo de especialistas, un mayor trabajo de esa zona del cerebro, promueve la eliminación de emociones negativas, como miedo o enojo, lo cual ayuda al fortalecimiento natural del sistema inmunológico. A partir de estas comprobaciones, en el centro clínico Essen Mitte, en Alemania, se implementó un programa de meditación para pacientes oncológicos. Los tres mil pacientes tratados, lograron importantes mejoras a nivel inmunitario.



¡La vitamina de la belleza!



www.fdc.cl



NUEVA

Biotina

Sublingual

Nutriente de piel, cabellos y uñas

✓ **SUBLINGUAL** ✓ **APTO PARA VEGANOS** ✓ **SIN AZÚCAR**



- **Previene la caída del cabello**
- **Promueve uñas más fuertes**
- **Mantiene una piel saludable**

Encuéntrela en:



falabella.cl



Farmacias homeopáticas y tiendas naturistas. Fono: +56 2 2621 2640

MEJORAR EL DIALOGO EN PAREJA...

A pesar de las diferencias

Hombres y mujeres tienen diferentes formas de pensar y de expresar sentimientos. Así, muchas veces, surgen peleas y discrepancias en las parejas, ante la imposibilidad de entender al otro. Llegar a comprender los mecanismos del sexo opuesto puede contribuir a que nos olvidemos de los "malentendidos" diarios, y logremos una relación amorosa equilibrada.

Imagine la siguiente escena: él le comunica que se reunirá con sus amigos porque hace mucho que no los ve. Ella, empieza a pensar que él ya no desea compartir los pocos momentos libres que tiene, haciendo cosas beneficiosas para ambos. Así empieza un duro cruce verbal, en el cual uno llama al otro "absorbente" y el otro lo tilda de "frío e indiferente". Estos episodios ocurren, porque ninguno de los miembros de la pareja sabe cómo decodificar los sentimientos y necesidades del otro. Y es normal que así sea, porque cada género tiene su propia lógica y, cuando buscamos comunicarnos y llegar a un acuerdo, desde la vereda de enfrente, podemos "morir en el intento".

FORMAS DE CONVERTIR UN ENOJO EN ALGO CONSTRUCTIVO

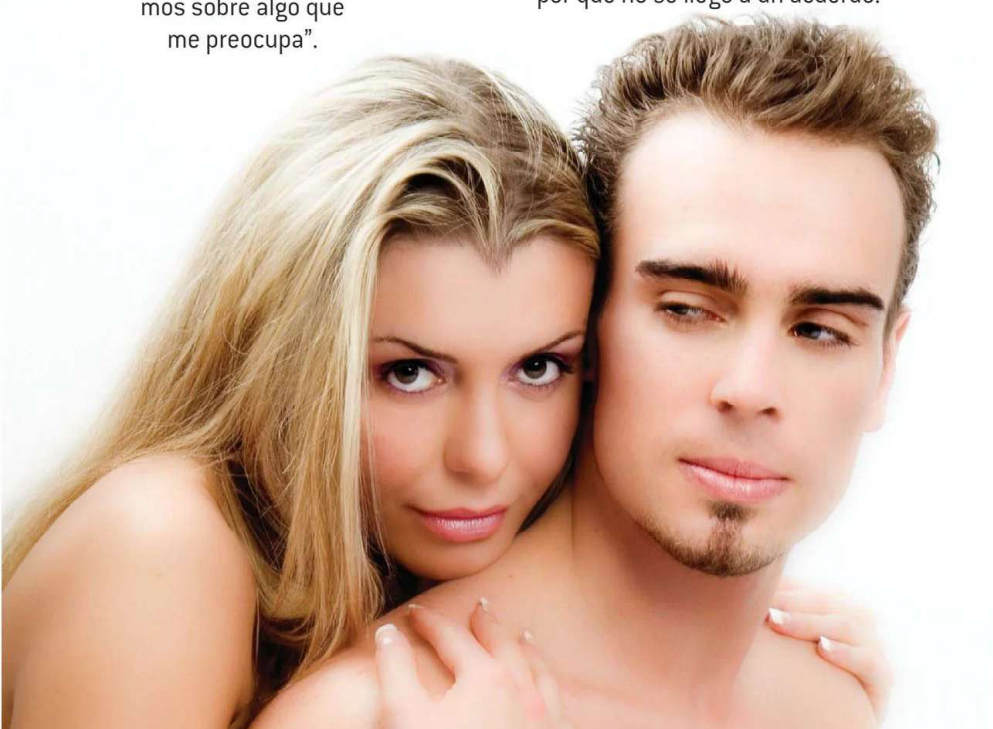
En toda relación amorosa surgen enfados y diferencias. Lo más común es que, mal manejados, esos sentimientos terminen provocando dolor y hostilidad.

- Evitar las frases manipuladoras, como, por ejemplo, "si me querés lo tenés que hacer" o "si no te gusta te vas". Apelar a la delicadeza, por ejemplo, en vez de amenazar, comenzar la charla diciendo: "me gustaría que habláramos sobre algo que me preocupa".
- No "monologar", porque es una forma de dominación y control. Sí, en cambio, expresar con brevedad lo que le molesta o le inquieta.
- Dejar de lado las acusaciones globales y traer cosas del pasado, como, "siempre hacés lo mismo" o "nunca me escuchás". Lo más apropiado, es empezar por reconocer, que al otro, también le puede estar molestando algo.
- Terminar con los estallidos de cólera y con las descalificaciones del tipo "no te aguanto más". Hay que ser receptivo con los sentimientos del otro, tratando de entender por qué no se llegó a un acuerdo.

LOS SENTIMIENTOS SEGUN CADA GENERO

Para el psicólogo Nick Neave, portavoz de la Sociedad Psicológica Británica, hombres y mujeres son diferentes, y esto es algo que no se puede ignorar, ya que puede afectar la comunicación de la pareja. El especialista sostiene que las mujeres tienden a pensar que, si en la relación amorosa hay mucha independencia, puede peligrar la estabilidad. Además, no tienen problemas en expresar sus sentimientos, ya que se sienten a gusto haciéndolo.

Por otra parte, los hombres buscan preservar su libertad, lo que les brinda tranquilidad. En cuanto a su universo emocional, suelen ser reacios a exteriorizar lo que les sucede ya que, desde la infancia, se los cría para que pongan énfasis en la competitividad. ¿Cuál es el resultado cuando ambos se encuentran? Las mujeres suelen ser demandantes con respecto a sus necesidades emocionales, mientras que los hombres "huyen" a la hora de abordar la cuestión sentimental.



Línea Propolis



Cuida a tu familia con toda la protección del Propóleo.
Eucaliptus, Vitamina C, Miel y Zinc

MENTOL-MIEL

JENGIBRE

MENTA-EUCALIPTUS

FRUTILLA

NARANJA

PROPÓLEO

Elige tu formato favorito



✓ **SOBREPESO** ✓ **GRIPE**
✓ **HINCHAZON ABDOMINAL**
✓ **INSOMNIO** ✓ **HIPERTENSION**

TRATAMIENTOS CASEROS CON MIEL, AJO Y VINAGRE

**COMO COMBINARLOS
PARA ACTIVAR SUS
EFECTOS MEDICINALES**

*D*urante miles de años, la Humanidad consideró a la miel, al ajo y al vinagre como remedios naturales fundamentales. El paso del tiempo y la importancia que se le dio a la medicina alopática hizo que estos productos perdieran parte de su reconocimiento y uso popular.

Hoy en día, que la salud busca abrirse paso entre tantos elementos nocivos para el organismo contenidos en la “medicación oficial”, estos tres aliados son redescubiertos por ofrecer innumerables beneficios frente a malestares puntuales, y actuar como preventivos de afecciones crónicas y trastornos psicofísicos que desequilibran nuestro sistema integral cuerpo-mente-espíritu.





PERFIL ESENCIAL DE CADA UNO

MIEL

Es una sustancia dulce que, cuando es obtenida mediante un uso racional de los recursos naturales, sin la aplicación de productos de síntesis química, puede ser considerada miel orgánica y utilizada según los diversos aportes que puede darle al organismo. Rica en minerales esenciales como el hierro, cobre y calcio, entre sus componentes se encuentra la fructuosa, que la convierte en un excelente endulzante natural.

AJO

Su uso terapéutico se rastrea desde el año 2300 a.C. Sumerios, egipcios, chinos, griegos y romanos conocieron sus virtudes terapéuticas y cosmetológicas. Se le atribuyen diversos componentes revitalizantes y es considerado “un modelo” a la hora de prevenir y tratar

todo tipo de enfermedades respiratorias.

VINAGRE DE MANZANA

Rico en vitamina A, posee además propiedades desintoxicantes. Estudios realizados confirman sus efectos remineralizantes, que aportan sensaciones corporales de liviandad y resistencia física.

Estos tres aliados de la salud, actúan en forma directa sobre cinco problemas presentes en nuestra sociedad en un porcentaje cada vez más alto: el sobrepeso, la gripe, la hinchazón abdominal, el insomnio y la hipertensión. Veamos qué beneficios ofrece sobre cada una de estas cinco dolencias, cada uno de los tres remedios caseros...



COMO TRATAR CON MIEL...

EL SOBREPESO:

- A diferencia del azúcar refinado, carente de vitaminas y que ofrece mayor cantidad de calorías, la miel permite endulzar los alimentos y bebidas aportando una menor ingesta calórica; y minerales como el sodio, el magnesio y el potasio, junto a un alto nivel de glucosa, indispensable para mantener nuestro equilibrio energético.
- Se utiliza en dietas para diabéticos, ya que la fructosa es absorbida más lentamente por el tracto intestinal y, a su vez, incorporada más rápidamente por el hígado.

LA HINCHAZON ABDOMINAL:

- Contiene una fibra que no es digerida por nuestro intestino y que alimenta a las bacterias que se encuentran en el mismo, aumentando la flora intestinal.
- Presenta una suave acción laxante.
- Sus enzimas evitan fermentaciones.
- Tiene un moderado efecto diurético, gracias a la fructuosa que contiene.

LA GRIPE:

- Es conocido el efecto expectorante de la miel, calmante de la tos frente a las irritaciones y estimulante de la secreción bronquial.
- Contribuye a disminuir la fiebre.
- El uso de miel de Eucalipto ayuda a disminuir los catarros crónicos ocasionados por gripes mal curadas.
- Durante estados gripales muy comprometidos, contribuye a evitar posibles casos de laringitis y faringitis.

EL INSOMNIO:

- Presenta un marcado efecto calmante, gracias a su alto contenido de magnesio, reconocido como relajante muscular.

LA HIPERTENSION:

- Su alto contenido de azúcares promueve la absorción de sodio.
- Aumenta el caudal sanguíneo de los vasos coronarios.



FORMAS DE CONSUMIR Y PRESERVAR LA MIEL

- ▶ La miel debe mantenerse al resguardo de luz, calor y humedad por ser fotosensible, termosensible e higroscópica [absorbe humedad].
- ▶ Para garantizar la suma de todas sus propiedades, es fundamental que no haya sido calentada en ninguna de las fases del procesamiento.
- ▶ En cuanto a su consumo, siempre se aconseja ingerirla a temperatura ambiente para gozar de sus numerosos beneficios.
- ▶ Cuando es calentada en preparaciones culinarias [dulces, tortas, etcétera] pierde muchos componentes, aunque siempre es preferible al azúcar refinado.
- ▶ Usada para endulzar líquidos calientes, su deterioro es mínimo, y se aconseja incorporarla sólo un instante antes de la ingestión.



BAÑOS TERAPEUTICOS Y "CURAS" CASERAS

A) Es posible realizar baños de inmersión colocando dientes de ajo pelados en una bolsita de tela, que se añadirá directamente al agua.

B) Los baños parciales de ajo (sólo de las piernas, pero no de la parte superior del cuerpo) también son aconsejables. Uno frío, de apenas unos minutos, dos veces al día, puede servir para aliviar la migraña, tratar el insomnio, regularizar una tiroides hiperactiva, combatir los gases intestinales y la constipación. Uno caliente de diez minutos, dos veces por día, puede aliviar los problemas de hipertensión.

C) La alternancia de baños fríos y calientes ayuda a mejorar la circulación. Además, los que se realizan a altas temperaturas tienen una virtud complementaria: levantan vapor con olor a ajo, lo que beneficia el aparato respiratorio.

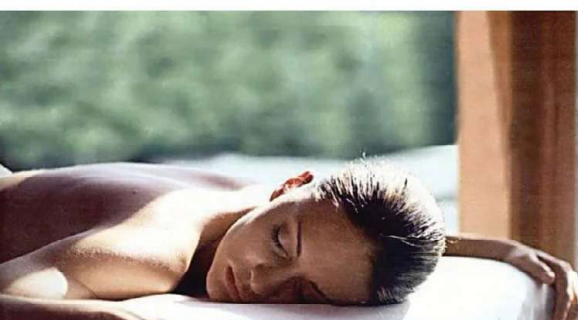
D) A los baños matinales terapéuticos se los puede acompañar bebiendo un vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana, con el fin de equilibrar nuestra dieta diaria, calmar molestias digestivas y estabilizar nuestra circulación sanguínea.

E) Una tisana de manzanilla o tilo endulzada con miel pura, se sugiere en caso de que esté congestionado o con ciertas posibilidades de engriparse. También puede preparar una infusión con una cucharada colmada de miel y jengibre fresco rallado, en partes iguales, por taza de agua hirviendo.



biomanta
MANTA BIOENERGETICA DE MINERALES

Una mejor calidad de vida es posible



La Biomanta armoniza los centros energéticos del cuerpo.

Mejora la calidad del sueño y disminuye sensiblemente el nivel de stress.

Desvía la acción de las líneas Hartman.

Estabiliza y fortalece el sistema inmológico

www.biomanta.com.ar
contacto@biomanta.com.ar
Cel. 0054 02942 15693211

Se exhibirá la
BIOMANTA en el Stand
"Central" del evento a realizarse
13-14-15 de Julio en el Hotel Bauen



ARTE SANO

Restaurante y
panadería Naturista

Espacio de actividades:

Yoga

Tai Chi Chuan

Danza Afro

Taller de Didgeridoo

Gimnasia Eutónica, etc

Mansilla 2738 (Palermo)

4963-1513

www.artesano-naturista.com.ar

HOMEOPATIA UNICISTA

Dra. Karina Mourelo

Miembro de la Asociación
Médica Homeopática Argentina

Medicina Naturista

• **Enfermedades
reumáticas**

• **Gastritis**

• **Alergias**

• **Asma**

• **Trastornos
Emocionales**

• **Enfermedades
de la Piel**



PALERMO: Bulnes 2057 - 3°E

Tel: 4824-7128 Cap. Fed

LANUS OESTE: Magallanes 3427

Tel: 4286-1619

COMO TRATAR CON AJO...

EL SOBREPESO:

- Si no se lo come frito, no engorda.
- Ayuda a eliminar los antiguos residuos que van quedando en el organismo. Sus enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos.

LA GRIPE:

- Gracias a la alicina, uno de sus principales principios activos, aumenta las secreciones bronquiales, por lo que se dice que es expectorante, desinfectante y descongestionante.
- A su aceite esencial se lo considera antiviral.
- Aumenta las defensas inmunológicas.
- Tonifica la glándula pituitaria, lo que permite mejorar el olfato en caso de serias congestiones.

EL INSOMNIO:

- Ayuda a disminuir la ansiedad y problemas nerviosos que derivan en un mal descanso. Para estos casos, se sugiere la ingesta por la noche de una cápsula de ajo gelatinizada, con el fin de obtener un resultado más rápido y sin trastornos digestivos.

LA HINCHAZON ABDOMINAL:

- Algunas de las sustancias que lo componen producen una acción diurética.
- Combate los gases intestinales y la constipación.
- Gracias al porcentaje de sulfuro que presenta, reduce la inflamación y repara la membrana intestinal.

LA HIPERTENSION:

- Evita posibles trombosis.
- Disminuye la presión arterial.
- Gracias a su actividad hipocolesterolemizante, previene la arteriosclerosis y los accidentes vasculares.
- Mejora la circulación sanguínea.



EL ORIGEN DE SU FAMA

El ajo ya era mencionado en la Biblia. Galeno e Hipócrates reconocieron sus condiciones para enfrentar a parásitos, casos de digestiones lentas, falta de energía, problemas bronquiales, gripe (para la cual se han realizado muchas investigaciones) y casos de fiebre alta.

Es ideal comerlo crudo, con el fin de que no pierda ninguna de sus propiedades. No presenta contraindicaciones, salvo el hecho de que se debe tener en cuenta que, para algunas personas débiles de estómago, puede ocasionar acidez y flatulencias.

Por lo tanto...

- ▶ Consúmalo con precaución. Si le cae pesado, acompáñelo con alguna otra preparación que suavice la ingesta, como caldos o verduras hervidas.
- ▶ Se combina con otros remedios naturales.
- ▶ Tiene varias aplicaciones terapéuticas, tanto de uso interno como externo.



COMO TRATAR CON VINAGRE DE MANZANA...

EL SOBREPESO:

- Mejora la digestión de grasas, evitando su acumulación.
- El vinagre de manzana tiene inositol, una sustancia que transporta con mayor facilidad las grasas del cuerpo, una vez que han sido disueltas por el vinagre.
- Posee un gran poder saciador al ser ingerido con agua.

LA GRIPE:

- Junto a otras sustancias, se convierte en un excelente aliado a la hora de descongestionar las fosas nasales.
- Ayuda a recuperar paulatinamente la voz en casos de disfonía.
- Utilizado puro, permite que la fiebre baje rápidamente.
- Disminuye los ataques de tos.

LA HIPERTENSION:

- Mejora la circulación sanguínea, gracias a la acción de sus ácidos naturales y del potasio.
- Beneficia el funcionamiento cardiovascular.

LA HINCHAZON ABDOMINAL:

- El ácido acético que posee, lo hace un importante depurativo intestinal. Es digestivo y levemente laxante.
- Es diurético. Rico en potasio, ayuda a alcalinizar el Ph sanguíneo.
- Mejora las digestiones lentas, permitiendo reducir así el volumen abdominal.

EL INSOMNIO:

- Tiene propiedades sedantes.
- Ayuda a relajar los músculos y contraer el sueño, debido a su gran cantidad de minerales.



Aromaterapia



PRODUCTOS COSMETOLÓGICOS
Y AROMATERAPÉUTICOS ELABORADOS CON
ACEITES ESENCIALES PUROS Y GENUINOS

Calidad - Seriedad - Responsabilidad

SOLICÍTELOS A LOS TELÉFONOS
4547-1455 y 15-5424-1358
Enviamos al interior del país



ACEITES ESENCIALES PUROS Y GENUINOS
IMPORTADOS DE SUS PAÍSES DE ORIGEN
VENTAS POR MENOR

Cursos de Formación de Aromaterapeutas
Personalizados y online
4787-6751 y 4783-0043
www.aromagda.com.ar

VIRTUDES COMPROBADAS

► El vinagre de manzana, elaborado por fermentación natural de la sidra de manzana, apreciado remedio a lo largo de la historia, hoy en día vuelve a ser utilizado profusamente gracias a sus propiedades naturales y por ser el de sabor menos ácido.

► Según el naturista Erwin Möller, el vinagre de manzana fue reconocido desde la más remota antigüedad como un agente medicinal. Hipócrates lo recomendaba diluido en agua contra artritis, asma y trastornos digestivos. Eficaz, además, en casos de diarrea y flatulencia, analgésico ante el dolor de cabeza, y auxiliar en las dietas para adelgazar.

► Karl Baumgärtner, especialista en remedios caseros, añade que el vinagre de manzana fortalece el sistema inmunológico, depura y desinfecta. El ácido acético de manzana es eficaz para la regulación de la composición de los líquidos corporales por su efecto diurético, como reconstituyente y para la desintoxicación y regeneración del organismo. El especialista afirma: "Las personas con sobrepeso aprecian el vinagre de manzana porque contribuye a controlar el peso. Importantes sales minerales, incluidos potasio, sodio, hierro, magnesio y calcio, pectina, vitaminas, oligoelementos y otras sustancias beneficiosas para la salud que se producen en el proceso natural de fermentación, son las responsables de estas características".



TRATAMIENTOS COMBINADOS CON

Las siguientes son recetas y preparaciones que involucran a estos tres socios de la salud, para cada uno de los cinco problemas y síntomas mencionados...

Tratar el sobrepeso:

1 - Consuma ensaladas con verduras de hojas verdes, ajo triturado y vinagre.

2 - Beba alguna infusión como té de agracejo, arenaria o hisopo con dos gotitas de vinagre y endulzado con miel. Esto le permitirá sentir una sensación de saciedad y relajarlo ante posibles ataques de ansiedad.

3 - Tome un vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana. Esto le permitirá sentir saciedad. Luego disuelva bien en su boca una cucharadita de miel con el fin de tolerar más el sabor del vinagre y aportar energía a su cuerpo. Espere media hora para comer o beber algo.

Se logra: Equilibrar la dieta y potenciar la absorción de vitaminas y minerales.

Aliviar los síntomas gripales:

PARA EL DOLOR DE GARGANTA:

Jarabe de ajo a la miel: Coloque veinte dientes de ajo pelados en un recipiente que resista la cocción. Agregue miel silvestre hasta cubrir los ajos. Cocine a fuego bajo durante 20 minutos hasta que el ajo parezca haber desaparecido. Mientras tanto revuelva con frecuencia con una cuchara de madera. Si es necesario, agregue a la preparación un poco de agua destilada. Use el jarabe tantas veces lo crea necesario, porque no tiene contraindicaciones. La dosis para los niños es de una cucharadita cada seis horas; y para los adultos, de una cucharada cada tres horas.

DESINFLAMAR LAS CUERDAS VOCALES:

- Mezcle 2 cucharadas de vinagre de manzana calentado a unos 50 grados, en un vaso de agua tibia.

- Tome un sorbo grande y efectúe gárgaras. Luego escupa.

- Tome otro sorbo grande, pero esta vez tráguelo, para que la preparación llegue a las áreas de la garganta que la gárgara no alcanzó.

- Repita este procedimiento una vez por hora mientras dure el síntoma. Si se despierta en la noche, haga también gárgaras.

- A medida que la ronquera o la disfonía vayan desapareciendo, reduzca el tratamiento a una vez cada dos horas, y luego una vez cada tres horas.

- Cuando la ronquera haya desaparecido, continúe con las gárgaras durante dos o tres días, haciéndolas cada seis u ocho horas.

Nota: Si lo desea, puede consumir media cucharada de miel al finalizar el proceso. La misma, suavizará las molestias de la zona tratada.

DISMINUIR LA FIEBRE:

a) Coloque una cabeza entera de ajo en un recipiente y agregue un litro de buen vino blanco seco.

b) Luego, añada diez hojas de salvia bien lavadas, deje macerar quince días y cuele la preparación.

c) Para beberlo, puede agregarle a cada vaso una cucharadita de miel.

PARA MALESTAR CORPORAL Y RESFRIO:

Combine un diente de ajo machacado con 1/2 cucharadita de pimienta de Cayena, el jugo de un limón, una pastilla de un gramo de vitamina C macha-

NATURALES MIEL, AJO Y VINAGRE



cada hasta convertirse en polvo y una cucharadita de miel. Tome esta mezcla tres veces al día, junto a cada comida.

CONGESTION NASAL Y DOLOR DE CABEZA:

Vapores hechos con ajo triturado y vinagre

de manzana: Ponga partes iguales de vinagre y agua en un recipiente junto a medio diente de ajo y colóquelo sobre la hornalla, a fuego muy bajo. Cuando empiece a hervir, inhale los vapores durante 10 minutos y el dolor de cabeza puede desaparecer en media hora aproximadamente.

Disminuir la hinchazón abdominal:

A) JARABE DE AJO, VINAGRE Y MIEL:

Ingredientes: 200 gramos de diente de ajo, un cuarto litro de vinagre y agua destilada, 700 gramos de miel.

Preparación: Pele los dientes de ajo y, junto al vinagre y el agua, coloque la preparación en un recipiente de boca ancha. Círralo perfectamente y agite bien la mezcla. Déjelo en un lugar fresco durante cuatro o cinco días, agitando el recipiente un par de veces por día. Cuele y mézclelo con miel. Guárdelo en un lugar fresco.

Consumo: hasta dos cucharadas diarias.

B) Beber un vaso de agua en ayunas, con tres cucharadas de vinagre de manzana y dos de miel, ayuda a combatir el estreñimiento debido al efecto ligeramente

laxante que tiene la preparación.

Combatir el insomnio:

● Mezcle en un recipiente de vidrio una copa chica de miel (125 centímetros cúbicos) con 3 cucharadas de vinagre (45 mililitros).

● Tome dos cucharadas (30 mililitros) de este preparado en el momento de irse a dormir. En circunstancias normales, debería dormirse rápidamente.

● Si una hora después de ingerir el jarabe no se ha dormido, tome otras dos cucharadas.

● Si pasa una hora más y aún permanece despierto, puede tomar una vez más las dos cucharadas de jarabe.

Sobrellevar la hipertensión:

● Consuma un diente de ajo todas las mañanas y luego una cucharada de miel. Esto le permitirá mejorar su circulación, mantenerse estable y tener energía necesaria para comenzar su día (el diente de ajo puede ser reemplazado por una tableta con potencial estandarizado de 400 a 500 mg. de allicin).

● Con el fin de eliminar el sodio, tan presente en nuestras comidas a través de la sal, es útil reemplazar a la misma por condimentos como:

a) Ajo y polvo de ajo.

b) Vinagre de distintos tipos.

● Asimismo, se recomienda endulzar postres, bebidas frutales e infusiones con miel. ☯

LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ La miel, el ajo y el vinagre de manzana son tres aliados comprobados a la hora de cuidar nuestra salud.

✓ Los tres protegen, cuidan y previenen nuestro sistema inmune, ejerciendo también acciones directas sobre el aparato digestivo, respiratorio y circulatorio, así como sosegando situaciones de cansancio y/o estrés que pueden convertirse en futuros malestares crónicos.

✓ Combinados, en recetas caseras, fáciles y sencillas, se convierten en poderosos remedios naturales, al aplicarlos dentro de una rutina cotidiana y de la forma indicada.

✓ Es fundamental, ante cualquier situación de riesgo o duda, consultar la ingesta de los mismos con un profesional especializado.

ASESORAMIENTO:

DANIEL GABIOUD ALMIRÓN
ESPECIALISTA EN MEDICINA
NATURISTA Y ACUPUNTURA



Responde **Francisco De Zela** – Psicólogo, asesor empresarial, docente de mitología y filosofía oriental

El Arte de Vivir

CONSULTORIO FILOSOFICO EXISTENCIAL

TAN LEJOS, TAN CERCA

La necesidad de las personas por encontrarse a sí mismas ha crecido mucho en los últimos años. El ser humano está cada vez más alienado o perdido, aunque, paradójicamente, la ciencia o, mejor dicho, la tecnología está en su más alto desarrollo. Pero es claro que la ciencia no puede reemplazar a la espiritualidad; por eso buscamos técnicas o prácticas antiquísimas que nos conecten con aquello que pareciera estar tan lejos cuando, en realidad, está en nuestro interior.

VIAJE ASTRAL

Un lector desea conocer de qué se trata esta experiencia profunda.

Hola, los felicito por la revista. Quería preguntar algo: hace mucho tiempo tengo una curiosidad, quisiera saber qué es el viaje astral. Me lo podrían explicar?

Patricia Mendez
Perú

Estimada Patricia:

Desde el origen del hombre se habla de este fenómeno. En todas las culturas se encontró una referencia religiosa al famoso viaje astral, también conocido como experiencia exterior al cuerpo o extra corpórea. En realidad, poco y nada se sabe de esto. Ya en el antiguo Egipto, se representaba dicho fenómeno como a un pájaro que salía del cuerpo, el cual poseía un rostro humano, y al que llamaban “Ba”. En antiguos escritos hindúes (Upanishad), o pasajes religiosos de la Biblia, se encuentran referencias al viaje astral. En tanto, los chamanes de la estepa siberiana, los “Naguales” de México o los “Jíbaros” de la selva amazónica, realizaban estos viajes al “mundo de los espíritus” con fines terapéuticos o de clarividencia.

A la pregunta qué es el viaje astral, tenemos que responder desde dos lugares: uno, el científico; y otro, el esotérico. Los parapsicólogos intentan descubrir los mecanismos tanto físicos como psíquicos de este fenómeno; y los místicos buscan la conexión con lo espiritual. Para la parapsicología, el viaje astral se produce cuando el cuerpo astral o sutil, se separa del cuerpo físico. Esto puede ocurrir cuando la persona duerme, cuando está en estado de inducción hipnótica o bajo el influjo de drogas alucinógenas. Muchas personas realizan viajes astrales durante el sueño sin ser conscientes de ello; y luego recuerdan haber visto cosas o lugares al soñar que, asombrosamente, coinciden exactamente con la realidad. Desde el punto de vista esotérico, el viaje o desdoblamiento astral, puede ser interpretado como una bilocación, y adquiere una dimensión totalmente mística y espiritual, donde el fenómeno es utilizado con fines altruistas o de elevación espiritual. Desde esta perspectiva, consistiría en la facultad de proyectarse fuera del cuerpo, pudiendo estar en dos lugares a la vez y en un mismo espacio- tiempo.

INICIAR UNA VIDA INTERIOR

Pide una sugerencia para saber por dónde comenzar y con qué herramientas.

Me gustaría empezar algo para mi vida interior, me siento necesitada de un espacio para encontrarme, ¿qué hago: terapia o meditación?

Alicia Lizarraga
Argentina

Querida Alicia:

Desde ya le digo que no son opuestas, si no, más bien, herramientas complementarias.

Al ser la meditación una práctica constante, nos capacita para poder superar los prejuicios, lo que quiere decir superar nuestras expectativas, nuestros temores y deseos.

La meditación es una práctica sin técnicas, es ponernos desnudos en todo nuestro ser; esto va a permitir estar en contacto con la esencia de las cosas, con la libertad incondicional, a diferencia de algunas terapias que sí nos condicionan.

La terapia debe ser sin deseo y sin recuerdo, por parte del terapeuta y del paciente. Creo que aquí es donde se encuentran la terapia y la meditación, complementariamente. Si podemos escuchar con atención a nuestra mente, a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu, pienso que ahí vamos a sentir que nuestra neurosis desaparece para siempre...

Porque desaparece la ilusión, que es lo que nos aparta de la realidad y, por ende, de la libertad incondicional de ser lo que somos. ☯

Reflexión

- La terapia no es excluyente de la meditación, es complementaria.
- Una buena terapia, como una práctica meditativa, lo que evita es el condicionamiento de cualquier tipo.
- “Buscad la verdad, que la verdad os hará libres”. Este debería ser el principio vital de todo ser humano.
- Muchos solemos realizar viajes astrales, tan solo que no somos conscientes de ello.

"Pensar positivamente es una disciplina que, ejercitada con constancia, te dará el poder de cambiar tu entorno y, por consiguiente, tu vida".

NAPOLÉON HILL

Naturama®

EL TAO DE LA VIDA COTIDIANA

LA HISTORIA "NO OFICIAL" DEL COLESTEROL

EL PUNTO DE VISTA DE QUIENES
MINIMIZAN SU RIESGO Y CUESTIONAN
SU TRATAMIENTO



La lucha contra el colesterol se ha convertido en uno de los grandes retos de la "medicina moderna" debido a que, de ser presentado como un simple factor que puede contribuir a la aparición de accidentes cardiovasculares -junto a otros como la vida sedentaria, una inadecuada nutrición, el estrés emocional o físico, o un consumo abusivo de alcohol y tabaco, entre otros-, ha pasado a ser considerado una enfermedad en sí misma.

El exceso de colesterol "malo" ha pasado en apenas unas décadas de "factor de riesgo" cardiovas-

cular a una enfermedad en sí misma que debe ser tratada casi de forma crónica con fármacos, ya sea para reducir o controlar su nivel en sangre.

Pero, ¿qué hay de cierto? ¿Es eso así o se trata de otra estrategia de las multinacionales farmacéuticas para vender masivamente productos inútiles? ¿Se justifica la actual ingesta masiva de estatinas?

► No importa la edad, que uno carezca de antecedentes cardiovasculares en la familia o que no haya sufrido ningún episodio anterior. Lo mejor es prevenir y para eso nada como las "medicinas contra

el colesterol", es decir, las estatinas.

► La venta de las diversas estatinas asciende a más de 26.000.000.000 de dólares anuales. Y tanto que, de empezar siendo un medicamento para las afecciones cardiovasculares, hay quienes hablan ya de su uso contra la demencia vascular, el alzheimer, el sida, la diabetes y el cáncer, con lo que las farmacéuticas proponen su venta sin receta.

FALSAS CREENCIAS

1) Que la principal causa de los problemas cardiovasculares es el exceso en sangre de colesterol "malo" (LDL).

2) Que las estatinas previenen esa posibilidad porque bajan su nivel.

3) Que ambas cosas están científicamente demostradas.

LO QUE REALMENTE OCURRE...

Lo cierto es que muchos creen que la realidad no es así.

A) Ni todo el mundo en la comunidad científica piensa que el colesterol tenga que ver con los accidentes cardíacos.

B) Ni todo el mundo cree que las estatinas prevengan los accidentes cardiovasculares al reducir el nivel de colesterol.

C) Ni todo el mundo está de acuerdo en que los estudios a largo plazo avalan esas afirmaciones.

COLESTEROL "MALO": ¿RESPONSABLE DE ACCIDENTES CARDIOVASCULARES?

Hay quienes piensan que no. Buena prueba de ello es que un grupo amplio de científicos, médicos, académicos y escritores sobre temas científicos y de salud de varios países se han reunido para formar La Red Internacional de Escépticos del Colesterol (THINCS), y poseen suficiente documentación referida



al tema en cuestión.

- Ron Rosedale, especialista internacional en Nutrición y autor de "El colesterol no es la causa de las enfermedades del corazón", resume con claridad el punto de vista de la mayoría: "No hay ningún tipo de vida en la Tierra -afirma- que pueda sobrevivir sin colesterol. Esto le dirá automáticamente que, en sí mismo, el colesterol no puede ser malo. Es más, la excesiva reducción del nivel de colesterol aumenta el riesgo de morir. No se debe olvidar que el colesterol es también precursor de todas las hormonas esteroideas. El organismo no puede sintetizar estrógenos, testosterona, cortisona y muchas otras hormonas vitales sin esta sustancia".

EL BUENO VERSUS EL MALO

En cuanto a la polémica colesterol bueno-colesterol malo, Rosedale agrega: "Se afirmó así que hay un colesterol "bueno" llamado HDL y un colesterol "malo", el LDL. Representando el HDL a las lipoproteínas de alta-densidad y el LDL a las de baja-densidad. Entiéndase pues que tanto el LDL como el HDL son lipoproteínas, es decir, grasas combinadas con proteínas". Las conclusiones al respecto son:

- Hay sólo un tipo de colesterol.
- No existe eso de un colesterol "bueno" y uno colesterol "malo".
- El colesterol es sólo colesterol.
- Se combina con otras grasas y proteínas para ser conducido a través del torrente sanguíneo porque la grasa y nuestra sangre acuosa no se mezclan demasiado bien.
- Es un elemento imprescindible en

No toda la comunidad científica coincide en pensar que el exceso de colesterol "malo" es una causa de problemas cardiovasculares.

cualquier tipo de reparación celular.

Rosedale añade que el hecho de que haya una débil correlación entre el colesterol alto y los ataques cardíacos no significa que el colesterol alto sea la causa del ataque cardíaco.

Uno de los estudios médicos más grandes realizado en humanos entre 1972 y 1998, el Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT) -patrocinado por el National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI) -, parece corroborar esta afirmación. Además, un ensayo finlandés publicado en 1975 sí parecía apoyar la eficacia preventiva de disminuir el colesterol tras seguir a los pacientes durante cinco años; pero en diciembre de 1991 se analizaron los resultados a los 10 años y se constató que quienes continuaron cuidadosamente la dieta para rebajar el nivel de colesterol tenían el doble de posibilidades de morir por una dolencia cardiovascular.

GRASA NO ES IGUAL A INFARTO

● Poco antes de la Navidad de 1997, el periódico de la Asociación Médica Americana (JAMA), publicó un informe sobre el seguimiento realizado entonces que demostró que la grasa saturada reducía los infartos cerebrales. En pocas palabras: no se encontró relación alguna entre una dieta rica en grasas y las enfermedades del corazón.

● Y, por si fuera poco, en el Medical World News del 27 de marzo de 1992 se publicó otro estudio según el cual, entre los adultos estudiados tras sufrir un ataque car-

díaco mortal, había tantas personas con un colesterol por encima de 300 como por debajo de 200.

EL MARKETING DE LA INDUSTRIA FARMACEUTICA

✓ Los niveles de colesterol "aceptables" fueron llevados a mínimos absurdos. Y nadie lo puede impedir, ya que los más de 3.000 millones de dólares anuales que, sólo en publicidad directa de fármacos y enfermedades, gastan las farmacéuticas en EE.UU., logran su objetivo: hacerle creer a la gente sana que está enferma.

✓ Una estrategia que se apoya también en las ayudas que la industria da a las "asociaciones de pacientes" para controlarlas, en el dinero que invierten en las publicaciones científicas y en los millones de dólares que invierten en empresas de relaciones públicas para que éstas se contacten en todo el mundo con periodistas, así como con todo aquel que tenga cierto poder de decisión.

LA CONSULTA

Tarde o temprano, esta información termina imponiéndose en las consultas, momento en que los médicos, en un promedio de cuatro minutos, atienden a sus pacientes y, tras echar un vistazo a los análisis, prescriben de inmediato cualquiera de las muchas estatinas que ya se comercializan para reducir "ese nivel de colesterol tan alto que tienen".

CONCLUSIONES

1) Es momento de contemplar el papel del colesterol y de todo el arsenal de medicamentos desarrollados en su contra de otra manera. "Cuando el daño en las paredes arteriales se produce y la inflamación comienza -escribe Rosedale-, se liberan mediadores químicos para que el daño pueda repararse".

2) El hígado se pone en marcha para reciclar o fabricar colesterol dado que ninguna célula, humana o de cualquier otro tipo, puede hacerse sin él. En este caso, el colesterol está siendo elaborado y distribuido en su torrente sanguíneo para ayudar a reparar el tejido dañado y, de hecho, para mantenerlo vivo. Si el daño es excesivo, es necesario distribuir colesterol extra a través del torrente sanguíneo. No parece muy inteligente, entonces, reducir simplemente el colesterol y olvidarse de por qué está allí.

3) Más inteligente parece ser reducir la necesidad extra de colesterol, el daño excesivo que tiene lugar, la razón de la inflamación crónica.

4) El colesterol, al proteger las paredes de los vasos, impediría la migración de las células tumorales a través de ellos, una de las hipótesis de explicación de las metástasis.

5) Son importantes la vitamina C y dos aminoácidos, como la lisina y la prolina, pues, junto a otros nutrientes, actúan como protectores del colágeno del tejido conjuntivo en las paredes de los vasos y arterias, protegiendo así de las dolencias cardiovasculares.

LA "OTRA" VERDAD ACERCA DE LAS ESTATINAS

Mike Adams, periodista especializado en temas de salud, publicó en julio de 2004 un artículo titulado: "Alerta sobre un fraude médico: las estatinas que reducen el colesterol no salvan ninguna vida"; en el que señalaba: "Una revisión crítica de trece ensayos clínicos publicada en el periódico de la Asociación Médica Americana revela algunos hechos sorprendentes sobre las estatinas:

- 1) No han salvado una sola vida.
- 2) A nivel preventivo, éstas son absolutamente inútiles.
- 3) Tampoco reducen el riesgo de muerte, ni siquiera en los casos de personas con el colesterol alto.
- 4) No hay un solo estudio que demuestre que las estatinas alargan la vida de las mujeres".

Natuhogar

Aromatizadores para interiores

Existen algunos elementos naturales que se pueden emplear para mantener todas las habitaciones de su hogar con una atmósfera agradable y libre de malos olores.



● Para lograr un ambiente delicadamente perfumado, hervir un puñado de flores de naranjo frescas. Para que el aroma sea más persistente, se aconseja que el hervor se realice con poca agua y a fuego lento.

● Si se desea eliminar el olor producto de las frituras, una vez ventiladas las habitaciones, en una parrilla caliente, dejar que se quemen hierbas aromáticas como, por ejemplo, romero, laurel o tomillo.

● Cuando se cocina pescado o se hierven ciertos vegetales, como coliflor, se puede lograr un poderoso "neutralizador", hirviendo tres tazas de vinagre, a fuego lento. Dejar que el vapor que se desprenda, llegue a todos los ambientes.

● El olor a tabaco se combate colocando, en el centro de la habitación, un plato hondo lleno de vinagre. Se lo debe dejar toda la noche y, de esta manera, absorberá cualquier aroma indeseable.

● El membrillo puede hacer las veces de "fruto ambientador", colocándolo en algunos rincones "clave" de la casa. Hay que recordar cambiarlo cada cuatro o seis meses.

● Otra opción, para lograr que las habitaciones cuenten con un aroma agradable, es preparar una solución hirviendo en agua un puñado de hojas frescas de menta. Dejar enfriar y agregar una cucharada de jugo de limón. Esta preparación se pone en pequeños recipientes y se reparten por toda la vivienda.

● En invierno, es posible aprovechar el calor de los radiadores, colocando sobre los mismos, algunos recipientes con agua previamente hervida, a la que se le debe añadir un puñado de la planta aromática que más le agrade. Con esto, no sólo se logra perfumar el aire, sino que se mantiene la humedad natural de los ambientes.

COMO HACER ORIGAMI (PLEGADO ARTESANAL DE PAPEL)

SEXTA CLASE:

A TRAVÉS DE ESTA OPCIÓN, PODEMOS GUARDAR NUESTROS AROS, COLLARES Y PULSERAS, EN FORMA PROLIJA Y ORDENADA. SE PUEDE ELEGIR EL TAMAÑO QUE SE DESEE, DE ACUERDO A LO QUE SE QUIERA INTRODUCIR. PARA QUE EL CIERRE SEA "SEGURO", ES IMPORTANTE RESPETAR LAS MEDIDAS QUE SE INDICAN. RECUERDE QUE PARA ESTA TÉCNICA ORIENTAL, LA PRECISIÓN, LO ES TODO.

ALHAJERO

Muchas veces no se cuenta con un lugar adecuado para conservar la bijouterie y demás objetos chicos. Mediante el arte de plegar papel, se pueden lograr prácticas cajas, que también pueden servir para almacenar elementos de costura o como "contenedor" de pequeños regalos para familiares y amigos. Para realizarlo, es posible emplear papel de regalo, reciclado, tipo "batik", o alguno de mayor gramaje. Para contribuir al propio "orden", se aconseja que cada color o motivo, tenga relación con lo que se va a poner adentro. Por ejemplo, si se van a guardar aros y pulseras rojas, se eligen los tonos rojizos para el alhajero.



Materiales necesarios

- ✓ Papel de regalo.
- ✓ Tijera.
- ✓ Lápiz.
- ✓ Escuadra.

Pasos prácticos

ANTES DE COMENZAR EL ARMADO...

Cortar el papel en dos cuadrados. La base debe ser de 19,5 x 19,5 centímetros. La tapa debe ser de 20 x 20 centímetros. Para obtener un alhajero, de mayor o menor dimensión, hay que tener presente que la medida de la tapa siempre debe ser cinco centímetros mayor que la de la base.

1 Tomar uno de los cuadrados de papel y marcar el punto medio.



2 Llevar todos los vértices hacia el punto medio. Marcar y plegar.



3 Llevar el lado inferior hacia el centro del cuadrado, donde está la unión de los cuatro vértices. Doblar y plegar. Girar el cuadrado y hacer lo mismo del otro lado.



4 Abrir las dos solapas y doblar el cuadrado por la mitad. Deben quedar cuatro partes iguales.



5 Girar el trabajo, de forma tal, que las líneas horizontales queden verticales.

6 Llevar el lado inferior hacia el centro. Marcar y plegar. Hacer lo mismo con el lado superior. Guiarse, siempre, por el punto medio.

7 Abrir los triángulos, superior e inferior, que se formaron.



Ideas de terminación

Para que el diseño sea original y personalizado, se puede trabajar el papel, enriqueciendo su textura.

● Si se desea lograr un tono menos intenso en algunas áreas del alhajero, se tiñen los bordes con un hisopo embebido en lavandina (lejía). Así se "lavará" el color en esas zonas.

● Para darle un efecto "brillante", colocar brillantina o givré en la tapa.

● Otra forma de personalizar el papel es crear un "sello" de cartón con una figura sencilla (por ejemplo, un triángulo). Recubrirla con acrílico o témpera e ir presionando suavemente sobre la hoja. Al levantarla, habrá quedado "impreso" el motivo. Lo ideal es que sea de un tamaño pequeño, para poder estampar el papel en varios sectores.

8 Levantar los laterales, izquierdo y derecho, siguiendo la línea marcada.



9 Levantar el triángulo superior, llevándolo hacia arriba. Observar que se forman dos triángulos.



10 Llevar el triángulo superior hacia adentro. Presionar hacia abajo.



11 Repetir lo mismo con el triángulo inferior. Observar la base del alhajero terminado.



Para armar la tapa, seguir los mismos pasos.

ASESORAMIENTO
MARIANA OSHIMO
ESPECIALISTA EN ARTE Y
REALIZACIÓN DE ORIGAMI



**PROXIMO NUMERO
CAMELERA**

*Por qué
hace bien...*

Pintar mandalas



Esta técnica artística permite, a través de la elaboración de dibujos circulares, que pueden contener diversas formas y colores, lograr el equilibrio y la armonía perdidos. Además...

- ✓ Agudiza ciertas habilidades, como las de precisión, disciplina y exactitud, ya que siempre se debe seguir un orden determinado.
- ✓ Se fortalece la capacidad de concentración, porque la mente y la conciencia deben enfocarse en un punto.
- ✓ Ayuda al autoconocimiento. Cada color y forma que se eligen, remite a un estado "interno" propio.
- ✓ El psicólogo Carl Jung los empleaba en sus terapias, ya que comprobó que al dibujarlos, quedaban contenidos tanto la parte consciente como inconsciente de la persona.
- ✓ Aporta flexibilidad de pensamiento y de acción.
- ✓ Invita a que se haga una pausa, encontrando un momento y un espacio para dedicarse a uno mismo.
- ✓ Nos conecta con nuestra parte creativa.
- ✓ Puede ser una vía para "desenfocar" de las preocupaciones diarias.
- ✓ Calma los estados de ansiedad y estrés.
- ✓ Es una actividad que propicia la relajación "natural".
- ✓ Su diseño geométrico estimula el lado derecho del hemisferio cerebral, por lo que se liberan endorfinas, lo cual produce, en el cuerpo, una sensación de bienestar general.
- ✓ Es una manera de agasajar a los que más queremos, regalándoselos, ya que se pueden lograr verdaderas "obras de arte" producto de nuestro sentir más íntimo.

Natural... Mente

La naturaleza más cerca de sus problemas

CILANTRO

Mejora la digestión y termina con el mal aliento

Lo más utilizado de esta planta son sus frutos y, en menor medida, sus hojas. También conocido como coriandro o culantro, se emplea en la preparación de diversos platos típicos de la India. Sus propiedades medicinales lo transforman en un aliado para combatir diferentes afecciones.



COMBATE EL MAL ALIENTO

Masticar durante algunos minutos sus semillas, es una solución rápida para terminar con la halitosis. En la India, los comensales practican esta acción luego de cada comida.

INFUSION PARA DIGESTIONES LENTAS

Poner 30 gramos de frutos por litro de agua hirviendo, y tomar una taza después de cada comida. Beber si se tienen trastornos digestivos o luego de una comida muy pesada.

FUENTE DE MINERALES

Las hojas y los frutos poseen importantes cantidades de calcio, potasio, magnesio, fósforo y sodio, como así también manganeso.

PREVIENE PROBLEMAS ESTOMACALES

Su ingesta, abre el apetito, por lo que es útil en casos de anorexia. Alivia los espasmos intestinales y la dispepsia, debido a que estimula la secreción de los jugos gástricos. Previene las afecciones del estómago y del aparato digestivo.

PARA LAS MUJERES QUE ESTAN AMAMANTANDO

Tomar una infusión de frutos de cilantro, en esta etapa, estimula la producción de leche materna.

AUMENTA LAS DEFENSAS

Tiene propiedades antibacteriales, por lo que se aconseja su consumo en caso de gripe o afecciones de las vías respiratorias. Actúa como expectorante natural.



Botiquín de la Naturaleza

JARABE DE MEMBRILLO PARA GARGANTAS IRRITADAS

Ingredientes

- 350 gramos de membrillo.
- 1 limón.
- 3 cucharadas de miel.

Preparación

1 Colocar en un recipiente de acero inoxidable el membrillo cortado en trozos pequeños.

- 2** Cocinar unos minutos. Retirar del fuego y dejar escurrir toda la noche.
3 A la mañana siguiente, agregar el jugo del limón y la miel.
4 Calentar a fuego lento, hasta que se produzca la ebullición y adquiera la consistencia de un jarabe. Dejar enfriar.
5 Tomar una cucharada ante la presencia de los primeros síntomas.

CONTRA LA CIATICA

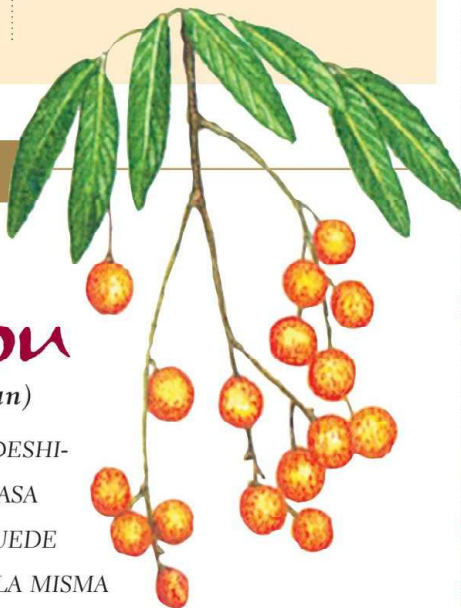
Ingredientes

- 1/4 de raíz de jengibre molida.
- 2 litros de agua.

Preparación

1 Mezclar el agua con la raíz de jengibre y llevar al fuego. Calentar.

- 2** Dejar enfriar, verter en un recipiente grande, e introducir los pies en la preparación.
3 Permanecer veinte minutos. Secar cuidadosamente.



HERBORISTERIA CHINA

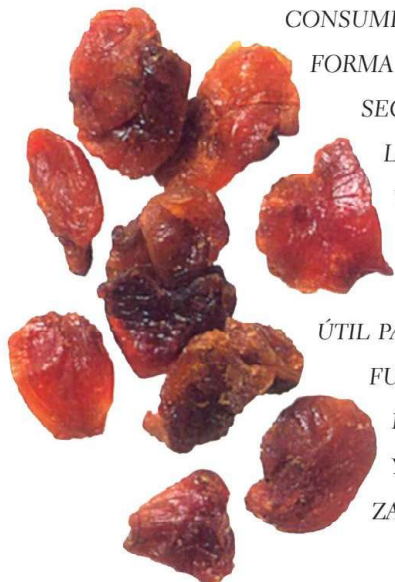
En esta edición:

Long Yan Rou (Dimocarpus longan)

ES UN DELICIOSO FRUTO CHINO DESHIDRATADO, MUY PARECIDO A UNA PASA DE UVA. POR ESTA RAZÓN SE LA PUEDE

CONSUMIR DE LA MISMA FORMA QUE UNA FRUTA

SECA. TIENE LAS PROPIEDADES DE FORTALECER LA SANGRE Y CALMAR LA MENTE, YA QUE COMBATE ESTADOS DE INSOMNIO, PALPITACIONES, MAREOS Y FALTA DE MEMORIA. ESTA VARIEDAD ES MUY ÚTIL PARA EMPLEARLA CUANDO HAY UN MAL FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN O DEL BAZO. SE RECOMIENDA INGERIR ENTRE 6 Y 12 GRAMOS DIARIOS. NO DEBE UTILIZARSE SI SE PADECE CATARRO O FIEBRE.



El Pediatra Alternativo

EN ESTA EDICIÓN:

Insolación

Los niños son muy sensibles a las altas temperaturas, por lo que es muy común que, luego de pasar una jornada bajo los rayos del sol, experimenten síntomas como fiebre, dolor de cabeza y enrojecimiento de la piel. Por eso, cuando el calor es excesivo, es muy importante tomar algunas medidas de prevención, para que su hijo pueda permanecer al aire libre y disfrutarlo sin riesgos.

Precauciones a tener en cuenta

■ **Sobre la vestimenta:** los niños pequeños y los bebés deben llevar ropa de algodón, de colores claros, para que reflejen el calor. Colocarles sombreros para proteger la cabeza. Evitar las telas acrílicas, ya que impiden la transpiración.

■ **Alimentación:** darles jugos de fruta, para evitar la deshidratación, y ensaladas de varios vegetales (tratar de que sean coloridas). Se desaconsejan las comidas calientes, o muy elaboradas.

■ **Actividades al aire libre:** tratar de que permanezcan en lugares con sombra y que sean frescos. Evitar las horas en que los rayos solares están más fuertes (de 12 a 16 horas). Colocarles protector solar cada dos horas.

Ante la aparición de síntomas...

- 1)** Si el niño tiene fiebre, recostarlo en un lugar fresco con los pies elevados.
- 2)** Colocarle paños embebidos en agua fría, en la zona de la frente, axilas e ingles.
- 3)** Darle para beber abundante cantidad de agua.
- 4)** Si tuviera quemaduras solares en la piel, aplicarle compresas de agua fría en las zonas afectadas y, luego, una crema hidratante a base de caléndula o aloe vera.
- 5)** Preparar una infusión de una cucharada de hojas secas de menta por vaso de agua. Esto se debe administrar bien frío, ya que la menta ayuda a bajar la temperatura y rehidrata.



APRENDIENDO A MEDITAR

MEDITACION GASSHO KOKYU-HO

Respiración a través de las palmas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



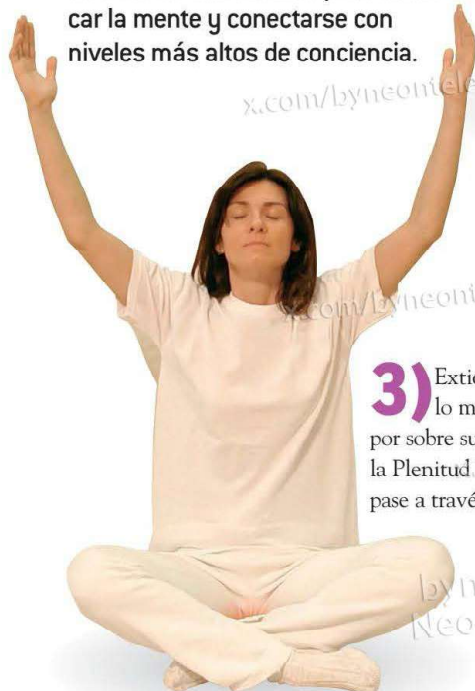
Los estudios científicos

demuestran que el ser humano aprovecha sólo entre un cinco y un diez por ciento de su potencial mental disponible. La creatividad y la inteligencia latentes pueden hacerse accesibles para alcanzar mayores logros y placer en la vida.

BENEFICIO:

Se trata de una técnica para clarificar la mente y conectarse con niveles más altos de conciencia.

PASO A PASO, COMO HACERLA



3) Extienda sus manos lo más alto posible por sobre su cabeza y pida a la Plenitud Universal que pase a través de usted.



1) Manténgase de pie o sentado en una posición cómoda. Cierre los ojos y respire lentamente.



2) Coloque sus manos en posición Gassho (como en una plegaria, a la altura del pecho), calme la mente y diga internamente: "Empiezo ahora la meditación Gassho Kokyu-Ho".



4) Vuelva sus manos lentamente a Gassho. Sienta su respiración fluir natural y lentamente. Enfoque la atención en el Hara (centro energético ubicado debajo del ombligo), relájese.

► Empiece a visualizar que está respirando a través de las manos.

► Mientras inhala, visualice el Reiki (o Luz Blanca) entrando en sus manos y fluyendo hacia abajo, hacia el Hara; luego, expandiéndose hasta que ese centro energético esté lleno de Reiki. En la exhalación, visualice la Luz moviéndose desde el Hara hacia las manos, llenándolas de Reiki, y luego irradiándose en todas las direcciones.

► Repita el ciclo todas las veces que desee.

5) Dé gracias y sacuda sus manos hacia arriba y hacia abajo, hacia adelante y hacia atrás.



DATOS ESENCIALES

► Gassho significa "juntar las manos" en posición de plegaria, para unirnos con nuestro propio ser.

► La meditación Gassho puede, además, realizarse apoyando las manos sobre el pecho.

► En esta posición, la energía Reiki se une al Ki de la persona. Es ideal para meditar y orar.

► Energéticamente, activa el chakra cardíaco, la conexión con nuestro karma y el amor incondicional.

► Su activación despierta la emoción, posibilita la pasión y la alegría.

► Una traducción literal de "Gassho Kokyu" es "respiración de manos".

S A L U D A L T E R N A T I V A

Cosmética Holística

ESTETICA INTEGRAL DE CUERPO, MENTE Y ESPIRITU

EXFOLIANTES CORPORALES

Elaborados con avena



PARA QUE LA PIEL SE REGENERE, LO MÁS ADECUADO ES REALIZAR UN "PULIDO", EN AQUELLAS ZONAS DONDE SE CONCENTRA MAYOR CANTIDAD DE IMPUREZAS. SIRVIÉNDONOS DE CEREALES Y OTROS ELEMENTOS NATURALES, PODEMOS OBTENER CREMAS QUE "BARREN" CON LAS CÉLULAS MUERTAS.

Los numerosos beneficios de la avena han sido reconocidos desde la antigüedad. Las egipcias la mezclaban con clara de huevo y obtenían así máscaras hidratantes. Este cereal aporta a la piel un aspecto sano, ya que el nivel de proteínas que posee es más elevado que el de otras variedades. Las exfoliaciones corporales o "pulidos" se realizan para promover el regeneramiento celular y para eliminar, de la capa superficial dérmica, impurezas, como ser, granos y puntos negros.

Es muy importante realizarlas una vez por mes, ya que la continuidad en el tratamiento asegura mejores resultados. Existen recetas de preparados naturistas que, además de "limpiar" la piel, la nutren, hidratándola.





Cosmética Holística

EXFOLIANTES CORPORALES Elaborados con avena

“DUO” EXFOLIANTE DESCONGESTIVO

A) CREMA PARA EXFOLIAR

Ingredientes:

- 3 cucharadas de avena arrollada.
- 1/2 taza de agua destilada.
- 4 cucharadas de miel.
- 2 cucharadas de vaselina sólida.
- 4 cucharadas de azúcar negra.



Preparación

- 1) Dejar en remojo, durante algunas horas, la avena en el agua. Colar y reservar.
- 2) Mezclar la miel, la vaselina y el azúcar negra.
- 3) Incorporar, lentamente, el agua de avena.
- 4) Colocar el preparado en una botella o envase de vidrio con tapa y conservar en la heladera.

B) TONICO CALMANTE

Ingredientes:

- 2 tazas de agua destilada o mineral, fría.
- 1 taza de avena cruda.
- 1 vaporizador o frasco que tenga un pico rociador.
- 1 colador.



Preparación

- 1) Colocar la avena cruda en una jarra medidora de un litro y volcar el agua sobre ella.
- 2) Dejar reposar una hora, hasta que la avena haya desprendido toda la fécula.
- 3) Colar la avena y descartar.
- 4) Verter el agua resultante en el frasco con vaporizador y conservar en la heladera.

MODO DE EMPLEO TERAPEUTICO

- 1) Limpiar con agua y jabón la zona a exfoliar.
- 2) Frotar con la crema, con suaves masajes, enfatizando en aquellos lugares donde se presente una mayor concentración de granitos y puntos negros, como espalda o brazos.
- 3) Enjuagar con agua fresca.
- 4) Secar y luego rociar con el tónico descongestivo para refrescar y disminuir el ligero enrojecimiento típico de los pulidos corporales.

OPCION HERBAL PARA "PULIR" LA ESPALDA

Ingredientes

- 2 cucharadas de avena molida.
- 1 cucharada de flores de árnica.
- 1 cucharada de flores de manzanilla.
- 1/2 cucharada de hojas de romero.
- 2 cucharadas de agua.
- 1/8 de cucharada de alcanfor.

La zona de la espalda es una de las más propensas a tener granitos e imperfecciones. Esta preparación ayuda a equilibrar aquellas pieles con tendencias seboreicas.

Preparación y uso

- 1) Mezclar la avena con las hierbas.
- 2) Disolver el alcanfor con el agua e incorporar a los ingredientes secos.
- 3) Colocar en la espalda con masajes suaves. Dejar actuar por 15 minutos.
- 4) Retirar con agua tibia.



ASESORAMIENTO:

CAROLINA MIZRAHI
ESPECIALISTA EN COSMÉTICA
NATURAL Y AROMACOLOGÍA

¿POR QUE NO? "PIERCINGS" EN LA BOCA

Hoy en día, es muy común que los adolescentes "adornen" sus lenguas con anillos u otros elementos decorativos. Sin embargo, esta práctica conlleva riesgos para la salud, como infecciones o roturas de piezas dentales.



- ▶ Según el Consejo General de Odontólogos y Estomatólogos de España, un 8% de adolescentes, mayores de catorce años, lleva un accesorio "piercing" en alguna parte de su cuerpo.
- ▶ Los piercings que se colocan en la lengua, son especialmente peligrosos, ya que esta área está "supervascularizada", por lo que es posible que sufra fuertes hemorragias.
- ▶ Para el doctor Alfonso Villa, presidente del Consejo, la boca es el lugar en el cual se pueden producir infecciones con mayor facilidad, ya que en ella habitan millones de bacterias, producto de todo lo que ingresa, como ser comida, bebida o cigarrillos.
- ▶ Colocar un pendiente, en la lengua o el frenillo, puede producir microrroturas dentales, como así también la retracción

de la encía. Además, en la zona en la que se inserta el adorno, se puede generar un engrosamiento de la piel, denominado "fibrosis".

▶ En el caso de que se produzca una infección, la misma puede dar origen a un tipo de angina que produce dolor cervical, inflamación del cuello, fiebre, sensación de debilidad y dificultades respiratorias.

▶ Según el doctor Villa, otras consecuencias de los piercings orales que, sin ser peligrosos, es posible que sean molestas, son la salivación excesiva por la presencia de un cuerpo extraño; la halitosis, ya que es muy dificultoso tener una higiene correcta; problemas para pronunciar correctamente y para masticar.

EL COSMETOLOGO CASERO

EXISTEN MUCHAS CAUSAS QUE ORIGINAN ESTE PROBLEMA: FACTORES CLIMÁTICOS, UNA ALIMENTACIÓN DEFICIENTE, LAS TINTURAS Y CHAMPÚES INADECUADOS O LA APLICACIÓN FRECUENTE DE CALOR (A TRAVÉS DE PINZAS ALISADORAS O DEL SECADOR). UN CAMBIO DE DIETA Y EL EMPLEO DE ALGUNAS RECETAS CASERAS, PUEDEN AYUDARLE A LOGRAR UNA CABELLERA FUERTE, SANA Y DE ASPECTO BRILLOSO.

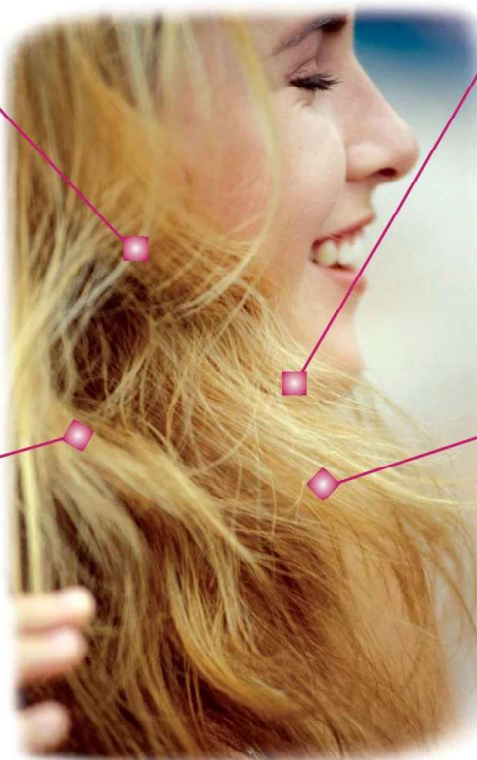
EN ESTA EDICIÓN: CABELLO SECO

Sobre la alimentación

Se recomienda la ingesta de leche y sus derivados, carnes magras, yema de huevo, lentejas y algas. Además, es importante consumir alimentos que contengan aminoácidos como azufre y cistina, por ejemplo, los mariscos, el pescado azul, brotes de soja, arroz integral, cereales, brócoli y avellanas. El ácido fólico se encuentra en los vegetales de hoja verde, como la espinaca, el berro y la acelga.

Incorpore hábitos saludables

- No es aconsejable lavarse el cabello todos los días, ya que en este proceso se pierden los aceites naturales.
- Utilizar champúes de textura suave, que sean para cabellos secos o dañados.
- Siempre coloque crema de enjuague.



Realice "mezclas" nutritivas

- Mezclar una banana (plátano) y una palta, maduras. Poner la preparación en el cabello y dejar actuar 15 minutos. Lavar con su champú habitual.
- Combinar dos cucharadas de aceite de oliva, una de vinagre y una de huevo. Integrar bien y calentar la preparación, a fuego lento, cuidando que no hierva. Aplicar sobre las puntas y dejar actuar por media hora. Luego, enjuagar.

Prepare una mascarilla fortalecedora

Derretir a baño María 20 gramos de manteca de karité, 15 milímetros de aceite de rosa mosqueta y 10 milímetros de aceite de oliva extra virgen. Aplicar a lo largo de todo el cabello. Masajear y cubrir con una toalla. Dejar actuar 20 minutos y enjuagar, aplicando un chorro de agua fría para terminar.



WELEDA
En armonía con el
Ser humano y la Naturaleza

Weleda Almendra para pieles sensibles y muy secas

Estimula suavemente la autoregulación
natural de la piel

Calidad y Confianza en Cosmética Natural

Weleda S.A. Tel: 011 4702-1166 • info@weleda.com.ar

Venta
en farmacias,
tiendas naturistas
y principales
supermercados



Almendra dulce
De la Almendra se obtiene un aceite suave y
apacible que cuida y mantiene la piel flexible.
Es uno de los aceites menos estimulantes y
por lo tanto, mejor tolerado por la
mayoría de las pieles.

- Leche Limpiadora
- Crema Hidratante
- Crema Facial intensiva
- Aceite Facial
- Máscara Facial



www.weleda.com.ar

MÁS DEFENSAS INMUNOLÓGICAS CON AUTOMASAJES AYURVEDICOS

Ayudan al organismo a recibir el material nutriente desde el interior del cuerpo y a expulsar las toxinas. Además, fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a la fisiología en su proceso de recuperación.



El deseo más importante de los hombres es gozar de una vida sana y feliz. La salud está en primer lugar, ya que sin ella es imposible sentirse feliz. Una de las claves para una buena salud es que el cuerpo sea capaz de hacer circular de manera correcta los nutrientes y de eliminar los desechos y las toxinas también correctamente.

- Con el incremento de la contaminación del aire, del agua y del sonido, nuestro sistema inmunológico está permanentemente a prueba.

- La abundancia de alimentos envasados y precocinados hace que nuestro organismo reciba sustancias químicas que se almacenan en las células.

- Para mantener un estado de salud aceptable, el único remedio es deshacerse de las toxinas de la misma manera en que las ingerimos.

- Para lograrlo se debe tratar de hacer una dieta, en lo posible, a base de alimentos cultivados orgánicamente, tomar agua pura, practicar ejercicios preferentemente a la luz del sol, meditar y realizarse masajes.

- El masaje actúa a nivel físico y mental. Físicamente ayuda a los sistemas del cuerpo (inmunológico, respiratorio, nervioso, endocrino, circulatorio, digestivo) a funcionar de manera armónica y equilibrada. Pero además ayuda a aquietar la mente y a bajar el nivel de ansiedad.

- El Masaje Ayurvédico (llamado Abhyanga: untar con aceite) puede ser clá-

sico (Masaje General Relajante); o el denominado Masaje Terapéutico, con trabajo especial en los puntos marmas (centros sutiles de energía).

PODER HOLÍSTICO

- El Ayurveda es uno de los sistemas de medicina más antiguo y considera al ser humano como un milagro holístico en donde todo está íntimamente relacionado y en perfecta conjunción y armonía con el Universo.

- A medida que esta ciencia fue evolucionando, los médicos ayurvédicos desarrollaron, dentro de las muchas técnicas que utilizaron, una manera de conectarse con la energía de cada tipo constitucional (prakriti) a través del tacto.

- Crearon así el masaje ayurvédico, que es una de las formas de reestablecer la armonía y el equilibrio en el cuerpo y la mente a través de diferentes maniobras y de la presión de los puntos marma, que son centros sutiles de energía que responden de una manera noble a la manipulación física.

- Este tipo de masaje actúa a nivel físico, mental y emocional, permitiendo la regeneración de todos los sistemas del cuerpo.

- El deseo del hombre es lograr un estado de salud que le permita ser feliz; una de las premisas para lograrlo es que el cuerpo sea capaz de hacer circular correctamente los nutrientes que incorpora a través de la alimentación y de eliminar toxinas de una





manera efectiva.

- El masaje, en cualquiera de sus manifestaciones, hace posible una correcta circulación y, además, nos abre posibilidades como la relajación o la energización.
- El papel depurador del masaje interviene en los procesos en los que el organismo activa sus recursos internos y procesa proteínas, convierte formas de azúcar en glucosa y genera enzimas químicas. Si se lo adopta como una rutina, puede colaborar en el rejuvenecimiento.

SEGUN LA NATURALEZA DE CADA UNO

■ Para efectuar el masaje se debe conocer primero la naturaleza (prakriti) de la persona que va a recibirlo. Para ello se le pide que conteste un cuestionario que le revelará al masa-

jista su dosha (biotipo) predominante y, en caso de tener síntomas o males-tares, si está desequilibrado o agotado.

■ La técnica de masaje con aceites o Abhyanga está especialmente indicada para los desórdenes de Vata y también para Pitta y Kapha, pero a éstos, además, se los debe acompañar con dieta y cambios de hábitos.

■ El Abhyanga se aplica para restaurar y equilibrar la conexión del cuerpo con la mente y las emociones.

■ Para obtener el máximo provecho del masaje se lo debe efectuar siguiendo el flujo de los líquidos corporales. Trabajar el sentido contrario a la forma natural de la musculatura puede crear desequilibrios y enfermedades al introducir tensión en el cuerpo.

■ Además, de acuerdo con el dosha

predominante se debe friccionar más (Kapha- Pitta) o menos (Vata) energicamente para estimular la circulación, sin que resulte agresivo para la persona que recibe el masaje.

■ Este incremento de la actividad del aparato circulatorio conduce las toxinas de todo el cuerpo a través de las venas hacia los pulmones, donde el oxígeno fresco purifica la sangre y la renueva.

■ El proceso de purificación y la excreción de las toxinas pueden tener lugar al mismo tiempo si el masaje se administra de tal modo que haga sudar al receptor. Aunque no se diera esta situación, las toxinas son absorbidas por los riñones, en donde son filtradas. También al exhalar se expulsan grandes cantidades de toxinas.

PREPARACION PARA UNA SESION

■ El inicio del masaje requiere un poco de preparación. Tanto el masajista ayurvédico como el receptor deben relajarse antes de empezar. Especialmente la persona que recibe el masaje debe aflojar su cuerpo para no comenzar la sesión con miedo ni con ningún sentimiento que lo tensione

■ El masaje no se puede simplemente administrar en cualquier momento y en cualquier lugar. Es preciso elegir un entorno, una ubicación, un tiempo y el aceite adecuado.

■ Se debe mejorar el ambiente seleccionando la música, la temperatura y el aceite que equilibre la naturaleza de quien reciba el masaje.

Para Vata

● La luz debe ser tenue; el ambiente cálido; la música suave (en lo posible melodías ejecutadas con instrumentos de viento) y un aroma que equilibre este dosha (cedro, hinojo, jengibre, sándalo, tomillo, manzanilla y naranja). En la gama de colores, utilice amarillo, blanco, verde y dorado.

Para Pitta

● Se aconseja luz tenue o natural, un ambiente fresco, música suave con sonidos de agua y todo lo que brinde sensación de frescura. Elija el aroma teniendo en cuenta que este dosha está relacionado con el elemento Fuego, por lo tanto debe sugerir contacto con la naturaleza (aceite de menta, lavanda, limón, manzanilla, romero, jojoba y lavanda). En la gama de colores utilice todos los tonos pasteles.

Para Kapha

● Es recomendable que la luz sea natural o intensa, el ambiente cálido, la música en lo posible con cantos de mantras o alguna melodía que levante la energía de este dosha. El aroma tiene que estar relacionado con sensaciones de energía y apertura (eucalipto, sándalo, sésamo, almendra). Los colores deben ser fuertes, como por ejemplo rojo, amarillo y dorado.

QUE ES LA TERAPIA MARMA?

● Los marmas son puntos de encuentro en un lugar determinado, de los cinco principios orgánicos (músculos, vasos, ligamentos, huesos y articulaciones).

● Existen en el cuerpo humano 107 marmas. Estas uniones constituyen el asiento del prana o fuerza vital. A través de ellos, los vasos, arterias y venas se introducen en el organismo para transportar los nutrientes y la humedad.

● Los marmas son el asiento de las tres cualidades fundamentales (gunas): sattva, rajas y tamas. El masajista debe tratar de equilibrarlas trabajando los marmas de cada zona. Haciendo un movimiento circular suave en cada punto marma, se pueden liberar toxinas.

● La terapia marma promueve la sutil limpieza y la restauración del equilibrio de la energía.

RECETA DE UBTAN

- 1 1/2 cucharada de aceite de mostaza.
- 4 cucharadas de harina de garbanzos.
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo.
- 1 cucharada de aceite de germen de trigo.
- Mezclar los ingredientes.

El masaje se realiza en todo el cuerpo, pasando la pasta por los brazos y las piernas de arriba a abajo; en el pecho y el abdomen con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj; en la espalda y la cintura, desde la columna hacia los costados; y en la cara con pequeños movimientos hacia afuera. Es posible y recomendable vivenciarlo en forma de automasaje.



CUANTO DEBE DURAR

● La duración del masaje se determina al observar el estado del receptor. Si está sano y su interés es relajarse o incrementar su bienestar, el masaje no debería durar más de 40 minutos si se hace de manera diaria. Si es ocasional, hasta 90 minutos.

● Si quien recibe el masaje tiene dolores, tensiones y mala circulación, se debe prestar especial atención a las zonas doloridas. La sesión puede durar entre 60 y 90 minutos. Las personas de salud frágil no deberían recibir un masaje de más de 35 minutos.

MASAJE AYURVEDA: OTROS BENEFICIOS

- ✓ Produce una profunda relajación.
- ✓ Retrasa el proceso de envejecimiento.
- ✓ Elimina la fatiga.
- ✓ Fortalece la piel.
- ✓ Calma dolores causados por el elemento Aire (artritis).
- ✓ Induce al sueño.

NO SE DEBE RECIBIR CUANDO...

- ✗ Existe mucosidad o se tiene tos (no se aconseja recibir un masaje total del cuerpo, sin embargo se puede masajear el pecho y la zona de las vértebras con aceite de albahaca, resina de benjuí, aceite de cedro o eucalipto).
- ✗ Se padece de indigestión, vómitos o fiebre.
- ✗ Se ha tomado un laxante, o se han aplicado enemas.
- ✗ Se está haciendo la digestión.
- ✗ Se termina de mantener una relación sexual.
- ✗ Si la mujer está menstruando.

COMO REALIZAR UN AUTOMASAJE AYURVEDICO

- Si bien el Abhyanga no puede hacerse como automasaje, es posible para cada uno de nosotros, dentro de una rutina de hábitos, incluir el automasaje con maniobras de fricción y de presión en los puntos marma.
- Las presiones en los puntos deben coincidir con la exhalación, porque en ese momento, la energía se expande, especialmente hacia la punta de los dedos.
- Más importante que el masaje en sí, es la actitud de relajación para brindarse a sí mismo una gratificación a través del autocontacto. ¿Cómo iniciar la sesión?...

1)

Siéntese en el suelo, con las piernas cruzadas o sobre ellas, y comience el masaje en la cabeza:



• Deslice las yemas de los dedos con las dos manos abiertas, desde la frente, recorriendo la cabeza con movimientos hacia la nuca: favorece la irrigación del cuero cabelludo.

• Busque lentamente, con el pulgar derecho, el punto por encima de la primera vértebra cervical. Realice círculos hacia un lado y hacia el otro.

• Con los dedos índice, mayor y anular de las dos manos, presione en círculos a los costados del centro de la cabeza. Recuerde hacerlo sin presionar demasiado fuerte.



• En la cara, el masaje se hace en la frente y las mejillas con movimientos hacia fuera; y con la presión en los puntos marma (a los lados de las fosas nasales, en las sienes, entrecejo y mentón) con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.

2)

En los brazos, realice una fricción de arriba hacia abajo, presionando con el pulgar la línea del brazo en su cara interna, desde la axila hasta el codo. Puntos marma que se estimulan: codo, encuentro del brazo y el antebrazo por adelante, dos dedos por encima de esa unión.



3)

En el pecho y el abdomen, realizar movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.



4)

En las piernas, realice una fricción de arriba hacia el pie con presión en los siguientes puntos marma: costados de las rodillas, debajo de ellas, por detrás, en el medio de las pantorrillas; y por detrás de los tobillos y de las canillas.



5)

Presionar la unión de los dedos gordos con los segundos dedos de los pies; realizar movimientos en círculo en las plantas; y presionar el punto marma en el centro de los talones.



LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ El masaje es un método para relajar y vigorizar los músculos, los tendones, los huesos y la piel, que se realiza golpeteando, amasando, friccionando y masajeando sobre los puntos marmas (centros sutiles de energía).

✓ Se trabaja con la energía de la piel, ya que ésta contiene receptores nerviosos que comunican directamente con el cerebro, lo que hace que la respuesta a veces sea inmediata. Por ejemplo en el caso de ansiedad, nerviosismo o insomnio, se obtiene una profunda relajación y sensación de bienestar.

✓ Lo más aconsejable es recibir los masajes en el contexto de un tratamiento integral ayurvédico, con un diagnóstico completo y una terapia adecuada a nuestra propia naturaleza.

ASESORAMIENTO
LILIANA HEDDERWICK
INSTRUCTORA DE
YOGATERAPIA Y AYURVEDA

Cambios, pérdidas, rupturas...

LOS BENEFICIOS OCULTOS DE LAS CRISIS



Lo que llamamos crisis no tiene que tener sólo la connotación negativa que se suele atribuir a este concepto. De hecho, cada una de ellas, por fuerte o dolorosa que sea, es una oportunidad para crecer.

El ser humano es social, familiar y afectivo por naturaleza. Nacemos con lazos que se prolongarán por mucho tiempo, pero el mismo ciclo de la vida los va desatando. Desde pequeños tenemos que afrontar cambios y crisis que a veces no elegimos, pero hacen a la esencia del desarrollo humano.

"VENTAJAS" Y DESVENTAJAS DE CREERSE VÍCTIMA

LA PERSONA QUE HA ADOPTADO EL ROL DE VÍCTIMA, SE HA TRANSFORMADO EN UN ESPECTADOR DE SU PROPIA VIDA EN VEZ DE SER EL PROTAGONISTA. NO OBSTANTE, SI PERMANECE EN ESA POSTURA ES PORQUE, AUNQUE TENGA SUS COSTOS, TIENE TAMBIÉN SUS "BENEFICIOS". ELLA CREE QUE...

■ Es inocente, no tiene nada que ver con lo malo que le pasa en la vida. El otro es el que tiene la culpa, o la tienen las circunstancias que le tocaron vivir.

■ No tiene ninguna responsabilidad por lo que le pasa. El otro es el responsable.

■ No tiene nada que modificar de su persona. El otro es el que tiene que cambiar.

■ Salva su imagen ante sí misma y ante los demás. El otro es el malo de la película.

Sin embargo, el precio de conseguir dicha inocencia es la impotencia: ella no puede hacer nada para modificar las cosas. Esta visión subjetiva hace que pierda el poder de acción para cambiar el rumbo de la misma.

Al sentirse víctima de las circunstancias, siente que no tiene ninguna relación con los resultados que está viviendo. Esto no le permite modificar ni su persona ni sus circunstancias, instalándose en una posición de impotencia.

El rol de la responsabilidad

Lo contrario del "rol de víctima" es el de la "responsabilidad". Para obtener los resultados que deseamos, necesitamos pasar de una postura mental a la otra. Hacernos cargo de nuestros errores es salirnos de la postura de víctima para entrar en la de responsabilidad, lo cual nos permite adueñarnos de nuestro destino, recuperar nuestro poder de acción, ver a los problemas como oportunidades para el cambio...

LOS BENEFICIOS OCULTOS DE LAS CRISIS

● **Es así que el crecimiento hace que debamos despedirnos** de la relación infantil y protectora con nuestros padres. Necesitamos convertirnos en seres independientes que afrontan sus propias obligaciones.

● **También al formar pareja y familia propias se produce un nuevo despegue de los padres**, puesto que se deja de convivir con ellos. Y el ciclo que vivimos con nuestros padres se repetirá en nosotros, cuando sean nuestros hijos los que dejen atrás la niñez y más tarde el hogar, y tengamos que entender que ya no somos imprescindibles para ellos.

● **Y con el paso del tiempo y de los ciclos de la vida**, llegará el momento inevitable de las grandes despedidas: nuestros abuelos y padres morirán.

● **Este ciclo elemental es una serie de vueltas de página** que la vida presenta, y que no es posible evitar. Cada página que se vuelve nos traerá dolor por el desprendimiento, pero también la fuerza necesaria para enfrentar la nueva etapa.

● **Aun siendo así de inevitables, estos cambios requieren cierta madurez.** Porque no adentrarnos en cada nueva etapa es una actitud que se convierte en una problema, generando un gran costo para nuestro desarrollo.

● **Es el caso de quienes, habiendo formado su propio entorno familiar,** continúan siendo dependientes de sus padres y no dejan de ser "los nenes de papá y mamá".

LOS CICLOS DEL AMOR

● **Nuestra vida amorosa es un libro** en el que cada página pasada fue importante y nos dejó huellas que pueden incidir en la relación presente.

● **Pocas cosas nos marcan más en la vida que una desilusión de amor.**

Hay quienes, luego de sufrir una, no vuelven a intentarlo por un buen tiempo. Nunca ha habido tantas personas solas como en nuestros días. ¿Esto habla de una crisis de la idea de vida en pareja, o de un gran miedo a comprometerse y probar una y otra vez?

● **No hay que olvidar que, por más que se haya evolucionado,** nos seguimos formando en un modelo de "pareja ideal" y "amor eterno", que produce frustraciones a la hora de entender que las relaciones no son "para siempre".

● **En el terreno del amor, los cambios provienen de nuestra propia evolución,** que nos lleva a entender que una persona con la que compartimos un período amoroso ya no se adecua a nuestras expectativas o nos abandona.

● **No se trata de ser ingratos con los recuerdos** de los buenos momentos compartidos, sino de no quedar enganchados a eso. De lo que terminó, hay que rescatar lo positivo.



● **Pero nunca añorar o buscar reemplazos**, porque se cae en las comparaciones y corremos el riesgo de vivir el amor como un remedio de lo que tuvimos y perdimos, o de lo que soñamos pero no es real.

CRISIS VITALES POR INCAPACIDAD FÍSICA

● **Otra situación difícil se presenta** cuando uno debe empezar a convivir con una disminución física

de cualquier clase. Es muy común ver a una persona que, tras declarársele una dolencia que la impide físicamente, sigue intentando vivir igual que antes, tratando de hacer ver que nada ha cambiado, diga lo que diga el médico.

● **Esa actitud de negarse a dejar atrás una etapa** y adecuarse a la nueva realidad hace muy difícil el crecimiento.

● **La alternativa real pasa por vivir**

todo el dolor de la pérdida y dejar salir la tristeza y el llanto, para comenzar según la nueva situación. De esta manera, es posible redescubrir costados positivos de la vida que antes no se habían tenido en cuenta.

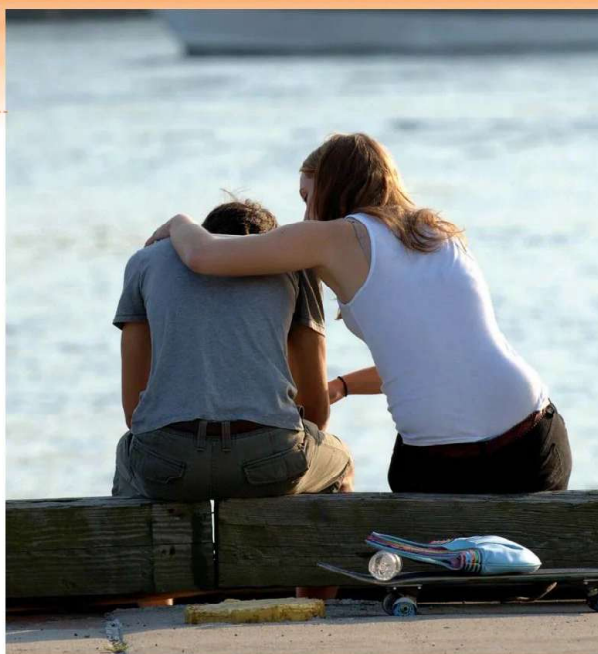
● **Cualquiera sea el caso, para dar vuelta una página** hará falta decir “adiós” a lo anterior y enfocarse lo positivo que tenga esa nueva página que comenzamos a escribir.

HACER FRENTE A LAS PERDIDAS

■ Una clase de crisis particularmente dura es afrontar pérdidas irreversibles, sobre todo por la muerte de seres queridos. Inevitablemente se abre una nueva etapa a partir de la ausencia de un padre, una madre o una pareja.

■ Lo que en estos casos impide terminar de dar vuelta la página es la pena paralizante. La no aceptación de lo inevitable. La nueva etapa será posible cuando aceptemos que la pérdida no tiene reparación.

■ Entonces, la pena no será un ancla que nos detiene, y hasta se podrá sacar fuerzas del recuerdo de lo bueno que nos dejó esa persona que se fue.



SER PARTE DEL PROBLEMA Y LA SOLUCIÓN



► Si tenemos un problema y no nos consideramos parte del mismo, no podremos encontrar la solución, ya que no podremos ver nuestros propios errores para modificarlos.

► Si podemos ver que somos la otra parte

del problema (ya que estamos inmersos en nuestros vínculos con los demás) podremos ser parte de la solución.

► Esta visión, que contempla a ambas partes de la interacción en juego, nos permite ver nues-

tros propios errores (no sólo los del otro) y aprender de los mismos para que, la próxima vez, podamos actuar de una manera diferente que nos acerque a los resultados deseados. El error nos abre las puertas del aprendizaje.

EL PROCESO DE LAS CRISIS

► Cuando una persona vive una situación DIFÍCIL, necesita RESCATAR todo lo mejor que se vivió. Pero no hay pautas como, por ejemplo, "deberías hacer tal cosa".

► Hay un proceso de tiempo que respetar. No se puede decir simplemente: "Cierro esto y salgo de la pena que me dejó o de la situación de sometimiento que padecí", porque eso lleva su tiempo; un periodo como espacio de proceso, para poder cerrar algo, para poder entender lo que pasó. No se puede cerrar un proceso a toda costa.

► Se puede reflexionar sobre lo que ha pasado, analizar si se trató de un vínculo donde hubo una relación de sometimiento o de poder, se puede reflexionar sobre el estilo de esa relación.

► Pero no sólo sobre "lo que el otro me hizo", sino sobre las cualidades del vínculo, con autenticidad: "por qué actué de tal manera", "por qué me adecué al otro o no"; es decir, en términos relacionales dinámicos, los que van entre el dar y el recibir, el aceptar o el reclamar. Si uno se queda solamente en el reproche, en "lo que me hizo" el otro, siempre se hace muy difícil salir.

► Pensar también en qué puedo ver en el otro, qué le puedo aceptar de lo que a mí no me gusta, para aprovecharlo en un vínculo amoroso próximo.

► Si se trata de pérdidas como la muerte, está el duelo, el tiempo de la tristeza. Habría que dejar de lado esa idea de "ser fuerte", esa polarización de que el que llora es débil y el que no lo hace, no. Para llorar también hay que tener coraje. Pero no se trata de una cosa o la otra, sino de estar atento a sí mismo para seguir el proceso que cada uno necesite hacer con su dolor. Hay que atravesar la crisis respetándose. Dándose el tiempo necesario. Nada que apure el proceso es realmente útil.

► Es cierto que el mundo apura: hay que volver a trabajar, seguir la vida diaria... Pero los tiempos de cada uno son muy variables, y hay que respetarlos. El contacto con otras personas quizá no pueda paliar la pena, pero sí puede acompañar.

► Siempre hay quienes pueden escuchar -no siempre un psicólogo, también un amigo-, ayudar a reflexionar, ser compañeros de ruta en el proceso posterior a la crisis.

► Pero es bueno reiterar que no hay fórmulas exactas que valgan para todos: de ahí la importancia del respeto a los propios sentimientos y tiempos, y de la reflexión sobre las cualidades de la experiencia pasada.



LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ Aferrarse a una etapa que ya pasó nos impide cerrarla y, por lo tanto, nos cerceña nuestra libertad de crecer.

✓ El objetivo es que sea posible encarar nuevos caminos, sin por ello olvidar lo que fuimos; pero sin que esto nos impida avanzar.

✓ ¿Cómo hacerlo? Trabajando para convertir el sentimiento de pérdida en experiencia aprovechable.

✓ Hay que atravesar la crisis respetándose. Dándose el tiempo necesario. Nada que apure el proceso es realmente útil.

ASESORAMIENTO:

MIRIAM GUITER
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PERFECCIONE SU CAMINATA...

Y realmente "queme grasas"

Según la Sociedad Cardiológica de EE.UU, caminar respetando condiciones específicas permite quemar tantas grasas como hacer ejercicio y, además, es una actividad que le resulta accesible a todo el mundo. Ayuda a bajar de peso y a mantenerlo, además de brindar un efecto benéfico sobre el corazón.

Para disfrutar de la caminata sin sentir dolores o tirones, le recomendamos que antes haga un pequeño estiramiento muscular con estos simples ejercicios.

- Levantar un brazo, e inclinar todo el cuerpo hacia el costado opuesto. Con este ejercicio se logra elasticidad en los músculos de la espalda.
- Afirmando las manos en la pared, llevar uno de los pies hacia atrás de modo que apoye en la punta, y de a poco bajar el talón hasta que quede totalmente apoyado en el piso.
- Flexionar hacia atrás una pierna, y levantarla tomándola del tobillo. De esta forma se estira el músculo anterior de la pierna.
- Con la espalda apoyada en la pared, levantar una pierna agarrándola de la rodilla para estirar los glúteos y el músculo posterior de la pierna.



ANTES... NO COMA DEMASIADO

■ Si lo hace, procure esperar como mínimo dos horas; si la comida es un almuerzo o cena, debe esperar por lo menos de 3 horas y media en adelante.

■ Comer en exceso nunca es bueno, y menos antes de hacer ejercicio. No se aconsejan alimentos ricos en grasas (vuelven más lenta la digestión) ni demasiado dulces (alteran el nivel de azúcar en sangre, dan sed, aumentan el riesgo de deshidratación, causan malestar estomacal) antes de comenzar.

■ Son preferibles frutas y verduras e hidratos de carbono, en especial los elaborados con harinas integrales, que se absorben más lentamente y permiten disponer de suficiente cantidad de energía.

■ Después de comer, una gran parte de la sangre es desviada hacia el sistema digestivo para hacer la digestión, no permitiendo que vaya hacia los múscu-

los el flujo que necesitaría en el momento del ejercicio, pudiendo provocar problemas cardiorrespiratorios, calambres y fatiga muscular.

En reposo, los músculos utilizan cerca del 20% de la sangre que bombea al corazón y, durante el ejercicio, pueden necesitar hasta un 80%.

■ La Red de Información sobre Control de Peso, una división de los Institutos Nacionales de Salud de los EE.UU., recuerda que, a la hora de adelgazar, el mayor beneficio se obtiene aumentando gradualmente la cantidad de tiempo en que se realiza el ejercicio, ya que durante los primeros 20 minutos el organismo utiliza la energía que tiene inmediatamente en reserva y, recién luego de ese lapso, obtiene el "combustible" que le hace falta de lo que está en exceso: la grasa corporal.

■ También es muy importante prestar



atención a la hidratación: hay que tomar líquido (lo ideal es el agua) antes, durante y después del ejercicio, aunque no se haya transpirado mucho o no se tenga sed. ¿Cuánto? Se aconseja entre 200 y 250 cc antes de comenzar y una cantidad similar cada 15 o 20 minutos y luego de concluida la caminata.

PARA QUE LA CAMINATA SEA MAS BENEFICIOSA...

Existe una forma de caminar que permite gastar más calorías, aumentar la masa muscular en detrimento de la masa grasa y lograr un buen ritmo cardíaco. Veamos:



- Elija un camino con muchos árboles.
- Prefiera los caminos que tienen curvas y paredes bajas.
- No se distraiga mirando vidrieras.
- Tenga en cuenta que el ritmo de la caminata es fundamental; éste debe ser intenso, aunque no debe llegar a correr.
- Adecuar el paso al ritmo de la respiración. Usar un calzado apropiado y mantener bien alineados varios segmentos del cuerpo, con los hombros abiertos y no contraídos.

● Para obtener el máximo beneficio de la caminata, hay que moverse sin realizar grandes esfuerzos, incluso cuando se sigue un paso ligero; o sea, sin llegar a los límites del cansancio.

● Los especialistas en entrenamiento indican que lo mejor es mantener los codos doblados en un ángulo de 90 grados y los brazos libres para que lleguen al nivel del pecho con el movimiento. Cuando los brazos sólo caen al lado, es indicador que probablemente no se está caminando a una intensidad suficientemente fuerte para aumentar la frecuencia cardíaca.

● Lo ideal sería lograr caminar todos los días. Pero si siempre ha sido sedentario, empiece poco a poco, con al menos tres días por semana, teniendo como meta aumentar ese tiempo progresivamente.

● No se fuerce más allá de sus capacidades. Aunque al inicio sólo pueda con 10 minutos, es mejor esto que permanecer sedentario. Siga adelante, y póngase como objetivo 15 minutos; en unos cuántos días verá cómo lo logra.

PROGRAMA DE 15 SEMANAS (Para caminar, por lo menos, 4 veces cada 7 días)

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cuadras caminadas	5	5	10	10	10	15	15	15	20	20	20	25	25	30	30
Minutos empleados	9-11	7-9	17-19	15-17	13-15	29-31	22-14	18-20	23-25	20-23	18-20	27-29	25-27	30-37	28-35

7 RAZONES DE POR QUE CAMINAR DA BUENOS RESULTADOS

1 Caminar quema calorías. Por ejemplo, una persona que pesa aproximadamente 75 kilogramos y camina un kilómetro en 9 minutos, quemará un promedio de 550-800 calorías en una hora. Estas calorías son comparables a una comida regular.

2 Las caminatas regulares aumentan su ritmo metabólico. Es conocido el hecho de que una caminata, cinco veces a la semana por 30 minutos, a una intensidad de moderada a vigorosa, aumenta su ritmo metabólico. Este aumento en el metabolismo dura varias horas después del ejercicio, por lo que se continúa quemando calorías a una velocidad más rápida, aún después de terminada la caminata y estando relajado.

3 Una caminata puede actuar como supresor del apetito. Primero, esto se debe al aumento de la producción de una sustancia química llamada serotonina, la cual quita el hambre cuando alcanza cierta concentración en el cerebro. Segundo, el caminar aumenta los niveles de una hormona llamada noradrenalina, que no sólo aumenta el ritmo metabólico, sino que también inhibe el apetito. Al mismo tiempo, aumenta los niveles de adrenalina, que son útiles para movilizar la grasa de las células que son quemadas por la energía del ejercicio.

4 También aumentan su tejido muscular. Caminatas regulares aumentan la proporción de peso músculo en todo el cuerpo. Mientras que un kilo de músculo es menor y más compacto que un kilo de grasa. Su cuerpo lucirá más firme, liso y moldeado.

5 Las caminatas reducen el factor de sobrealimentación. Muchas personas se sobrealimentan por razones que nada tienen que ver con el hambre, el estrés, el aburrimiento, la depresión, la soledad...

6 Elevan la autoestima. También dan una sensación de "bienestar", y esto induce a los caminadores a tener una motivación para mantenerse en un peso correcto y alimentarse sanamente, porque se sienten mejor consigo mismos. Una persona con una buena autoestima, tiene más posibilidades de dejar de comer compulsivamente.

7 Caminar ayuda a acelerar el tiempo del tránsito intestinal. Algunas investigaciones y médicos creen que los ejercicios aeróbicos ayudan a que los alimentos permanezcan menos tiempo en el estómago y los intestinos, por lo que hay menos tiempo para que las calorías y la grasa sean absorbidas.



PLAN ALTERNATIVO SEMANAL DE CAMINATA

Esta otra opción es para caminar al menos tres veces por semana. Si va a caminar dos días o menos, debe incrementar el ritmo más lentamente.

- Como regla general, se puede decir que hay que sumar un minuto de caminata enérgica por cada día.
- La caminata propuesta se divide en tres etapas:

1) Una entrada en calor consistente en una caminata lenta, para que los músculos se estiren.

2) Luego se incrementa la velocidad, con lo que se consigue un aumento del ritmo cardíaco-respiratorio, mejorando la oxigenación.

3) Finalmente, se vuelve al ritmo inicial: esta etapa se denomina recuperación activa. Se van reduciendo lentamente las pulsaciones, y los músculos se estiran y enfrían de a poco.

	Entrada en calor	Caminata rápida	Recuperación	Tiempo total
Semana 1	5 min.	5 min.	5 min.	15 min.
Semana 2	5 min.	8 min.	5 min.	18 min.
Semana 3	5 min.	11 min.	5 min.	21 min.
Semana 4	5 min.	14 min.	5 min.	24 min.
Semana 5	5 min.	17 min.	5 min.	27 min.
Semana 6	5 min.	20 min.	5 min.	30 min.
Semana 7	5 min.	23 min.	5 min.	33 min.
Semana 8	5 min.	26 min.	5 min.	36 min.
Semana 9 (ó más)	5 min.	30 min.	5 min.	40 min.

"LA FORMA ADECUADA DE CAMINAR GARANTIZA EL EFECTO ADELGAZANTE"

► Investigadores de la Universidad de Colorado, EE.UU., descubrieron que la caminata es la mejor fórmula para ayudar a perder kilos.

► En opinión de la doctora Joanna Hall, uno de los aspectos fundamentales es la forma en que se hace la caminata. "Si bien el hecho de dar 10.000 pasos por día va a mejorar su salud, seguramente, no va a surtir un efecto tan bueno sobre su peso o estado general a menos que lo haga de la forma adecuada".

► Con esto, Hall quiere decir que se deben incorporar segmentos de 10 minutos a paso energético. Siempre, según Hall, para empezar a perder peso se deben dar al menos 16.000 pasos por día.

► La superficie del terreno también tiene

mucho que ver. Si se camina en dirección hacia arriba, es decir, sobre planos en subida, se queman más calorías. Y si se camina sobre superficies más blandas, como barro, arena o césped, ello hace que usemos más energía que cuando se camina sobre cemento. Porque cada vez que nuestros pies tocan el suelo, crean una pequeña depresión que hace que los músculos de la pierna deban trabajar más para empujar hacia arriba y adelante al dar el próximo paso.

► Caminar sobre piedritas tiene beneficios aún mayores. El año pasado, especialistas del Instituto de Investigaciones de Oregon descubrieron que caminar sobre piedritas - actividad muy común en la medicina china- conduce a reducciones significativas de la presión arterial y a mejoras en el equilibrio del peso.

PASO A PASO, UNOS CUANTOS KILOS MENOS

Desde los kilos que usted intente bajar, hasta su contextura física y, por qué no, el ánimo que posea...Existen diferentes factores para decidirse por una variante, por otra o realizarlas todas. Lo mejor en estos casos es experimentarlo:

1) Comience caminando a paso vivo. Tenga en cuenta que la velocidad dependerá de su estado físico. No se exija más de lo que puede dar. Regla de oro: si mientras camina no

puede hablar, es porque está caminando demasiado rápido.

2) Cuando se sienta cansado, no pare de golpe, realice el siguiente ejercicio: -Coloque ambas manos a los costados de la cintura, respire

hondo, levante 45 grados una pierna y describa con ella diez semicírculos, repita lo mismo con la otra.

3) Apoye los pies en el suelo, separe la pierna izquierda hacia el costado, siempre con las palmas de las manos apoyadas sobre las rodillas. Mueva la pierna extendida hacia arriba y hacia abajo en un movimiento breve, sin tocar nunca el piso. Luego de diez repeticiones, cambie de pierna.

4) Salte tres veces sobre la pierna izquierda y luego tres veces sobre la derecha con la otra flexionada hacia atrás. Repita varias veces, hasta que se sienta cansado.

5) Camine por el cordón de la vereda, sobre un tronco o sobre una pared baja con los brazos abiertos para mantener el equili-

brio. Este ejercicio mejorará su coordinación y hará que su cuerpo sea más grácil.

6) Salte en el lugar, es decir, sin avanzar, tratando de formar un ángulo recto con respecto al cuerpo con el muslo que se levanta cada vez. Repita hasta que se sienta agitado. Si tiene que bajar más de seis kilos, hágalo muy lentamente, sin agitarse.

7) Camine mirando hacia atrás todo el tramo que pueda, mirando bien y tratando de colocar el pie que lleva hacia atrás en línea recta con respecto al que tiene adelante.

8) Camine con paso militar exagerado: levante la rodilla de la pierna con que avanza hasta que el muslo quede en ángulo recto en relación con el cuerpo. Simultáneamente, lleve hacia adelante y hacia arriba el brazo opuesto.

LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ Caminar constituye una actividad aeróbica primordial, que mejora sensiblemente la combustión de las grasas, disminuye el apetito y permite la producción de endorfinas.

✓ Tenga en cuenta que, durante las caminatas, el ritmo es fundamental; éste debe ser intenso, aunque no debe llegar a correr.

✓ Lo ideal sería lograr caminar todos los días. Pero si siempre ha sido sedentario, empiece poco a poco, con al menos tres días por semana, teniendo como meta aumentar ese tiempo progresivamente.

✓ Una persona que pesa aproximadamente 75 kilogramos y camina un kilómetro en 9 minutos, quemará un promedio de 550-800 calorías en una hora. Estas calorías son comparables a una comida regular.

✓ Caminatas regulares aumentan la proporción de peso-músculo en todo el cuerpo. Hay que tener en cuenta que un kilo de músculo es menor y más compacto que un kilo de grasa. Su cuerpo lucirá más firme, liso y moldeado.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Sexualidad sin beber alcohol

INFUSIONES QUE ESTIMULAN ANTES DE HACER EL AMOR

Muchas especies botánicas actúan sobre el sistema nervioso y digestivo, además de relajar el plexo solar, lo cual produce la eliminación de las tensiones y la consecuente claridad mental. También se estimula la circulación sanguínea, activando la energía en las zonas erógenas y en todo el cuerpo. Así, las presiones del estrés, los traumas y determinados complejos, se disuelven, permitiendo un encuentro erótico completamente apasionado, sin las consecuencias indeseables que produce el consumo de alcohol.

Todo encuentro amoroso debe rodearse de un profundo estado de aprobación hacia el otro y hacia uno mismo. En ese momento, deberán tenerse en cuenta los factores íntimos, así como también aquellos externos, que nos condicionan y predisponen. Desde este lugar, las tisanas preparadas con algunas hierbas, y a diferencia de las bebidas alcohólicas que pueden, en muchas ocasiones, hacernos perder el control sobre nosotros mismos, contribuyen a que nuestra personalidad se libere y a que nuestro organismo pueda estar preparado para vivir y disfrutar de ese momento, sin restricciones.

¿COMO ACTUAN ESTAS PLANTAS?

Todas las hierbas que mencionaremos actúan sobre el sistema nervioso y digestivo. Resultan fundamentales para relajar el plexo solar, lo cual produce, en consecuencia, un estado de despeje mental y equilibrio. Al ser estimulada mediante el consumo de las hierbas, se mejora la circulación corporal de la sangre, alcanzándose un estado de serenidad psíquica y física. De esta manera, el cuerpo se siente liberado de presiones tanto internas como culturales para encarar un encuentro amoroso íntimo.

¿CUALES SON Y QUE CARACTERISTICAS TIENEN?

Las hierbas que estimulan y permiten vencer miedos internos y situaciones vergonzosas son varias. Además, muchas de ellas, gracias a sus componentes fitoquímicos, incorporan a su función desinhibitoria un bienestar psicofísico integral en el momento del encuentro erótico. ¿Cuáles son?:

1) Ajedrea: afrodisíaca y digestiva.

2) Menta: afrodisíaca, antiespasmódica y digestiva. Los árabes le rinden un verdadero culto. Una taza de té de menta sirve para agasajar y compartir momentos de total intimidad.

3) Jengibre: afrodisíaca y digestiva. Potencia nuestros sentidos, haciéndolos más sensibles frente a cualquier estímulo.

4) Anís: sus frutos estimulan el conjunto de funciones del cuerpo, activan las secreciones, amplían la capacidad respiratoria, aumentan el rendimiento de las células nerviosas, es decir del cerebro y de la médula espinal.

5) Rúcula: estimulante hormonal.

6) Romero: relajante. Nos permite aflojar nuestro cuerpo y “dejarnos llevar”.

7) Salvia: su capacidad estimulante potencia nuestros sentidos y nos hace más sensibles, generando nuestra apertura hacia nuevas experiencias y sensaciones.

8) Ortiga: el ácido fórmico que contiene, estimula la sangre y oxigena los tejidos. Permite que nuestro cuerpo se sienta más liberado y atraído por el contexto.

9) Tomillo: estimulante psíquico. Gracias a él, accedemos a vivenciar y hacer realidad nuestras fantasías.

10) Orégano: actúa como un potente liberador hormonal. Logra desinhibir, al potenciar en el organismo las acciones generadas por los estímulos.

¿COMO SELECCIONARLAS ANTES DEL ENCUENTRO AMOROSO?

Cada hierba es una forma de energía y, por lo tanto, encierra una información específica. La forma correcta de utilizarlas tiene que ver con nuestra percepción e intuición. En la selva, los animales se guían por sus instintos y sus intuiciones al recoger aquello que consumen. Esto es una forma de registro heredado por cada ser para tomar lo que le corresponde, en cada tiempo y lugar.

Nosotros deberíamos volver a utilizar esa información que nos pertenece y reside en nosotros. Nadie como cada uno, sabe qué le agrada y qué puede utilizar para sentirse liberado y, a su vez, agasajar a otro. Es por ello que, a la hora de preparar tisanas que nos permitan tener un satisfactorio

encuentro íntimo con nuestra pareja, debemos...

■ Meditar brevemente sobre la hierba que resulte apropiada para cada ocasión. Esta introspección puede llevarse a cabo antes de comprar las hierbas o, ya habiéndolas comprado, colocándolas sobre la mesada de la cocina, separadas unas de otras, y con nuestros ojos cerrados, elegir las conectadas a nuestra respiración.

■ Seleccionar hierbas frescas, ya que son las mejores, al guardar el potencial de los cinco elementos en su constitución: Éter, Fuego, Tierra, Agua y Aire.

■ Tratar de comprar hierbas de estación. En las herboristerías o

tiendas naturistas o dietéticas, le indicarán cuáles son las más confiables según la época.

■ Tocar las hierbas con las palmas de las manos e intentar conectarse con ellas a través de los sentidos.

■ Beberlas en todos aquellos momentos del día en los cuales uno desee hacerlo, por supuesto sumado el lapso de tiempo que dure la cita.

■ Preparar las tisanas con la idea de que todo aquello que espera que se produzca durante el encuentro, se realizará.

NOTA: estas tisanas no suelen presentar contraindicaciones; sin embargo, si usted tiene algún problema de salud, no dude en consultar a un especialista antes de ingerir cualquier infusión.

”LAS TISANAS DEL AMOR”

La motivación que acompaña a todas estas preparaciones va predisponiendo la mente para un encuentro exitoso. Pensamientos positivos sobre el momento tan esperado ayudarán a que las tisanas alcancen buenos resultados. Varias son las que se pueden preparar:

A) AJEDREA:

■ **Opción1:** Coloque un puñado de ajedrea fresca o seca en 1/2 litro de agua. Beba tres horas antes del encuentro y algunos instantes previos al mismo.

■ **Opción2:** Haga hervir la misma proporción que en la opción anterior y deje reposar. Una vez tibia, bébala.



B) ANIS:

■ Ponga a hervir una cucharadita por cada taza de agua.



C) SALVIA:

■ Utilice una cucharadita para una taza de agua hirviendo.

D) MENTA:

■ Emplee una cucharadita para una taza de agua hirviendo, o seis hojas frescas para la misma cantidad de agua.



E) RUCULA:

■ Coloque una hoja pequeña y déjela reposar, en una taza de tisana de manzanilla.



F) ROMERO:

■ Para realizar una infusión debe calcular que se utilizan 30 gramos por cada litro de agua hirviendo. Puede guardar la preparación en un termo e ingerirla durante el día, la cantidad de veces que usted desee.



G) JENGIBRE:

■ Ponga una cucharadita de jengibre fresco en una taza de agua hirviendo y acompáñelo con la ralladura de unas hojas de menta.



H) ORTIGA:

■ Tomar dos puñados de hojas tiernas y poner en un litro de agua hirviendo (se puede beber hasta tres tazas al día).



I) TOMILLO:

■ La tisana se realiza hirviendo 15 gramos de tomillo por cada litro de agua. Beba dos tazas al día.



OTRAS OPCIONES...

Estas plantas, además de favorecer el encuentro amoroso y permitirnos estar más extrovertidos para que podamos relajarnos, se pueden preparar junto a otras bebidas saludables, potenciando sus cualidades y ofreciendo nuevos sabores a nuestro paladar. Veamos ejemplos...

■ Mezclar en una copa, media cucharadita de jengibre rallado con jugo de manzanas y un poquito de canela. Servir con una ramita de menta.

■ Algunas cucharaditas de té de jengibre pueden agregarse a un jugo de naranja con el fin de reforzar las propiedades de esta hierba.

■ Las semillas o el polvo de anís, se pueden

mezclar con jugos de fruta o licuados, endulzando los mismos con miel.

■ La ortiga puede agregarse a licuados de naranja y mandarina.

■ El ámbar gris, producto que se consigue en algunas herboristerías y dietéticas, se pone en pequeñas cantidades en diversas tisanas, ayudando a liberar las tensiones físicas previas al encuentro.

■ Hervir 15 gramos de corteza de canela en un litro de agua y agregar esta preparación a las tisanas, potencia los efectos de las mismas, gracias a que esta planta incita a nuestros sentidos, en lo que a espacios amorosos se refiere.

ALTERNATIVAS



CURSOS CORTOS
Dpto. Dte.: Médicos, Kinesiólogos, Lic. Y
Profesores especialistas en Técnicas Corporales

Fundado en 1980

• MASAJES DEPORTIVOS	• ASIST. EN TRABAJO SOCIAL	• CERVIC., DORSALG. Y LUMBALG.
• MASAJE AYURVEDA	• DIAGNOSTICO POR EL IRIS	• ACOMPAÑANTE TERAPEUTICO
• REFLEXOLOGIA	• NUTRICION, ALIMENTACION	• MASAJE MANUAL PROFUNDO
• QUIROPRAKIA	DIETAS NATURISTAS	• ESTETICA CORPORAL
• OSTEOPATIA	• SHIATZU	• ASISTENTE EN RR.HH.
• DIGITOPUNTURA	• DRENAJE LINFATICO	• ANATOMIA Y LECT. RADIOLOG.
• AURICULOTERAPIA	• TEC. EN REHABILITACION	• ASIST. EN REHABILIT. INFANTIL
• MASAJES PARA BEBES	• ASIST. EN PSICOMOTRICIDAD	Y TEC. DE ESTIMUL. TEMPRANA

ADEMAS CURSOS PARA ASISTIR UN SABADO AL MES

Seminarios • TECNICAS DE REJUVENECIMIENTO C/MASAJE AYURVEDA *Inc. Certific.*
• TECNICAS P/AFECCIONES DE COLUMNA • MASAJE C/PIEDRAS CALIENTES

URUGUAY 345 1° PISO TEL. 4375-3259 - www.InstitutoIDIP.com



alsina HERBORISTERIA - FARMACIA
LABORATORIO

HIERBAS MEDICINALES (Nacionales e Importadas)
TINTURAS MADRE · COSMETOLOGIA
PRODUCTOS NATURALES · SUPLEMENTOS DIETARIOS
MEDICINA ALTERNATIVA · ALIMENTOS · AROMATERAPIA
TERAPIAS FLORALES · LITERATURA NATURISTA

VENTAS POR MAYOR Y MENOR · ENVÍOS A TODO EL PAÍS
Asesoramiento a farmacias y dietéticas

Conozca nuestro salón de ventas: A. ALSINA 2842 - CAPITAL - Telefax
4957-0736 · 4957-4713 · 4931-8253 herboristeriaalsina@fullzero.com.ar
Todo natural... hasta nosotros



Psicoterapia Integral - Medicina Floral

Lic. Susana Belimlinski

- Ataques de pánico - Depresión - Soledad
- Miedos - Enfermedades psicosomáticas
- Disfunciones sexuales
- Dificultades escolares
- Discapacidad motora y/o intelectual

Niños - Adolescentes - Adultos - Pareja

Solicitar turno de 8 a 17 hs - Tel: 4672-3497
www.pedagogiadelser.com.ar info@pedagogiadelser.com.ar

DRA. ELSA CAVANNA - MEDICA UBA

PSICOTERAPIA HOLISTICA HIPNOSIS REGRESIONES SISTEMA BRIAN WEISS PSICOTERAPIA SISTEMICA ABORDAJE TERAPEUTICO UTILIZADO EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD GENERALIZADA: Pánico, Fobias, Fatiga Crónica, Stress, Angustia, Trastorno Obsesivo Compulsivo	TERAPIA INTEGRAL DEL STRESS GRUPAL E INDIVIDUAL DESARROLLO Y ABORDAJE DESDE LA PSICOTERAPIA, MEDITACION Y ALIMENTACION GRUPOS DE INTRODUCCION A LA MEDITACION MASAJES DESCONTRACTURANTES Y AYURVEDICOS
---	---

● TEL: 4541-1726 // 156-165-0171 ● MAIL: elsacavanna@hotmail.com

PROPUESTAS COMPLEMENTARIAS

- La ortiga puede consumirse con una cucharada de miel por día.



- Es posible utilizar una tisana de ajedra tibia para masajear la columna vertebral.



- La infusión de menta, sazonada con una pizca de pimienta, no sólo nos permite estar más desenvueltos, sino que actúa como un importante excitador de los órganos genitales.



- Utilice nuez moscada para espolvorear infusiones o jugos naturales (zumos).



A la hora de hacer el amor: TES DE HIERBAS VERSUS ALCOHOL

Existen muchas propiedades beneficiosas para nuestra salud que diferencian a las tisanas hechas con plantas naturales, de las bebidas alcohólicas, al momento de elegir las para compartir y deleitarse en pareja...

Bebidas con Alcohol

- Son excitantes.



- Presentan efectos colaterales como dolores de cabeza, de estómago y disfunciones sexuales, si se consumen en grandes cantidades.

- Alteran nuestras emociones.

- Se puede llegar a no disfrutar en plenitud del encuentro, debido a un estado consciente alterado.

- Se suelen utilizar las bebidas conocidas popularmente.



Tisanas de Hierbas

- Activan desde la estimulación sensorial.



- No suelen tener efectos secundarios, salvo que no sean bien administradas.

- Son liberadoras y hacen que las tensiones desaparezcan.

- Permiten vivenciar y acrecentar plenamente las emociones, y entregarse con profunda conciencia.

- Las hierbas ofrecen nuevos sabores y aromas que son desconocidos, y movilizan en forma natural todo el organismo.



✓ LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ Las tisanas de hierbas naturales son la opción más sana, desinhibidora y potente para los sentidos, durante un encuentro amoroso.

✓ Con su consumo, todo nuestro cuerpo, física y psíquicamente, se ve beneficiado.

✓ A diferencia de las bebidas alcohólicas, no presentan efectos adversos.

✓ Pueden adquirirse con facilidad y prepararse en forma casera.

✓ Tienen varias aplicaciones y pueden combinarse junto a otras bebidas con el fin de potenciar sus beneficios.

ASESORAMIENTO:

MARTINA BENÍTEZ
ESPECIALISTA EN FITOTERAPIA
Y PROFESORA DE YOGA

AMISTADES “FORZADAS”

Sepa reconocer el final de un ciclo

En la vida, todo concluye en algún momento. Muchas personas consideran que una amistad puede llegar a ser mucho más fuerte que cualquier otro tipo de relación humana. Sin embargo, hay momentos en que el lazo no da para más, y en vez de ser algo placentero pasa a generar situaciones de insatisfacción y decepción.

Sentirnos incómodos con la otra persona, o ya no tener nada en común, pueden ser indicadores de que la amistad firmó un certificado de defunción y no da para más. Frases como “cambió de un día para el otro” o “no sé qué le pasó”, son usadas por muchos para describir este tipo de sentimientos. Existe una infinidad de causas por las cuales un “amigo del alma” pasa a ser, ante nuestros ojos, un simple individuo con el cual se comparten charlas triviales y sin ningún tipo de confianza. Si se ha llegado a esta instancia, lo más aconsejable es dar vuelta la página apelando a nuestra sinceridad y sentido común.

Sin miedo a la confrontación

Muchas veces, el dolor o el miedo a enfrentar algo nos paraliza y no nos permite actuar. El hecho es que, si alguien no nos hace bien, o nos produce angustia con sus dichos y acciones, debemos armarnos de valor y hacérselo saber.

Vivir el presente, asumiéndolo



En este tipo de situaciones, es muy común dejar pasar cosas “en nombre de lo vivido” o “por tantos años de amistad”. Esto es un error muy grande, que nos lleva a tolerar cosas que nos dañan. Hay que ver los acontecimientos con objetividad y poner en la balanza hasta qué punto nos hace bien seguir así.

Dejar de lado la culpa

Si una relación ya no funciona más, no tenemos por qué sentirnos responsables ni culpar al otro. A veces, las personas sólo cambian, y lo que en un momento funcionó de maravillas se torna totalmente incompatible con nuestra forma de ser o pensar actuales.

La sinceridad, ante todo

Al explicarle al otro lo que le sucede, utilice frases cortas y sin rodeos. Asegúrese de que quede claro cuál es su posición. Y recuerde: que algo termine no significa que tenga que darse de manera brusca o conflictiva.

ESCUCHAR: la mejor herramienta para hablar

Para la psiquiatra norteamericana Lillian Glass, a través de nuestro tono de voz estamos demostrando cuál es nuestro estado de ánimo. Por eso, antes de hablar, es muy importante ponerse en los “zapatos del otro” y detectar cómo puede estar la otra persona, mediante la forma en la que habla. Esto agilizará el diálogo y nos dará una pauta de la manera en la que debemos manejarnos con las palabras.

Que los sentimientos ajenos no nos rijan

No hay que anticiparse a las respuestas del otro, ya que es un condicionante a la hora de hablar. Además, se puede caer en el error de sobredimensionar el estado emocional ajeno, dejando de lado nuestros propios intereses, lo cual sólo nos aportará más ansiedad.

Existen momentos y lugares

Piense que va a discutir algo serio, por lo que debe asegurarse de contar con un ánimo “estable”, y que el otro esté en similares condiciones. No se decida a hablar cuando los niveles de “emotividad” sean elevados. Si se produjo un entredicho, no aproveche para “sincerarse” media hora después. Asegúrese de hablar en un momento de calma.



LEVADURA DE CERVEZA

Complemento nutritivo para el cerebro

Puede obtenerse en polvo, copos o cápsulas. Es una sustancia de la cebada que se encuentra en la cerveza, ideal para aumentar el rendimiento físico e intelectual, y elevar las defensas.

Las virtudes de este alimento son conocidas en el Cercano Oriente (principalmente en Egipto) desde hace más de 3.000 años. Se produce a partir de un hongo microscópico denominado *saccharomyces cerevisiae*, y se utiliza para la fermentación de productos panificados, entre los que se ubican los panes, las tartas y algunas recetas de repostería. No obstante, la levadura de cerveza puede consumirse en

copos o molida, que se obtiene mediante un proceso especial de deshidratación.

COMPLETA POR DONDE SE LA MIRE

La levadura de cerveza debe su importancia como complemento nutritivo a su alto contenido en vitaminas del grupo B. Su composición nutricional es de una calidad no muy común. Contiene un 50 por ciento de proteínas y prácticamente todos los minerales (fós-

foro, magnesio, potasio, selenio, calcio, cromo, zinc, hierro, litio, plata y manganeso). Además, se destacan los aminoácidos esenciales, es decir, las moléculas que componen las proteínas y que el cuerpo no puede producir por sí mismo y que, por lo tanto, deben ser obtenidas a través del consumo de distintos alimentos. Los aminoácidos que contiene la levadura de cerveza son: isoleucina, leucina, lisina, treonina, valina, metionina, fenilalanina y triptófano. Y es importante tener en cuenta que si en la alimentación de una persona faltan algunos de estos nutrientes (en especial el triptófano y la fenilalanina), pueden ocasionarse problemas en el cerebro, como la incapacidad de memorización o dificultades para prestar atención.

Protección constante

Los distintos tipos de vitamina B (B1, B2, B6 y B9, o ácido fólico) que posee la levadura tienen efectos intensivos sobre el cerebro, por lo que se deduce que favorecen la actividad intelectual y el equilibrio mental, combatiendo el nerviosismo, el estrés y otras alteraciones del sistema nervioso. En cuanto a los ácidos grasos, la mínima cantidad de estas sustancias ejerce un efecto positivo sobre el colesterol malo. Además, con relación a lo que antes mencionábamos acerca de los aminoácidos esenciales, resulta fundamental resaltar que éstos también intervienen en la reconstrucción y reparación celular. Por último, la levadura es un alimento bajo en calorías y con abundantes fibras,

que promueve el funcionamiento eficiente del hígado y del intestino.

En diversos tratamientos...

Por las propiedades que se le confieren a la levadura, resulta un alimento recomendado en casos de:

- **Agotamiento físico y mental:** en este caso, equilibra el funcionamiento del sistema nervioso y aumenta el rendimiento.
- **Funcionamiento hepático deficiente:** la acción desintoxicante que mencionábamos antes, beneficia el funcionamiento del hígado y regenera la flora intestinal.
- **Acné:** gracias a su efecto depurativo, actúa sobre los problemas cutáneos (no sólo de la piel, sino también de las mucosas).

INDICACIONES QUE POTENCIAN LOS BENEFICIOS

Si prefiere cocinarla, lo fundamental es que la temperatura de la cocción no supere los 100 grados centígrados, con el objetivo de que este alimento no pierda vitaminas.

- ▶ Las mujeres embarazadas o que se encuentran en período de lactancia pueden consumirla.
- ▶ Existen distintas opciones con las que este suplemento puede combinarse: yogur, jugos de frutas, leche, sopas, salsas, ensaladas, etcétera.
- ▶ La ingesta diaria recomendada de este alimento es de 2 cucharadas, para incorporar los nutrientes mencionados.



OTRAS PRESENTACIONES

Además de poder adquirirse en copos o molida, la levadura de cerveza puede conseguirse en cápsulas, que en lugar de mezclarse con los alimentos, puede consumirse como un suplemento diario.

Por otro lado, para aquellas personas que rechazan la levadura virgen por su sabor algo amargo, existen variedades en polvo saborizadas, lo que hace que puedan combinarse más fácilmente con distintos platos.

RECETARIO ALTERNATIVO

CALDO RAPIDO SIN COCCION VITAMINICO Y MINERALIZANTE

RINDE
1 PORCIÓN

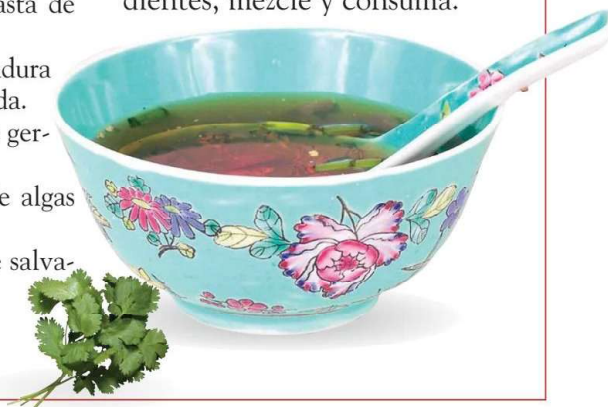
Este caldo es ideal para consumir en el lugar de trabajo, ya que es energizante y saciador, y aporta muy bajas cantidades de carbohidratos. Para ello, coloque en un frasco los ingredientes secos, agregando por cada porción 1/3 de cucharadita de sal marina. Cuando quiera prepararse un caldo, mezcle bien todas las hierbas y tome 2 cucharadas de la mezcla. Luego, llene la taza con agua caliente.

Ingredientes

- ▶ 1 cucharadita de perejil seco o fresco picado.
- ▶ 1/3 de cucharadita de pasta de miso.
- ▶ 1 cucharada al ras de levadura de cerveza en copos o molida.
- ▶ 1 cucharadita colmada de germen de trigo.
- ▶ 1 cucharadita colmada de algas nori.
- ▶ 1 cucharadita colmada de salvado de avena.
- ▶ 1 taza de agua caliente.

Preparación

- Derrita el miso en el agua, agregue el resto de los ingredientes, mezcle y consuma.



ZAPALLITOS RELLENOS

RINDE
3 PORCIONES

Ingredientes

- ▶ 6 zapallitos medianos.
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- ▶ 6 cebollitas de verdeo (con la parte blanca y la verde) bien picadas.
- ▶ 1 ají rojo chico picado.
- ▶ 1 cucharada de perejil y ajo secos.
- ▶ 4 cucharadas de tofu o ricotta.
- ▶ 2 cucharadas de queso tipo Parmesano, rallado.
- ▶ 1 huevo.
- ▶ 3 cucharadas de levadura de cerveza en copos o molida.
- ▶ 1/2 cucharadita de sal marina.

Preparación

- 1 Cortar una tapita de los zapallitos, sacar la pulpa con una cucharita de papas noicette y dejar un borde de 3 milímetros. Tenga cuidado de no romperlos.
- 2 Picar las pulpas y las tapitas.
- 3 Rehogar en el aceite las cebollitas, el ají y las pulpas. Retirar y agregar el resto de los ingredientes. Mezclar bien y rellenar los zapallitos.
- 4 Untar las cáscaras de los mismos con aceite de oliva y disponerlas en una fuente de horno con 2 centímetros de agua.
- 5 Cocinar a fuego mínimo hasta que estén tiernos. Servir con ensalada.



USTED PUEDE SER FELIZ
Y VIVIR LA VIDA QUE MERECE



Profesor
DANIEL
ORLANDO

Especialista en:
"PROBLEMAS DE PAREJA"

- > Su influencia mental a distancia logra revertir cualquier problema
- > Vínculos afectivos y conflictos de intimidad personal
- > Tarot Videncia Ayuda espiritual "muy fuerte"

Consúltelo
4279-0580
4371-8067

WWW.

profdanielorlando.
com.ar

Desde el interior C.C. 120 Suc 2B
(1402) Bs.As



POSTRE DE PERAS

RIÑDE
4 PORCIONES

Ingredientes

- ▮ 6 peras hervidas hechas puré.
- ▮ 1/2 taza de jugo de naranjas.
- ▮ 2 cucharadas de jugo de limón.
- ▮ 3 cucharadas de azúcar integral.
- ▮ Una pizca de canela molida.
- ▮ Una pizca de clavo de olor molido.
- ▮ 2 claras de huevo batidas a punto de nieve.
- ▮ 2 cucharadas de levadura de cerveza en copos.
- ▮ 2 cucharadas de nueces bien picadas.



Preparación

- 1** Aceitar levemente un molde de vidrio para horno.
- 2** Mezclar el puré de peras, los jugos, las especias y 2 cucharadas de azúcar. Colocar en el molde.
- 3** Mezclar las claras con la cucharada de azúcar restante, la levadura y las nueces. Colocarlas sobre el puré de peras.
- 3** Llevar a horno de temperatura mínima hasta que la cubierta esté dorada. Retirar y servir.

ACLARACION: Si se respetan las dosis de consumo aconsejadas, la levadura de cerveza no presenta contraindicaciones. Es un complemento adecuado para aquellas personas delgadas que quieren aumentar de peso. No obstante, no hay que consumirla en exceso porque puede producir sobrepeso en personas con tendencia a engordar.

**NECESIDADES
DIARIAS
DE VITAMINA B EN
10 GRAMOS
DE LEVADURA
DE CERVEZA...**

VITAMINA B1
100 por ciento

VITAMINA B6
24 por ciento

VITAMINA B2
22 por ciento

VITAMINA B9
46 por ciento

LOS EFECTOS DE ESTE ALIMENTO EN EL PLANO DE LA COSMÉTICA NO SÓLO INCLUYEN LOS RELACIONADOS CON LA SALUD DEL CUTIS. TAMBIÉN FORTALECE LAS UÑAS QUEBRADIZAS Y REJUVENECE EL CABELLO, PREVIENIENDO LA CALVICIE Y EL ENCANEAMIENTO PREMATURO.



LO ESENCIAL

La nota en síntesis

✓ La levadura de cerveza debe su importancia como complemento nutritivo a su alto contenido en vitaminas del grupo B.

✓ Su acción desintoxicante beneficia el funcionamiento del hígado y regenera la flora intestinal.

✓ También equilibra el funcionamiento del sistema nervioso.

✓ Se puede combinar con yogur, jugos de frutas, leche, sopas, salsas y ensaladas.

✓ Además de poder adquirirse en copos o molida, la levadura de cerveza puede conseguirse en cápsulas.

✓ Por otro lado, para aquellas personas que rechazan la levadura virgen por su sabor amargo, existen variedades en polvo saborizadas.

ASESORAMIENTO

NOEMÍ GARCÍA
ECÓNOMA Y DOCENTE
NATURISTA



ASESORAMIENTO:
CLAUDIO MARQUEZ
MAESTRO DE REIKI

ANOREXIA

Estimular la autoestima y el apetito con Reiki

Esta patología es comúnmente llamada la “enfermedad silenciosa”, ya que es muy difícil detectarla, en un primer momento, en quienes la padecen. La “falta de hambre” puede deberse a múltiples razones, desde ansiedad hasta una imperiosa necesidad de bajar de peso a cualquier precio. Mediante la práctica regular de estas posturas, se busca encontrar el equilibrio.

Según la Organización Mundial de la Salud, la anorexia es un desorden alimentario, cuya característica es que la persona que la sufre se niega a comer, lo cual la lleva a perder peso en forma significativa. Afecta, principalmente, a mujeres jóvenes, y las consecuencias físicas pueden ser graves. El Reiki es una de las terapias más empleadas para este problema, ya que no sólo ayuda a recuperar la sensación de hambre, sino que, en un nivel más profundo, trabaja con las emociones y con la relación que se tiene con el propio cuerpo.

PRACTICAS INDICADAS



**Ejercicio previo
a las posiciones**

Colocar las palmas de las manos enfrentadas, en la posición llamada Gassho, durante tres minutos.

Beneficio: marca la “apertura” de la serie de posiciones. Mediante su realización, se logra tener un grado de conciencia total, que permite efectuar en forma correcta cada uno de los ejercicios, con el fin de lograr el restablecimiento del equilibrio perdido.



Primera Posición

Colocar las manos con los dedos bien juntos, una sobre otra, en el lado izquierdo, debajo de las costillas. Se las debe apoyar en forma suave sobre el cuerpo, sin presionar. Mantener esta postura de tres a cinco minutos.

Beneficio: se busca lograr un equilibrio de las emociones y de la autoestima



Segunda Posición

Repetir lo mismo que en la primera, pero del lado derecho.

Beneficio: genera los mismos efectos que la posición anterior, pero del otro lado del cuerpo, beneficiando a otros órganos.



Tercera Posición

Colocar las manos en forma de “V” sobre la parte baja del vientre, a una distancia de tres a cinco centímetros del cuerpo. Efectuar este ejercicio de tres a cinco minutos.

Beneficio: se estimulan las funciones digestivas.

IMPORTANTE: al terminar la tercera posición, y a manera de “cierre” de la sesión, hacer la postura Gassho durante unos segundos.

Consejos para una buena realización...

- ✓ Respecto de la frecuencia, este tratamiento exige realizar siete sesiones en total. Lo importante aquí, no es la cantidad de días que se las practica, ya que el efecto no es acumulativo; sólo se debe llegar a completar el número de veces requerido.
- ✓ Esto es lo “ideal”, sin embargo, puede completarse en un lapso de tiempo mayor. Esto no lo hace menos efectivo, sólo se tardará un poco más en notar los resultados.
- ✓ Se aconseja, en un máximo de veintidós días, efectuar las posturas cada dos o tres días.
- ✓ Antes y después de realizar los ejercicios, se sugiere lavarse las manos, como una manera de “depurar” el organismo.
- ✓ A veces, la persona prefiere trabajar con los ojos abiertos, ya que cerrarlos le produce sensación de inseguridad. Se puede trabajar de esta forma, manteniendo la mirada “fija” en un punto determinado, lo que permite recibir y descargar energía a través de los ojos.

YOGA DINAMICO PARA MEJORAR LA CONCENTRACION

El propósito de estas secuencias es mejorar el nivel de Concentración, Equilibrio y Coordinación de los movimientos que se realizan con el ritmo respiratorio. Más allá de ello, es ideal para quienes sufren artritis, artrosis o dolores articulares.

POSICION DE PARTIDA

A De pie, con las piernas juntas; los brazos descansan a ambos lados del cuerpo. La cabeza erguida está alineada con la columna. La mirada y la atención están fijas hacia adelante en un punto determinado.



B Inhalando, eleve la pierna derecha doblando la rodilla; el muslo, dentro de lo posible, quedará paralelo al piso. Al mismo tiempo, flexione el brazo del mismo lado, la palma de la mano queda dirigida hacia el frente.



C Exhalando, extienda el brazo y la pierna con la que está trabajando, ambos deben quedar a paralelos a unos 45° grados del piso. La mano sigue la misma línea que el brazo, quedando su palma hacia abajo; los dedos del pie apuntan hacia arriba.



Beneficios:

- ✓ Aumenta el poder de concentración.
- ✓ Mejora el equilibrio.
- ✓ Fortalece las piernas.
- ✓ Ayuda a adquirir mayor movilidad articular en brazos y piernas.
- ✓ Facilita el aprendizaje de la respiración consciente.

ACLARACION

- Este ejercicio no tiene contraindicaciones.
- Si no posee buen sentido del equilibrio, realice esta rutina apoyándose contra una pared.



D Manteniendo el cuerpo en la misma posición, inhale y lleve la pierna extendida hacia el la derecha. Simultáneamente, también lleve su brazo hacia ese costado, flexiónelo y eleve la mano (con la palma hacia fuera) a la altura del rostro.



E Exhalando, vuelva a llevar pierna y brazo extendidos hacia adelante, de la misma manera que en el punto C.



F Inhalando, flexione y eleve nuevamente la pierna y el brazo como en el punto B; recuerde que la palma de la mano apunta hacia el frente.



G Exhalando, vuelva a posición de partida y reinicie la serie con el lado izquierdo del cuerpo.



EL ERROR MAS COMUN

Al elevar la pierna flexionada, como se indica en el punto B, olvidarse de hacer lo propio con el brazo.

PARA TENER EN CUENTA...

- ✓ Todos los movimientos de la secuencia deben ser suaves, armoniosos y lentos.
- ✓ No olvidar de combinar los movimientos con la respiración.
- ✓ Siempre piense que usted es como un bailarín que disfruta de su arte.

LUZ EN EL CORAZON

El ser humano necesita la ternura, el apoyo y el amor de quienes lo rodean para poder enfrentar las situaciones difíciles en la vida; y también el que los da se siente mejor. Además, uno nunca sabe cuándo va a ser la última vez que le hará una caricia a un ser querido o la reciba de él.

-¿Cómo debemos proceder si tenemos un problema con un ser querido o un amigo?

-Si se tiene una dificultad con alguien, trate de aclarar los términos en el mismo día en que sucedió el desacuerdo; de esta manera, la mala voluntad y sus consecuentes tensiones no echarán raíces. Un modo muy hermoso de poner fin a una desavenencia consiste en enviar flores con una carta a la persona con la que se discutió. Luego, si a pesar de ello, no quiere reconciliarse, envíele simplemente pensamientos de Luz y Amor.

-¿Cuál es el mejor momento para hacerlo?

-De noche, cuando las estrellas brillan y la luna ilumina la Tierra, envíele a esa persona que se ha de encontrar dormida, toda la Luz y el Amor y no pondrá resistencia. Tanto la Luz como el Amor son más fuertes que la oscuridad y el odio.

-¿De qué manera logramos que la Luz y el Amor aniden en nuestro interior?

- Cuando tenga la oportunidad, siéntese, cierre los ojos y repítase a usted mismo: yo soy el Amor, yo soy la Luz... Imagínese que tiene en el corazón la chispa divina que es Dios.

Mirando el cielo y las estrellas, escoja una, la que más le guste. Sienta el deseo de que descienda y piense, verdaderamente, en bajar esa estrella lo máximo posible hasta que la sienta sobre su pecho, se introduzca en su corazón y todo su ser se llene de felicidad porque, a partir de ese día, la estrella vivirá en su corazón.

-Parece ser algo sencillo pero... ¿cómo cuidarla para que se mantenga allí?

- Cambiando cosas que sabemos que no están bien de nuestra vida diaria; de otro modo, la estrella se irá poco a poco, dejando un enorme vacío.

Con el tiempo, aprenderá a reconocer lo valioso de lo que no tiene importancia. Hará las cosas de la mejor manera posible; y el resto, "que se haga Su voluntad". 🙏



David Lifar
Maestro de Yoga
Director de la Fundación
Indra Devi

PSICO-TEST

USTED SE ANGUSTIA POR TONTERIAS?

Ante las diferentes problemáticas de la vida cotidiana, todos nos angustiamos en mayor o menor medida. Pero cuando la angustia nos impide actuar, cuando nos paralizamos ante la menor dificultad, esto ya pertenece al terreno de lo patológico.

El propósito de este Test es ayudarlo a diferenciar si su angustia obedece a los parámetros normales o si usted se angustia excesivamente. Si este fuera el caso, lo más recomendable sería recurrir a una terapia para dilucidar cuál es el verdadero origen de su angustia, ya que ésta es sólo el síntoma visible de una problemática más profunda.

- Según la psicología tradicional, la angustia (del latín *angustus* – “angosto”) es una reacción innata y adaptativa ante el peligro.

- Según Sigmund Freud: “la angustia realista aparece como algo muy racional y comprensible. De ella diremos que es una reacción frente a la percepción de un peligro exterior, es decir, de un daño esperado, previsto; va unida al reflejo de la huida, y es lícito ver en ella una manifestación de la pulsión de autoconservación”.

- Pero, al mismo tiempo, Freud diferencia, sin embargo, la angustia realista, que es adaptativa, de otra clase de angustia, la denominada neurótica, que tiende a paralizarnos.

- La angustia neurótica no se siente frente a la percepción de un peligro externo sino de una amenaza interna, aunque ésta sea inconsciente.

Miedo versus inteligencia emocional

Lo que nos angustia no es realmente el hecho externo, sino lo que éste representa para la mente. Freud afirmaba que la angustia neurótica proviene del miedo (en alemán *angst*), de no poder dominar los propios impulsos inconscientes indeseables.

- En los años 90, Peter Salovey creó el término “inteligencia emocional”, que se refiere a la capacidad de enfrentar todos los desafíos de la vida cotidiana, no solamente aquellos de origen intelectual, sabiendo reconocer y manejar adecuadamente nuestras emociones y las de los demás.

- Se ha demostrado que las personas con mayor inteligencia emocional llegan a puestos más altos que aquellas que tienen mayor coeficiente intelectual, pero que manejan peor sus emociones.

- Esta inmadurez emocional produce que la persona carezca de herramientas suficientes para enfrentarse a las situaciones cotidianas, y que su capacidad de adaptación a los cambios sea muy pobre.

- La angustia excesiva es una característica de una inteligencia emocional deficiente; pero ésta puede ser modificada aprendiendo a reconocer y controlar adecuadamente nuestras emociones, y a no “sobre-reaccionar” o “sobre-preocuparnos” ante las situaciones que no lo ameriten.



ALTERNATIVAS

Del 16 al 20 de Julio de 2007

II CONGRESO INTERNACIONAL REGIONAL SUR DE PEDAGOGIA CURATIVA Y TERAPIA SOCIAL

Educación Especial

Visión Metodología y Práctica Antroposófica

"Puesto que soy imperfecto y
necesito la tolerancia y la bondad de los demás
también he de tolerar los defectos del mundo
hasta que pueda encontrar el secreto
que me permita ponerles remedio"

Mahatma Gandhi

Disertantes e invitados especiales de
Alemania, Argentina, Brasil, Holanda y Suiza.

Hotel Círculo de la Fuerza Aérea
Av. Libertador 661 | Vte. López Buenos Aires, Argentina.

Programa y Aranceles
www.va-site.com/congresopedagogiacurativa
Mail: congresopedagogiacurativa@va-site.com
Tel: 4503-8888 | Lun a Vier de 9:00 a 12:00

Organizan



Seminario Antroposófico
de Pedagogía Curativa
y Terapia Social



Grupos Terapéuticos de
Escuelas Waldorf
de Argentina

Auspician



Secretaría de Pedagogía
Curativa y Terapia Social
Goethanurm Dornach, Suiza



Embajada de Suiza



Asociación Holandesa
de Pedagogía Curativa

U.B.A.
Facultad de
Medicina
R.2269/01
R.469/07



A.A.M.A.
Asociación
Argentina de
Medicina
Antroposófica

Con el apoyo de



WELEDA



EDITORIAL ANTROPOSOFICA

EL CISNE

HAUSBROT



Casa Rudolf Steiner
Centro Social



Centro de Pedagogía Curativa
y Terapia Social



natteart

HOMEOPATÍA UNICISTA



Dr. Sergio E. Pereira Vitale

FOBIAS, ATAQUES DE PÁNICO, DEPRESIÓN, ANSI-
EDAD, ANGUSTIA, SOBREPESO, TABAQUISMO, ALER-
GIAS, DOLORES DE CABEZA, CANSANCIO, STRESS,
TRASTORNOS EMOCIONALES Y FÍSICOS

Homeopatía unicista • Antroposofía • Fitoterapia • Reiki sistema Usui

Tarjetas de crédito y débito. Reintegros 100% O. Soc. y prepagas.
Tel: 4545-8734 - www.unicista.com

CUESTIONARIO PARA DESCUBRIR

Indicación inicial: tómese su tiempo para responder a las preguntas. Sea totalmente honesto, y, sobre todo, no lea las respuestas por anticipado...

1) Le van a presentar a los padres de su pareja. ¿Cómo reacciona?

- a) Unas horas antes, le da dolor de estómago y, a la hora de vestirse, no sabe qué ponerse.
- b) Trata de verse lo mejor posible para caer bien.
- c) Lo toma como algo natural y no se hace demasiado problema.

2) Si tiene una molestia física, usted...

- a) Pide turno con el médico sin urgencia.
- b) Teme padecer alguna enfermedad grave y pide un turno urgente con el médico.
- c) Posterga lo máximo posible la visita al médico.

3) Lo invitan a una fiesta en un lugar al que le gustaría ir, pero no conoce a la mayoría de los que van a asistir. Usted...

- a) Duda y al final decide ir de todas formas.
- b) No va, porque no le gusta asistir a reuniones si no conoce a la gente.
- c) Le encanta la idea de conocer gente nueva y no se la pierde.

4) Al tomar decisiones importantes ...

- a) Le cuesta decidir y pide varias opiniones para asegurarse.
- b) Piensa durante un tiempo antes de tomar la decisión.
- c) Generalmente, decide con seguridad y sin dudar.

DE AUTO-EVALUACION SI SE ANGUSTIA EN EXCESO

5) Cuando tiene que realizar varias tareas en el día...

- a) Cree que el tiempo no le va a alcanzar para hacer todo lo que se propone, pero lo hace de todas maneras.
- b) No se preocupa y trata de ir haciendo una cosa a la vez.
- c) Se estresa pensando en cómo va a hacer todo y sólo alcanza a hacer una parte de lo que se propone.

6) Si usted tiene una entrevista de trabajo...

- a) Prepara exactamente lo que va a decir por temor a equivocarse.
- b) Confía en que pueda fluir espontáneamente.
- c) Repasa su curriculum vitae antes de la entrevista.

7) Cuando maneja su automóvil...

- a) Teme chocar o tener un accidente.
- b) Es extremadamente cuidadoso cuando conduce.
- c) Ninguna de las anteriores.

8) Con su pareja, usted...

- a) Es celoso/a en extremo y llama permanentemente para saber a dónde está.
- b) Confía en su compañero/a completamente.
- c) Llama a cada momento para comentarle cosas insignificantes.

9) Cuando se va de vacaciones...

- a) Viaja ligero de equipaje y piensa en disfrutar.
- b) Se "lleva la casa" para que no le falte nada.
- c) Es previsor y lleva alguna ropa de más.



10) ¿Teme usted quedarse sin trabajo y pasar necesidades?

- a) Permanentemente.
- b) Nunca.
- c) Frecuentemente.



Pregunta 1

En este caso, se mide su seguridad y su autoestima. La persona que teme caer mal no se siente segura de sí misma y, por eso, se angustia por la exposición. Lo ideal es no intentar ser apreciado por cómo uno se ve, sino por quien uno es.

- Si respondió A, sume 10 puntos.
- Si respondió B, sume 5 puntos.
- Si respondió C, sume 0 puntos.

Pregunta 2

La preocupación excesiva por la salud es un rasgo de hipocondría, o temor a nuestros aspectos ocultos, oscuros o indeseables que se proyectan en el cuerpo. Lo natural es consultar con un médico ante la aparición de síntomas; postergar la visita al médico es otra manera de no poder enfrentar la situación.

- Si respondió A, sume 0 puntos.
- Si respondió B, sume 10 puntos.
- Si respondió C, sume 5 puntos.

Pregunta 3

Si nos sentimos bien con nosotros mismos, no tememos enfrentarnos a los demás. El tener que estar con desconocidos puede producir angustia si la persona se siente mal consigo misma, y por lo tanto se sentirá observada e incómoda ante este tipo de situaciones y tenderá a evitarlas.

LIC. SILVIA DUYIAN



Dra. en
Parapsicología
Sanadora
Espiritual

Consultas Personales Soluciones Efectivas

- * TAROT * DESTABES
- * ALTA MAGIA BLANCA
- * AYUDA ESPIRITUAL
- * LIMPIEZA ENERGÉTICA
- * CONSEJERA PSICO-ESPIRITUAL

CURSOS BREVES

TERAPIA FLORAL – TAROT
ALTA MAGIA BLANCA
REIKI – KARUNA
TERAPIAS ALTERNATIVAS
RITUALES SAGRADOS Y
ANGÉLICOS

CENTRO
ASDAVAS

Dir. Lic. Silvia Duyian

Está abierta la inscripción para la formación de facilitadores en la técnica:

DHARKAYA®

*El sendero de la
realización espiritual*

- Apertura de Guías Espirituales
 - Sanación Kárnica
- Programaciones de sueños y prosperidad
 - Recarga de niveles emocionales de felicidad
 - Equilibrio del cuerpo físico y astral
- Liberación de malestares y bloqueos energéticos
 - Coaching ontológico

La técnica milenaria y diferente

Lic. Silvia Duyian
Teléfono: 4823-3713
Cel.: 15-4422-6220
www.sduyian.com.ar
sduyian@uolsinectis.com.ar



La angustia excesiva es una característica de una inteligencia emocional deficiente; pero ésta puede ser modificada aprendiendo a reconocer y controlar nuestras emociones, y a no "sobre-reaccionar".

- ▶ Si respondió A, sume 5 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 0 puntos.

Pregunta 4

El dudar del propio criterio nos lleva a angustiarnos ante cada decisión que debemos tomar; hasta que esta tendencia se generaliza y ya no nos animamos a tomar decisiones por nuestra cuenta. Es importante consultar en ocasiones o cuando sea necesario, pero cada individuo debe desarrollar la confianza en su propio criterio. Esa es una señal de madurez emocional.

- ▶ Si respondió A, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 5 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 0 puntos.

Pregunta 5

Una de las características de la "sobre-preocupación" es que paraliza. Nos detenemos demasiado en pensar cómo vamos a hacer las cosas hasta que esa angustia o preocupación nos quita tanta energía que nos impide hacerlas. Es el clásico caso de la profecía que se auto-realiza.

- ▶ Si respondió A, sume 5 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 0 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 10 puntos.

Pregunta 6

Enfrentarse con alguien que juzga directamente nuestra capacidad o preparación nos confronta con aquellos aspectos no tan agradables que nos inclinaremos a ocultar. Si tenemos una percepción negativa de nosotros mismos, o no nos creemos suficientemente capaces o valiosos, más nos costarán este tipo de situaciones.

- ▶ Si respondió A, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 0 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 5 puntos.

Pregunta 7

El temor a chocar y tener accidentes con el automóvil, muchas veces es el temor encubierto a la propia violencia. El cuidado excesivo también da muestras de una "sobre-preocupación", de no poder fluir naturalmente en una situación que, si bien tiene sus riesgos, forma parte de la vida cotidiana.

- ▶ Si respondió A, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 5 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 0 puntos.

Pregunta 8

El miedo a ser engañado encubre el deseo inconsciente de engañar. Si es muy celoso, debería plantearse hasta qué punto le cuesta ser fiel. En

vez de angustiarse intentando controlar a los demás, trate de trabajar sus propios aspectos ocultos.

- ▶ Si respondió A, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 0 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 5 puntos.

Pregunta 9

Las vacaciones son una ocasión para disfrutar; si también en esta oportunidad se hace problemas o se preocupa, obviamente le cuesta conectarse con el placer. Intente trabajar sobre el poder desconectarse de las obligaciones y simplemente disfrutar.

- ▶ Si respondió A, sume 0 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 5 puntos.

Pregunta 10

Si usted teme pasar necesidades, probablemente no se sienta merecedor de lo que tiene. Si su temor persiste, puede convertirse en realidad. Recuerde que el pensamiento es energía, y atraemos aquello que pensamos. Intente trabajar el merecimiento, el amor incondicional hacia usted mismo y la gratitud.

- ▶ Si respondió A, sume 10 puntos.
- ▶ Si respondió B, sume 0 puntos.
- ▶ Si respondió C, sume 5 puntos.

DIAGNOSTICO EMOCIONAL PARA CADA RESULTADO

■ Si su puntaje total es de 0 a 35.

Es una persona que no se angustia con facilidad, confía en usted mismo y, por lo general, puede enfrentar las situaciones adecuadamente.

■ Si su puntaje total es de 40 a 55.

La angustia, en ocasiones, puede resultarle un obstáculo para lograr sus objetivos. Intente desarrollar su autoestima, realizar más actividades placenteras, y trabaje en una terapia aquellos aspectos de sí mismo con los que no se siente a gusto.

■ Si su puntaje total es de 60 a 100.

Su nivel de angustia muchas veces lo paraliza o le impide actuar adecuadamente. Recuerde que la angustia es sólo un síntoma y no es el problema en sí. Para poder descubrir el origen de su angustia es recomendable que comience algún tipo de terapia psicológica. No se automedique con ansiolíticos, ya que éstos tapan el problema pero no lo resuelven. Busque ayuda profesional para poder disfrutar de una mejor calidad de vida.

- VIVIAN EDELMUTH, PSICÓLOGA TRANSPERSONAL

- FRANCISCO DE ZELA, PSICÓLOGO, ASESOR EMPRESARIAL,
DOCENTE EN MITOLOGÍA Y FILOSOFÍA ORIENTAL

El TAO de la Cocina

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"
Hipócrates, 400 a.C. (El Padre de la Medicina)



MINI RECETA LICOR DIGESTIVO DE AZAFRAN

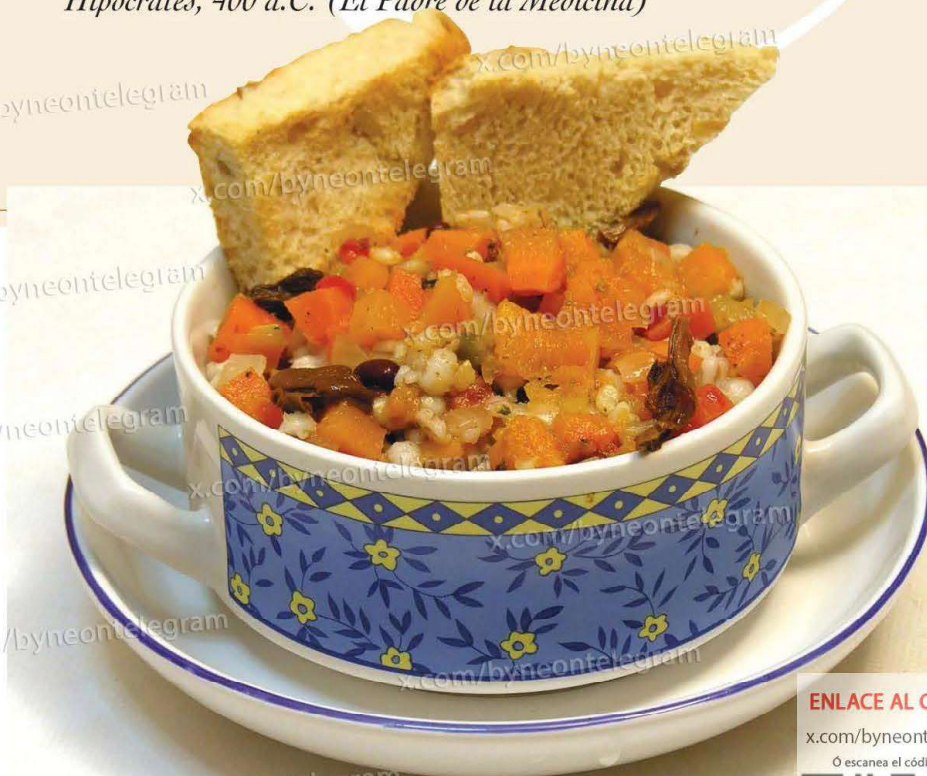
Este ingrediente, tan utilizado para realzar el sabor del arroz y de distintos guisos, tiene efectos digestivos sobre el organismo. Si se toman una o dos copas pequeñas de la siguiente bebida, después de las comidas, el azafrán eliminará cualquier tipo de síntoma producto de una digestión lenta o pesada.

INGREDIENTES

- 1 litro de aguardiente.
- 1 gramo de azafrán.
- 10 gramos de semillas de anís.
- 10 gramos de semillas de hinojo.
- 2 gramos de vainilla.
- 2 gramos de semillas de angélica.
- 5 gramos de ajenojo.

PREPARACIÓN

Moler las semillas hasta formar un polvo y mezclarlo con el alcohol y el azafrán. Luego, colocar en un lugar fresco y dejar que macere durante 2 semanas.



CEBADA

ENERGIZANTE Y REGULADORA DE LA ACTIVIDAD INTESTINAL

Para quienes sufren intolerancia a la harina común, este cereal es un buen reemplazo, ya que favorece una correcta digestión y permite lograr resultados culinarios similares. No abunda en vitaminas, pero es rico en oligoelementos, como el selenio, por lo que tiene un gran poder antioxidante.

La cebada pertenece a la familia de la Poaceae. Según referencias históricas, este cereal -cultivado en Occidente- es uno de los más antiguos que se conocen, ya que existen evidencias de que, hace más de 4000 años, se consumía en regiones como Nepal y Abisinia. Existen diversas variedades, como la "mondada" y la "perlada". En lo que respecta a la preparación de platos, la opción más utilizada es la segunda, ya que se obtiene a partir de un proceso de refinamiento, muy similar al que se emplea con el arroz blanco, por lo que su calidad es superior. Este cereal, tiene importantes propiedades tera-

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



péuticas, ya que es digestivo, remineralizante y posee efectos calmantes y refrescantes en quien la consume.

SUS BENEFICIOS

■ La harina de cebada malteada, resulta beneficiosa para aquellas personas que tienen intolerancia a los alimentos harinados, gracias a sus propiedades digestivas.

■ Por su alta riqueza en fibra, el grano de cebada actúa como complemento dietario para disminuir los niveles de colesterol alto. A su vez, también gracias a esta propiedad, evita el estreñimiento.

■ Aunque todavía faltan más evidencias científicas, se estima que este alimento ayuda a controlar los niveles elevados de azúcar en sangre, puesto que tiene un bajo índice glucémico. Sin embargo, las personas diabéticas deben consumir moderadamente el grano de cebada, ya que, si están tomando algún medicamento para regular la glucosa sanguínea, puede resultar contraproducente. Lo más acertado es que, en tal caso, el profesional haga un seguimiento minucioso tanto de lo que se consume y en qué cantidades, como de las dosis recomendadas de los fármacos.

DATOS ESENCIALES

a) La cebada mondada tarda aproximadamente media hora en cocinarse, no menos.

b) La harina de salvado y la de cebada, ayudan a aumentar el peso fecal y a acelerar el tránsito gastrointestinal.

PRECAUCIONES

1- La fibra, contenida en la cebada, puede reducir la absorción de medicamentos consumidos por vía oral y, por ende, hacer que no se reciban todos los efectos beneficiosos del fármaco que se toma.

2- Aquellas personas que son alérgicas reconocidas o tienen hipersensibilidad a la harina de cebada, o a la cerveza (hecha con malta de cebada), deben evitar el consumo de estos productos, ya que pueden aparecer desde erupciones en la piel, hasta otro tipo de reacciones alérgicas. 🙅

ASESORAMIENTO
Noemí García
Ecónoma y Docente
Naturista

CEBADA MALTEADA

SE OBTIENE SOMETIENDO AL CEREAL A UN PROCESO DE GERMINACIÓN CONTROLADA, SEGUIDO DE UN SECADO AL HORNO DE LOS GRANOS OBTENIDOS. ES IMPORTANTE ACLARAR QUE, A PARTIR DE ESTE TRATAMIENTO, SE DESARROLLA UNA ENZIMA QUE FACILITA LA DIGESTIÓN DE LOS ALMIDONES.



COMPOSICION

100 gramos de
cebada aportan...

Calorías	292
Hidratos de carbono	58 gramos
Proteínas	10 gramos
Fibras	10 gramos
Grasas	1,8 gramos
Materias minerales	2,6 gramos

BEBIDA REMINERALIZANTE

LA CEBADA AYUDA A QUE EL CUERPO RECUPERE LAS SALES Y MINERALES PERDIDOS, Y A SUPERAR EL CANSANCIO INTELECTUAL. PARA LOGRAR ESTOS BENEFICIOS, SE PUEDE PREPARAR LA SIGUIENTE "BEBIDA ENERGIZANTE": HERVIR 50 GRAMOS DE CEBADA MONDADA EN 1 LITRO DE AGUA, DURANTE MEDIA HORA. BEBER BIEN FRÍA.

PREVIENE LA DESHIDRATACION

CUANDO EXISTEN CUADROS DE DIARREA, A CAUSA DEL EXCESIVO CALOR, SE ACONSEJA PREPARAR "AGUA DE CEBADA": HERVIR 4 TAZAS DE AGUA, Y AÑADIR MEDIA TAZA DE CEBADA. DEJAR COCINANDO, A FUEGO LENTO, DURANTE 45 MINUTOS. COLAR Y AGREGARLE, AL LÍQUIDO RESULTANTE, 1 CUCHARADA DE AZÚCAR DE CAÑA Y 1 RODAJA DE LIMÓN. BEBER 3 VECES AL DÍA.

EFFECTOS SECUNDARIOS

LA CEBADA PUEDE CAUSAR UNA IMPORTANTE SENSACIÓN DE SACIEDAD. POR OTRO LADO, LAS PERSONAS CELÍACAS TIENEN UNA TENDENCIA MAYOR A PRESENTAR MOLESTIAS GASTROINTESTINALES, TRAS EL CONSUMO DE ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE ESTE CEREAL.

ANTI-INFLAMATORIO

EL CONSUMO DE COPOS DE CEBADA PERMITE EL ALIVIO DE LAS INFLAMACIONES DE LAS VÍAS URINARIAS.

Natural Chef

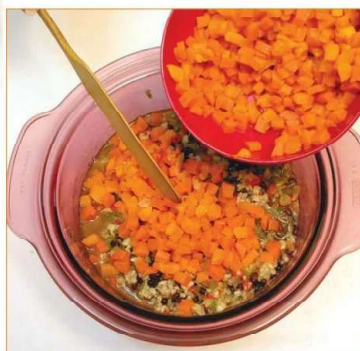
P A S O A P A S O

GUISO DE CEBADA (Rinde entre 8 y 10 porciones)



INGREDIENTES

- 1 taza de cebada perlada.
- 1 taza de porotos (frijoles) aduki cocidos con un trozo de alga kombu.
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 8 dientes de ajo, 3 cebollas, 4 o 5 puerros, 1 ají (pimiento) rojo y 1 verde, picados.
- 4 zanahorias y 1 zapallo (calabaza) y 1/2, cortados en cubitos.
- 1 cucharadita colmada de jengibre, 1 de mostaza, 1 de pimentón dulce y 1/2 cucharadita de nuez moscada, molidos.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 hoja de laurel.
- 4 o 5 cucharadas de salsa artesanal de soja.
- 30 gramos de hongos secos y luego remojados y picados.
- Agua, cantidad necesaria.



PREPARACION

- 1) En un colador, colocar la cebada y lavar ligeramente bajo el chorro de agua de la canilla.
- 2) Colocarla en una cacerola con abundante agua y llevar a cocinar a fuego mínimo hasta ablandar.
- 3) Incorporar los porotos ya cocidos; reservar.
- 4) Rehogar (sofreír) en el aceite los ajos, las cebollas, los puerros y los ajíes. Agregar esta preparación a la de la cebada reservada.
- 5) Añadir las zanahorias, la calabaza, los condimentos y los hongos.
- 6) Agregar agua hasta cubrir y continuar con la cocción hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente por 20 minutos).
- 7) Servir con costrones de pan integral untados con aceite de oliva y ajo.

CUALES SON LAS DIETAS REALMENTE EFECTIVAS?



MARINA SIMONETTA

Licenciada en Nutrición



En todos lados nos ofrecen planes nutricionales para descender en forma rápida esos kilos de más que tanto nos “atormentan”. Sin embargo, es importante, más allá del régimen que se elija, adquirir nuevos hábitos alimentarios porque, si no, no sólo se recupera el peso que se perdió, sino que se puede comprometer seriamente la salud.

■ DENTRO DE LA GRAN VARIEDAD DE DIETAS QUE EXISTEN, ¿CUÁLES PRODUCEN RESULTADOS POSITIVOS A LARGO PLAZO?

Una dieta realmente beneficiosa y con resultados positivos, a largo plazo, es aquella que nos permite cambiar nuestra conducta alimentaria, para lograr mantener el cambio buscado (que no debería ser sólo bajar de peso sino, además, aprender a comer), sin producir efectos nocivos en nuestro organismo.

■ ¿ES CIERTO QUE AQUELLAS DIETAS QUE SE BASAN EN UN SOLO ALIMENTO, COMO, POR EJEMPLO, LA DEL TOMATE,

PUEDEN RESULTAR PELIGROSAS PARA LA SALUD?

Sí. Basar la alimentación diaria en un solo alimento o unos pocos alimentos, seguramente, no sea tan bueno para nuestro organismo, ya que no constituye un aporte suficiente de

nutrientes. Estas dietas, son las llamadas “dietas trampa”, que aseguran que se puede adelgazar hasta 3 kilos en un período de uno a tres días, cuando, en realidad, lo que se produce es una pérdida de líquidos y de masa muscular.

Además, no respetan la ley de la armonía ni de adecuación alimenticia, ya que el organismo requiere, diariamente, una determinada cantidad de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales; no es lo mismo comer una docena de huevos en 2 días, por ejemplo, que repartirlos en toda la semana.

Estos regímenes obvian una de las leyes principales de la nutrición, que es la “ley de la adecuación”, por la cual, se entiende que cada persona tiene necesidades diferentes, según su momento biológico de la vida (salud, enferme-

dad, embarazo, lactancia, niñez, adolescencia, adultez, etcétera). Esto también se relaciona con su peso, altura, contextura física, actividades que realiza (ya que no es lo mismo una persona deportista que una sedentaria), gustos, hábitos y costumbres. La alimentación de cada persona es diferente, ya que cada individuo es único; por lo tanto, su plan de alimentación también debe ser organizado en forma personalizada. Este hecho lo podemos graficar de la siguiente forma: no todas las personas toman las mismas dosis de medicamentos.

■ **¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE INICIAR UN PLAN NUTRICIONAL?**

Primero y principal, se debe gozar de un buen estado de salud. Aunque parezca absurdo, cuántos de nosotros iniciamos, la mayoría de las veces, un plan nutricional sin antes pasar por el “visto bueno”, por así decirlo, de un chequeo médico, que incluya una rutina de laboratorio para descartar problemas de salud. En segundo lugar, hay que tener en cuenta, la etapa biológica de cada persona, contextura, actividades, etcétera.

■ **SI UN DÍA NO SE PUEDE SEGUIR EL PLAN, ¿SE PIERDE TODO LO QUE SE LOGRÓ?**

No, nunca debemos pensar en el “todo o nada” cuando iniciamos una dieta; es decir, no vale el “me como todo” o “no como nada”, o pensar que perdí todo lo logrado hasta el momento, porque tuve un desliz en el cual no me pude controlar frente a la comida. De ser así, debo aceptarlo y, retomar lo antes posible, la próxima comida de mi plan alimenticio, sin saltar ninguna comida, ni realizar ningún tipo de ayuno, para compensar lo que ya se hizo.

■ **¿EXISTE ALGÚN FACTOR QUE ASEGURE EL ÉXITO DE UNA DIETA?**

Por más que coma sano, si consumo el triple de calorías que necesito, seguramente no bajaré de peso e, incluso, lo aumentaré. El princi-

pal nutriente a controlar es la grasa, y no los hidratos de carbono. Un kilo por semana, es el descenso de peso recomendado en una dieta para que tenga efectos duraderos, sin dañar la salud.

1200 calorías, es la cantidad mínima a consumir, en toda dieta planificada, para bajar de peso.

800 calorías, es el promedio establecido en cualquiera de las dietas llamadas “rápida, express o relámpago”. Al finalizarlas, se tienden a recuperar los kilos perdidos, porque su efecto es diurético; es decir, lo que se pierde es líquido retenido, no grasa.

■ **¿PUEDE RESULTAR PERJUDICIAL, EN UN ADOLESCENTE, EL SEGUIMIENTO DE UNA DIETA “TOMADA DE UNA REVISTA” SIN UNA ADECUADA SUPERVISIÓN MÉDICA?**

Sí, desde ya que puede ser nocivo para su salud, teniendo en cuenta que, seguramente, no va a estar adaptada a su momento biológico, peso, talla y actividades. Sabemos que un adolescente está, todavía, en una etapa de crecimiento, en la cual sus necesidades de nutrientes y energía (calorías) son mayores a los de un adulto. Al efectuar una dieta “de moda”, se corre el riesgo de retardar esta etapa de crecimiento, por efectos secundarios, como, por ejemplo, pérdida de masa magra (desgaste de tejidos orgánicos vitales y de los músculos), amenorrea (falta de período menstrual en las mujeres) e hipotensión arterial (presión arterial baja).

■ **¿QUÉ SUCEDE AL CONCLUIR LA DIETA? ¿CÓMO SE HACE PARA NO GANAR, NUEVAMENTE, LOS KILOS PERDIDOS?**

La manera es adquirir hábitos de alimentación saludables: realizar las cuatro comidas básicas sin saltarlas; y una a dos colaciones, de ser necesarias. Esto es importante para no pasar más de tres o cuatro horas sin comer, lo cual nos permitirá llegar con menos apetito a la próxima comida. Además, lograré mejores resultados si acompaño mi plan alimenticio con un programa aeróbico de actividad física.

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

“ES IMPORTANTE CONTROLAR LA CANTIDAD DE LÍQUIDOS QUE UNA PERSONA TOMA DURANTE EL DÍA”



■ **¿Es saludable ingerir más de dos litros diarios de líquidos?**

Tanto el déficit de líquidos, como el exceso, son perjudiciales para la salud; por eso es importante controlar la cantidad de líquidos que una persona toma durante el día. Debe asegurarse de cubrir, como mínimo, las pérdidas diarias, y seleccionar las bebidas y alimentos a consumir.

■ **¿Qué bebidas se recomiendan para cubrir los requerimientos diarios de líquido del organismo?**

La necesidad de líquido se puede satisfacer a través de diferentes tipos de bebidas, cuya base sea el agua o infusiones variadas, tratando de evitar aquellas que contengan cafeína en exceso o alcohol.

■ **Los alimentos sólidos, ¿también pueden aportarnos agua?**

Hay alimentos que se pueden considerar “fuentes de agua”, como son las frutas y las verduras, ya que aportan de 85 a 95 mililitros de agua cada, aproximadamente, 100 gramos. También los cereales y las legumbres, una vez que están hidratados y cocidos brindan entre 70 y 80 miligramos de agua por cada 100 gramos. Las carnes cocidas, los panes y las galletitas (galletas), contienen entre 30 y 65 mililitros de agua.



MARGARITA BLUMTRITT
LICENCIADA EN NUTRICIÓN

El Consultorio Verde

CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

La lectora quiere saber si todas las clases sirven para hacer este tipo de preparación, y cuánto duran desde su elaboración.

Hola. Quisiera saber qué frutas y verduras son las más adecuadas para elaborar conservas y, además, qué vida útil tienen desde el momento en que se las efectúa? Espero su respuesta.

Almudena Villordo
España

Estimada Almudena:

Cuando se hace una conserva, como su nombre lo indica, se busca prolongar la vida útil de frutas y verduras, más allá de su época de maduración, la cual coincide con la abundancia y el mejor precio.

Es importante destacar que con todas las frutas se pueden preparar dulces y mermeladas. Con las verduras, exceptuando las de hoja, también se pueden obtener este tipo de productos; las más utilizadas son: berenjena, brócoli, coliflor, champiñón, ají, repollito de Bruselas y zanahoria. Al momento de elegir, tanto una fruta como una verdura, hay que tener en cuenta que deben ser sanas, sin golpes ni manchas y en su justo punto de maduración, ya que el resultado final está ligado a la calidad de los ingredientes empleados. En cuanto a la vida útil, depende de la variedad utilizada; sin embargo, las conservas en aceite (champiñones, ajíes) tienen una duración menor que las conservas efectuadas en un medio ácido o salino (como la salmuera).

ACEITE DE OLIVA: ¿APORTA MENOS CALORIAS QUE OTROS?

Se plantea este interrogante, ya que está siguiendo una dieta hipocalórica.

Además, pregunta cuál es la cantidad que debe ingerir, de este tipo de alimento.

Estoy cuidándome con las comidas ya que, en el último tiempo, subí mucho de peso. Al momento de aderezar las ensaladas, siempre me surge la misma duda: ¿es verdad que el aceite de oliva no engorda y, otros, como el de maíz, sí lo hacen? ¿Cuánto se debe consumir de cada uno?

Estela Manzitti
Argentina

Querida Estela:

Los aceites, en general, contienen la misma cantidad de calorías; se calculan 90 calorías, por cada 10 gramos de alimento ingerido, aproximadamente. Cuando se está siguiendo una dieta restringida en calorías, se sugiere consumir una cucharadita de aceite (ya sea de maíz o de oliva) por comida principal, cantidad que, debe quedar reservada, para aderezar ensaladas crudas y/o cocidas.

COMO COCINAR CON TOFU

Desea saber de qué forma, y con qué otros alimentos, lo puede preparar.

Los felicito por la revista, ya que me proporcionan toda la información necesaria para llevar una vida más sana y natural. Necesito aprender a preparar platos con tofu, ya que a mi marido le gusta mucho, pero, la verdad, no sé con qué debo mezclarlo, ni qué comidas puede acompañar. Saludos a todos.

Violeta Escalante
Uruguay

Violeta:

El tofu o queso de soja, tanto en su aspecto como en su consistencia, es parecido a la ricota, aun-

que con menor tenor graso. Se lo puede usar, indistintamente, en platos salados y / o dulces. En el mercado se encuentra con distintas consistencias, lo cual permite diferentes usos, como, por ejemplo, agregado a guisos, sopas, rellenos de tartas y de pastas. También sirve para aderezar y realzar canapés y sandwiches, preparado y condimentado con especias aromáticas, a gusto.

MENUES FLORALES

Un lector nos pregunta qué variedades de flores se pueden ingerir y cómo se las puede preparar.

He leído que es posible realizar platos con flores. ¿Cuáles son las variedades comestibles y para qué platos sirven?

Esteban Urquiola
España

Esteban:

Las flores que se utilizan en gastronomía siempre deben ser de producción orgánica, es decir, libres de fertilizantes y herbicidas químicos. En cuanto a las variedades, las flores de zapallo o calabaza son utilizadas en ensaladas, sopas, guisos. Con los pétalos de rosa se preparan dulces; los frutos de la rosa mosqueta sirven para elaborar el tradicional dulce del mismo nombre, originario de la Patagonia Argentina. Por último, las violetas escarchadas con azúcar se utilizan en repostería. ☯

RESPONDE:

NORMA MARTINELLI
ESPECIALISTA EN COCINA
NATURAL VEGETARIANA



Cuenta Calorías Vegetariano

DE CADA ALIMENTO



Aceitunas (oliva) en aceite

Poseen 338 calorías cada cien gramos.



Papas (patata) fritas de copetín

Aportan 540 calorías cada cien gramos.



Curry

Cada cien gramos, tiene 300 calorías.



Té helado

Cada cien mililitros, hay 2 calorías.



Azúcar refinado

Contiene 385 calorías cada cien gramos.



Agua gasificada

Cada ciento veinte mililitros, 0 caloría.



Melaza

Posee 276 calorías cada cien gramos.



Mayonesa

Se obtienen 774 calorías cada cien gramos.



Bombones dietéticos

Aportan 463 calorías cada cien gramos.



Germen de trigo

Cada cien gramos, se hayan 550 calorías.



Tarta de manzana

Aporta 200 calorías por porción mediana.



Maní (cacahuete) en pasta

En cien gramos, se encuentran 200 calorías.



Bizcochos de gluten

Cada cien gramos, tiene 369 calorías.



Harina de maíz

En cien gramos, hay 367 calorías.



Espinaca

Se obtienen 26 calorías cada cien gramos.



Queso blanco diet

Brinda 109 calorías cada cien gramos.

¿CÓMO SABER SI UN HUEVO ESTÁ FRESCO?

Su frescura se confirma si al sacudirlo no se oye ningún chapoteo, o si al echarlo en un vaso con agua salada se asienta en el fondo. Elija los huevos cuya cáscara está intacta (sin vetas) y, sobre todo, lo más limpios posible, ya que pueden estar contaminados con gérmenes. No los lave, porque el agua podría contaminarse con la suciedad y penetrar en el huevo a través de la cáscara porosa.



Entreviui Alternativo

La entrega de entrevistas temáticas dedicadas al Amor, continúa en esta edición con las reflexiones de un psicoanalista especializado en terapia vincular, quien aporta profundas definiciones que, seguramente, producirán adhesiones y disidencias. Esta vez, nuestro interrogante “disparador” es...

¿Por qué no podemos ser fieles?

Cuarta entrevista de la serie a...

CARLOS PACHUK

ESPECIALISTA EN
PSICOANALISIS VINCULAR

Partir de la base de que, cuando la infidelidad es ocasional, hasta puede re-erotizar a la pareja, plantea un dilema moral para muchos. El entrevistado afirma que la infidelidad, a veces tiene que ver con una crisis vincular; pero otras, evidencia algo que le ocurre a uno de los integrantes, aunque la relación funcione bien. ¿Es posible asumir a la infidelidad como algo “natural” y transformarla en un mecanismo “terapéutico”?

¿Por qué no podemos ser fieles?

La estructura del psiquismo está conformada por tres aspectos con lógicas contradictorias, que son el amor, el deseo y el goce. Mientras que el amor, que apunta a la reafirmación narcisista a través del otro (ser amado) necesita de la permanencia y la totalidad del vínculo, el deseo se caracteriza por ser transitorio y tenue, pasa de un objeto a otro, siempre insatisfecho. A su vez, el goce tiene que ver con la pulsión sexual, que es fragmentaria, parcial e indeterminada; cada ser humano goza de un modo particular. Luego, tanto el deseo como el goce nunca encuentran un otro, o un objeto que los colme. En el tiempo idealizado del

enamoramiento, se anhela la convergencia en la pareja de estos tres aspectos y se espera de la monogamia una promesa mutua de concentrar el deseo y la pulsión para toda la vida en el compañero. Esta promesa, en la práctica, resulta casi imposible de sostener.

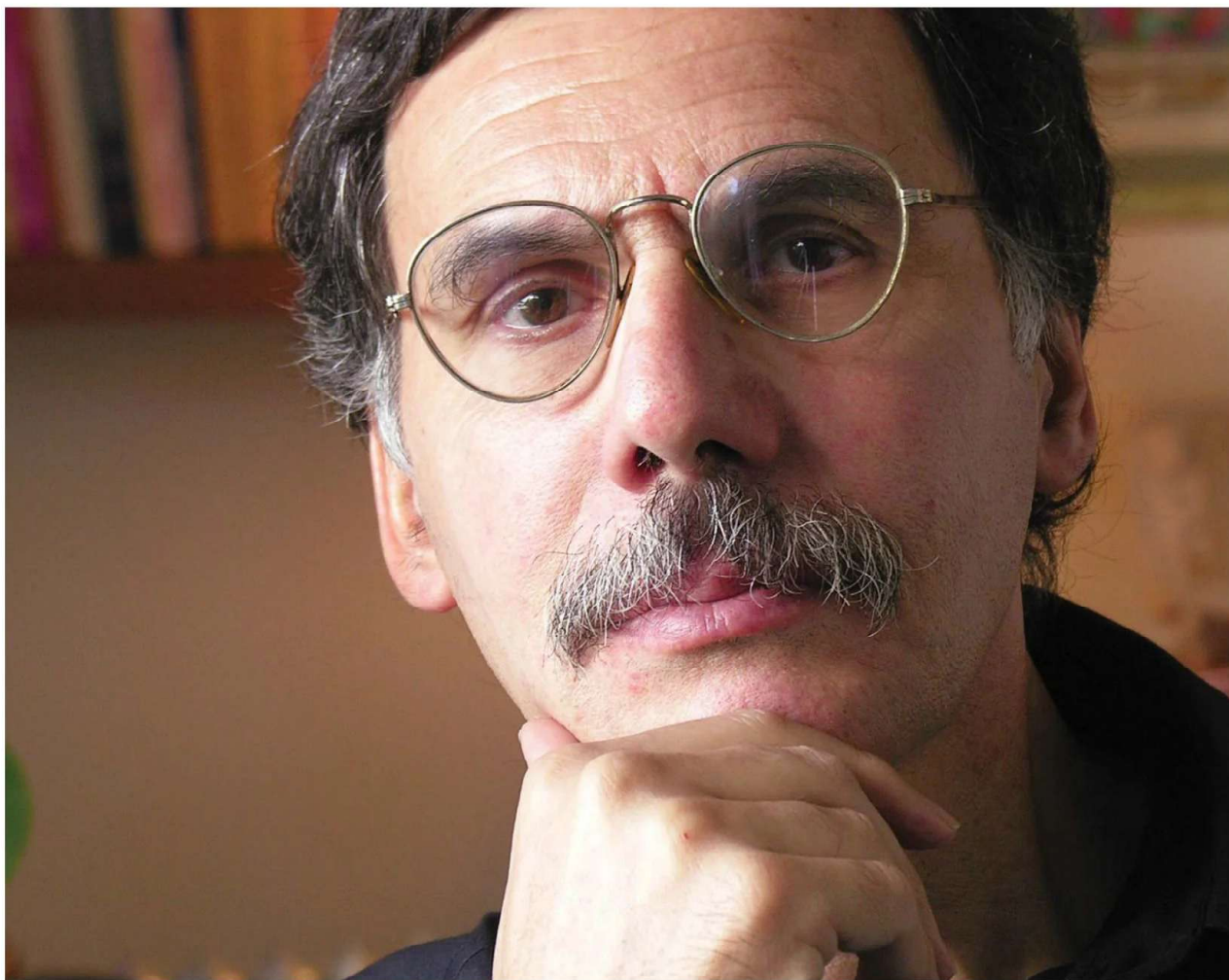
Entonces, ¿puede alguien ser infiel por decisión y saber que no se sentirá satisfecho a pesar de esto?

El movimiento del deseo parte de la ilusión de completitud. El sujeto cree que va a encontrar un otro donde el deseo esté colmado y el goce sea absoluto. Esto nunca sucede, pero el sujeto lo descubre en el transcurso de la relación, es decir que, luego de un período de pasión, el

nuevo vínculo entra en crisis. Quizás, con el transcurso de la vida y de las experiencias, el sujeto adquiera un saber y renuncie a la búsqueda de una relación “completa”, aceptando los límites de la condición erótica.

¿El ser infiel es una condición innata en el ser humano?

Desde esta perspectiva, habría que pensar que hay una tendencia en el ser humano hacia la poligamia y la bisexualidad que depende del contexto cultural. Hay sociedades permisivas como la greco-romana y otras puritanas, como en la época victoriana o comunidades religiosas. En esos casos, la tesis freudiana (de Sigmund



Freud, fundador del psicoanálisis), dice que para pertenecer hay que reprimir en gran parte los impulsos sexuales.

¿En muchos casos, la infidelidad podría considerarse como un acto de rebeldía frente a la sociedad o a lo que a uno se le ha impuesto?

El sujeto, en algún momento, siente deseos de transgredir. Esto puede considerarse un acto de rebeldía de la pulsión; la famosa frase “perdí la cabeza”, alude a que la pulsión sexual es acéfala, es decir, sin controles racionales. Librada a sí misma no puede detenerse. En la época actual, los medios tecnológicos facilitan una mayor comunica-

ción. Es una cultura que permite una sexualidad más amplia y desplegada, lo que propicia mejores oportunidades para establecer contactos.

Un fenómeno nuevo es la infidelidad tecnológica, vía Chat, con un desconocido, que se produce sin distinción de géneros. Pueden ocurrir escenas de goce (a través de la imagen o de la voz o con el erotismo del texto) en la intimidad del hogar, a veces con hijos y cónyuge que circulan por la casa en otras ocupaciones. Frente al imperativo cultural de renunciar a aspectos pulsionales para pertenecer al vínculo, hay parejas que se han puesto de acuerdo en formar tríos, tener relaciones sexuales con otras parejas, o contratar un asistente sexual (hombre o

mujer), organizando encuentros vía Internet. Aquí ya no hablaríamos de infidelidad, sino de un acuerdo que apunta a disociar el amor del goce. Hay permiso para liberar la pulsión sin comprometerse afectivamente. Parece una solución, pero acarrea otros problemas: el goce es ilimitado y entonces se anhelan nuevas experiencias. El límite se torna peligroso. ¿Dónde detenerse?: bisexualidad, homosexualidad, todo es posible...

¿La fidelidad es una capacidad o un valor?

El ser humano es socio-cultural; la noción de fidelidad se encuentra en el campo de los valores e ideales a los cuales algunos se adecuan y otros no lo hacen.

¿Qué factores personales intervienen en el momento de ejecutar o decidir llevar adelante una infidelidad?

Pueden ser múltiples, desde un hecho ocasional, a una crisis personal o un conflicto de pareja. A veces, la coartada sexual libera situaciones de angustias laborales o familiares (por ejemplo, despidos o partida de los hijos de la casa paterna o al exterior).

En estos casos, ¿nos dejamos llevar más por nuestros instintos? ¿Se olvidan o se adormecen los sentimientos por el otro con el fin de sentir menos culpa?

ALTERNATIVAS

HIPNOSIS

Estrés, Obesidad, Tabaco, Alcohol
Depresión, Miedos, Dolor, Insomnio
Prob. Sexuales y de Pareja * Niños
Dr. Mario Bromber, Esp. en Israel
<http://personales.ciudad.com.ar/bromber>
bromber@ciudad.com.ar * Cursos
Tucumán: Bs. As. 832, (0381) 424-4717
Cap: San Luis 2633, (011) **4962-5358**

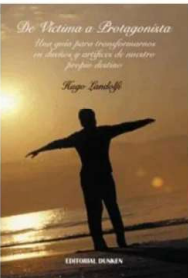
Meditación - Yoga

- ✓ MEDITACION - Enseñanza gratuita con Mantra personal
- ✓ ASANAS (Posturas de Yoga) Clases y Profesorado
- ✓ YOGATERAPIA Y BIOPSICOLOGIA Tratamientos naturales para: depresión, ansiedad, obesidad, alergias, adicciones, etc
- ✓ COCINA VEGETARIANA DE INDIA Clases y cursos
- ✓ DANZA MISTICA DE INDIA Clases y cursos

Monja Yogui de India.
Dictó cursos en Chipre,
Grecia, Fiji, Rusia, Corea,
Australia, Singapur,
Mongolia, India y Hong Kong.

Didi Ananda Manidipa
Tel: (5411) 4901-9212





De Víctima a Protagonista
Una guía para transformarnos en dueños y artífices de nuestro propio destino
Hugo Landolfi
El libro de auto ayuda del momento por el filósofo Hugo Landolfi

Envíos contra reembolso a todo el país.
Realice su pedido por internet en:
www.HugoLandolfi.com
o al teléfono: 011-4747-5661

ASTROLOGIA

"aprended a ver
con los ojos del
corazón"

- * Cartas natales
- * Revoluciones solares/lunares
- * Sinastrías
- * Cursos

Gabriela: 4371-4288

www.astrologiaintegral.com.ar

Los instintos y la razón están en un equilibrio inestable en el transcurso de la vida y de los vínculos. Cualquier situación cotidiana puede alterar ese equilibrio para cualquier lado. También es posible que se repriman tanto las pulsiones sexuales, que la pareja no tenga relaciones por largos períodos, ni busquen un tercero.

No es que se olviden los sentimientos, sino que se disocian; por ejemplo, es frecuente que alguien vaya al encuentro con el amante con una prenda que le regaló el cónyuge y hasta lo recuerden con cariño (esta actitud es más habitual en el género femenino). Hay un funcionamiento del psiquismo llamado "escisión del yo" (el yo está dividido en partes que saben y al mismo tiempo niegan los hechos).

¿El ser infiel manifiesta una dificultad comunicativa en el ámbito de una pareja?

Habría que diferenciar infidelidad de vida privada, o dicho de otra manera: ¿cuándo se considera la infidelidad?, ¿es por el mero hecho sexual o por hacerlo saber a la pareja? Cuando ocurre lo segundo, es un mensaje al otro respecto a que algo no funciona bien, que puede derivar en una ruptura o en un replanteo de la relación. Por ejemplo: maridos adictos al trabajo o mujeres apegadas al bebé; en ambos casos se olvidan del vínculo hasta que el otro reacciona de esa manera.

En el primer caso puede ocurrir una infidelidad en una relación que circula en buenos términos; en ese sentido puede evaluarse como un hecho de la vida privada del sujeto cuyo develamiento genera un mal innecesario en la pareja (la famosa "cana al aire" o aventura fugaz).

¿Cómo se relaciona la infidelidad con el narcisismo?

Se produce una situación contradictoria: por un lado, la infidelidad produce un reabastecimiento narcisista al sentirse deseado/a o nuevamente

joven, si ocurre en la edad media de la vida. Por otro lado, surge una sensación de culpa que ataca el narcisismo y genera auto reproches.

La infidelidad se realiza con la plenitud de nuestros sentidos y razón. ¿O se puede ser infiel inconscientemente?

El primer momento del encuentro es inconsciente. El sujeto es llevado por su deseo, luego se pregunta: ¿qué hice?, o bien: ¿esto es una locura? Es un instante de desborde pulsional o de quiebre de los controles racionales. Luego, se ingresa en un estado de conciencia que intenta decidir un camino, aunque el deseo persista. Recuerdo una película del actor Tom Hanks, donde él sale a la calle en una noche lluviosa con la excusa de pasear al perro, y quiere llamar a su amante. Comete un lapsus, telefonea a su casa y lo atiende la esposa. Esta es una forma inconsciente de denunciar la infidelidad, apunta a que el sujeto ya no puede soportar el secreto.

¿El ser infiel manifiesta una carencia de códigos morales?

En general no, salvo una conducta altamente promiscua, que suele ir acompañada de otros elementos como: drogas y alcoholismo. Un dato a tener en cuenta es el cuidado que se tiene por el compañero; porque en tiempos de enfermedades como el SIDA está en juego la vida, se toman otras precauciones y cuidados. Una de las primeras preguntas que se realiza es: ¿pero al menos usaste preservativo, no?

Sin embargo, ¿podríamos considerar que la falta de respeto por el otro, al que se está engañando, marca sí la ausencia de cierta "moralidad"?

Depende de la forma que ocurra. El verdadero engaño es la relación paralela donde el sujeto vive permanentemente en dos mundos y debe mentir en forma cotidiana. Aquí podría-

mos decir que el engaño es constitutivo del vínculo. Entiendo que las aventuras son vicisitudes de la pulsión y el deseo, que son efímeras y se pueden abordar como lo que denominaba “vida privada”. En esos casos, el cuidado por el otro es dar por terminada la aventura y no decirlo, ni dejar rastros de la misma. El problema que puede ocurrir es que el tercero en cuestión no esté de acuerdo en terminar la relación o la devele.

¿Se ama a una persona a la que se le es infiel?

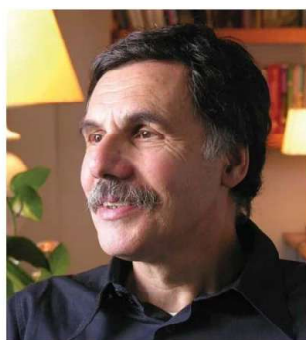
Tomando en cuenta la disociación entre amor, deseo y goce mencionada, es muy probable que se lo siga amando, y que el deseo y el goce estén saturados.

Desde luego, puede haber otros caminos que no incluyan la infidelidad. Se puede hacer una terapia de pareja cuando existe la sensación de que el vínculo está detenido. Además, la infidelidad no es el único conflicto. Estar en pareja implica al menos procesar tres cuestiones:

primero, aceptar la otredad de la pareja, es decir que no hay complementariedad ni coincidencias absolutas, sino acuerdos transitorios. Aquí recuerdo el mito romántico de la “media naranja” o “alma gemela”; en la realidad, el otro nunca es como yo lo imagino.

Por otra parte, ver que, si el devenir entre dos funciona y se pueden procesar los cambios y duelos que suceden en el transcurso de la vida, entre ellos la evolución del goce y el deseo estarán muy ligados.

Finalmente, analizar qué



orden de repetición tienen los conflictos. Lo que genera más desesperanza es la sensación de círculo vicioso, por ejemplo las situaciones de violencia. Lo que ocurre es que, por la característica del psiquismo, la infidelidad a veces tiene que ver con una crisis de pareja; y otras veces, lo más difícil de entender, con algo que le ocurre al sujeto, aunque la pareja funcione bien.

La mayoría de las personas rechaza la infidelidad; pero desde siempre existe y es moneda corriente.

¿Cómo nos describe esto culturalmente?

En occidente se le pide demasiado a la pareja: que coincida el amor, el deseo y el goce en un solo vínculo y de por vida; y, además, formar una familia y tener un proyecto económico. Todos saben que esto es utópico, pero lo dicen para sostener los ideales del imaginario social. Luego, en los hechos, esta utopía se quiebra.

¿Tendríamos que preguntarnos, entonces, si nuestra forma de encarar una pareja y un proyecto de vida no es una utopía, con el fin de evitar futuras infidelidades?

Habría que preguntarse: ¿qué se espera de una pareja? La pareja puede resolver algunos aspectos de la condición humana, pero no todos. En vez de pensarlo como una utopía, se piensa que falla la relación. Quizá si cuestionáramos las utopías, habría menos infidelidades y mayor comprensión de los límites.

¿Somos infieles porque nos gusta sentir que ejercemos y tenemos mayor poder sobre los demás?

El filósofo que trabajó el tema del poder en la familia fue Michel Foucault, quien describió cómo circula el poder en el marco de la familiaridad. Señalaba que, en un vínculo, a uno le importa menos que al otro perder la relación. Es decir, el que siente más pertenencia a la pareja, tiene menos poder y manifiesta mayor debilidad. Desde esta perspectiva, es posible que el infiel sienta que maneja la situación (esto funciona en amantes de larga data o, incluso, en familias paralelas).

¿Alguien infiel, puede revertir esta situación si realmente lo desea?

El problema se genera cuando se forma una relación paralela y surge la categoría de amante, con la convergencia del deseo y el goce en un tercero, en una relación con cierta estabilidad, costumbres y ritos. Cuando la infidelidad es

ocasional, puede revertirse rápidamente e incluso re-erotizar a la pareja.

¿Pero, si bien cada uno puede hacer de su vida lo que desea, no es algo poco aconsejable apoyar la infidelidad ocasional por el simple hecho de re-erotizar?

No se trata de aconsejar la infidelidad ocasional. Es algo observable que, en ciertas ocasiones, produce una revalorización del cónyuge, así como en otras termina con la relación. Sucede también en separaciones transitorias que probar otros encuentros define volver a empezar con la pareja (esos hechos quedan en un límite difuso acerca de si se considera infidelidad o no, dado la ausencia de convivencia o contrato).

¿A qué otras herramientas se puede recurrir cuando una pareja, o uno de sus integrantes, visualiza un debilitamiento de la relación, sin necesidad de caer en la infidelidad?

Se puede realizar un viaje, para alejarse de las presiones cotidianas. O bien, proponer un día de salida semanal, alejados de los hijos, con alguna transgresión que fomente el deseo. Asimismo, acompañando estas acciones, otra alternativa es recurrir a una terapia analítica, comunicacional o ir a un sexólogo. ☯

EN EL PRÓXIMO INTERVIU DE LA SERIE DEDICADA AL AMOR: ¿CÓMO VIVIR DE A DOS Y SEGUIR SIENDO UNO MISMO?

DIEPLUS®

Adsorbente lipídico que atrapa y elimina las grasas del organismo



- Favorece la pérdida de peso.
- Mejora el funcionamiento del metabolismo.
- Controla el colesterol de forma natural.



Cómo Ser Mejor

GUÍA DE TÉCNICAS PARA POTENCIAR LAS HABILIDADES PERSONALES



PERDER EL MIEDO A LOS CAMBIOS

Muchas personas se sienten intimidadas y temerosas ante la idea de comenzar un curso, una carrera o, simplemente, una dieta para mejorar la salud. Mientras para algunos cambiar puede ser algo positivo y movilizador, para otros puede transformarse en un mar de excusas y vacilaciones diarias.

El miedo al cambio se puede traducir en temor a lo desconocido, a no tener seguridad para manejar o cumplir con las situaciones que se presenten. Así, muchos van aplazando “hasta nuevo aviso” proyectos que podrían promover el crecimiento y la motivación personales. En su libro *Este puede ser tu mejor año*, la escritora Debbie Ford brinda algunas pautas que ayudan a barrer con el sentimiento de incertidumbre, y ofrecen fortaleza para manejar el estrés que puede producir lo “novedoso”.

1) Buscar un compañero “de ruta”: si

se quiere iniciar un curso de idioma, por ejemplo, pero la sola idea de ir solo y enfrentar a una clase de “desconocidos” lo hace desistir al instante, una buena opción es ir con un amigo o con alguien que quiera desarrollar la misma actividad. Esto le dará confianza y lo impulsará a hacerlo, ya que la otra persona cuenta con usted y viceversa.

2) Practicar “afirmaciones” diarias: al acostarse y al irse a dormir, lo mejor es cerrar los ojos y afirmar lo que se desea; por ejemplo: “este año voy a empezar una nueva carrera”. Para recordar este propósito,

puede colocar notas y señales en lugares visibles, como el monitor de la computadora (ordenador) o la puerta de la heladera.

3) Identificar las excusas “paralizadoras”: para este fin, lo más adecuado es realizar una lista escrita con aquellas “trabas” más comunes que se suelen anteponer a la realización de los proyectos.

Una vez identificadas, podrá comprometerse mentalmente a no permanecer más en una “zona libre de excusas” y empezar a transitar el camino de la acción y de la satisfacción personal.

TAREAS COTIDIANAS VIDA LABORAL

EN ESTA EDICION...

POR QUE SER CREATIVO ES UNA "BUENA IDEA"



Sabemos que, cada día, tenemos que cumplir con un horario fijo y desempeñar, en líneas generales, las mismas tareas. ¿Cómo hacer para no caer en el aburrimiento y en la desmotivación?

Se tiende a creer que la rutina es sinónimo de estancamiento y que está diametralmente opuesta a la posibilidad de crear y de generar nuevas ideas. Sin embargo, siempre es posible hacer que una situación en apariencia "negativa" se vuelva beneficiosa haciéndonos crecer en el aspecto laboral y, por lo tanto, personal.

► La primera medida a tomar, cuando se siente que el ánimo flaquea, es tener presente que las tareas que se realizan no sólo nos permiten ganarnos la vida, sino también, desarrollarnos como personas. Esto quiere decir que estamos incorporando conocimientos y experiencias en forma permanente; así lo afirma el especialista en temas laborales, Nathaniel Branden, autor de *La autoestima en el trabajo*, entre otros libros.

► Un hábito que se debe adoptar como constante, es el de buscar otras "alternativas"; esto significa que, por más que cada día la labor a desempeñar sea la misma, se pueden idear nuevos métodos o caminos para hacerla. Así, nuestro "motor" creativo estará siempre estimulado y lo que hacemos podrá contar con nuestro "sello" personal.

► Diversos estudios demuestran que aquellas personas que adoptan una actitud activa frente a los problemas que pueden surgir en el entorno laboral, sufren menos la desmotivación y se sienten más satisfechos que aquellos que se limitan a "cumplir su tarea y nada más". Es muy importante ser participativo e involucrarse con lo que sucede, más allá de nuestra esfera de obligaciones.

NUEVO

Curso

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIDA COTIDIANA

COMO EQUILIBRAR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO CON LOS DEMAS

Los seres humanos contamos con un conocimiento poderoso: el de nuestras emociones. Ellas nos enseñan que muchos de los problemas frecuentes se pueden resolver sintiendo, más que pensando. Cuando alguien sabe algo porque se lo dice su "corazón", goza de una inquebrantable convicción; en cambio, cuando algo entra por la "cabeza", siempre alberga un margen de duda (aunque esté científicamente comprobado). A través del desarrollo de la Inteligencia Emocional es posible canalizar positivamente nuestras emociones para favorecer un óptimo rendimiento en cualquier tarea realizada, tanto en el deporte, en el trabajo y en el estudio, como en las relaciones con nuestros hijos, con amigos y con nuestra pareja.

SEGUNDA CLASE

SUPRESION, CRITICA Y RECUERDOS

Es fácil considerar a los "fantasmas ocultos" en el placard como la causa de todos nuestros

problemas. Es algo para desligarse de la responsabilidad y no tomar conciencia sobre nuestros actos.

● ¿Qué es la supresión? Puede definirse como "ser forzado a reemplazar nuestros propios tiempos y espacios por los objetivos y propósitos de otro". Uno se "sale" de la propia identidad para manejar mejor la situación que se presenta, en vez de decir "arréglatelas solo" (o algo menos diplomático) y seguir con lo que tenía la intención de hacer en primer lugar. En otras palabras, no mantener la integridad.



- Hay dos orientaciones hacia las que uno podría acercarse o alejarse. Uno se puede alinear con la identidad de otro, con su objetivo, su propósito; o puede oponerse, resistirse a eso, mantener la identidad, ser uno mismo.

- Esto también significa aceptar las responsabilidades, actuar con sensatez. Por ejemplo, un padre orgulloso quiere que su hijo sea ingeniero como él. Si esto no es lo que el hijo se propone, puede obedecer y recibirse como un ingeniero mediocre y sujetarse a la supresión toda su vida, simplemente por complacer a su padre. El otro camino sería oponerse a esta persuasión y estudiar algo bien diferente, como bellas artes, pero no porque sea lo que realmente le interesa, sino como oposición a su padre.

- Este intento por conformar genera una constante carga emocional que no se puede resolver. Es una situación conflictiva, ya que el sujeto lo oculta y no tiene una idea verdadera de quién es en realidad, lo que quiere ser y hacer en la vida, cuáles son sus objetivos y propósitos verdaderos.

El rol "superador" de la crítica

El hombre tiende a defenderse y protestar ante la crítica o queja de otros. Sin embargo, estas situaciones pueden llamarle la atención y obligarlo a hacer un análisis interior y preguntarse: "¿Es verdad lo que dijo?".

- ▶ La introspección obsesiva es causada por aceptar como verdadera una crítica falsa, que hace que la persona mire hacia sus adentros y se preocupe por develar el misterio causado por este "error".

- ▶ En una persona que no se obsesiona, esto puede causar una disminución de energía, tristeza o enfermedad. Y a una persona neurótica, esto puede dejarlo al borde de la psicosis.

- ▶ Quizás el problema comience en la niñez, con el denominado "síndrome del padre sobre protector". Se refiere a reprimendas y extremos cuidados que interfieren con el flujo natural de las acciones simples; entonces el niño se transforma en hombre, y llega a un punto en la vida donde se siente inhibido

EJERCICIO "PRO ACTIVO" 1

A) Intente distinguir quiénes lo hacen sentirse bien y quiénes mal.

B) Cuando se sienta limitado o deprimido, anote quién es esa persona y exactamente que pasó.

C) Y cuando usted se sienta elevado y de buen humor en presencia de alguien, recuerde quién era y exactamente qué pasó.

D) Busque motivos específicos en relación a sus sentimientos en esas situaciones. ¿Cuál es la diferencia entre la gente o situaciones donde usted se siente bien y esas donde usted se siente mal?

E) Enmarque el momento, aislélo. Cuáles son sus intenciones, gustos, disgustos, objetivos y propósitos

que están siendo suprimidos. Puede suceder que continúen en la supresión actualmente; pero al principio eran aspectos de su propia identidad que fueron eliminados por la influencia de otro.

F) Sólo el reconocer la verdad de la situación lo ayudará a liberarse. Resuelva cómo puede organizar su vida para reducir al mínimo la reacción negativa y reclamar su poder.

G) Recuerde que las situaciones en las que se ve afectado son consecuencia de sus propios actos, creadas por usted. Podría parecer culpa de la gente; sin embargo, somos la causa última de nuestras vidas.

de manejar el mundo a su alrededor. Tiene que "sobre pensar" todo lo que hace, en vez de simplemente llevarlo adelante.

- ▶ Rara vez la crítica es específica o exacta como para ser provechosa, a menudo es una generalidad. Incluso puede llegar a ser tan exagerada que supera a la verdad misma o la contradice.

- ▶ Si está fuera de lugar, es más probable que cause confusión e introspección. El problema es que la crítica, a menudo, tiene elementos de verdad y, si es rechazada de plano, la verdad quedará oculta y sin ser enfrentada.

Beneficios de la auto evaluación

Es complicado, para una persona que siempre se ha

Curso INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIDA COTIDIANA

comportado del mismo modo, aceptar la necesidad de introspección al recibir una crítica, por más exacta que sea.

► Pero a menos que la persona sea capaz de evaluar su propio comportamiento objetivamente (incluyendo el punto de vista de otras personas), no será capaz de liberarse de las trabas de una limitada identidad personal.

EJERCICIO "PRO ACTIVO" 2

A) Para cada crítica que reciba, considere si es exagerada y si fue hecha desde un punto de vista de intolerancia o pensamiento negativo.

B) ¿La crítica estaba basada en una presunción falsa? ¿Es en parte verdadera o es real solo en un caso específico? ¿Alguna vez ha criticado usted a alguien por lo mismo?

El poder sanador de los recuerdos

El pasado puede ser agradable, nostálgico o doloroso de recordar. Entre usted y sus recuerdos puede haber una barrera creada por supresión de experiencias pasadas no deseadas.

► Esto reduce su capacidad de disfrutar la vida presente. Le niega el recurso de "sentirse joven", con energía y entusiasmo, maravillándose ante las cosas, ya que de algún modo se fue perdiendo durante los años. Esto es consecuencia de utilizar esa vitalidad en una barrera que se hizo fija y automática, cerrando la conexión entre su mente y su cuerpo.

► Cuando usted logre quitar esa barrera de su vida, verá que es mucho más fácil vivir y disfrutar el aquí y ahora.

EJERCICIO "PRO ACTIVO" 3

A) Hay un modo muy simple y poderoso de derribar la barrera de supresión emocional que existe entre su mente y sus recuerdos y sentimientos.

B) "Recuerde algo", lo más rápido posible, y vuelva al momento presente.

C) Si le ordena a su memoria "obtener" un recuerdo, la mente podrá hacerlo, ya sea reciente o de varios años atrás.

D) Sin embargo, no haga hincapié en un período o experiencia en particular. Trate de indagar dentro de su cabeza, que lo primero que surja le sea "útil" antes de alejarse de ese momento. Haga el intento de recordar algo diferente en cada visita al interior de sus recuerdos.

E) Al cabo de un tiempo se quedará sin "reserva" de recuerdos y le resultará dificultoso encontrar momentos para recordar. Se dará cuenta de esta barrera.

F) Cada uno tiene millones o billones de recuerdos. Al principio, encontrarlos

será muy fácil. Pero, tarde o temprano, surgirá esta barrera, la cual se debe a que su mente es cuidadosa en caso de que intente recordar algo que ella no quiere que usted recuerde.

G) Usted es el que debe tener control de la situación y, en caso de no encontrar ningún recuerdo, vuelva a intentarlo en otra dirección.

H) Conocer su mente inconsciente es, en realidad, contestar sus preguntas y encontrar recuerdos. Antes de lo que imagina, los recuerdos volverán a fluir. Continúe el procedimiento, siguiendo los pasos antes mencionados.

I) Este sistema aparentemente simple o tonto, lo ayudará en el camino de su desarrollo. Cuando todo se hace difícil, o si nada parece salir bien, insista con el ejercicio hasta que la ruptura de la barrera se produzca y usted se sienta más integrado con su mente, cuerpo y sentimientos.



Filosofía Práctica

EL PENSAMIENTO Y LA REFLEXION COMO HERRAMIENTAS COTIDIANAS



Leopoldo Kohon
Filósofo Práctico

EN ESTA EDICION:

“EFECTOS SECUNDARIOS” DE MIRAR MUCHOS NOTICIEROS

¿Es posible sobrevivir a las malas noticias de la TV?

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Deberían ser máquinas de informar. Pero basta frecuentarlos para saber que su principal vocación no es tratar de mantener a sus televidentes al tanto de la realidad, sino entretener con cualquier formato que capte la atención del morbo de la gente.

Y si no somos condescendientes con nosotros mismos, nos será fácil reconocer que los noticieros nos entretienen alimentando y explotando nuestras emociones más mezquinas: el miedo; el gusto morboso por el sufrimiento ajeno; la excitación frente al escándalo.

● Además, en pantalla es cada vez más frecuente registrar en los entrevistados el mismo desecho de ser vistos que registramos en quienes participan en programas más

relacionados con el espectáculo y la moda.

● Los reporteros de los noticieros entrevistan a los padres, a los hermanos, a los vecinos, a los tíos... Decenas de minutos recorriendo el barrio, mostrando las caras descompuestas de sus familiares, insistiendo en preguntar cuánto se sufre, en inquirir hasta qué punto se reclama justicia, repitiendo las mismas escenas de desconcierto y miseria, paseándose por el entorno del crimen o mostrándonos la san-

gre y los cuerpos heridos, recogiendo larguísimas parrafadas de vecinos que hacen la apología del muerto —era un santo, un ángel— y que se complacen en ser el prototipo de “la buena gente”, la gente como uno, inocente, víctima.

● Los “malos” son siempre los otros. Y espontáneamente uno se solidariza con quienes padecen. Porque lo merecen, y porque uno se siente bueno en ello. También se siente acompañado y a salvo —esta vez no nos tocó—.



● Los noteros, por su parte, se complacen en producir la identificación del público con quien sufre y en promover la condena del sospechoso, si es que existe. En lugar de ayudarnos a comprender la complejidad de los hechos, la juegan de justicieros. O jadean de emoción y de terror, no vaya a ser que creamos que no se conmueven.

Emociones versus análisis

Pero...¿estadísticas?¿Comparaciones que pongan en su justa medida la probabilidad de que esto ocurra a otro y a nosotros? ¿Análisis que nos permitan situar lo que vemos en el espacio social?

¿Reflexiones que nos posibiliten imaginar posibilidades aún no ideadas de vivir y convivir?

Nada de eso. Eso es demasiado intelectual. Demasiado analítico o demasiado reflexivo.

■ Se supone que los televidentes queremos emociones, empatía. No análisis. No inteligencia, ni comprensión. Y mucho menos herramientas para activar la creatividad. Se supone que no buscamos comprender en qué mundo vivimos ni qué caminos podríamos transitar para vivir mejor, sino simplemente sentirnos retratados.

■ Confirmados en nuestros temores y acompañados en nuestra desgracia. En el miedo, la pasividad, la indefensión y el dolor.

La desaparición de lo público como espacio compartido

¿La calle? La calle que ocupaban nuestros abuelos, en que nuestros padres jugaron a la pelota y a la mancha, la calle es hoy asumida como un lugar hostil al que salimos temerosos y del que volvemos cuanto antes para encerrarnos en nuestras casas.

■ Un lugar que habitamos con el

ceño fruncido, tensos, preparados para ser agredidos por cualquiera. Seguros de que vivimos entre rivales, no entre compatriotas que comparten con nosotros la propiedad y la responsabilidad de ese espacio que a todos pertenece y que todos habitamos.

■ Con la pantalla del televisor es diferente: el noticiero nos pone en contacto con la calle, pero desde la seguridad de nuestras casas. Poderosos en nuestro ver sin ser vistos.

■ ¿Y qué hacer? Para poder actuar frente a esta manera de presentar el mundo y la vida, lo primero que podemos hacer es preguntarnos si participamos de ella.

■ ¿En qué se sostiene esta forma de mostrar el mundo? Yo diría que tiene sobre todo un presupuesto: "el mundo es ajeno, frente a él somos impotentes; sólo podemos adaptarnos sometiéndonos a todas sus exigencias, en la esperanza de que así tengamos algún éxito, estemos entre los que se salvan u obtengamos protección de los dos poderes que reconocemos: el económico y el del Estado".

■ La atracción que experimentamos por los noticieros proviene de que sentimos que, cuando ni los poderes económicos ni el Estado nos escuchan, ellos nos "entretienen", lo hacen activando nuestra bronca y también consolidando nuestra sensación de impotencia.

■ Nos muestran la desgracia, nos acostumbran a ella. Nos hacen saber que hay otros que la están pasando igual o peor que nosotros.

■ En la repetición de lo que se muestra en los noticieros, todo se configura como una realidad inevitablemente instalada. Poco a poco nos vamos convenciendo (aceptando) que las cosas son así y que es necesario sobrellevar lo que ocurre sin posibilidad de imaginar "utopías" de cambios.

Podemos elegir algo mejor

Pero, ¿es cierto que no podemos elegir cómo vivir e ir construyendo otras formas de ser, aun en el seno del mundo complejo y hostil en que vivimos, y que tan bien reflejan los noticieros? Creo que no es así...

1) Podemos dejar de considerar siempre lo que nos falta, lo que no podemos, lo que la sociedad o el país o los demás nos deben, lo que nos amenaza.

2) Podemos trabajar contra esa mirada y cultivar otra, dedicada a buscar en nosotros dos cosas: cuáles son nuestras potencias, nuestras capacidades y oportunidades –aun pequeñas, aun embrionarias; y, por sobre todo, cuáles son nuestros deseos. Cómo queremos llegar a vivir y llegar a ser, más allá del panorama dramático que nos ofrecen los noticieros.

3) Tenemos que preguntarnos: qué queremos para nosotros y para aquellos otros con quienes compartimos la vida.

4) Y además: ¿qué riquezas, qué potencias y qué posibilidades poseemos de empezar a caminar hacia la realización o la afirmación de lo que queremos, en casa, en el trabajo, en el vecindario?

5) También podemos ejercitar esa mirada atenta a las posibilidades y las potencias cuando la posamos sobre los demás y sobre nuestras relaciones. Si cada vez que tratamos con alguien, lo hacemos poniendo lo mejor de nosotros mismos y ofreciendo un voto de confianza, así sea pequeño y condicional –en lugar de hacerlo desde el reclamo o la sospecha y la prevención- rápidamente ocurre algo que se parece mucho a "un pequeño milagro": empezamos a obtener muchas respuestas del mismo tenor, y empiezan a aparecer posibilidades de alianza,

de ayuda mutua, de compañerismo y acompañamiento que antes no se producían. Y que mucho menos son mostradas por los resúmenes de noticias de la TV, los cuales suelen reflejar sólo conductas “malvivientes”.

6) Si empezamos a saber lo que queremos, tratamos de poner en acción nuestras potencias e intentamos “buscarle la vuelta” para poder ir afirmándolo en nuestras maneras de ser y de hacer; y si nos ocupamos de cultivar una actitud de mejor predisposición, generosidad y confianza con los demás, y agregamos a ello una pizca de paciencia y otra de tenacidad, quizás ya no nos enganchen los espectáculos de humillación, sufrimiento e invalidez social o emocional que nos brinda la mayoría de los noticieros.

7) La manera en que usamos la televisión parece una cuestión menor y, sin embargo, es de gran significación e implicancia en el cuidado de nuestra vida: según lo resolvamos, habrá consecuencias en la manera en que nuestra energía se organice y nos ponga en acto de vivir el día a día de nuestra existencia.

8) Habitualmente no solemos estar atentos a esta necesidad de defendernos del ataque a nuestro estado de ánimo que implica la manera en que los noticieros televisivos nos entregan la información. Sin embargo, la cuestión tiene mucho más importancia que la que acostumbramos darle. Lo que alimenta la bronca y el miedo, al mismo tiempo que fortalece nuestra sensación de impotencia ante el mal que nos rodea, nos coloca en estados de ánimo negativos, disminuye nuestra capacidad de buscar e imaginar nuestras mejores posibilidades en los distintos escenarios de la vida. Desde la alegría de vivir hasta la salud física están comprometidos en esta cuestión. 🤔

REFLEXION

- Quizás comencemos a ocupar más nuestro tiempo en relaciones y acciones convenientes para generar una experiencia de vivir más alegre, intensa y solidaria.
- Quizás incluso empecemos a hacer zapping y explorar en busca de programas “con mejor onda”. Que nos muestren esas otras partes de la realidad en la que la gente hace cosas, se ayuda, crea, produce, inventa, cría, despliega una vida potente, rica e incluso alegre, aun a pesar de las dificultades.
- Incluso en la pantalla de la TV es posible encontrar “alimentos” bien preparados y vitalizadores. Para ello es necesario detenernos ante la pregunta “¿qué es lo que realmente quiero ver...?” y no dejarnos apresar por los trucos que activan nuestra curiosidad más pobre y menos vital.

ENOJOS “REPENTINOS” SIN RAZON

APRENDER A DETENERLOS A TIEMPO



Las palabras o reacciones desmedidas, sin justificativo aparente, pueden jugar una mala pasada, capaz de resentir seriamente las relaciones con los que nos rodean. Por eso, cuando se siente que la emoción está “dominando” la razón, lo mejor es...

a) Hacer una pausa: antes de emitir cualquier palabra o frase, contar hasta diez, respirando hondo y sintiendo cómo el nivel de ansiedad va disminuyendo.

b) Expresar cuando algo molesta: es decir, no dejar que lo que incomoda se vaya acumulando en la mente, porque éste es el germen del “estallido emocional”. Lo mejor es ir verbalizando los sentimientos negativos que puedan surgir respecto a algo, exactamente en el momento en que se originan.

c) Captar qué cosas pueden provocar el enojo: una buena medida es ir haciendo diariamente una lista con aquellas cosas que nos irritan. Según el fundador de la terapia cognitiva, Aarón Beck, este “auto conocimiento” hará que, frente a un momento en que el estrés emocional sea alto, se puedan reconocer fríamente aquellos elementos que alteran la “paz interna”.

d) Escuchar lo que el otro dice sin estar a la defensiva: es decir, adoptar una postura empática, en la cual podamos escuchar lo que dice la otra persona dejando de lado nuestras necesidades y deseos. Cuánto más centrado se esté en uno mismo, menos apertura mental se tendrá, por lo que la actitud tenderá a ser inflexible y permeable al enojo.

e) Ser optimista: cuando dominan los pensamientos pesimistas, las personas se vuelven alarmistas y encuentran “posibles” peligros en cualquier lugar. Una forma de pensar negativa, es una fuente segura de respuestas que no hacen más que afectar el modo de enfrentar los obstáculos que se presentan a diario. Por eso, cuando sobrevengan ideas grises, lo más adecuado será “filtrarlas” y transformarlas en algo positivo.

IMPULSOS AUTODESTRUCTIVOS

Visualizaciones y pensamientos que ayudan a dominarlos

Fumar y beber en exceso, reincidir siempre con parejas que nos hacen mal, comer compulsivamente: detrás de todos estos malos hábitos se esconden “frenos” permanentes en nuestro desarrollo y evolución personal. Existen formas de aplacarlos para poder ganar tranquilidad.

Quizá “tomar una copa”, en la paz y quietud de nuestro hogar, pueda ser la mejor opción para relajarnos luego de una jornada agotadora. Pero, si esa costumbre se torna en la única forma que encontramos para terminar con la ansiedad y la tensión diarias, podemos estar siendo víctimas de un accionar autodestructivo. Cuando se empiezan a desarrollar hábitos y pensamientos que nos sumergen en un círculo vicioso, del cual parece imposible salir, es necesario revisar qué es lo que nos está llevando a eso.

TODO EMPIEZA EN LA INFANCIA

Durante la etapa infantil, es cuando se desarrollan las esferas afectiva y emocional de una persona. Las primeras vivencias quedan “grabadas a fuego”, en lo más profundo de nuestro ser, y es importante considerar que siempre las experiencias negativas tienen un impacto mayor que las positivas. Por eso, si nos vemos envueltos en actitudes y pensamientos que nos hacen daño, es conveniente evaluar:

- QUÉ CIRCUNSTANCIAS NOS RODEARON DURANTE LA NIÑEZ.
- CUÁNDO NOS SENTÍAMOS MÁS VULNERABLES.
- QUÉ SENTÍAMOS CUANDO ALGO NOS SORPRENDÍA.

VISUALIZACIONES “CONSTRUCTIVAS”

RECUPERAR LA AUTOESTIMA ES POSIBLE, TAN SÓLO SON NECESARIAS DOS COSAS: TENER PACIENCIA Y ESTAR “ALERTA” CUANDO APAREZCA ALGÚN IMPULSO AUTODESTRUCTIVO...

► **Liberarse:** hay que ejercitar la autocompasión, y dejar de exigirse y preguntarse por qué las cosas se dieron cómo se dieron. Siempre es importante tener presente que en el momento en que se hizo algo, la mejor, o única, alternativa era esa, por eso no podría haber sido de otra manera.

► **“Buceando” en las emociones:** cuando surge un sentimiento dominante negativo, hay que preguntarse: ¿cuándo fue la primera vez que lo experimenté?... y anotarlo.

► **Volver a la “tierna infancia”:** figurarse mentalmente que somos

niños otra vez, y que somos protagonistas de esa escena que tanto nos dolió o nos irritó. Imaginar que abrazamos a ese pequeño y que le prometemos que nunca lo volveremos a dejar, porque ahora somos adultos y podemos protegerlo. Hacer de cuenta que lo “invitamos” a nuestro corazón y lo mantenemos ahí seguro y lleno de amor.

► **Tener un día “incómodo”:** hacer, durante toda una jornada, aquellas cosas que nos molestan o nos irritan, como, por ejemplo, estar con mucha gente, o intentar no llamar a nuestra pareja repetidas veces.

EJERCICIOS PARA “DEVELAR” EL ORIGEN DEL PROPIO DESAMOR

1 Rastrear el peor momento de la infancia: el que más dolor nos causó. Al analizarlo fríamente vamos a notar que, en la actualidad, estamos repitiendo el mismo esquema. Por ejemplo, si nuestros padres tenían una relación de pareja conflictiva, nosotros buscaremos personas que nos “aseguren” el mismo tipo de vínculo amoroso.

2 Recordar cuándo nos sentimos humillados: buscar, mentalmente, aquel momento en el cual nuestras palabras o actos fueron desautorizados por otros. Una vez que hayamos “ubicado” esa situación, debemos pensar cómo nos afectan, en la actualidad, esos sentimientos.

3 Hacer una lista: con esos miedos e inquietudes que llevamos en lo más profundo de nuestro ser, y que no nos animamos a expresar. Omitir apreciaciones hirientes o censura contra nuestra persona.

4 Apuntar nombres: de cada uno de los que nos irritan con su sola presencia. Identificar, más allá de las emociones, cuál es el verdadero conflicto que nos producen, ¿por qué reaccionamos así? ¿Qué tienen ellos, o qué nos reflejan, para que nos molestemos así?

5 Ejercitar la reflexión: una vez que tengamos todos los datos bien “documentados”, en nuestra mente, estamos en condiciones de tratar de entender el origen de esas conductas autodestructivas. Seguramente, este rastreo consciente nos lleve a develar cuál fue el detonante, para que nuestra autoestima se viera golpeada y se volviera tan frágil.

Gran parte de la vida emocional es inconsciente; los sentimientos que se agitan en nuestro interior no siempre atraviesan el umbral de entrada a la conciencia. Pero, una vez que la reacción pasa a ser consciente, la persona puede volver a evaluar las cosas, decidir que prefiere minimizar los sentimientos experimentados y cambiar su visión de la realidad.

Mente Sana

A U T O A Y U D A P S I C O L O G I C A

QUEJOSOS CRONICOS

POR QUE LA SALIDA ES HACERNOS MAS RESPONSABLES

**PARA ELLOS, TODO ES UN PROBLEMA Y NADA LES VIENE BIEN. ES MÁS, PARECIE-
RA QUE, CUANDO LA VIDA REPARTIÓ LAS
CARTAS, RECIBIERON LAS PEORES.
AUNQUE RESULTE DIFÍCIL, MEDIANTE LA
AUTORREFLEXIÓN, AÚN LOS ESPÍRITUS
MÁS DISCONFORMES PUEDEN HACER LAS
PAZES CON QUIENES LOS RODEAN Y, LO
QUE ES MÁS IMPORTANTE, REENCON-
TRARSE CON ELLOS MISMOS.**

El acto de quejarse, es una manifestación verbal de enojo con la realidad circundante, ya que no se presenta de la forma en que “debería”. Esto significa una actitud crítica e intolerante, desde el comienzo, ya que se parte de una idea preconcebida acerca de cómo deben darse los acontecimientos. Quien se queja efectúa un reclamo, ya que, mediante esta actitud, le está pidiendo al otro que se haga cargo de algo que, o bien no puede resolver porque se siente impotente para hacerlo, o bien considera que no es su responsabilidad. En esta posición existe una renuncia ya que, sin saberlo, se está descartando la posibilidad de emplear el libre albedrío y la propia confianza en el proceso de la vida.



FUNDACIÓN Dr. PUIGGRÓS

Medicina Energética Biológica
Clínica Homeopatía

"Una mejor calidad de vida es posible."

MÁS DE 20 AÑOS DE TRAYECTORIA EN
INVESTIGACIÓN CLÍNICA AL SERVICIO DE LA SALUD

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

- Alérgicas • Reumáticas • Inmunitarias • Neurológicas
- Oncológicas • Clínica Médica General • Pediatría
- Gastroenterología / Nutrición • Psiquiatría
- Psicología: adultos/adolescentes/niños

- ARANCELES INSTITUCIONALES
- FARMACIA HOMEOPÁTICA

Informes: Tel. Fax: 4954-4569 / 5141
4951-3870 / 1919 - Riobamba 434 Capital
E-mail: info@fundacionpuiggrós.org.ar
web: www.fundacionpuiggrós.org.ar

Mente Sana

Cómo reconocer al eterno quejoso

Nadie está exento de caer en la queja y en la decepción. Muchas veces, albergamos, en nuestro interior, expectativas que sólo quedan en eso. Sin embargo, es importante distinguir entre quien manifiesta una frustración "pasajera"-y entendible- de quien ostenta una disconformidad crónica.

► **Culpa al entorno de todos sus males:** se pone en papel de víctima de las circunstancias y, desde ese lugar, se siente perseguido por quien considera responsable de su situación, ya sea una o varias personas, la ciudad en la que habita, el destino o, inclusive, Dios. Esto impide que él pueda ser actor de su destino, no toma conciencia de su participación en la novela de su vida, generando así una parálisis, ya que no hay nada que pueda hacer para cambiar todo lo que percibe. Así, todo lo que le disgusta, lo concibe como fruto de la mala suerte o de "la pesada cruz que debe cargar".

► **Se aísla por partida doble:** en primer lugar, por la tendencia a protegerse de una sociedad que siempre lo perjudica, albergando ese sentimiento permanente de "no me comprenden" o "no me valoran". En segundo lugar, gracias a esta forma de ser, y al "derroche" de energía negativa que hace, quienes lo rodean tienden a alejarse de su compañía, ya que la queja es sumamente contagiosa y destructiva.

► **Genera respuestas negativas:** cuando las quejas están dirigidas a buscar un cambio en el otro, por ejemplo, la pareja, generalmente termina produciendo irritación y enojo porque, en el fondo, esa disconformidad es producto de no poder entender la realidad.

► **Alimenta un círculo vicioso:** vive inmerso en su propio resentimiento, alimentando mentalmente un callejón pesimista sin salida. Le cuesta perdonar, ya que es sumamente exigente con los demás; y posee una actitud muy demandante porque cree que siempre están en falta con él.



Productos para
Acupuntura
Moxibustión
Digitopuntura
Reflexología
Magnetoterapia
Aceites para Masajes
Librería
Música
Radiestesia

Armonía







JEMCO

EQUIPAMIENTO EN MEDICINA COMPLEMENTARIA

TEL./FAX: (05411) 4394-4036 / 4393-9111
TTE. GRAL. PERON 940 PISO 3- C1038AAT- BS AS- ARGENTINA
INFO@JEMCO.COM.AR - WWW.JEMCO.COM.AR

Empezar a ver la vida tal cual es...

- Cuando se decide erradicar la queja, es necesario ver cuál es la propia participación en el proceso de la vida; entender cómo la realidad que se percibe es también elegida desde algún lugar por uno mismo: los acontecimientos externos se corresponden con el estado interno.
- Si lo que se presenta resulta doloroso o displacentero, es necesario aceptarlo como parte del proceso de aprendizaje, lo cual contribuye al crecimiento y, desde ese lugar de entendimiento, empezar a percibir.

- Esta toma de conciencia nos hace libres y nos permite tener una visión esperanzadora de la vida, ya que se comienza a vislumbrar de qué forma se puede modificar aquello que nos molesta.
- Se debe evitar invertir energía en la queja y, en cambio, tomar las riendas de la propia vida, realizando las modificaciones necesarias para poder aceptar las cosas cómo son o, si es posible, cambiarlas a nuestros gustos y necesidades.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR DONDE NACE LA QUEJA

- 1 Tomar una hoja y dividirla en tres columnas.
- 2 Escribir en la primera columna una lista de las quejas que se tienen.
- 3 Observar lo que se escribió y verlo como aquello que no se quiere aceptar. Esa es la primera dificultad que se debe reconocer.
- 4 De acuerdo a cada queja enumerada, en la segunda columna colocar, según corresponda, la letra A, B, o C, teniendo en cuenta lo que significan:

A Si se siente que el cambio depende totalmente de uno mismo. Por ejemplo, una característica de personalidad que produce limitaciones en la vida diaria.

B Si el cambio depende en forma parcial de uno mismo. Por ejemplo, cuando uno forma parte de una relación o situación.

C Si se siente que no depende para nada de uno mismo. Por ejemplo, cuando se espera que el otro cambie algo de sí mismo.

RESULTADOS Si hay mayoría de...

A Aquí la queja representa lo mucho que cuesta hacerse cargo de uno mismo. La realidad produce un enojo que está expresando una dificultad para atravesar el dolor.

QUÉ HACER: simplemente, reconocer el propio dolor y entregarse a él. Observar qué hay detrás de esa emoción y darle espacio; aceptar la realidad como beneficiosa para el crecimiento personal, independientemente de la idea que se tenga sobre lo que sería mejor, sabiendo que hay una fuerza superior que tiene preparado lo que se precisa para ser feliz. También es muy importante comprender que todos tenemos limitaciones en la capacidad de amar y de vivir, y que hay que cultivar la humildad necesaria para perdonarse a uno mismo y a los demás. El primer paso para reconocer los miedos y animarse es revisar, mentalmente, qué es aquello que nos frena.

B En este caso, la queja se centra en terceros, y es consecuencia de una fuerte creencia de saber lo que es mejor para el otro; si uno se encuentra queriendo modificar a una persona, lo más probable es que la disconformidad sea



porque no hace lo que se quiere, o se piensa, que es mejor para ella.

QUÉ HACER: en primera instancia, es necesario entender que ese camino no es el propio, por lo que no se lo puede transitar como si lo fuera.

Al observar esa actitud, es necesario visualizar que, al ocuparse de los problemas ajenos, se está dejando de lado la propia misión, lo cual significa apartarse del sendero que nos pertenece. Somos cien por ciento responsables de nuestra vida, por lo que cada uno debe centrarse en el porcentaje que le corresponde. Hay que tener en claro

ese límite, sabiendo que por más que el otro sea nuestra pareja, amigo o familiar puede elegir algo distinto e, inclusive, tener valores diferentes.

C Esta opción indica una queja hacia ese mundo que no es “perfecto”. En esta postura se advierte una excesiva necesidad de perfección que puede acompañarse con actitud crítica o intolerante.

QUÉ HACER: hay que recordar que con facilidad se ve “la paja en el ojo ajeno y no la viga que hay en el propio”, es decir, lo que se rechaza de uno mismo se proyecta en el afuera. Es probable que esta forma de ser nos quite la posibilidad de hacer y de disfrutar la vida. En vez de buscar todos los obstáculos y contrariedades, hay que utilizar esa energía tratando de hacer lo mejor que se puede, disfrutando de la experiencia de transformar lo que no nos gusta. Se hace necesario revisar las ideas que nos rigen, porque si se confunde el propio valor con los fracasos, siempre se terminará por evitar aquellas actividades en las que no se logra sobresalir.



**BERNARDO
STAMATEAS**

Licenciado en Psicología
y Teología. Terapeuta
familiar y sexólogo clínico.

Percepciones

La necesidad de tener más tiempo

Nuestro columnista reflexiona sobre la importancia de organizarnos para sacar el máximo provecho de nuestras actividades.

Ser activos no es garantía de ser productivos. Muchas personas hacen mil cosas... ¡que no conducen a nada! Muchas veces deseamos que nuestro día durara más de 24 horas. Generalmente, notamos que no nos alcanza el tiempo para las cosas que queremos hacer, o tenemos tantos deberes que no sabemos por dónde empezar. Como consecuencia, terminamos sin hacer nada...



Una muchacha estaba aguardando su vuelo en una sala de espera de un aeropuerto. Debía esperar por muchas horas y decidió comprar un libro para matar el tiempo. También compró un paquete de galletas. Se sentó en la sala VIP para poder leer. Al lado, cerca de su bolsa de galletas, se sentó un hombre que abrió una revista y comenzó a leer. Cuando ella tomó la primera galleta, el hombre también tomó una. Ella se sintió indignada, pero no dijo nada.

Apenas pensó: "Pero, qué descarado!". Cada vez que ella tomaba una galleta, el hombre también tomaba una. Cuando quedaba sólo una galleta, pensó: "ah... ¿qué será lo que este abusador va a hacer ahora?". Entonces el hombre dividió la última galleta por la mitad, dejando la otra mitad para ella. ¡Aquello era demasiado! ¡Se puso a bufar de la rabia!

– Una vez en el interior del avión, miró dentro de la bolsa y, para su sorpresa, su paquete de galletas estaba allí... ¡todavía intacto, cerradito! Sintió tanta vergüenza. Sólo entonces percibió lo equivocada que estaba... ¡Había olvidado que sus galletas estaban guardadas dentro de su bolsa...! El hombre había compartido sus galletas (que eran de la misma marca) sin sentirse indignado, nervioso, consternado o alterado. Y ya no había más tiempo para explicar... ni para pedir disculpas.

Las complicaciones de siempre

Pero no sólo sentimos que el tiempo nos falta cuando ya no podemos volverlo atrás a partir de un arrepentimiento... A continuación, los problemas más frecuentes en la administración del tiempo. ¿Reconoce alguno?

– **Sobrecarga.** Tratamos de abarcar más de lo que podemos hacer. Después nos invade la sensación de estar atrapados, ahogados. Las personas que administran bien su tiempo hacen mucho, pero no se sobrecargan.

– **Distracción.** Iniciamos tareas pero no las completamos. Es mejor dedicar lo necesario a cada asunto, hasta completarlo.

– **Impuntualidad.** Hay quienes llegan tarde a todas partes y hacen todo con atraso. Lo más práctico es tener una agenda, y consultarla.

– **Mediocridad.** Hacer todo con apuro y de cualquier forma es una manera mediocre de usar el tiempo.

Todos tenemos 24 horas cada día; jóvenes y adultos, ricos y pobres, en cualquier lugar del mundo. Pero lo que cada uno hace con ese tiempo fijo es diferente, y esa diferencia determina el fracaso o el éxito en las metas que nos

hemos fijado. No podemos comprar el tiempo; no se puede ganar, pero sí se puede perder. Tampoco se puede ahorrar, de modo que hay que gastarlo con cuidado.

Mejorando el uso del tiempo

a) Use una agenda

Para recordar algo, lo mejor es anotarlo. Si la usamos, evitaremos frases como: ¿Dónde lo anoté? ¿Dónde lo tenía? ¿Era hoy o ayer?

b) Organice el día

Al comenzar cada día, tome unos minutos para organizarse. Conviene hacer las cosas más importantes en los horarios en que tenemos más energía; no dejarlas para cuando estemos cansados.

c) Jerarquice las tareas

Asígneles un número por orden de importancia, y deje un margen para lo inesperado. Al ordenar las tareas, haga siempre primero lo más importante. Dedique el tiempo suficiente para cada cosa.

d) Delege lo delegable

Muchas veces hacemos cosas que otros podrían hacer; lo mejor es conversar y distribuir las tareas de acuerdo a los talentos, a la experiencia y al tiempo disponible de cada uno.

e) Fije metas realistas

Cada uno sabe cuánto puede realmente hacer en un día. A veces nos proponemos más de lo que es posible realizar, y finalmente nos sentimos frustrados.

f) Aproveche las esperas

En consultorios, en colas para hacer trámites... puede aprovechar y realizar otra cosa. ☺

Reflexión

● Existen cuatro cosas en la vida que no se recuperan jamás:

- 1) Una piedra, después de haber sido lanzada muy lejos.
- 2) Una palabra, después de haber sido dicha.
- 3) Una oportunidad, después de haberse perdido.
- 4) El tiempo, después de haber pasado.

S



Nutre tu pelo
mientras vos vivís tu día.

O



Ayuda a regenerar tu pelo
durante la noche.

S



Cuida tu pelo de la caída
debida al quiebre.

S.O.S. DE BIFERDIL, 24 HORAS DE CUIDADO PARA TU PELO.

S.O.S. de Biferdil es una línea pensada para cuidar tu pelo las 24 horas. Durante el día, **S.O.S. Tratamiento Nutricional Capilar**, aporta al cabello sedosidad y brillo, eliminando el frizz y protegiendo su color. Durante la noche **S.O.S. Regenerador Capilar Intensivo**, te ayuda a regenerar tu cabello mientras dormís, o **S.O.S. Tratamiento para la Caída debida al Quiebre**, que deja tu pelo fortalecido y fácil de peinar. Por último el **Champú** y el **Balsam S.O.S.** completan la línea.



Tips para
la salud de tu pelo



Industria Argentina



34 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD Y LA BELLEZA

Preguntas o comentarios: 0800-CABELLO (2223556)

www.biferdil.com

Seguinos en



CONSULTE A SU DERMATÓLOGO.
EXCLUSIVAMENTE EN FARMACIAS SELECCIONADAS VICHY
0800-222-VICHY (8 4 2 4 9)

 **PIELES SENSIBLES**
 **SIN PARABENOS**
 **AGUA TERMAL DE VICHY**

* Test instrumental, 24 mujeres. ** Estudios y ensayos clínicos que se realizan en dos texturas diferentes: rica y ligera.

AQUALIA THERMAL

48 Hs de Hidratación* - Sin Parabenos

**El poder del Agua Termal de Vichy.
Piel sensible fortificada,
bella como siempre.**

■ EL PODER DE 15 MINERALES

Calcio, hierro, manganeso, potasio, sodio ...contenidos en el Agua termal de Vichy, que fortalecen la piel, día tras día.

■ 17 PRUEBAS Y ESTUDIOS CLÍNICOS

Demostrando la tolerancia, el cuidado y el poder único ** para hidratar la piel durante 48 horas* aportando confort a las pieles sensibles. Para todo tipo de piel.

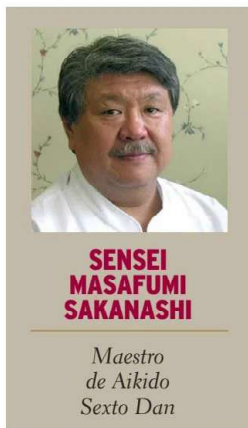
www.vichyargentina.com.ar



Vichy Argentina.

VICHY
LABORATOIRES
**AQUALIA
THERMAL**

VICHY
LABORATOIRES



Intenciones claras

El sensei afirma: saber exactamente qué queremos en la vida es la clave para cumplir nuestros deseos.

Un arte marcial puede ser una excusa para entrenar herramientas esenciales para la vida misma: la intención y la atención, así como la planificación y la tenacidad necesaria para alcanzar un objetivo.



Uno de los ejercicios especiales del Aikido consiste en caminar con los ojos cerrados entre la multitud de practicantes. Se camina habiéndose fijado previamente un objetivo a alcanzar, que los primeros días es algo del lugar, como llegar hasta una columna, un cuadro o una escalera, que esté situado a unos diez pasos de distancia. – Todos los practicantes se mueven simultáneamente cuando yo voy contando; y abren los ojos después de haber finalizado cada paso en cuestión. – Una vez alcanzado ese objetivo, cada uno visualiza otro y el ejercicio continúa de la misma manera por un rato bastante largo.

Cuál es el significado de ese ejercicio?

– Al visualizar un objetivo y tratar de alcanzarlo, estamos no solamente aprendiendo a tener objetivos e intentar cumplirlos a pesar de las dificultades que puedan aparecer, sino también a planificar la trayectoria que vamos a seguir con cada paso para alcanzarlo.

– Uno debe tener objetivos a largo plazo, digamos a 10 o 15 años; y también otros a corto plazo. Digamos que estos últimos serían medibles en semanas o meses, y deberían ser visualizados como parte de una trayectoria para alcanzar el objetivo final.

– Es lo que hacemos en Aikido. Primero visualizamos un objetivo que está muy lejos, a unos 10 pasos de distancia de donde usted se encuentra. Luego, planificamos el primer paso hacia ese objetivo con mucho cuidado. No hay que olvidar que en el tatami (colchoneta de práctica) hay 80 personas como uno buscando también su propio objetivo.

– Al dar ese primer paso, usted se va a encontrar con que alguien se le cruza, lo choca o lo pisa. No se olvide además que, mientras da el paso, está con los ojos cerrados, y que sólo los abre para planificar a dónde va a dar su próximo paso. Ésa es la planificación a corto plazo; cada paso en sí representa ese período que le llamamos corto plazo. Pero también cuando piensa a dónde va a dar su próximo paso, usted mira interiormente el objetivo mayor que tiene, y si alguien lo apartó de esa dirección, lo vuelve a enfocar para no perderlo.

A oscuras y con miedo

Si ya lo han pisado alguna vez, con los pies descalzos, también está con un miedo terrible. Miedo a que alguno lo vaya a pisar o chocar muy fuerte. Esta oscuridad, la de estar con los ojos cerrados, representa la imposibilidad que tenemos todos nosotros de ver el futuro.

– Esto sucede porque no sabemos qué va a acontecer como resultado de nuestros actos, ni tampoco de los actos de los demás, que

también tienen influencia en nosotros. Esa incertidumbre nos da miedo.

El poder de la intención

La intención es la fuerza que permite que usted logre lo que se propone. Hay que manifestar fuertemente la intención antes de dar cada paso.

– Cuando se manifiesta claramente la intención, es lo mismo que decir que uno despliega su KI (energía).

– Si esa intención es fuerte y clara, puede ser percibida por los demás y nadie se le va a cruzar en el camino. Depositar la intención en cada movimiento es clave en las artes marciales, pero también lo es en la vida cotidiana. Si su intención es débil, seguro surgirán acontecimientos que lo detendrán o que lo desviarán de su camino.

– Al principio, puede resultar complicado. Pero también es muy útil, porque ayuda a entender que todo lo que está presente a nuestro alrededor, antes de estar en el mundo así como lo vemos, fue pensamiento puro. Alguien lo pensó primero y esa idea cobró luego forma material.

– La visualización mental de lo que se desea es el primer paso de una acción concreta. Cuanto más clara, llena de detalles y colores sea la imagen, más posible es que tenga éxito al concretarla en forma material. ☯

Reflexión

- En las artes marciales, la visualización y la intención son muy importantes.
- La visualización de toda una técnica, al ser lo primero, hace que esta esté “terminada”, por decirlo así, antes de comenzarla. Y el KI o la intención es la fuerza que la impulsa y la pone en movimiento...
- La intención o el KI que usted pone para dar cada paso en la vida lo protege y, a la vez, lo guía... Ese es el proceso que le permite lograr cualquier cosa que usted se proponga.

"Tal como un hombre piensa, así es, y puede cambiar



por un cambio de su pensamiento". WILLIAM ATKINSON

Jardin Zen

LA VERDAD ETERNA NECESITA UN LENGUAJE HUMANO

Serás lo que merezcas ser

Nadie puede obtener cosa alguna a no ser que se la merezca; ésta es una ley eterna. Algunas veces podemos pensar que no es así, pero a la larga llegamos a convencernos de ello. Un hombre puede luchar toda su vida por conseguir riquezas; puede trampear a miles, pero al fin se da cuenta que no merece ser rico y su vida se le hace molesta y una pesada carga.

Podemos ir acumulando objetos para nuestro bienestar físico, pero sólo lo que merecemos es realmente nuestro.

La responsabilidad de lo que somos es nuestra y cualquier cosa que queramos ser, tenemos el poder de lograrlo. Si lo que somos ahora es el resultado de nuestras pasadas acciones, se desprende de ello, claramente, que todo lo que deseemos ser en el futuro puede ser producido por nuestras acciones presentes; así, pues, tenemos que saber cómo actuar.

Swami Vivekananda





QUIEN FUE...

Víctor Frankl

Nació en la ciudad austríaca de Viena en 1905. En el año 1930 obtuvo su título de médico, especializándose en las áreas de neurología y psiquiatría.

Durante la Segunda Guerra, tanto él como su familia, fueron deportados a campos de concentración, incluyendo el de Auschwitz. Si bien logró sobrevivir, sus seres más queridos no corrieron la misma suerte.

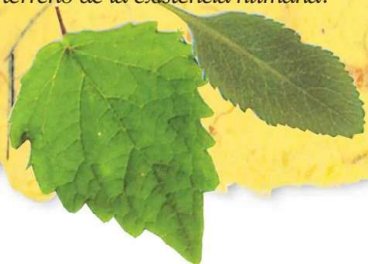
En parte por el propio sufrimiento, y otro tanto por las observaciones que realizó, durante esta traumática experiencia, Frankl desarrolló una nueva corriente psicoterapéutica denominada "logoterapia". El llegó a la conclusión de que una persona, aún en las condiciones más extremas de dolor, debe encontrar una razón para vivir; esto es posible gracias a la dimensión espiritual.

En el año 1945 retornó a Viena, donde se desempeñó como neurólogo y psiquiatra, además de practicar la docencia, por más de veinticinco años.

En ese tiempo produjo una extensa obra acerca del análisis existencial, la cual fue traducida a más de veintiséis idiomas. Su título más famoso es *El hombre en busca de sentido*.

A partir de 1961, dictó clases en prestigiosas universidades norteamericanas, como Harvard y Stanford.

La profunda dedicación brindada a sus investigaciones, lo hizo merecedor de un importante número de distinciones, entre ellas, el premio Oskar Pfister, otorgado por la Sociedad Americana de Psiquiatría. Murió en el año 1997, en Viena, dejando un importante legado en el intrincado terreno de la existencia humana.



Jardín Zen



Esclavos sin saberlo

Para el hombre que no puede vivir consigo mismo, el otro es una necesidad, una absoluta necesidad, porque siempre que está solo se aburre de sí mismo; se aburre tanto que quiere estar ocupado con otra persona. Al ser una necesidad se convierte en una dependencia, tienes que depender del otro. Y como se convierte en una

dependencia, odias, te rebelas, te resistes, porque es una esclavitud. La dependencia es un tipo de esclavitud, y nadie quiere ser un esclavo.

Osho



EL MOMENTO CORRECTO

La mayoría de nosotros atravesamos la vida como fracasados, porque estamos esperando "el momento correcto" para comenzar a hacer algo que valga la pena. No espere, este momento nunca será "justamente apropiado". Comience donde está y trabaje con los materiales disponibles que tenga a mano, y mejores herramientas serán encontradas en el transcurso del camino.

Napoleón Hill

Zen SACIONES

En este número...

A PRUEBA CON NOSOTROS MISMOS

Indudablemente, cada mañana, desde el preciso momento en que nos levantamos para iniciar un nuevo día, nos ponemos a prueba...

- Así me decía el anciano maestro terminada la sesión de meditación. Desde nuestra forma de respirar, nuestros estados de ánimo, nuestro actuar ante los demás, cuando enfrentamos dificultades y/o enfermedades, y al relacionarnos con cada uno de los seres que nos rodean: estamos a prueba.

- En verdad, vivimos a prueba con nosotros mismos y no ante los demás. Esto es algo que no todos com-

prenden y que es necesario cambiar.

- No es tarea fácil permanecer en un estado permanente de equilibrio. Todo lo que nos rodea puede, en algún momento, perturbarnos.

- Debemos prestar atención a nuestro YO interior, escucharlo y destinarle tiempo. En este escenario, en el día a día, debemos ser equilibrados.



LUIS FALCONE
MAESTRO DE
SHUGENDO
Y KYUDO
(ARQUERÍA ZEN)

Pensamientos

Marianne Williamson

HABLA DE... **EL MIEDO**



Nació en 1952 en Estados Unidos. Escritora y oradora, se dedica a difundir tratados de autoayuda espiritual, en los que afirma que todos los problemas que tienen los hombres y las sociedades provienen del miedo y la ilusión que nos inculcan, en lugar de la verdad. Williamson se enfoca en el llamado a la acción social permanente.

Amigarse con el lado luminoso

Nuestro miedo más profundo no es ser inadecuados para algo. Nuestro miedo más profundo es a ser poderosos escondidos tras la medida. Es nuestra luz, y no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos, ¿quiénes nos creemos que somos para ser brillantes, bellos, talentosos o fabulosos? En verdad, ¿quiénes nos creemos que somos para no serlo? Somos criaturas de Dios. Jugar "en pequeño" no le sirve al Universo. Nacimos para materializar la gloria de Dios que está dentro nuestro; y no es que está sólo en algunos de nosotros; está en todos nosotros.

Aprende a conocer tu esencia

La madurez incluye el reconocimiento de que nadie va a ver algo en nuestras existencias que, primeramente, no lo hayamos percibido nosotros mismos. Por esta razón, basta de esperar un productor. Produce tú mismo. A medida que nos liberamos de nuestros miedos, nuestra presencia libera, automáticamente, a otros.

La leyenda personal

Una razón de ser sin objetivo es como un agricultor sin tierra o un pintor sin pinturas de colores. Para estar de acuerdo con su naturaleza, el agricultor necesita la tierra para cultivar, y el pintor requiere de un lienzo sobre el cual expresar su talento. Del mismo modo, para realizar tu tarea esencial, tienes necesidad de un campo de acción. Saber quién eres, no es suficiente para alcanzar la leyenda personal. Por esto, es preciso imperativamente, saber qué es lo que tú deseas; fijarte objetivos y trabajar para lograrlos.

ALAIN HOUEL

DESPERTAR AL PRESENTE

Cuando se te abran los ojos, verás cómo todo cambia, que el pasado está muerto y el que se duerme en el pasado está muerto, porque sólo el presente está vivo, si tú estás despierto en él.

Metanoia quiere decir despertarse y no perderse la vida. Es vivir el presente. Para saber esto hay un criterio: ¿tú sufres? Es que estás dormido.

ANTHONY DE MELLO



Aquí y Ahora... LA HUMILDAD

Tal vez en la llaneza y en la humildad suelen esconderse los regocijos más aventajados.

Miguel de Cervantes

No hay que exagerar nada, ni la modestia.

Anatole France

La humildad sirve para actuar sin poder.

Lao Tse

Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza.

Rabindranath Tagore

La humildad es el hilo con el que se encadena la gloria.

Proverbio árabe

No seas jamás humilde con los soberbios, ni soberbio con los humildes.

Jefferson Davis

Luego de un diálogo con cierto ególatra visitante, el Maestro afirmó: "Las aguas de la gracia divina no pueden juntarse en las cumbres de las montañas del orgullo, pero fluyen fácilmente hacia los valles de la humildad".

Paramahansa Yogananda



LOS PRINCIPALES ATRIBUTOS DEL LIDERAZGO

- 1. EL CORAJE INQUEBRANTABLE.** Ningún seguidor desea alinearse detrás de un líder que le falte confianza y valentía.
- 2. CONTROL DE SÍ MISMO.** El hombre que no se puede controlar a sí mismo nunca puede controlar a otros. El autocontrol es ejemplo para los seguidores de uno, de los cuales los más inteligentes se emularán.
- 3. UN AGUDO SENTIDO DE JUSTICIA.** Sin un sentido de justicia, ningún líder puede comandar y mantener el respeto de sus seguidores.
- 4. FIRMEZA DE DECISION.** El hombre que tambalea en sus decisiones, demuestra que no es seguro de sí mismo; no puede guiar a otro exitosamente.
- 5. FIRMEZA DE PLANES.** El líder exitoso debe planear su trabajo y trabajar su plan. Un líder que se mueve por suposiciones y sin planes definitivos prácticos es comparable con un barco sin timón.
- 6. EL HABITO DE HACER MAS DE LO QUE LE PAGAN.** Una de las exigencias del liderazgo es la necesidad de disponerse a hacer lo que él más requiere de sus seguidores.
- 7. UNA PERSONALIDAD AGRADABLE.** Las personas descuidadas no pueden ser líderes exitosos. El liderazgo exige respeto. Los seguidores no respetarán a un líder que no califica altamente en todos los factores de una personalidad agradable.
- 8. COMPASION Y ENTENDIMIENTO.** El líder exitoso debe ser compasivo con sus seguidores. Aún más, él debe entender los problemas de las personas.
- 9. MAESTRO DEL DETALLE.** El liderazgo exitoso exige que la posición del líder sea como un maestro de detalles.
- 10. DISPOSICION DE ADQUIRIR COMPLETA RESPONSABILIDAD.** El líder exitoso debe estar dispuesto a asumir la responsabilidad por los errores y deficiencias de sus seguidores. Si él trata de desviar ésta responsabilidad, no permanecerá como líder. Si uno de sus seguidores demuestra ser incompetente, el líder debe considerar que, es él quién que falló.
- 11. COOPERACION.** El líder exitoso debe entender y aplicar el principio del esfuerzo cooperativo y ser capaz de inducir a sus seguidores a hacer lo mismo. El liderazgo exige PODER y el poder exige COOPERACION.

Napoleón Hill



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿QUE SIGNIFICA PADECER INTOLERANCIA A UN ALIMENTO?

Significa que, al consumir una comida específica, o un ingrediente dentro de la misma, se produce una reacción en el organismo; siempre, teniendo en cuenta que no existan factores psicológicos implicados. En muchas ocasiones, la persona ignora que ese alimento le provoca una reacción desfavorable, que puede ir desde una migraña, hasta ataques de urticaria.

¿ES CIERTO QUE COMER GRANDES CANTIDADES DE ZANAHORIA AYUDA A MEJORAR LA VISION?

En verdad, ingerir este alimento en forma frecuente, permite cubrir los requerimientos básicos de vitamina A, que es uno de los componentes del pigmento de la retina. Esta sección del ojo es la que recibe las señales luminosas y permite representar las imágenes.

Cuando hay una carencia de este nutriente, surgen dificultades para ver, por ejemplo, en la oscuridad. El hecho de comer esta hortaliza, ayuda a proteger la visión; sin embargo, no revierte los trastornos que ya hayan sido adquiridos.

¿QUE ES UN MECANISMO DE DEFENSA

Y CUANDO SE ACTIVA?

Es un proceso inconsciente por el cual una persona se protege, en forma psicológica, ante algo que vive como una amenaza. Es como una especie de "escudo protector" frente a situaciones difíciles de tolerar; sin embargo, puede alterar la percepción de la realidad. Se pone en funcionamiento en ocasiones en que se experimentan sentimientos de angustia o cuando el nivel de presión es muy alto, operando a manera de "válvula de escape", permitiendo recuperar la tranquilidad perdida.

¿SE PUEDE REALIZAR UN DIAGNOSTICO MEDICO MEDIANTE LA OBSERVACION DE LA LENGUA?

Para la medicina ayurvédica, la observación de este órgano puede ayudar a determinar la presencia de ciertas patologías, relacionadas con el metabolismo. Los cambios de coloración, así como la mayor sensibilidad en ciertas áreas, indicará cuál es el sistema del organismo que está funcionando con deficiencia.

Por ejemplo, una lengua que presente un aspecto pálido, muestra una disminución en los niveles de glóbulos rojos; mientras que si es blanquecina, indica un exceso de mucosidad, lo que puede estar asociado con las secreciones típicas de una gripe o resfriado.

No se necesita estar triste

ESOS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD NOS INCLINAN ERRÓNEAMENTE A SENTIRNOS IDENTIFICADOS CON TODOS LOS DESDICHADOS DE LA HUMANIDAD. NO SE NECESITA ESTAR TRISTE NI TENER PROBLEMAS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS NECESITADAS, NO SE NECESITA SER UNO DE

ELLOS PARA AYUDARLOS. ES MIL VECES MEJOR PROYECTARLES UNA IMAGEN DE FELICIDAD, DE ESPIRITUALIDAD, DE PAZ INTERIOR, Y EXTENDER LA MANO PARA QUE TODOS PUEDAN ALCANZAR ESOS VALORES.

Kwan Yin



La Sabiduría Sufi

DE IDRIES SHAH

ESTA SECCIÓN ES UN TRIBUTO AL GRAN MAESTRO REPRESENTANTE DE LA ESENCIA DEL SUFISMO. REVIVAMOS SUS INVALORABLES MENSAJES DE ENSEÑANZA INTERIOR, QUE NOS INVITAN AL AUTOCONOCIMIENTO Y A LA SUPERACIÓN PERSONAL.

EN ESTA EDICIÓN...

Según cómo lo dices...

Una sabia y conocida anécdota árabe dice que en una ocasión un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó a llamar a un adivino para que interpretase su sueño.

-¡Qué desgracia, mi señor! -exclamó el adivino-; cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

-¡Qué insolencia! -gritó el Sultán enfurecido-; ¿cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!. Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos. Más tarde, ordenó que le trajesen a otro adivino y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

-¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes. Iluminóse el semblante del Sultán con una gran sonrisa, y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

-¡No es posible!, la interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer adivino. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

-Recuerda bien, amigo mío -respondió el segundo adivino- que todo depende de la forma en el decir; uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender el arte de comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda; mas la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas. La verdad puede compararse con una piedra preciosa: si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente, será aceptada con agrado.

Sobre el amor

Lo que generalmente se llama "amor" puede dañar al que ama y al objeto del amor. En ese caso, un Sufi no puede llamarlo así, sino "apego", en el cual el apegado es incapaz de ninguna otra conducta. El amor no sólo tiene distintas intensidades, sino también diferentes niveles. Si el hombre cree que el amor significa sólo lo que ha sentido, se impedirá a sí mismo la experiencia del amor verdadero. Sin embargo, si en verdad ha sentido este amor, no cometerá el error de generalizar, tomándolo sólo como amor físico o de atracción.

Derribando obstáculos

Le preguntaron a Shibli:

- ¿Quién te guió en el camino?

Contestó:

- Un perro. Un día, lo encontré casi muerto de sed, a la orilla del río. Cada vez que veía su imagen en el agua, se asustaba creyendo que era otro perro. Finalmente, fue tal su necesidad que, venciendo su miedo, se arrojó al agua; entonces "el otro perro" se esfumó.

El perro descubrió que el obstáculo era él mismo, y la barrera que lo separaba de lo que buscaba, había desaparecido.

De esta misma manera, mi propio obstáculo desapareció cuando comprendí que era mi propio ser. Fue la conducta de un perro lo que me señaló, por primera vez, el camino.



Nexus

Correo de Lectores

La búsqueda es eterna e infinita. Y debe ser así. Quien tiene sed de conocimiento tiene sed de crecimiento y de autosuperación constantes. En esta ocasión, entre otras inquietudes, contestamos cuáles son las Flores de Bach indicadas para la menopausia y en qué consiste el Yoga en el agua. Estamos aquí para responder cualquier duda o comentario. Y recuerden: "sin dudas, no hay progreso".

MEDIDAS "ANTI PSORIASIS"

La lectora sufre de esta afección y pide consejos para prevenir los síntomas.

Señores de Salud
Alternativa:

Primero que nada les quiero agradecer por la variedad de temas y notas que publican. Sus consejos son muy útiles y me sirven para aplicarlos en mi vida cotidiana. El motivo de mi consulta es el siguiente: hace más de diez años que me diagnosticaron psoriasis. Si bien sigo con el tratamiento convencional, me gustaría saber qué medidas, con respecto a la alimentación y a los hábitos diarios, puedo incorporar. Desde ya, muchas gracias y sigan así.

María Celeste Polomeque
Argentina

ESTIMADA MARÍA CELESTE:

Controlar la dieta es fundamental en este tipo de patología. Se deben consumir frutas y verduras, pescados grasos (caballa, sar-

dina), abundante cantidad de fibras, cereales integrales y melaza. Hay que evitar el alcohol, los productos lácteos, las carnes rojas y los embutidos. Si se toma sol, hacerlo con moderación. Los baños en el mar son muy beneficiosos, como así también la aplicación de fórmulas a base de aloe vera, manzanilla o caléndula.

COMO SUPERAR EL VERTIGO

Nos solicita formas de "frenar" esta molesta sensación.

Les escribo porque deseo que me digan cómo puedo hacer para "dominar" los nervios cuando tengo vértigo, especialmente cuando debo subir ascensores o viajar en automóvil. Siento que todo alrededor mío da vueltas y empiezo a sudar en forma excesiva.

José Luis Blasco
España

QUERIDO
JOSÉ LUIS:

Ante la aparición de los síntomas, se debe permanecer en la cama con los ojos cerrados y con la habitación a oscuras, evitando cambiar de posición. Cuando el episodio haya cesado, pruebe el siguiente ejercicio: siempre en posición horizontal, mirar arriba y abajo. Girar la cabeza lentamente de izquierda a derecha. También elévela y vuelva a apoyarla sobre la almohada. Siéntese e intente llevar el cuerpo hacia adelante para recoger objetos del suelo. Hacer los ejercicios en forma progresiva; no pasar al siguiente hasta no experimentar seguridad y haber recobrado nuevamente el "equilibrio".

¿YOGA EN EL AGUA?

Pregunta en qué consiste esta variante de la técnica milenaria oriental.

Hola a todos. Los felicito por la revista, todos los meses espero ansiosa que llegue al puesto de venta para comprarla. Me gustaría saber en

qué consiste el Yoga acuático, ya que el médico me recomendó que lo practique para terminar con los nervios y la ansiedad.

Mercedes Kaplan
Uruguay

MERCEDES:

La estructura de la clase es similar a una clase convencional de Hatha Yoga (técnicas de respiración, ejercicios de precalentamiento y secuencia de asanas), adaptados especialmente al medio acuático, empleando también algunos accesorios para piscina. Se concluye con una relajación final (donde la meditación es posible también). De todas maneras se recomienda elaborar un programa específico para cada individuo.

Para aquellos que les guste el dinamismo y que estén en condiciones físicas óptimas, se diseñan también ejercicios más vigorosos con vinyasanas, que requieren una mayor exigencia corporal.

ES BUENO ACLARARLO

La revista **Salud Alternativa** tiene como premisa divulgar la teoría y la práctica de las distintas terapias alternativas.

Al hablar de virtudes terapéuticas de cualquier disciplina, jamás recomendamos la visita o consulta con ningún profesional o especialista determinado (sea o no nuestro asesor para la realización de las notas).

Ante cualquier duda, háganos llegar su consulta por escrito. Nuestros asesores le responderán a través de esta sección.

MENOPAUSIA Y FLORES DE BACH

Está atravesando esta etapa y quiere saber qué variedad floral es la aconsejada.

Tengo 54 años y estoy teniendo las primeras molestias propias del climaterio ¿Qué Flores de Bach están indicadas para los síntomas menopáusicos? Espero que me contesten a la brevedad.

**Elsa Sotelo
Argentina**

ESTIMADA ELSA:

Una caída en la producción de estrógenos provoca los famosos "sofocones", sensación de desgano, pesadillas, sequedad vaginal y de la piel en general. Para contrarrestar estos síntomas, las flores indicadas son Cimífuga, Chaste Berry y Angélica Sinensis. Las mismas se pueden tomar juntas o por separado, y el efecto que producen es el de equilibrar las hormonas y aliviar los malestares.

¿ES EFECTIVO USAR AZUFRE PARA TRATAR UNA CONTRACTURA?

Un lector lo aplicó y no obtuvo resultado alguno. Pregunta cuál es la causa.

Hace unos días sufrí una tremenda contractura en la zona del cuello.

Guiado "por el saber popular" me compré una importante provisión de "barritas" de azufre. Grande fue mi sorpresa cuando, por más que frotaba y frotaba, nada sucedía. Ni siquiera se rompían. Finalmente desistí en el uso de este remedio natural; hice algo mal; o, en verdad, no es eficaz?

**Esteban Bordenave
Argentina**

ESTEBAN:

Lo que usted cuenta es algo que sucede en forma muy frecuente. Muchas personas acuden al azufre para eliminar los llamados "golpes de aire". Sin embargo, esta creencia no deja de ser algo folklórico, ya que no existen demostraciones científicas que avalen la efectividad de esta "medicina casera". Si la barra se rompe, la única explicación es que es muy frágil y está siendo pasada por la contractura, que es dura. Los vulgarmente llamados "nudos" que aparecen en la espalda y cuello pueden durar mucho tiempo, y la única forma de eliminarlos es realizando un tratamiento adecuado, como, por ejemplo, la quiropraxia. 🙄

EN EL PRÓXIMO NÚMERO

ALOE VERA

La Reina de la Cosmética Natural

Recetas prácticas para aplicarla según cada necesidad estética.



GERMINADOS

Descubra su poder terapéutico

MEJOR HUMOR DURANTE LA MENSTRUACION

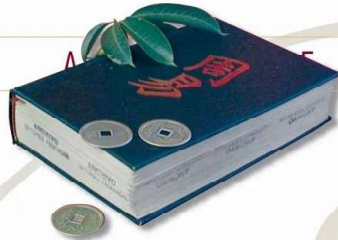
Medicina Floral para socializar "en esos días"



¿SU VIDA ES COMO UN REALITY SHOW DE TV?

Filosofía práctica para "despertarnos"





El I Ching explicado

UN ENFOQUE PSICOLÓGICO TRANSPERSONAL

Licenciada
Yolanda
Ohanna
Psicóloga
Gestáltica



Chien El Impedimento

HEXAGRAMA
Nº 22

Agua



Montaña



Chien, marca un período en el cual debemos afrontar obstáculos que se nos imponen desde afuera. Se refiere al tiempo de replegarnos, de reflexionar y volvernos hacia nuestro centro en una búsqueda interior. Lo más importante del signo radica en salir fortalecidos luego de atravesar la adversidad.

La imagen:

Una extensión de agua sumerge la cima del monte. Las aguas sobrepasan los límites. Quizás esta visión nos remita al relato bíblico del "Diluvio Universal", simbolizado como una experiencia de saneamiento profundo para la humanidad.

Qué nos dice cada línea:

- Reflexionar frente a un obstáculo. Lo conveniente es retirarse y esperar el momento adecuado para la acción.
- Uno se ve involucrado con impedimentos que no son de nuestra responsabilidad; no obstante, los afrontamos por el deber y en aras de una causa superior.
- Retirarse. Si eres líder o cabeza de familia, no te expongas al peligro, pues debes sumo cuidado a los que dependen de ti.
- El obstáculo supera tus posibilidades personales. Es conveniente prepararse y recurrir a las herramientas necesarias para afrontarlo.
- Los impedimentos son grandes, pero cuentas con suficiente poder espiritual y con recursos personales para convocar

ayudantes y planificar las tareas que superan las dificultades.

● Propicio ver al gran hombre. Se trata de un redentor capaz de ayudar a solucionar los obstáculos más graves de la humanidad. Es un ser de gran sabiduría, retirado de lo mundanal; no obstante, se pone al frente de tal obra de salvación.

En éste signo, el **impedimento** no es un estado duradero. El refugio está dentro de nosotros y el rédito será el **fortalecimiento del alma**. El individuo mediocre proyecta las responsabilidades en otros, o bien acusa al destino como algo ajeno a sí mismo.

Resiliencia, crisis y aprendizaje

Ser **resilientes** implica la capacidad de sobrevivir y superar las adversidades y, aún más, salir fortalecidos de ellas.

En época de extrema carencia y catástrofes suelen observarse individuos y comunidades resilientes, capaces de enfrentar dichas fatalidades con dignidad y, además, salir transformados de la experiencia.

Numerosas personas se suelen volcar a la sociedad con altruismo y compasión, después de haber superado graves dificultades. Todas ellas suelen luchar, creando círculos solidarios.

Estos seres no se piensan como **víctimas pasivas** de sus circunstancias, sino como **sujetos activos** de su experiencia. ☯

Hasta el próximo ciclo

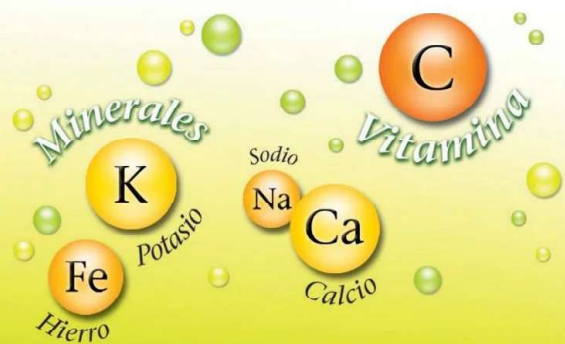
NatuVid

JUGO DE UVA

Producto elaborado con
100% Uva Orgánica
Torrontés Riojano

NATUVID se elabora con tecnología de última generación, a partir de uvas orgánicas cuidadosamente seleccionadas de la variedad Torrontés Riojano.

NATUVID logra conciliar las preferencias de padres e hijos. A los más chicos les encanta porque tiene un sabor dulce, fresco y divertido, mientras que los adultos lo aprueban ya que aporta nutrientes básicos como vitaminas y minerales.



Puro y natural



UVA ORGANICA
CERTIFICADA POR



Más información de Natuvid y la salud: www.lariojana.com.ar

¿Hace cuánto no controlás tu colesterol?

Entrá a nuestra web y bajá las mejores recetas para disfrutar de la Avena Quaker todo el año.

www.quaker.com.ar



El Experto en Nutrición

*3g de fibra soluble de avena consumida diariamente en una dieta reducida en grasas saturadas y colesterol reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas junto a una dieta equilibrada y hábitos de vida saludables o actividad física.