

DIETETICA Mirasoles
Donato Alvarez 50 (alt. Rivadavia 6200)
 - COMIDAS PARA CELIACOS -
 - PRODUCTOS PARA DIABETICOS -
 - ALIMENTOS ORGANICOS -
 - PANIFICADOS ARTESANALES -
 - COMIDAS INTEGRALES Y NATURALES -
 - COSMETICA NATURAL WELEDA Y OMS -
 www.dieteticomirasoles.com.ar
 ENVIOS A DOMICILIO SIN CARGO
4632-8693 ☎ 4632-4673

convivir

Líder de la prensa natural

DIETETICA Mirasoles
Malabia 2353 (entre Güemes y Charcas)
 - COMIDAS PARA CELIACOS -
 - PRODUCTOS PARA DIABETICOS -
 - ALIMENTOS ORGANICOS -
 - PANIFICADOS ARTESANALES -
 - COMIDAS INTEGRALES Y NATURALES -
 - COSMETICA NATURAL WELEDA Y OMS -
 www.dieteticomirasoles.com.ar
 ENVIOS A DOMICILIO SIN CARGO
4832-9735 ☎ 4833-6026

AÑO 15 - Nº 165

www.convivirpress.com

ENERO 2008

ALIMENTACION - SALUD - HERBORISTERIA - HOMEOPATIA - MEDIO AMBIENTE - TURISMO - PSICOLOGIA

Salud y Belleza

Página 8

Relación de pareja

Página 12

Medicina Tibetana

Página 15

Macrobiótica

Página 17

Teología Mística

Página 18

Los caminos de la VIDA

Los caminos de la vida, son muchos y muy extraños.

Ojalá podamos caminar nuestros caminos aprovechando todo lo que nos pasa, atesorando las experiencias -buenas o de las otras- que se nos presentan. Olvidando lo que no vale la pena recordar y rescatando todas esas veces en que nos sentimos felices, en paz con nosotros mismos. Nunca nadie nos prometió

una vida sin sinsabores. Aunque nos quejemos cuando nos pasan cosas feas, el conjunto de aquello que somos, en lo que nos hemos convertido, está compuesto de todo lo bueno y lo malo que nos sucedió. Dicen que crecemos ante las pruebas, supongo que debe ser así. Que cuando salimos de algún momento difícil aparecemos con más fuerzas y mejor plantados.

Entiendo que lo más importante, para caminar nuestros caminos con fortaleza, es encontrarnos rodeados de seres queridos, compañeros, vecinos, amigos, que nos acompañan y comparten la carga con nosotros.

Porque así, entre todos, podemos caminar más dulcemente los caminos de nuestras vidas.

Marta Susana Fleischer

Calidad y Confianza en Cosmética Natural

Disfruta el sol naturalmente
Protección Solar Edelweiss con filtro mineral



Presio a la Inocuidad de Producto Otorgado por la Feria Biofach 2004, de Nürnberg, Alemania, el cual otorga más importancia del sector de cosmética natural controlada y productos ecológicos longevos.

www.weleda.com.ar

Rejuvenecedor biológico **OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN**


Energía transformadora en acción **CRINWAY** www.crinway.com

Rechace imitaciones para su propia seguridad

Compuesto por más de 110 complementos diferentes: Aminoácidos + Vitaminas + Minerales + Aceites esenciales + Proteínas.
 Complejo vitamínico de origen vegetal, hidrosoluble.
 NO ENGORDA. Totalmente atóxico.
 No tiene conservadores.
 Concentración + 1500

¿A quiénes se recomienda? A personas que por su actividad sufren un gran desgaste psicofísico. Se observan beneficios en stress, depresión, asma, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejorador de la piel.

El alimento **POLEN RECONVERTIDO CRINWAY** es producido por Crinway S.A.
 Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 12hs. de lunes a jueves. continúa en pag. 4



Stevia Dulce

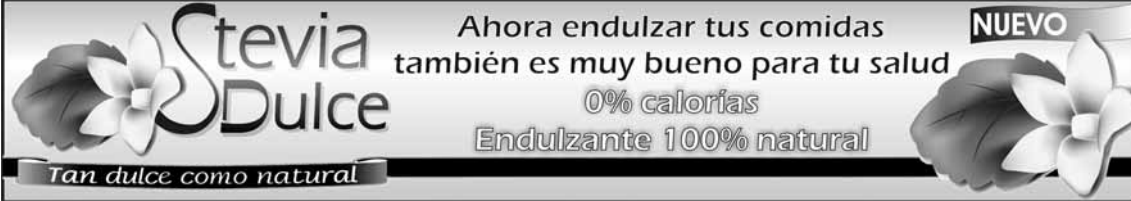
Ahora endulzar tus comidas también es muy bueno para tu salud

0% calorías
 Endulzante 100% natural

Tan dulce como natural

NUEVO

Nativos y Forestales S.R.L. Tel: (15)6884-2586 / (15)6440-7119 / www.steviadulceweb.com.ar / Adm. y Ventas: alexisjals@hotmail.com / ventas@steviadulceweb.com.ar



Viene la informática verde

En el 2010, sólo para que funcione Internet se necesitarían en Alemania tres centrales atómicas. El impacto ambiental de la informática es uno de los grandes temas en la feria Systems, en Múnich. La informática nunca podrá ser 100% ecológica, materiales y electricidad siempre se van a necesitar. No obstante, las empresas del sector han reconocido que es necesario un cambio de rumbo: la informática debe volverse más "verde". Y ello por varias razones. El creciente consumo de energía, incluso en empresas pequeñas y medianas, que hoy generalmente tienen varias computadoras y por lo menos un servidor, se ha transformado en una carga económica. Por ello, los sellos "Angel Azul" en Europa y el Energy Star de EE. UU. se han transformado en una importante herramienta a la hora de comprar equipos informáticos. Por otro lado, nuevas directivas de la Unión Europea, como la "RoHS" ("Restricción del uso de determinadas sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos", por sus siglas en inglés), han aumentado la presión sobre el sector de la informática para pasar por fin a la acción. **Presiones surten efecto** Las presiones económicas y políticas han hecho efecto. De pronto son implementados proyectos que se hallaban en los cajones desde hace ya años. Por ejemplo, soldaduras sin plomo en las computadoras, el uso de células de combustible a base de biogás en centros de computación y computadoras hogareñas que trabajan alimentadas por paneles solares.

Otro aporte es una exigencia planteada por el sello Energy Star: que los módulos de alimentación eléctrica de las computadoras tengan un grado de efectividad del 80%, es decir, que generen menos calor inútil y aprovechen mejor la energía. Si a ello se agrega el uso de materiales poco contaminantes, se tiene casi el ordenador óptimo hoy por hoy. **Terminar con el despilfarro** En la era del cambio climático y las exigencias en todo el mundo por poner coto al despilfarro de energía, las empresas de la informática tratan de transformar una necesidad en una virtud. Resultado de ello es la "Green Grid" ("Red Verde"), creada por las más importantes empresas mundiales de informática y que tiene como objetivo desarrollar los modelos más eficientes posibles de ahorro de energía. La IBM ha creado paralelamente su propio proyecto: "Big Green", que, dotado de nada menos que mil millones de dólares, impulsa el desarrollo de nuevos productos. La empresa ya ha dado una serie de pasos en ese sentido. Un ejemplo: los contenidos de más de 3.900 pequeños servidores que la empresa mantiene en todo el mundo han sido pasados a 30 grandes servidores, lo que ha llevado a un considerable ahorro de energía. Systems es la feria líder mundial en el sector de técnica informática de empresas para empresas y tuvo lugar en Múnich el pasado mes de octubre.

Pablo Kummetz
www.dw-world

El chimento es salud

Por Luis

El petitito hombre Neandertal sólo necesitaba agua y algunas hierbas para no extinguirse. Los adonis griegos de la Edad Antigua agregaron la filosofía, el teatro y las olimpiadas a su místico existir. Los orientales sumaron la religión, y los varones medievales y modernos perfeccionaron el arte. El macho contemporáneo quedó encantado con el cine, y el homo-videns (según Giovanni Sartori) añadió la televisión como un elemento imprescindible para subsistir. Pero hay algo que acompaña al individuo humano desde los tiempos de las cavernas hasta la era de Viviana Canosa: el chimento, o radio pasillo o como se lo quiera llamar. "¿A que no saben lo que tengo para contarles?" murmura alguien que llega con una sonrisa maliciosa a la oficina, y todos suspenden sus actividades y se sientan expectantes, como niños

pequeños en primera fila ante la función de un trapacista: "¡dale, dale, dale, contá, contá!" exigen los demás, sedientos y entusiasmados. Ahora bien, con relación al chimento, hay dos tipos de chismes: uno es el que narra lo que se dice que ocurrió, y el otro responde a la sospecha de lo que supuestamente va a suceder. El primero procede de una información seguramente distorsionada sobre un hecho real, que puede transformarse en calumnia si el protagonista aludido es poco querido por la mayoría, o por el que narra. En cambio el rumor de lo que va a pasar tiene como combustible la ansiedad que muchas veces se genera en una institución, o en la sociedad, cuando se quiebra la comunicación entre los que mandan y los subordinados. Esas fracturas producen redes de incertidumbre y dan pie a una emergencia, la necesidad de depositar en otro esa

información que causa temor. El chimento, en esos casos, es una forma imaginaria de estar en acción ante lo malo que se viene. También podemos decir que hay chimentos rojos, verdes o negros (ustedes ya estarán pensando ejemplos), y los hay calientes, fríos, y hasta desactualizados, cuando el portador de la primicia descubre que todos lo sabían menos él. También están los chismes sabrosos, cuyo origen no es otro que el sadismo, que ya se sabe, así obtiene su catarsis. Finalmente están las voces que serpentean desde el periodismo televisivo de espectáculos, que también cumple una función sanitaria. La gente critica muchos esos programas... pero los ve. ¿Por qué? Porque las estrellas son admiradas, pero por otro lado, provocan envidia, pues nos muestran a cada instante sus triunfos y nos señalan

todo lo que nos falta. El chimento nos les vituperar función entonces como un mecanismo restaurativo que nos permite proporcionalmente una represalia simbólica, de tal modo que ellos pasan a ser las víctimas y nosotros los actores de un sinsentido. En síntesis, si quieres que todo el mundo se entere de algo cuéntaselo a alguien en voz baja como un secreto, y sientate a ver cómo se expande como fuegos artificiales en Navidad. ¿O no es así?

Luis Buero es guionista de exitosos programas televisivos, como *La Familia Benvenuto*, *Los Rodríguez*, *Señoras y Señores* entre otros. Autor de diversos libros como *Historia de la Televisión Argentina Contada por sus Protagonistas 1951/96*, y *Hablan los autores. Actualmente es docente en la Univ. de Misiones y la Univ. de Belgrano*, el *ISER* y *APTRA*; también dicta cursos por Internet. luisbuero@utopia.com
www.luisbuero.com.ar

BODEGA VINECOL - Vinos orgánicos de Mendoza

El establecimiento cuenta con una capacidad de 500.000 litros en tanques de acero inoxidable y se encuentra localizado al Este de la provincia de Mendoza en una zona estratégica para el desarrollo de productos orgánicos y libre de contaminación ambiental, dentro de la biósfera de Nacunan, reconocida por la UNESCO en 1986. La elaboración de los vinos es con uvas provenientes del propio viñedo contiguo a la bodega, con un manejo artesanal, cosecha manual en cajas, una cuidadosa selección en mesa y con una alta tecnología orientada a vinos de alta calidad. Vinecol S.A. fue premiado

como uno de los 5 mejores proyectos de exportación del programa Argentina Exporta, de la fundación Export-Ar, Noviembre de 2002. Además integra un programa educativo, con las escuelas primarias del Municipio de La Paz, con el objetivo de ampliar el conocimiento agrícola de los estudiantes y un plan de forestación de 15.000 Alamos. La bodega se encuentra certificada para exportar Vinos Orgánicos y Ecológicos a través de entidad certificadora Letis S.A miembro de IFOAM (Organización Mundial para la Certificación Orgánica) se encuentra equipada con

tanques de acero inoxidable, prensa neumática y tecnología de primer nivel internacional. La bodega posee 100 hectáreas de vid plantadas con distintas variedades de uva como Cabernet Sauvignon, Bonarda, Malbec, Tempranillo, y uvas blancas como ser Chenin, Torrontes, Sauvignon Blanc, Chardonnay. Se utiliza un moderno sistema de riego por goteo y el tradicional riego por surco, con agua proveniente de la cordillera (río Tunuyán). Bodega Vinecol cuenta con tres líneas de vinos orgánicos, Sana Irene, Vinecol y Medanos. En esta última, el vino tiene contacto con barricas de roble francés aproximadamente 4 meses.

Los vinos de la bodega obtuvieron distintos premios en concursos internacionales, como ser Medalla de Oro del Vinecol Torrontes y Medanos Malbec en Alemania, Nuremberg en la feria Bio Fach 2006. Medalla de plata con 88 puntos en el Beverage Testings Institute de Chicago, USA y reconocido como el mejor vino blanco orgánico importado de USA. En el mercado interno, se pueden encontrar los vinos en Restaurantes, Vinotecas, Delicatessen y Dietéticas. Datos de la Bodega: Ruta Nacional Nro. 7 Km. 903 Mendoza, Argentina info@vinecol.com.ar
www.vinecol.com.ar

Venta de alimentos y productos orientales

CASA CHINA

macrobióticos orgánicos y dietéticos

4786-1142

Arribeños 2173 - Cap. Fed. casachina@yahoo.com.tw

DIETETICAVIAMONTE

Viamonte 859 - Capital
Tel: 4322-9380
dieteticaviamonte@speedy.com.ar

10% de descuento días sábados AGLU y KAPAC (celiacos)

Todo para su dieta al Mejor Precio

CELIACOS - DIABETICOS - NATURISTAS, etc

la casa de OHSAWA

restaurante macrobiótico / casa de alimentos para la salud

- Clases de cocina macrobiótica (cursos básicos y especiales)
- Guía de dieta personalizada
- Productos macrobióticos
- Tienda de alimentos orgánicos, verduras y frutas orgánicas, huevos y pollo de campo
- Productos Mitoku de Japón
- Panes y repostería integral

la casa de Ohsawa, un centro integrador

Ciudad de la Paz 415/421 Belgrano - Capital Tel: 4553-9330
lucasadehsawa@yahoo.com.ar de lunes a sábados de 9:30 a 23 hs.

Herboristeria Farmacia Laboratorio

alsina

Todo Natural hasta nosotros

Adolfo Alsina 2842 Tel. 4931-8253

1207 capital Federal Fax: 4957-0736

HERBAS MEDICINALES NACIONALES e IMPORTADAS TINTURAS MADRE

PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGIA SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS MEDICINA ALTERNATIVA

Ventas por mayor y menor Envíos a todo el país Asesoramiento a farmacias y dietéticas

SUPER ANTIOXIDANTE y REVITALIZANTE

SUPLEDUR

propóleos en cápsulas

potenciado con POLEN y LEVADURA DE CERVEZA

Con alto nivel en BIOFLAVONOIDES LINDON APTER

QUEMIDUR S.A.
Monsieur Larumbe 1620 (B1640GYH) Martínez - Bs.As. Tel/fax: 4836-0206/1038 e-mail: quemidur@radar.com.ar

ESTEVIOSIDOS ECO-SWEET

BADARAP

Delgadita Nereleco

EDULCORANTE NATURAL

4683-4371 / 4380

BOLDO - MANZANILLA - TILO

Ser humanos

Hola querido lector:
 Acallados los festejos de fin de año, pensando en las vacaciones disfrutando de ellas, sin embargo no podemos dejar de darnos cuenta que comenzamos este 2008 con la onda "movidita" que venimos soportando desde hace tiempo: con secuestros, aumentos, lámparas de bajo consumo y pulseadas políticas; fríos y falta de corriente eléctrica en el hemisferio norte y calores sin corriente eléctrica en el hemisferio sur. Todo como para mantenernos muy ocupados y bien alejados de la esencia de lo que significa ser "humano". Porque, efectivamente, los

problemas que estamos obligados a enfrentar a diario nos distraen y nos hacen olvidar de lo que realmente importa. Y lo que importa somos nosotros (cada uno sin excepción) y nuestro grado de compromiso. Nuestra relación con los que comparten la vida, si nos esforzamos en aumentar la capacidad de amar al otro como nos amamos nosotros mismos. Toda la "cáscara" en que nos sumergimos a diario nos lleva a olvidarnos de lo importante. Tendríamos que esforzarnos, mientras el nuevo año es joven, en realizar los ver-

daderos valores que hacen a una buena vida. Para que, todavía a tiempo, todo comience a funcionar mejor. Para ello no tendríamos que perder de vista aquello que somos en verdad: somos almas valientes que decidimos encarnar en este mundo para completar nuestra evolución y alcanzar las metas más elevadas. Y evolucionamos siendo solidarios, viendo el corazón de los que nos rodean, y no su personalidad. Porque es difícil llevar adelante una vida. Cuesta mucho. Y cada uno hace lo que puede, como puede. Y nos retrasa vivir juzgando y criticando, suponiéndonos

mejores o sin conexión con los demás. Todo eso es lo que nos impide convertirnos en mejores seres humanos. Olvidados de nuestro origen divino, atrapados en las redes de vivencias ilusorias, nos enredamos en la maleza que nos oculta la visión sin descubrir nuestras causas y la meta que nos espera. Se trata de una cuestión de enfoque. Tendremos que re-aprender a enfocar: descubrir quiénes somos, qué es lo que nos importa y qué lo que vale la pena. Para que dejemos de correr tras ideales fugaces, hasta que tengamos la certeza de que estamos en el buen

camino y comprendamos qué es lo que nos favorece y qué lo que nos perjudica. Y nos empeñemos en no repetir los viejos errores. Llegados a ese punto comprenderemos que las pruebas que se nos presentan -a todos sin excepción- son las que nos fortalecen y ayudan para lograr el triunfo final. Y en algún momento, cuando estemos lo suficientemente preparados, lograremos vencer la ilusión del dolor, la ilusión de la muerte, la ilusión de carencia o desigualdad. Recién entonces abriremos los ojos y comprenderemos el verdadero sentido de nuestras vidas, el porqué estamos

acá y hacia donde vamos. Porque estaremos ubicados en el amor y la dignidad que somos. Y ya no nos importará cualquier cosa que nos pase, porque estaremos ocupados en ayudar, en aliviar, olvidándonos de nosotros. Y nuestros pesares se allanarán hasta desaparecer y las necesidades se minimizarán. Las metas serán más elevadas y abarcarán. Cobrará su lugar lo trascendente y adquiriremos la conciencia de que todo está bien, que todo está formulado para nuestro crecimiento y provecho y todos somos lo mismo. Un abrazo.
 Marta Susana Fleischer

Enseñanzas

Si las cosas no le van bien, pruebe cambiando su manera de pensar. Contamos con un arma invaluable que es el poder de la imaginación. Aquello que imaginamos, lo atraemos hacia nosotros. El tiempo en que se concreta depende de la fuerza y grado en que imaginamos y la claridad del pensamiento que utilizamos. No es el "ver para creer" sino todo lo contrario, se trata de creer primero para ver después. Ver concretado aquello que queremos lograr y en lo que creímos primero. Para conseguirlo hay que evitar "sabotear" el pensamiento con mensajes contradictorios. Por ejemplo, si pensamos: Soy perfecto, puede aparecer un pensamiento que expresa: "eso no es cierto, estas lleno de imperfecciones". La cosa cambia si formulamos

el pensamiento de la siguiente manera: Soy potencialmente perfecto. Entonces si lo creemos y al repetirlo con convicción cristalizamos esa idea y la acercamos a la manifestación, es decir, la hacemos realidad. Para desarrollar la imaginación podemos comenzar con colores, visualizar es sinónimo de imaginar, si queremos imaginar el color rojo, visualizamos un semáforo en rojo hasta que el color queda fijo en nuestra mente y lo podemos recordar cuantas veces lo queramos. Para el amarillo utilizamos un limón, para el verde la hoja de un árbol que nos gusta y así sucesivamente. Las imágenes aparecerán a la altura de la frente al principio con los ojos cerrados y con la práctica se visualiza hasta abriéndolos. Para fijar la imagen puede

pensar en la figura de la pantalla de una computadora y que allí aparece lo que quiere obtener. Imagine siempre cosas bellas, que lo favorezcan y a la vez favorezcan a los demás, así entra en armonía con el Cosmos. Piense en la creación y la perfección que manifiesta, en la naturaleza mejorando siempre sus modelos, siéntase miembro de un mundo donde todo encaja y tiene un fin, aunque por ahora desconozca ese motivo último. Siéntase cuidado y amado por una fuerza superior que lo contiene y de la cual usted es la expresión. Y si ha comprendido y ha sentido, si se sabe positivamente pieza de un engranaje perfecto y armonioso: comparta. Amado sea mentalmente comparta sus buenos pensamientos con el resto de las personas que

viven en este mundo como usted. Sonríales y siéntase bien al hacerlo, piénselos como hermanos y visualice lo que quiere para usted y su vida en función de los intereses de la totalidad. Ahí, en ese punto en que se conecta con la mente en común, reside lo que anhela, veala y dígaselo que eso es lo que quiere y necesita para ser feliz. Fíjelo en su mente y atráigalo a su vida de todos los días. Agradezca como si ya lo hubiera conseguido, con la convicción que aquello que desea ya emprendió el viaje para manifestarse en su vida y viva en consecuencia. Realice este ejercicio de imaginación a diario hasta obtener lo que desea, comprendiendo que vino para ser feliz. Que ese es su estado real. Y compártalo. Felicidades.
 M.S.F.

Decretos poderosos

- Yo Soy el amor proyectándome, creciendo, abrazando a mis semejantes, envolviendo cada vida.
- Yo Soy el amor que crece, crece y crece e ilumina todo a su paso.
- Yo Soy el amor arrollador que nadie puede parar.
- Yo Soy el amor que penetra y consume manifestando la calidad más pura a su paso.
- Yo Soy el amor arrollador que vence y nivela y supera.
- Yo Soy el amor en su manifestación más pura que comprende y únicamente ama.



CASA POLTI

ESTABLECIDA EN 1929

LEGUMBRES - CEREALES - SEMILLAS - HARINAS
 ESPECIAS - FRUTAS SECAS Y DESECADAS

JURAMENTO 2499 / Buenos Aires / 4784-3081
www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar



FUXS Line

Te ayuda a comer menos y en forma sana!!

Suplemento dietario con componentes de origen natural:

- Centella Asiática
- Aminoácidos
- Vitamina B6
- Fibras
- Fucus

Envases de 30 y 60 comprimidos

www.nativa.com.ar NATIVA

Línea de informes: (011) 4777-6003/4772-2885



ALIMENTOS VILARES s.a.c.

NEW GARDEN

Frutas secas y desecadas - Sésamo negro
 Panificados integrales - Cereales - Legumbres
 Especies - Harinas - Miel de abejas - Polen
 Herboristería - Fitoterápicos - Arroz Basmati
 Productos para celíacos, diabéticos, hipertensos.
 Macrobiótica - Complementos nutricionales
 Alimentos surtidos de bajas calorías
 Artículos para repostería - Verduras deshidratadas
 Cosmética natural - Tomates secos

✓ Anchorena 1378	4511-9260
✓ Ayacucho 1073	4812-7732
✓ Juramento 2612	4511-2610
✓ Av. Cnel. Díaz 1680	4511-9261
✓ Rodríguez Peña 1523	5811-1684
✓ Roca 802 - (Vte. López)	4512-0970
✓ Scalabrini Ortiz 3131	4511-6781
✓ H. Yrigoyen 21 (Martínez)	4508-8370
✓ Talcahuano 1075	

Ventas por mayor: Ballivian 2280 Cap. Fed. (alt. Alvarez Thomas al 2200)
 tel. 4514-8510 fax 4521-5804
ventas@alimentosvillares.com.ar



CREMA DE ORDENE

CON ALOE VERA

- Humectante
- Nutritiva
- Regeneradora
- Fija el bronceado

y Vitamina A

Presentación:
 Potes de: 120g, 250g, 500g.
 Dosificador de: 250 g.

PRUEBE GRATIS
 llame al
TEL. 4836-1038
 y le enviaremos
"MUESTRA GRATIS"
 por correo, a domicilio

PRODUCTO NATURAL DE USO COSMÉTICO

Pídelas en farmacias y dietéticas

Garantía:
 QUEMIDUR S.A. (LINDON)
 Av. de Mayo 899
 Tel./Fax: (011) 4836-0206/1038



FARMACIAS central oeste

tu farmacia en el oeste

Encontrá más información en www.centraloeste.com.ar

morón Farmacia Cravena Av. Rivadavia 18199 4483-4333/4747	morón Farmacia Central Morón Av. Rivadavia 18161 4483-2431/4343	morón Farmacia Mareque Alte. Brown 701 4629-7259	morón Farmacia Moderna 25 de Mayo 139 4489-0951	morón Farmacia Halpern Córdoba 303 4483-4753	morón Farmacia San Rafael Independencia 165 4629-2149/1005	ramos mejía Farmacia Martinola Av. de Mayo 899 4658-4909/6547
haedo Farmacia Haedo Caseros 2 4460-1444	castelar Farmacia Rossi Av. Arias 2408 4627-4000	castelar Farmacia Frascino Buenos Aires 559 4627-5754	ituzaingo Farmacia Central Oeste Av. Las Heras 381 4624-4774/5522	leloir Farmacia Central Oeste Av. Perón 8505 4621-8818/8819	padua Farmacia Noguera Noguera 23 0220-482-9461	merlo Farmacia de la Estación Av. Libertador 788 0220-482-2360

Marketing para dietéticas

Atención al cliente

Escribe Helio Perotto

El precio bien visible

El precio es una forma de expresar atención. Por lo tanto, el precio debe estar siempre bien visible. Reitero: esa conducta, sencilla, constituye una de las muchas maneras de ser atento, de manifestar atención al cliente. También agregó que es una manera educada, respetuosa, digna de un comerciante ético. Pero, además, está en la Ley. Así que, exhibir claramente el precio, es por un lado, atención al cliente y, por otro lado, cumplimiento legal. Mucha gente ve esa práctica solamente como un aspecto legal y otros ni siquiera cumplen con ese requisito. Sin embargo, exhibir el precio es una regla básica de una buena práctica comercial.

Pero, también es un factor de ventas

Durante una investigación de merchandising que pude realizar para una empresa importante, procedimos a un estudio sobre la velocidad en la venta, con el precio y sin el precio en la góndola. Sucedió algo irrefutable, que ya había sido registrado en varios países. Es así: resulta que, en cuanto le sacamos el precio, inmediatamente se estanca la venta. La gente llega, mira, agarra el producto, pero no se siente con seguridad para llevarlo y termina optando por comprar otro producto o directamente no comprar. Esto también lo puede corroborar usted. Disponga un producto sobre el mos-

trador, cerca de la caja. Así déjelo unos días, pero sin el precio. Mida la cantidad vendida. Luego, proceda a poner el precio y déjelo igual número de días. Sea lo que sea el producto. Mida ahora la diferencia de venta. Entonces, va quedando claro que comunicar el precio es una cuestión legal, una manera de atención y también una técnica de venta.

Había una vez. Y sigue habiendo, de esto no hace mucho. Estando yo de visita a una importante dietética de un lugar (del cual no me quiero acordar), del Gran Buenos Aires, más específicamente en zona norte. Allí, he dado con una señora, dueña de una dietética, la cual me había solicitado opinión. La primera cosa que constaté fue sobre el precio. Pero no hubo forma. La señora se resiste aún hoy, a comunicar el precio. "¿total, la gente pregunta?" Así se defiende, así se explica ella y no deja de ser una falta de atención para con el cliente. Piense que mucha gente se inhibe, le da vergüenza preguntar y usted pierde venta. Si usted es de esas personas que se defiende así, con esa frase "total la gente pregunta" es que usted está fomentado por el viejo estilo comercial.

Buenos ejemplos

Por ejemplo, la dietética que está en Capital Federal, Av. Córdoba 1577. ¿Cómo se llama? El negocio se llama LOTO y usted, amigo lector, quedará

maravillado con la prolijidad en marcar los precios, producto por producto, con paciencia oriental por supuesto. Es un lugar con muchos productos y mucha venta, por ende, constante reposición. Pero, obviamente, ningún producto va a la góndola sin el precio. Si nos alejamos del centro y nos estiramos hasta el lejano oeste, en Castelar, calle Arias 2374, allí encontrará EL MOLINILLO, que también, con dedicación, piensa en el cliente. Jamás, en el negocio de Ramón Ángel y su equipo, usted encontrará una sorpresa, es decir, un producto sin precio.

Otro buen caso de estudio es la Dietética Viamonte, Capital Federal, en Viamonte 859. Allí, como dicen ellos, la Viamonte de Ayer, de Hoy... y de Siempre, usted también, siempre sabrá cuánto cuesta cualquiera de los miles de productos expuestos. Y, al visitarla, constatará que son muchos miles. Por lo tanto, conviene observar el camino de los triunfadores y, luego, hechos, no palabras.

¿Mucho trabajo?

Algunos comerciantes se defienden, o se justifican, argumentando que da mucho trabajo poner los precios en todo. Obviamente, trabajar da trabajo. Pero, si estamos en el comercio, es para servir. No olvidemos que el comercio es un servicio. Además, existen muchas maneras de comunicar el precio. Un cartelito, hecho a mano, con letras rojas,

eso sirve, eso comunica. Otros comerciantes argumentan que exhibir el precio conlleva a que el cliente compare. Y caso el cliente compare, puede darse que vaya a otra dietética. Más bien, está en su derecho, comparar. De lo contrario, si escondemos el precio, podemos pensar que "el engaño" es una picardía, cuando en realidad es un ilícito. Es más, si nuestro negocio no resiste una simple comparación, es que se trata de un negocio débil y no se está escondiendo el precio que lo vamos a fortalecer.

¡Buenas ventas!

Comunique el precio y venderá mucho más. El año 2008 será muy favorable. Todos los indicadores muestran que será otro año de superación, de buenos números. Por lo tanto, comencemos a exhibir un número delante de cada producto. Tendremos éxito. Que es lo que buscamos.

Helio Perotto es docente de Marketing en la U.T.N. (Universidad Tecnológica Nacional) - Regional Buenos Aires. También es contratado por el Banco Mundial y actúa como asesor técnico del Proyecto Jóvenes Emprendedores Rurales, programa de emprendedurismo coordinado por la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos de la Nación. En nuestro ámbito naturista, Helio Perotto es titular de las marcas Gurfi, Cini, Gutencoro. Y, por supuesto, es colaborador de CONVIVIR. helioperotto@gurfi.com.ar

El adaptógeno el polen reconvertido

La empresa Crinway S.A. es el único productor mundial de "polen reconvertido".

Se trata de un alimento natural que funciona como rejuvenecedor biológico y antioxidante. Es un extracto purificado, concentrado, libre de alérgenos, sin conservadores y no posee contraindicaciones.

El producto no crea adicción, no engorda y es apto para celíacos. El Dr. Jorge Estévez investigó el producto con resultados beneficiosos de profesionales farmacéuticos. En una conferencia para profesionales del arte de curar, realizada en el Centro Cultural Gral. San Martín, el Dr. Ciancio Cano expuso los resultados obtenidos sobre 100 pacientes tratados con polen reconvertido: Aplasia medular por leucemia 100%, estrés y depresión 100%, diabetes 70%, hepatitis por cirrosis 100%, impotencia 100%, adenoma de próstata 100%, osteoporosis 100%, cardiopatías 100%, atropía 100%, arteriosclerosis 80%. Se acompañó con medicación homeopática.

El Dr. Ciancio Cano (ex titular de la Dirección de Hematología MCBA, ex jefe titular del Depto. Servicios Centrales de Diagnóstico y Trat. del Hospital Durand, ex jefe de Hematología de los hospitales Rawson, Ramos Mejía, Alvear y Durand) consideró que el Polen reconvertido debería ser incorporado al vademécum clínico como elemento de gran vitalidad, dada su naturalización inocua y efectiva.

El Dr. Jorge Estévez investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, artralgia, migraña, dolor de cuello, hipertensión, hipercolesterolemia, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, nistis alérgica, obstrucción de arterias, etc.

El Dr. Gerardo O.Villada, médico geriatra de la U.B.A., master psico-neuroendocrinología, osteopatía médica Universidad Favaloro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, senil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de diversas causas, por su acción antioxidante y desintoxicante (en cansancio psico-físico), stress, depresión y sobrepeso, con resultados sorprendentes y satisfactorios, en poco tiempo de ingesta, con una respuesta rápida. Para mayor información: (011) 4738-4628

Para variar un poco

Guacamole

1 palta madura, 1 tomate perita, 1 diente de ajo 1 cucharada de cilantro fresco picado. 1 ají verde, 1 cucharadita de jugo de limón. Licuamos bien el total de los ingredientes y lo trasladamos a un recipiente no metálico. Se sirve sobre tostadas, rebanadas de pan o galletas saladas.

Potaje de calabaza

½ kg de calabaza cortada en cubos 400 gr de papas cortadas en cubos 1 cucharada de verduras 1 cucharada semillas de sésamo 1 diente de ajo, 1 cucharada queso rallado 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta 100 cc de crema de leche. Llevamos al fuego los cubos de calabaza con el caldo. Cocinamos 15 minutos y agregamos las papas, el aceite de oliva, el diente de ajo y sal y pimienta.

Dejamos que se cocine unos 15 minutos más, controlamos si está a punto y servimos rociando cada plato con crema de leche, espolvoreando por encima con las semillas de sésamo y el queso rallado.

Tomates especiales

2 tomates grandes, 100 gr de ricota 2 cucharadas de cebolla picada, aceitunas descarozadas 1 cucharada de tomates picados, trocitos de ananá trocitos de manzana, tomas de lechuga perejil picado, rodajas de limón, sal, pimienta, comino salsa de soja. Primero mezclamos la ricota con la cebolla picada, las nueces, sal, pimienta, comino y salsa de soja. Ahora cortamos los tomates en rodajas gruesas y salamos. Cubrimos el fondo de una fuente para mesa con hojas de lechuga. Por encima colocamos las rodajas de tomate. Untamos cada una con la pasta de ricota. Espolvoreamos con perejil picado y adornamos con un paillón en el que pinchamos 1 aceituna, 1 cubo de manzana rociado con jugo de limón, 1 rodaja de limón y 1 trocito de ananá.

AMBOS SEXOS Sin límites de edad

Personas dinámicas con ganas de progresar **¡IMPORTANTES INGRESOS!** Solicite entrevista: 4613-3661 de 10 a 23hs. 4832-4740 / (15)4055-9198 ehw@fibertel.com.ar

LA CASA DE LA MIEL - UNICA EN EL PAIS -

MIEL PURA de todas las regiones **JALEA REAL - POLEN PROPOLEA** **COSMETICA** A base de Jalea Real y **Bartolomé Mitre 1307 Tel. 4381-8888** **Juramento 2526 Tel. 4788-2230**

CERIALERA "Santi" TODO SUUELTO

Cereales - Legumbres - Harinas Especies - Repostería - Frutas Secas Alimentos para Mascotas - Hierbas Productos Dietéticos y más... **Carlos Casares 834 - Castelar Norte - (15) 5195-2934**

KARMA Almacén Naturista Dietética

Atención personalizada - Productos Integrales Orgánicos - Aceites de 1ª Presión Macrobiótica - Arcillas - Flores de Bach **Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús O. - Tel.: 4247-9577**

Complemento de la dieta: la levadura de cerveza

El consumo de 20 gr. diarios de levadura cubre buena parte del requerimiento de vitaminas del complejo B de la dieta humana. El contenido de la levadura en vitaminas B1, B2 y niacina, supera en magnitud al de alimentos tan importantes como la queso y carnes. Cabe destacar que las levaduras no aportan normalmente la suficiente cantidad de vitaminas C, A, E, D y K. Pero, al ser ingeridas junto a otra variedad

importante de alimentos cubriría en exceso todas las necesidades del organismo. Predominan en la levadura de cerveza los Fosfatos y el potasio, que cubren una importante parte de los requerimientos en el hombre, 34% y 21% respectivamente. El contenido en elementos bioquímicamente importantes como azufre, magnesio y calcio es relativamente alto. Recientes estudios han demostrado que la

suplementación con levadura seca, subsana total o parcialmente las deficiencias de hierro, cobre, zinc, cromo, selenio y molibdeno que a veces presentan ciertas dietas. La levadura de cerveza es rica en fibra dietaria, siendo su valor de alrededor del 18% de la materia seca. Hoy sabemos de la importancia del aporte de fibras en la dieta del ser humano. La levadura de cerveza se ajusta al concepto de alimento funcional (functional food), término acuñado recientemente en Japón, de los cuales los nutraceuticos son una categoría especial. Se pueden definir como alimentos (o suplementos dietarios) que contienen sustancias que promueven una buena salud y/o contribuyen a evitar enfermedades

crónicas relacionadas con una mala nutrición. Las preparaciones nutraceuticas incluyen a todas las preparaciones nutricionales que suponen una elaboración industrial y que sirven a una finalidad dietoterápica, las mismas están sujetas a la aprobación de los organismos sanitarios correspondientes y deberá figurar en el envase su composición química exacta. El interés de la levadura como alimento funcional se centra especialmente en dos atributos nutricionales: Fuente natural de proteínas concentradas de alta calidad. Abundancia de vitamina B. Es importante destacar que los minerales contenidos en ella cumplen biofunciones como antioxidantes naturales.

Natural Flavor
Todas las líneas Macrobióticas
Productos Orgánicos
Nacionales e Importados
LEGUMBRES SUELTAS - FRUTOS SECOS - ESPECIAS
Aceptamos tarjetas de débito y crédito
Abierto de Lunes a Sábados de 9 a 21 Hs.
Av. Federico Lacrozze 3170 Tel. 4555-0891

Dietética ROJAS 12 Mayor Variedad
Herboristería • Frutas secas • Milanesas
• Cereales • Gluten
• Legumbres • Fitoterapéuticos • Todo para el celíaco
ROJAS 12 ESQ. RIVADAVIA a pasitos Estación 1° JUNTA
4902-1229

dietética "La Pradera" de Nélida Anea
complementos alimentarios para adelgazar
celulitis - diabetes - celíacos - vrices - estrías - hierbas
cosmética natural - Libros
Chmiel Aljandró Técnico UBA en alimentación deportiva y salud
Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurling.

DIETÉTICA cerviño
Experiencia y compromiso con la naturaleza
AGÜERO 1621 casi Av. Santa Fe 4821-2216

Almacén Natural El Barquito
LO MAS NATURAL
De nosotros, lo mejor.
Productos Dietéticos
Herboristería - Antioxidantes
Prod. de los Padres Franciscanos y mucho más...
¡TE ESPERAMOS!
Belgrano 308 - (1708) Morón - Bs. As. Tel: 4628-9932

CERIALERA "Santi" ENVIOS SIN CARGO
Cereales - Legumbres - Harinas Especies - Repostería - Frutas Secas Alimentos para Mascotas - Hierbas Productos Dietéticos y más...
Carlos Casares 834 - Castelar Norte - (15) 5195-2934

KARMA
Almacén Naturista Dietética
Atención personalizada - Productos Integrales Orgánicos - Aceites de 1ª Presión Macrobiótica - Arcillas - Flores de Bach
Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús O. - Tel.: 4247-9577

PEQUEÑA INDUSTRIA DE MASITAS Y CEREALES

MARÍA E.



Murguiondo 3579/81 Capital Federal. Tel 4602-6941 masitasmariae@yahoo.com.ar

4 variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz, con harina glutinada (sin azúcar y sin miel)
Ciruela, pasas, peras y nueces • Fibras • Naranja y limón • Nuez y pasas

5 variedades de masitas de avena con azúcar integral orgánica y glutinada
Nuez • Nuez y pasas • Nuez y naranja • Algarroba • Trocitos de chocolate

5 variedades de cereales endulzados con jarabe de maíz (sin azúcar ni miel)
Granola • Garrapinola • granola + fibra • Cereal mixto • Avena torrada

No utilizamos ningún tipo de conservantes, aditivos o mejoradores, aceites hidrogenados ni grasas.
Elaboración con frutas secas y desecadas, procesadas artesanalmente

Los ancianos, la gente con discapacidades, algunas minorías y las mujeres son discriminados cuando ocurre un desastre. Ese es el mensaje del Informe Mundial sobre Desastres publicado por la Federación Internacional de la Cruz Roja (FICR). Según la organización, esta discriminación ocurre "invariablemente" en cualquier situación donde haya gente afectada por un trauma súbito. **Los vulnerables** La naturaleza humana dicen los expertos- nos impulsa a sobrevivir cuando nos vemos amenazados. Y obviamente, entre los vulnerables, los más fuertes se salvarán primero, empujando a los demás para poner sus necesidades primero. Esta tendencia a la discriminación, dice la Cruz Roja, es

universal y ocurre en todos los países, ricos y pobres. El informe cita ejemplos en los que gente invidente, sorda o paralizada no pudo huir del peligro debido a sus discapacidades. Muchas veces los planes de evacuación no toman en cuenta a grupos que no pueden leer porque nunca asistieron a la escuela. O las necesidades nutricionales de los ancianos y las embarazadas no son incluidas en los planes de asistencia. "Una de las principales limitaciones es la forma como se da la planificación para los desastres en el momento en que éstos ocurren" afirma Javier Castellanos. "En ocasiones se cree erróneamente que las personas mayores serán atendidas por sus propias familias, o no se toma en cuenta las

discapacidades de movilidad de las personas discapacitadas" agrega. "El informe aborda varias de estas deficiencias de los sistemas de planeación y la forma como los planificadores pueden pasar por alto las necesidades de estos grupos", señala el funcionario. Además de recibir ayuda oportuna y adecuada durante emergencias, estos grupos deben ser incluidos en las actividades de recuperación después de la emergencia, agrega. El documento pide a las organizaciones de ayuda y gobiernos asegurarse de identificar a las mujeres vulnerables y protegerlas de la violencia sexual u otras formas de violencia en situaciones de crisis. **Maria Elena Navas** www.news.bbc.co.uk

¿Sálvese el que pueda?



La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza
Beatriz Cosméticos
Complementos Alimentarios

Envios al interior

Pedidos - Consultas

Tel/Fax (011) 4552-1419 / (011) 4551-0182

www.dietetica-visual.com.ar/beatriz
E-mail: beatrizc@fibertel.com.ar

Antic

Y nunca mas tendrán inconvenientes, ni invasores capilares La línea más natural al servicio de su salud capilar y su higiene personal. Sin conservantes, colorantes, ni aromatizadores a base de puras hierbas naturales y aloe

Shampoo antic neutro

De aloe, romero, ortiga fumaría, tola-tola, topasaire. Las mejores hierbas capilares para fortalecer y detener la caída del cabello, protegerlo y suavizarlo

Shampoo para pediculosis

De aloe amargo, cebadilla, paraíso, ajo de campo, cuasia, elimina piojos y liendres. Cura costras, lastimaduras y escoriaciones producidas por la picazón que genera la pediculosis. **No tóxico, no contiene picrotinas**

Jabón para pediculosis

Elaborado con aceite de coco, hierbas naturales como paraíso, cebadilla, chirimolla. Elimina en forma instantánea las liendres y piojos, **no tóxico**

Jabón Antic natural

Elaborado con aceite de coco y almendras, hierbas tola-tola, fumaría, topasaire, romero ortiga y gel de aloe. Elimina la caspa, seborrea, eczemas, picazón, psoriasis. **No contiene colorantes ni perfumes**

Crema a base de aceite de perejil y hidrocotile

Si a la juventud, no a las manchas y arrugas. Eficaz para estrías, manchas de la piel, arugas, producto antioxidante con vitaminas A, B y C y como complemento

Acetate de kiwi

Acetate vegetal antioxidante, eficaz complemento de la nutrición y humectación de la piel. Confiere, brillo, color y salud al cutis y manos, combate todo tipo de envejecimiento de la piel.

Evaloe

Gel de aloe natural, sin aditivos, ni perfumes. Recomendado como refrescante de la piel, regenerador ante cualquier quemadura; como savia vegetal para el cabello después del lavado, no necesita enjuague, para después de la depilación o de la afeitada, pues refresca la agresión a la piel, es también post solar. Y como complemento **Gel íntimo** otro aliado natural, eficaz para hemorroides, dolor, picazón vaginal y como lubricante, por ser hidrosoluble

Línea Mandái

Su tratamiento natural personalizado utilizando y combinando, **Fangoterapia**, arcilla potenciada con hierbas; para celulitis, masajes, baños, máscaras faciales, y máscaras capilares, dolores articulares, golpes, etc.

Aceites vegetales puros, almendras, coco, joboba, g.de trigo, rosa mosqueta.

Aceites esenciales puros - Aceite Esencial OLEO 33. Henna, la tintura natural para sus canas.

Polvos de algas, y polvo de algas con arcilla sal de baño terapéutica. Rocio desodorante corporal con aceites esenciales, y alcohol de cereales.

Nuevo Recetario Vegetariano y de Belleza Natural. **Línea cosmética capilar C. P.** Protege y restaura naturalmente

Alisa com, shampoo de manzana, de leche de avena, verdura, baño de luz y reflejos, oleo de lino, de palta, bálsamo de yerba mate, solo Bucle, Capelina, Producte Térmico, Restaurador de maíz con filtro solar.

Tratamientos Reductores Crema de masajes de centella asiática, de centella asiática con algas, gel colágeno reductor y calmante descongestivo, gel térmico para masajes reductores, crema para estrías, gel para turgencia del busto, crema reafirmante, loción de colágeno.

Línea de cosmética vegetal Cremas a base de caléndula, iris, joboba, pastas dentales naturales, líneas de shampoos, de aceites para masajes, cremas y ceras depilatorias, de afeitar.

Endulzante natural A base de **hierba dulce - stevia**, el único edulcorante natural, no contiene sacarina, ni aspartamo, ni ciclamato. **No es tóxico**, apto para cocinar, no produce caries, y es el ideal para los diabéticos y también en polvo molido de las hojas puras y ahora el jugo puro de la planta, con todas sus propiedades.

Alimentos orientales Algas nori, algas kombu, jengibre raíz fresca, salsa de soja, ciruelas umeboshi, aceite de sésamo, hongos shiitake, miso de soja, vinagre de arroz, té de Ginseng, Queso Tofu.

Productos de Libano Pasta de sésamo, cous cous.

ANAHI	Apis Muscular, Guarana, Lapacho, Ginkgo Biloba
HIGATE	Delgación, badarap laxante, Escuelo P, várices, hemorroides, Yerba Ollantay
LINDON - Q'UENIM'DR	Propóleos bebible, caramelos, ungüento, polvo. Crema de WUNDERBALSAM
MADAU	Tónico estomacal digestivo
SLAPAK	Cápsulas de aceite de Chia Omega 3
SHIKON COMP. DIFEA-	Vitamina E Pura, Acido Fólico, Crema E Devit.
RIOS	Fucus e Hisopo, Negras, Ambay, Propóleos, Opti-com, etc.
BITARWAN	Salsa de Soja y de Bajo Sodio.
ELCA P. PARA CELIACOS	Fideos, bocaditos para diabéticos
FU SHENG apta celicos	Fideos de arroz, morrón, espiná, naturales.
SANTA MARIA - PRODUC-	Galletitas, Alfajores, Pre-mezcla, masas secas, vaini-
TOS PARA CELIACOS	llas, pan rallado, anisados, etc.
TOFU	Fideos de arroz puro, apto para celicos
SEGRAIN apta celicos	Barritas con Yogurt frutilla y amaranjo para celicos
VIDA BELLA - SOJA	Bebida, bebida chocolatada, vainilla y de avena, queso rallado
ORCA	de
CAMPO CLARO PROD. ORG.	HARINA S/FINA, MISO Y FIDEOS INTEGRALES

FEGATOL	Aperitivo sin alcohol de alcachofa y boldo.
SCHIZATI	Sin conservantes, sin aceites ni aditivos.Granolas, Anzac, Semillas de Lino, girasol y g. de trigo
LABORATORIO INCAICO	Suhairas - Yuyo Incaico - Silueta
VIVIAN	Kil Energético, antiinflamado memoria
CAMPO CLARO PROD. ORG.	Acetate de girasol y Lino de Ira, presión en frío, haridoma.
STURLIA Acetate de Chia	Omega 3 y antioxidante natl, acetate y semillas molidas
STURLIA	Acetate de sésamo 1A. Presión sin tostar y semillas molidas
FINCAS EL RENUENO	das
LOS ZANGANOS	Acetate de oliva orgánico certificado, Ira presión en frío
NEKTAR	frío de Santiago del Estero
OLEA DEL VALLE	Jalea, micles saborizadas (romero, eucalipto) miel sólida
TALES DE MILETO	da líquida y alifajores de harina integral
SORIA	Acetate de Oliva en lata extra virgen, Ira, presión en frío
CROTTI	Acetate de Oliva de 1era Presión en frío.
GUINI	Acetate de Oliva de 1era Presión en frío.
CLINI	Alcohol de cereales Glucosa líquida

Productos nuevos incorporados:

Galletitas HUAICU tipo marineritas x160gr con: Chia con sal y sin sal, Lino con sal y Sésamo con sal

Línea TRINI productos aptos para diabéticos y celíacos con STEVIA

Línea CEDRO AZUL productos aptos para celíacos

Productos DE LA QUEBRADA de Jujuy: Verduras deshidratadas artesanalmente con energía solar

SOPAS DE LA QUEBRADA: A base de maíz morado, maíz amarillo y quinoa con verduras deshidratadas

KAFIGO: Café de higo en saquitos

DESGRAS: Complex y Burner Fat

25 años de experiencia nos avalan

Cabras argentinas, productos de leche de cabra Queso madurado, Queso fresco con sal, sin sal. Saborizados

Caramelos con vitaminas Con spirulina y fucus, ambay y eucalypto, para fumador, con aroma de miel

Lecicino sustituto del huevo, a base de lecitina de soja

Aceites de primera presión en frío Oliva, girasol y lino. Ahora también acetate y semillas molidas de Chia y de sésamo. Aceite de Canola.

Productos para celíacos Galletitas, masas secas, vainillas, fideos de arroz puro, fideos de maicena, soja, panificados

Productos de soja Orgánica Bebida de soja, bebida chocolatada, de vainilla y bebida de avena.

Queso rallado sabor parmesano. Lecitina de soja pura granulada

Mijo orgánico. Fideos integrales de harina orgánica. Jugo de Aloe con Vit.C. Miel de caña, Azúcar integral, arroje de chana, tuya y uva.

Líneas completas de complementos dietarios, aminoácidos, adelgazantes, energizantes, para la menopausia, la depresión, artrosis, osteoporosis, Vit.E pura, reductores de grasas, ginseng, centella y spirulina.

Nectary, productos a base de vinagre de miel. Vinagre de miel, solo, con ajo o albahaca.

Wunderbalsam, tónico estomacal

Visítenos y compruébalo nuestras entregas no se demoran.

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACION DE SU NEGOCIO O MICROEMPRESMIENTO, A CARGO DE LA SRA. BEATRIZ PRODAN

LEVADURA SAUVAGE	Fibras de Salvado Texturizado (persea intestinal)
LA DELFINA alm. para celicos	Multicereal salvado de avena, sésamo lino, cebadilla
LEVAFRUT	germen de trigo, trigo integral, gluten
MIOA (ALIMEN. ORGANIC)	En polvo, granulada, artesanal y fermento de yog.
Prod. Artesanales de Avena y Miel.	Tartas, empanadas, pastafrolas, budines, pizzasetas, galletitas
ROAPIPO	galletitas
TITAN	Bebida de levadura, naranja y polen
VALDEZ	Miso Oscuro y Blanco, Salsa de Soja
Sierras San Javier Tucumán	Barritas, bloquesitos, bocaditos, frutas, quinoa, y de chia
KROL	chia
ANTU KIYEN	Yerba mate orgánica
FRUTINATURAL	LEVADURA DE CERVEZA en copos
JESPER	Miome de Chañar, de tuya y de uva.
NUTRINAT - San Celerino	ARROZ DE CANA
ECO SUCRE	Acetate de canola prensado en frío con Omega 3, 6, 9
ARIGOLA FRANCISCANOS	Tisanas en saquitos y hebras
FALLER DE ALQUIMIA	Regulador intestinal de Frutas con Girasol, Higos.
BOWEN	Yerba, te verde/jengibre, eucalipto, menta, rosa mosqueta
MUNDO ESTETICO	queta

Los animales también sufren el calor

Estamos en verano y en ciertos días el calor se siente bastante. Mientras estoy escribiendo hace 42 grados en Buenos Aires y estoy sin luz y sin agua GRRR... Los perros sufren el calor al igual que los humanos y hay que tener ciertas precauciones. Siempre tienen que tener agua fresca a mano. Fresa quiere decir fresca. Se debe cambiar varias veces por día, incluso agregarle agua que tengamos en la heladera. Tienen que estar en un ambiente no muy caluroso y ventilado. No dejarlos en la terraza o en un patio, si no tienen el suficiente reparo. Si lo sacamos a pasear o los lleva un paseador, sombra y poquito de ejercicio. Por el trabajo, veo todos los años muchos casos de golpe de calor, lo que antes

llamábamos insolación. Y lamentablemente algunos de esos casos son mortales. El otro día lei en el diario que condenaron a pagar una indemnización a un paseador de perros al que se le murió un Rott de un golpe de calor. Es por eso que les recuerdo estas cosas, que parecen muy evidentes pero que muchos se olvidan o piensan: total no le va a pasar nada y le apagan el ventilador, porque solo queda el perro en esa habitación. No es el pelo lo que mas calor les produce, ya que los perros mas sensibles al golpe de calor, como el Rottweiler, el Labrador, el Doberman, son de pelo corto. A veces dejamos al pobre animal atado a la sombra, sin darnos cuenta que el sol gira (en realidad lo hace la tierra) y al cabo de unas horas, el pobre

está a pleno sol y sin posibilidades de refugiarse. Lo mismo pasa cuando lo dejan dentro de un auto, estacionado en la sombra y con la ventanilla un centímetro abierta. ¿Alguna vez pusieron un termómetro dentro de un auto a pleno sol?. Supera los 50 grados cómodamente. Cuando la temperatura corporal sube por encima de 40 grados comienza el peligro, y a veces llega a 43 y allí ya es tarde, el cuerpo no resiste. Que poca distancia hay entre la vida y la muerte, solo unos pocos grados de temperatura!! Primero estará agitado, tratando de largar calor con la respiración, el corazón bombea a mil, para que la sangre refresque todo lo que pueda los lugares importantes del cuerpo, como el cerebro por ejemplo. Llega un

punto en donde todo falla y allí viene el desmayo o las convulsiones y el coma. Si el animal ya está con síntomas, hay que ponerlo en un lugar fresco y mojarle la cabeza con agua fresca, no con hielo, ya que debemos bajarle la temperatura de a poco. Si lo puede mojar con una manguera o colarlo en una pileta con agua fresca. Y consultar con un veterinario urgentemente. No hay tiempo que perder. Desde la homeopatía hay varios medicamentos que se pueden utilizar para estos casos dependiendo de los síntomas y tenemos una fórmula ya preparada, que llamamos "Calor" y que recomiendo a mis pacientes tener en todo botiquín homeopático. No solo le pasa a los perros, también a los pája-

Homeopatía Veterinaria Desde 1978
Dr. Jorge S. Muñoz
 Médico Veterinario - Homeopata y cirujano
 Director del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos (CEVA)
 Boyacá 358, Capital - 4634-0304 / 4632-3558
 También atención en domicilio
 www.homeovel.com.ar homeopatia@fibertel.com.ar

ros de jaula (ojo donde ponen la jaula), por favor no se olviden del canario. Los gatos son mas vivos y se saben proteger, pero si los dejamos encerrados en una habitación con techo de chapa y sin ventanas... Sin van a la playa, compren una sombrilla para el perro. Muchas veces es el único que la usa. Porque el sol directo también le hace mal. Ni hablar de los que son de piel blanca o están desprovistos de pelo en alguna parte. Protector solar en esas zonas. Un

ejercicio que les recomienden la arena y comprobar hasta donde uno es capaz de soportar el calor en los pies. Los perros también se queman las patas y por lo menos hasta ahora no usan ópticas. Si está caliente la arena para ustedes, también para ellos. A caminar rápido y si son chiquitos upita. Hasta la próxima y que lo disfruten
 Salud y alegría
Jorge Muñoz
 Médico veterinario homeopata

El sol y nuestra piel Se acerca el verano y el sol se empieza a sentir

Para algunos llegó la hora del bronceado, para otros el temor a quemarse y para todos el momento de cuidarse de las radiaciones solares. Cuando nos exponemos al sol, todos debemos tomar ciertos recaudos, tanto el que posee una piel ultra-sensible, como aquel cuyas características le permiten una mayor exposición. Para el cuidado de la piel es conveniente tener en cuenta no solo los horarios, sino también el tiempo de exposición. Es común que la piel se enrojezca en días nublados, pues los rayos infrarrojos pasan igual a través de las nubes, provocando las temidas quemaduras. Es importante elegir un buen protector solar de acuerdo al tipo de piel. Lo más correcto es adquirir dos protectores, uno de

mas alta protección cuando comienzan las vacaciones por ejemplo y otro de menor protección cuando ya se ha tomado algo de color. Nunca hay que olvidar el uso de un producto post-solar, preferentemente en gel, que hidrate y refresque las pieles resacas o enrojecidas por el sol. Es frecuente como si de raras como similares a los filtros y pantallas. Entre ellos hay varias diferencias. Los filtros permiten solo el paso de radiaciones que broncean y no las que queman. Existen en el mercado productos con distinto grado de protección (Factor de protección 8, 15 ó 20).



En cambio, se entiende por pantalla al producto que por su composición impide el paso de toda radiación. Por esta causa la pantalla se utiliza mayormente en niños, personas con problemas de piel y/o propiamente a la aplicación de manchas. Son en general, aquejadas con factor de protección mayor a 30. La numeración puede variar según el fabricante del producto. En el caso de las pantallas, para que su efecto sea el esperado, se debe cubrir el área en forma pareja y repetir la operación cada 2 hs. Recordar que la exposición al sol genera la síntesis

(fabricación) de Vit. D - beneficiosa para nuestra estructura ósea. Asimismo el exceso de sol puede ser perjudicial, pues la piel puede quemarse y en otros casos generar la pronta aparición de arrugas, manchas y ciertos cánceres de piel. Otro punto importante es el cuidado de los bebés. No se debe exponer al sol directo a los niños menores de seis meses bajo ningún concepto. En los mayores de esa edad, usar factor de protección 45 y cuidar los tiempos de exposición. En estos casos no existe solo riesgo de quemaduras, sino de deshidratación y golpe de calor. Cualquiera duda consulte con su médico y con su farmacéutico.
María Cristina Mendizabal
 Farmacéutica
 Farmacias Central Oeste

EN CASTELAR 1930-2007
FERRAN
FARMACIA
 HOMEOPATIA
GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO
 Remedios del Dr. Bach • Bush California
 Raff • Oligoelementos
 Homeopatía
 Recetas Magistrales • Herboristería
 Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.
 Sábado: 8:00 a 20:30 hs.
TIMBUES 860 - CASTELAR
 TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5506

ACUPUNTURA Y AURICULOTERAPIA
 Terapia del Dolor, Afecciones Físicas y Emocionales
 Esp. en Nutrición - Obesidad (Universidad Favalaro)
Dr. JUAN KITAGAWA
 MEDICO
 Tel. 4954-5293 Cel. (15) 5959-2511

FARMACIA HOMEOPATICA LIBERTAD
 Miriam N. Bruno, Monica Albanese DT - Farmacéuticas
 "La naturaleza al servicio de la salud"
 Medicina Ajuurada Laboratorio Homeopático Tinturas Madres
 Terapias Florales Dinamizador Propio Remedios Florales
 Tinturas Espagíricas Herboristería Gemoterapia y Aromaterapia
 Anticipación de pedidos telefónicos **RECETAS MAGISTRALES**
 Libertad 861 Capital Federal Tel/Fax 4816-3040 y rotas
 días **Envío a domicilio**

Farmacia Milenium
 Homeopatía - Fitoterapia
 Remedios Florales - Gemas
 Esencias Marinas FARMACIA ASOCIADA
 Aromaterapia CAFH
 Recetas Magistrales
Entregas a domicilio en todo el País
 Juncal 2863 (1425) Capital
 Telefax (011) 4825-1511
 mileniumpharm@yahoo.com.ar

De la confianza de su médico a la seguridad de su farmacia
Farmacia Homeopática "Dr. Belaustegui"
 HERBORISTERIA - HOMEOPATIA
 FLORES DE BACH
 RECETAS MAGISTRALES
 Envío a domicilio:
Tucumán 2686 - Capital
 Telefax: 4963-8998 y líneas rotativas
SALUD, VIGOR Y ARMONIA LA NATURALEZA EN ACCION

Terapia visual condicionante

En 1904 el fisiólogo ruso Ivan Petrovich Pavlov, Premio Nobel de Medicina, descubrió los famosos "Reflejos Condicionados". De estos reflejos, su profundo admirador argentino, Prof. Dr. Mario Hirsch, oftalmólogo, genera la "Terapia Condicionante Visual" que se define como "aquella que mediante estímulos condicionados va originando una visión normal o condicionada". Se trata en resumen, de estimular el sistema visual a 3 distancias, o sea, lejos-intermedio y cerca, mediante ejercicios apropiados, entendiendo por "ejercicio" la práctica fisioterapéutica programada cuya meta es la precisión absoluta, óptima o máxima en función, como se dijo, de las tres distancias espaciales: lejos- intermedio y cerca. Somos de la idea que estos ejercicios tienden a normalizar la visión, mientras que los lentes son "artefactos protésicos" que con el correr del tiempo reducen la visión y crean una "Adicción". Sin embargo en "Ameteropías muy elevadas" tienen su utilidad práctica. Recuerde: "la ciencia es interaccional y quien a ella se dedica encontrará en los sabios de otros países, no a competidores, sino a "colegas con un mismo fin"
Prof. Dr. Mario Hirsch

¡RECUPERE VISION SIN RIESGO!
 • Sin lentes dañinos.
 • Sin cirugía-láser-mutilante.
¡CON EJERCICIOS VISUALES!
 MIOPIAS Y PRESBICIAS
 HIPERMETROPIAS Y ASTIGMATISMOS
 ESTRABISMOS Y AMBLIOPIAS - MACULOPATIAS
Prof. Dr. MARIO HIRSCH - Exp. 40 años
 Turnos: Tel. 4982-6106
 Método Hirsch

Dr. Eugenio Anselmi
CLÍNICA MEDICA
 ENFERMEDADES CRÓNICAS Y ALERGICAS
 CONTRACTURAS MUSCULARES
QUIROPRAXIA
 BAJO RENDIMIENTO DE ESTUDIANTES
 Y PROFESIONALES POR STRESS
4962-7767
 Solicitar turno
 Martes - Jueves de 14 a 20 Hs

FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES
 FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M. NEGROTTI
Rodolfo Altamiranda
 Farmacéutico
 • LABORATORIO HOMEOPATICO
 • REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
 • LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
 • MEDICAMENTOS ANTROPOSOFOICOS
Rivadavia 6157 (1406) Capital
 Tel.: 4633-4141 - Tel/Fax 4631-1199

Sobrepeso

Por fin la galleta con pocas calorías

Nace un producto innovador.

Nace un producto con mucho volumen y pocas calorías.

Más volumen que calorías.

Es un snack ultraliviano que posibilita comer más, sentir saciedad, pero con muy pocas calorías. El envase entero alcanza para 4 colaciones de apenas 34 calorías cada una.

Se llama GutenCroc. El nombre GutenCroc, en alemán, sugiere: "buen cocrocante".

Comprobado.

GutenCroc no contiene grasas, ni azúcar, ni harina de trigo, ni sal. No contiene colesterol, no contiene químicos, ni conservantes. Por donde lo mire, es un producto sano.

GutenCroc.

Sólo ingredientes naturales. Sémola de arroz, sémola de maíz, harina de malta, jengibre.

Posibilidades de uso.

- Por ejemplo, con quesos de untar es incomparable.
- También reemplaza el pan en las comidas. Reemplaza biscochitos.
- Se puede preparar copetín o picadas: con paté, camarón, pepinillo, aceituna, roquefort, fiambres, palta, atún, anchoas, pasta de sésamo, salsa golf, caviar.

Hágale caso al profesional.

La dieta constituye una parte de la terapia que le prescribe su profesional especializado. Existen otras medidas como la actividad física, la conducta de vida. El GutenCroc facilita la dieta sana. En todos los casos, tenga en cuenta al profesional.

GutenCroc.

Una bailarina en el envase.

Como toque artístico, el envase muestra la figura gestáltica de una bailarina.

Algunos la ven, otros no. A Usted ese detalle le permite identificar GutenCroc.

GutenCroc es marca registrada.

Pida por marca, pida GutenCroc EN DIETÉTICAS

Precio MUY ACCESIBLE - Información caso necesite: Tel. (011) 4522-8132

Milán contra la contaminación

La ciudad de Milán, en el norte de Italia, introdujo un nuevo impuesto al tráfico con el fin de disminuir el nivel de contaminación, que se cree afecta la salud de sus habitantes. El "Ecopass" impone un pago de hasta 10 euros a los conductores de los vehículos que circulen en la zona de congestión, un área de 8 kilómetros cuadrados en el centro de la ciudad. Los automóviles eléctricos e híbridos estarán exentos del impuesto, mientras que

los conductores de los demás vehículos deberán comprar un pase que está a la venta en diferentes lugares de la ciudad. **Medida controvertida** Se espera que la iniciativa reduzca la contaminación en un tercio en Milán, donde los niveles a menudo superan los límites establecidos por la Unión Europea. "Las cosas que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida no pueden arreglarse de un día para otro", señaló la alcaldesa de Milán,

Letizia Moratti. Los opositores de la medida -entre los que se encontraba el ex primer ministro Silvio Berlusconi- han propuesto un referendo para que los ciudadanos se pronuncien sobre el nuevo impuesto. Roma lanzó otras medidas para poner límites a la contaminación del tráfico vehicular. Por su parte, las autoridades municipales de Turín están considerando planes similares. **BBC Ciencia** <http://news.bbc.co.uk>



JEMCO
MEDICINA COMPLEMENTARIA

ACCESORIOS PARA YOGA







SET Incluye:

- Mat de 4 mm de espesor.
- 2 Tacos de apoyo para asanas.
- Pelota para esferodinamia con Inflador.
- Látex para estiramiento.
- Cinto auxiliar de asanas.
- 2 Pesitas.
- DVD Instructivo (en Inglés).

Showroom: Tte. Gral. Juan Domingo Perón 940 3° Piso - Ciudad Aut. de Bs. As.
Tel./Fax.: +54 11 5031-8880 | info@jemco.com.ar | www.jemco.com.ar

El sabor natural de la levadura



TITAN es una levadura natural en copos de excelente calidad y pureza, el aporte más sano a la creciente necesidad de productos naturales que su organismo demanda. Debido a que no tiene poder leudante no presenta ningún riesgo de fermentación. Es un producto sin contraindicaciones, que no contiene aditivos químicos ni saborizantes.

Como consumirla

La levadura natural en copos Titan se combina y adapta con facilidad a la mayoría de los alimentos, sean estos salados o dulces.

Con el delicado y suave sabor de TITAN descubra por sí mismo la combinación que le resulte más agradable: agréguela a ensaladas, sopas, caldos, yogures, carnes, salsas y cualquier otra comida, o disuélvala fácilmente en jugos. Se recomienda como mínimo ingerir diariamente 2 cucharadas soperas.

Beneficio del consumo diario de TITAN

- ✓ Suministra energía, favoreciendo la salud del sistema nervioso y del aparato digestivo.
- ✓ Combate el cansancio físico, la fatiga y el estrés.
- ✓ Facilita la regeneración de la flora bacteriana intestinal y actúa como protector hepático y depurativo.
- ✓ Contribuye al cuidado y conservación de la piel, las uñas y el cabello.
- ✓ Es una fuente natural de vitamina del grupo B.
- ✓ Producto sin gluten, apto para celíacos.



DERMOMEGA®

Crema Facial | Emulsión | Aceite de Baño



EXCLUSIVA línea para PIELS ATÓPICAS

DERMOMEGA es:

- > Humectación.
- > Restauración de la barrera cutánea.
- > Disminución de la sequedad de la piel.
- > Higiene y protección.
- > Refuerzo de la defensa natural de la piel atópica.



laboratorios

tel.: 4772-2428
www.omscosmetica.com.ar - ventas@drmadalus.com.ar

Cuidados en el verano

Lo ideal es utilizar los elementos que vamos a detallar durante todo el año, para que siempre nuestros cabellos estén sanos, brillantes y protegidos, pero cuando estamos de vacaciones, al distendernos, dejamos de hacer la rutina del cuidado, que justamente, hay que incrementar durante el verano. Ya sabemos que tomar sol es beneficioso para la salud, inclusive para el cabello, pero cuando este sol es demasiado, decolora el cabello y degrada la queratina, por lo que el cabello pierde brillo y se vuelve frágil; lo mismo sucede con el cloro de las piscinas: lo reseca, por lo tanto vamos a recomendar tratamientos que puedan restablecer la calidad de las cabelleras. Como siempre recomendamos, comenzaremos por restablecer también una correcta alimentación, ya que estando de vacaciones se suele comer más y no siempre lo más sano. Se podría comenzar el tratamiento aplicando máscaras

caseras que pueden ser por ejemplo: 2 cucharadas soperas de aceite de almendra dulce, más 1 taza de miel; una vez emulsionado se aplica sobre todo el cabello, y se refuerza en las puntas, se cubre el cabello y se deja actuar, luego se lava utilizando un buen shampoo natural a base de hierbas; según el largo del cabello se puede aplicar menor cantidad de aceite. Otra, mezclando aceite de jojoba que pueden utilizar también los cabellos grasos, solo o mezclado con avena molida, y agregar unas gotas de vinagre de manzana en el enjuague. Otra más: aceite de coco, de palta y gel o jugo puro de aloe, siempre se sigue el mismo procedimiento del primer ejemplo, el tiempo para dejar actuar las mascarillas puede variar, pero no tendrá que ser menor de 30 minutos.



Y otra: aplicar la fangoterapia capilar de arcilla con hierbas con jugo o gel de aloe, y seguir el procedimiento que indica el envase, luego estas mascarillas al terminar el lavado y correcto enjuague se pueden aplicar acondicionadores naturales a base de elementos como aceite de lino, palta, yerba mate, parafinado del cabello, y que también pueden aplicarse como mascarillas y dejar actuar en el cabello o usarlas solo como acondicionador. El gel de aloe sirve como una savia vegetal. Los otros cuidados ya conocidos son el cepillado cada noche para eliminar el polvo de activar la circulación, como así también los masajes manuales. Al enjuagar siempre terminar con agua fría, deja el cabello más brillante. Lo ideal también es dejar secar el cabello al aire, y si no se

puede, por lo menos utilizar un secador muy suave. También se pueden mezclar a los aceites vegetales recomendados, algún aceite esencial, como por ejemplo el de manzanilla, hamamelis, o melaleuca (también llamado "tea tree") salvia, romero, lavanda. Otro elemento a utilizar: el polvo de algas, que puede venir solo o ya mezclado con arcilla, para también emplearlo, entre otras opciones como mascarilla capilar, y si se efectúa un baño de inmersión en el que se haya incorporado sales de Guatracó, es también muy suavizante, lo mismo que las algas. Como ven, en su propia casa pueden con estos elementos hacer sus propios tratamientos renovadores y rejuvenecedores, siempre es bueno mimarse y cuidarse. Bueno, deseándoles como siempre salud, amor y trabajo, los saluda: **Beatriz Prodan** de Beatriz Cosméticos 4552-1419 / 4551-0182

ALOE VERA Tratamiento reductor para hacer en tu casa

Presentamos un programa que le ayudará a eliminar tanto el exceso de peso corporal, como la celulitis en forma rápida y comprobable.



Aloe Body Toner es una emulsión con agentes hidratantes y humectantes, sus componentes son gel de aloe y extractos de hierbas. Reduce los depósitos de grasa, realimenta y tonifica, además su acción posibilita que se reduzca el efecto de celulitis y estrías, y devuelva a su lugar los tejidos después del embarazo.

Aloe Body Conditioning Creme enriquecida con hierbas europeas, se utiliza tras la aplicación del Aloe Body Toner. Después de aplicada, comenzará el proceso de afirmación de contorno intensivo. Ayuda a mejorar la circulación, a reducir los depósitos de grasa, elimina líquidos y celulitis. Esta crema es extraordinaria, posee un efecto lifting, que da un aspecto de tonicidad y juventud.

Estos productos son elaborados por **Forever Living Products**, 29 años en el mercado mundial, con sede en 136 países. Calidad certificada por los sellos Kosher, Halal y del Consejo Internacional de la Ciencia del Aloe. Adquiera estos productos o forme parte de nuestra empresa. **Sonia Rufino, Distribuidora Independiente de Forever Living Products.** Tel. 4613-3661 de 10 a 23 hs. Mensaj. 4832-4740 / 151-4055-9198, ehv@fibertel.com.ar

Los 10 consejos de Linus Pauling

- Linus Pauling es la única persona que tiene dos premios Nobel, no compartidos: el de Química (1954) y el de la Paz (1962). Fue un antibiótico y defensor de la toma de vitaminas. Nació en Portland (E.U.U.), el 28 de febrero de 1901. Murió el 19 de agosto de 1994, a los 93 años. Los siguientes son sus "10 Consejos para vivir más y mejor":
1. Tome vitamina E a diario
 2. Tome vitamina C a diario
 3. Tome comprimidos del complejo B a diario
 4. Manténgase lejos del azúcar
 5. Coma de todo y en poca cantidad
 6. Mucha mucha agua. Lo ideal es un vaso por hora
 7. Camine todo lo que pueda
 8. Tome poco alcohol. NADA de gaseosas
 9. NO FUME
 10. Busque un trabajo que le guste

Geoterapia: La tierra curativa

Las propiedades curativas del barro se fundan en el poder que posee la tierra. En las inflamaciones agudas se cambiará el barro cada vez que se caliente demasiado, cada 3 ó 4 horas. Sin embargo, el barro que se aplica sobre el vientre es más eficaz a medida que se calienta con el calor malsano que extrae del interior que así se refresca. Junto con aplicar cataplasma de barro sobre el pulmón en la pulmonía por ejemplo, hay que mantener fajado de barro sobre vientre y riñones, alrededor de la cintura, a fin de combatir la fiebre gastrointestinal y normalizar la digestión, siempre cuestión previa para obtener curación verdadera. Las heridas punzantes, de arma blanca o fuego, frescas, las antiguas o supurantes y especialmente en las contusiones, fracturas y golpes, el barro aplicado en forma de cataplasma directamente sobre la parte afectada, y renovado cada 2 ó 3 horas, es balsamo incomparable que desinflama, purifica y cicatriza, calmado los dolores y evitando toda complicación. En el barro tenemos Unidos los dos agentes de la vida orgánica:

tierra y agua. La unión de estos dos agentes hace prosperar todo lo que posee germén de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida. La tierra es el misterioso laboratorio de la vida; ella jamás es agente de muerte, pues está destinada a recibir en su seno cuanto se destruye y muere para transformarlo en nuevos elementos de vida orgánica. La tierra curativa, tomada regularmente es el don purificante, vivificante, compensador y curativo, propiedad esencial de la naturaleza. Es un poderoso dinamogéneo que restablece un equilibrio estable, despertando la actividad de las glándulas deficientes. Delinea los cultivos microbianos, los elimina, aumenta la actividad del fermento diástico que existe en las células y los productos de secreción del organismo. Composición de la arcilla. Las arcillas más interesantes, especialmente desde el punto de vista terapéutico, son las más ricas en sílice. Además de sílice, elemento principal, y el silicato de alumina, las

buenas arcillas deben contener otros elementos minerales, tales como cálc, magnesio, óxido de hierro, óxido alcalinos, etc. Su elevado contenido en sílice la hace preciosa para fortificar todos los tejidos elásticos del organismo, en particular en los casos de sangre viciada, de reumatismos, de arteriosclerosis, de artrosis, de tuberculosis y para curar rápidamente las fracturas, siendo además el sílice, el mejor cemento para las células. El sílice desempeña un papel muy importante en los terrenos óseo, vascular, nervioso y respiratorio. Su acción sobre las fibras elásticas es primordial. Es un agente de ramificación y también antitoxico. La arcilla en uso externo. En primer lugar, tenemos que tener en cuenta, que para preparar la arcilla, usaremos preferentemente un recipiente de barro, también de cerámica, madera o vidrio, jamás de metal, ni de plástico, y que la paletita para moverla, sea de madera. La arcilla puede emplearse en forma de:

Cataplasma o emplastos. Envolturas, vendajes y compresas. Entierros. En principio y de un modo generalizado, la arcilla debe ser utilizada siempre en frío, tal cual, pues en general su aplicación se hace sobre un punto congestionado y, para que su eficacia sea total, debe ser puesta en frío. En ciertos casos, cuando se trata de aplicaciones de arcilla blanda, bastará un simple calentamiento al sol o cerca de una fuente de calor (radiador, estufa, etc.). Sobre el agua, siempre se utilizará agua mineral, agua destilada y el agua del mar, para realizar los preparados. Muy importante es no volver a utilizar la arcilla una vez realizada con ella un tratamiento, pues está cargada de las toxinas del mal y no puede servir otra vez. Dada la poderosa acción de la arcilla, las reacciones que determina y la energía que libera, hay que abstenerse de aplicar, al mismo tiempo, la arcilla sobre dos órganos importantes. **Continuará.** "La Arcilla. Tierra Viva y Milagrosa" Dr. S. Stevens, B. Zimmermann

GIMNASIA BIOENERGETICA Trabajo con fisio-balones

Cada vez que los seres humanos vivimos algo negativo lo depositamos en nuestros músculos por medio de contracciones de auto-defensa. Estas crispaciones musculares se añaden inevitablemente en la musculatura posterior. Este potente entramado muscular, que nos une de la cabeza a los pies, por detrás, contiene todo nuestro pasado ancestral. Esta potencia incrementa su poderío sin parar, nutriéndose progresivamente con cada esfuerzo que hacemos, con cada golpe que recibimos, con cada disgusto que padecemos. Todo de manera inconsciente se instalará mediante contracciones musculares en nuestro cuello, hombros, espalda, cadera, pies, atrayendo el cuerpo entero, cerrándolo, apriñandolo... Si llegamos a ver claro que el paso por la vida debe ser caminar hacia la armonía y no hacia el sufrimiento, hay que actuar de inmediato para reorganizar nuestro castigado cuerpo devolviéndole, paso a paso, sus formas naturales que no son otras que las del buen funcionamiento, las de la felicidad y la plenitud.

GIMNASIA BIOENERGETICA TRABAJO CON FISIOBALONES

Columna vertebral - Postura **Cristina Rubio** Prof. Nac. de Expresión Corporal



Solicitar turno: 4372-1849 Zona Congreso

Vínculos

RECOMPONER LAS RELACIONES con la pareja / con los hijos / con la familia **Lic. Teresa González** Psicóloga - Terapeuta de pareja y familia **Tel. 4804-6385 (contestador)**

"Super comida para un supercuerpo Aumente su energía con la mejor nutrición" **DISTRIBUIDORES INDEPENDIENTES**

HERBALIFE tel. 4.551-6043 www.producir.net **HERBALIFE** Haciendo un mundo más saludable.

Depilación Definitiva

Sin secuelas ni contraindicaciones **Dedicación exclusiva AMPLIA EXPERIENCIA** No es láser Sólo damas **Teresa Bennati** 4583-4521 (15)5400-4521 **definitivawelldone@fibertel.com.ar**

GIMNASIA CHI KUNG Zona Norte **Masaje Chi Kung** Prof. Alberto Rondolino Tel. (15)5700-5449 albertorondolino@yahoo.com.ar

RC Centro Integral de Estética Capilar **Ponete linda para el verano!!** **Extensiones** Cortinas de alta densidad (cabello virgen 70 cm) **Restitución Capilar** Contra todo tipo y forma de calvicie **Integración** Para cabellera raleada **Productos importados de EEUU** Envíos al interior, pruebas técnicas y consultas sin cargo **0810-666-3896 / 4621-6501** www.centrocapilar.com.ar

Rejuvenezca sin cirugía Dra. Ilda Rivera **Prótesis mamaria - Flacidez** **Estrías - Lifting - Párpados** **Mesoterapia efecto lifting** **Integral Recoleta: 4963-5896 / 4961-0975**

ETG Tratamiento Científico **Electro Trico Génesis** **Recuperación Capilar** • 96% efectividad • 12 minutos semanales • Sin sustancias químicas ni masajes **INTEGRAL RECOLETA: 4961-0975 / 4963-5896**

SHIATSU TERAPIA (DIGITOPUNTURA JAPONESA) **TRATAMIENTO CONTRA EL DOLOR** Contracturas - Cefaleas - Cervicalgias - Dorsalgias Lumbalgias - Cialtagias - Migrañas - Cadera - Rodillas - Artrosis - Tendinitis - Parálisis Facial - Relajación Dolores musculares y articulares - Etc., etc., etc. **Prof. Hiromu Morita Terapeuta** DIRECTOR DEL CENTRO NIPO-ARGENTINO DE SHIATSU **CURSOS COMPLETOS - ZONA CENTRO** Reserve inscripción Abril 2008 **TURNOS e INFORMES al Tel. 4203-1693** Tel. celular (15)4193-1928 **www.shiatsu-hiromumorita.blogspot.com** CONSULTORIO EN BELGRANO - CONSULTORIO EN AVELLANEDA

Ud. nació para estar sano y ser feliz

"Dr., mi vida es un calvario y se que no va a cambiar". Eso mismo o parecido se dijo al gusano de seda: "¡me llegó el fin!". Dios le puso un par de alas y ya voló: mariposa salió a volar. En mi condición de médico le recuerdo que la marea siempre vuelve a subir y si había un barco varado, en este caso quizá Ud., nuevamente saldrá a navegar. ¿Ante esta situación existen remedios curativos? Rotundamente, no. Para sanar el alma, sí: engañarse. Actúe "como si fuera" sano, alegre, optimista, entusiasta, rico o feliz. Ud. pensará: "Mentiras. Eso no es cierto". Insista. A fuerza de repetir y repetir lo ficticio se hará realidad. No se si conocerá la historia del águila. Se la cuento. Una vez que llega aproximadamente a lo 40 años de edad se retira a lo alto de una montaña y por espacio de casi 150 días (5

meses) y estando en plena soledad hace que se produzca el gran cambio en su cuerpo y en su mente. Para comenzar arremete con su pico gastado restregándolo sobre una roca. Este caerá. Al tiempo se reproducirá uno nuevo con el cual, ahora sí, le permitirá comer. A continuación se arranca con el nuevo pico las viejas garras de sus patas que últimamente ya no le servían para capturar su presa. Posteriormente le nacerán unas iguales a las que poseía en sus tiempos de juventud. Casi al final, como si fuera una margarita, irá deshojando sus gastadas alas. Como corolarío crecerán otras alas tan poderosas que le permitirán volar hasta la cima de las montañas más altas. ¿Que será de su vida después? Pues vivirá sano y esperanzado hasta los 70, 80 o quizá los 100. Produzcase a si mismo el

gran cambio. No interesa su sexo o su edad. A los 15, 40, 60, 80 o a los 100, nunca será tarde para empezar. Al igual que el águila, póngale garra a su nueva vida y vuelle alto como lo hacen esas aves y no como la perdiz que vuela un poquito y cae. Ud. nació para triunfar y ser feliz. No le eche la culpa a la adversidad. No sea un volcán apagado. Enciéndase y cuando los problemas lo abrumen no diga como aquel pesimista: "Que lástima que la rosa tenga espinas". Opine en cambio: "Que suerte que a las espinas le salieron unas rosas". Se que Ud. me entenderá. Y una vez que llegue a la cumbre me avisa. Allí vamos a ser muchos los que estaremos esperándola/lo.

Oswaldo Kerschen
Médico. Mat. 20416
okerschen@yahoo.com.ar

Cuidado con los aceites hidrogenados

¿Cómo cocinamos nuestros alimentos?... Cuando comemos "afuera", o compramos alimentos envasados, ¿nos fijamos con qué aceite fueron preparados? El "translipido", el miembro más desagradable pero menos conocido de la familia de los ácidos grasos, se encuentra en muchas marcas populares de alimentos, aunque no se menciona en la etiqueta de los productos. Este tipo de grasa tiene las características de dos importantes categorías de lípidos: saturados y no

saturados. No sólo aumenta el nivel de colesterol "malo", como lo hace la grasa saturada, sino que además puede reducir el nivel del "buen" colesterol en la sangre. Los translipidos se crean cuando se agrega el hidrógeno al aceite vegetal. Este proceso, llamado la hidrogenación parcial, crea una grasa con la misma consistencia que la grasa animal, como la margarina, por ejemplo. En general, cuando más dura o sólida es la grasa, tanto más saturada es.

Actualmente los consumidores preocupados por la grasa escurridían las etiquetas para ver si los productos contienen grasas saturadas, que elevan el nivel del colesterol "malo", causando así una acumulación de depósitos grasos en las arterias... Mientras tanto, prolifera el aceite vegetal parcialmente hidrogenado como ingrediente en productos como helados o quesos crema bajos en grasa. Se convirtió además en el aceite de cocina preferido de los restaurantes de comida rápida.

Cimífuga

Para combatir el reumatismo y los trastornos de la menopausia

La cimífuga contiene glicósidos triterpénicos (aciteína y cimicifugosido), isoflavonas (formononetina), ácidos isofenólico y salicílico, resina y taninos. Junto a su propiedades **estrógenas** (ya que hace disminuir la producción de progesterona de los ovarios), destacan sus poderes **expectorantes, antiirreumáticos y sedantes**, junto a su capacidad para equilibrar el sistema nervioso y regular la circulación. Así esta planta constituye un remedio ideal en diversos **tratamientos ginecológicos**. Está recomendada para actuar en **problemas menstruales** y para

aliviar dolencias propias de la **menopausia**, como la



debilidad general, los sofocos y la depresión. Estudios recientes han demostrado que, en combi-

nación con el hipérico, esta planta es eficaz en un 78% de los casos a la hora de tratar los sofocos. Para tratar la depresión, los herboristas recomiendan una sencilla infusión. No menos importante es su acción **antiinflamatoria y antirreumática**, por lo que resulta de gran utilidad a la hora de tratar el reuma y distintos tipos de artritis (como la inflamatoria, especialmente cuando ésta va ligada a la menopausia). En este caso se recomienda una infusión o cocimiento de la raíz, de la que se beberá media taza dos veces al día.

J. Cebrían

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética
Autoservicio Mayorista

Cereales - Harinas - Legumbres - Miel - Jalea Real
Polen - Especies - Hierbas - Productos Importados
Productos Orgánicos
Suplementos Dietarios - Frutas Secas
Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País

Horario: Lunes a Viernes de 7:30 a 16:00 hs.
nuevasenda@fullzero.com.ar
Av. 101 (Ruta 8) N° 669, Villa Lynch
San Martín, Buenos Aires, Argentina
Tel. 4752-9666 Telefax 4755-6273

La forma del Verano!

Adelgar Plus

FUCUS - HISOPO
COLA DE CABALLO
PSYLLIUM

Con Vitamina B5

Contiene 12 blisters de 10 comprimidos c/u
Suplemento Dietario - Industria Argentina

Un producto **bioKOSMA**
Un Compromiso con la Salud

Este producto suplementa dietas inadecuadas.
Consulte a su médico y/o farmacéutico.

Salud y belleza

Los nutrientes de sus componentes contribuyen a mantener saludable el sistema circulatorio.

Un producto **bioKOSMA**
Un Compromiso con la Salud

Flebotonic

Centella Asiática
Vid y Ginkgo Biloba
Con Vitaminas B6 y B2

Contenido 40 comprimidos
Suplemento Dietario - Industria Argentina

Este producto suplementa dietas inadecuadas.
Consulte a su médico y/o farmacéutico.

La psoriasis y los factores que la desencadenan

La Psoriasis es una enfermedad crónica de la piel. Es importante distinguir que las personas que padecen esta afección sobre la piel, no son personas Psorílicas o personas enfermas; tan solo tienen una reacción del organismo que se manifiesta en la piel, a través de la descamación, del enrojecimiento o de ciertas lesiones que se presentan. Básicamente se produce una acumulación de células, que hacen a la piel más densa o espesa (Hiperplasia Epidérmica).

Es decir que 1 de cada 50 personas tiene psoriasis. Pero no hay que tomar este dato para aplicar a cualquier región, ya que en EEUU supera el 4,6%.

La psoriasis se presenta en mayor porcentaje en caucásicos que en los de origen africano, asiáticos y casi ninguno en indios. Estadísticamente hablando se presenta en mayor porcentaje en las franjas que abarcan las personas de 20 a 30 años y de 50 a 60 años. En los niños puede aparecer entre los 8 y 12 años generalmente. Origen: puede decirse que todavía no se conoce un origen específico. Pero sí pueden describirse varios factores que participan en el desarrollo de esta manifestación:

-Factores Genéticos Hereditarios: entre el 30% y el 50% de los pacientes presentan antecedentes familiares. Hay factores poligénicos que predisponen a que la persona presente signos de psoriasis. Además es importante destacar que la actividad neuro-hormonal del organismo es fundamental para activar, mantener o

dominar la psoriasis. Justamente en este punto es donde participa el Sistema Nervioso como desencadenante.

-Factores Inmunológicos: La inmunidad es un sistema que nos defiende de todo aquello que puede producir un desequilibrio en nuestro organismo. La psoriasis, se traduce entonces como una de las formas que adoptamos como defensa hacia ciertos factores, es por ello que la piel se manifiesta con inflamación, enrojecimiento etc. Pero ello ocurre porque existe una predisposición genética para que la piel reaccione con psoriasis. Pueden considerarse dos clases de psoriasis:

Psoriasis Tipo 1: Es la más intensa, presenta mayores antecedentes hereditarios y es la más común entre las personas de hasta 40 años.

Psoriasis Tipo 2: Es más común en las personas mayores de 40 años, se puede mejorar y controlar por tiempos prolongados. Continuará. BINE ARGENTINA SRL

PSORIASIS



LIBRE DE CORTICOIDES

PSOR

Mejora el aspecto de la piel

SOLICITE MUESTRA GRATIS

- Crema Corporal
- Shampoo
- Emulsión Capilar
- Gel de Baño con Avena

Gallo 794 - Cap Fed
011 4865-5501
www.psoriasis.com.ar



Remedios naturales para afecciones habituales

La Medicina Natural es aquella que emplea los recursos de la Naturaleza para restablecer y conservar la salud. La base del Naturismo es la alimentación; de como comamos depende muchas veces la génesis o la curación de una enfermedad. También de otros factores (lo emocional, lo espiritual, los hábitos); pero sin lugar a dudas, el alimento es el "ladrillo" que formará parte, una vez metabolizado, de nuestra cubierta física. Y, como bien sabemos, existen ladrillos de buena y de mala calidad. Es diferente la conducta alimentaria que le conviene seguir a un paciente que presenta un cuadro de psoriasis, que la que debería respetar aquél que sufre de hipertensión arterial. Más allá de algún gusto o atracción, que uno pueda darse de vez en cuando, lo mejor sería brindarle a nuestro cuerpo el alimento que más necesita, y evitar aquello que lo perjudica. El Naturismo emplea también a la Fitoterapia como

recurso curativo: las plantas medicinales pueden ser usadas al natural, frescas o secas, pudiendo realizar con ellas infusiones (echar agua hervida en un jarro que contenga las hojas), o decocciones (hacer hervir la planta en agua, para extraer sus principios activos). Si la planta está procesada por la industria farmacéutica, los encontraremos formando parte de tabletas, comprimidos, cápsulas y demás formas medicinales. Existen en nuestro Planeta alrededor de 800.000 plantas diferentes; 250.000 han sido descritas por los botánicos, sólo 50.000 han sido analizadas. El empleo de las hierbas medicinales debe hacerse con el máximo de los respetos: hay plantas muy benéficas, pero también las hay sumamente tóxicas. Con las plantas también podemos realizar cataplasmas (poner la planta fresca sobre alguna parte del cuerpo) o compresas (embeber un paño en alguna infusión o decocción curativa, y colocarla sobre el cuerpo). Los recursos de la Naturaleza son infinitos; se

emplean también con excelentes resultados elementos minerales para tratar diversas afecciones; la arcilla o el barro, para alivio de dolores articulares, o para eliminar impurezas de la piel, por ejemplo. El caminar descalzos por el césped húmedo del rocío matinal es un método que favorece a aquellos que sufren de afecciones respiratorias en forma crónica.

En fin; la Medicina Natural ofrece innumerables recetas, consejos y recomendaciones a quien guste acercarse a ella. Desde ya que el diagnóstico y tratamiento corresponden al médico; pero toda persona que posea la inquietud del conocimiento referido a la prevención y curación de la salud, tiene la posibilidad de ayudar a los demás y también a sí mismo, aprendiendo a utilizar todo aquello que la Naturaleza nos brinda para lograr el equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.

Dr. Marina Kanenguiser
Médica Naturista

Medicina Energética Biológica Clínica

La medicina explora el horizonte bioenergético

Es importante destacar las bases indispensables para un tratamiento oncológico en M.E.B.C. En primer término, se otorga gran valor a los antecedentes hereditarios y familiares de cáncer, que dejan una predisposición genética para desarrollar la enfermedad neoplásica. Ya la existencia de estos antecedentes justifica un tratamiento inmunogenético, porque el paciente

puede pasar de una etapa de predisposición a una etapa subclínica, acrecentada por factores desencadenantes en el curso vital como el cigarrillo, la radiación iónica y los virus. Esta etapa subclínica es diagnosticada en función de marcadores biológicos que certifican la necesidad de un tratamiento preventivo que evite llegar a la etapa tumoral con sus consecuencias migratorias y

metastásicas, y donde la cirugía siempre cumple un papel importante -aunque no suficiente- en la curación, que exige para ser total un tratamiento inmunogenético. En todos estos casos, el control clínico y los marcadores biológicos deben estar presentes para determinar el diagnóstico y el pronóstico.

Fundación Dr. Puiggrós
4954-4569/5141



FUNDACIÓN

Dr. PUIGGRÓS

Medicina Energética Biológica Clínica

Homeopatía

"Una mejor calidad de vida es posible"

22 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

Alérgicas • Reumáticas • Inmunitarias • Neurológicas

Oncológicas • Clínica • Pediatría • Dermatología

Nutrición • Gastroenterología • Ateneos Clínicos

Psiquiatría • Psicología adultos, niños y adolescentes

• ARANCELES INSTITUCIONALES

• FARMACIA HOMEOPÁTICA

Tinturas Madre - Remedios Florales - Productos naturales

DIRECTOR: Dr. ERNESTO PUIGGRÓS

EQUIPO MEDICO:

Dr. Jorge Ayale

Dra. Norma P. de Caia

Dra. Elsa T. de Chapoval

Dra. Cristina De Francesco

Dra. Ana María Fasanelli

Dr. Hugo Guidi

Dra. Norma Gutierrez

Dr. David Milstein

Dra. Haydee Nuñez

Dra. Olivia Ogawa

Dr. Hugo Rigas

Dra. Gladys Daca Richero

Dr. Jorge Saidman

Dr. Mario Tous

Psicología Clínica Adultos: Lic. Mabel Chichisola
Lic. Beatriz Rotundo

Psicología niños/adoles: Lic. Ana Laura Koderer

Inf. Tel.Fax: 4954-4569/5141 y 4951-3870/1919

info@fundacionpuiggrós.org.ar

Riobamba 434 Capital

www.fundacionpuiggrós.org.ar

FUNDAMENTOS DE LA PREVENCIÓN PARA LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Llegan desde Suecia otros consejos y tratamientos destinados a obtener una mayor calidad de vida

En números anteriores de convivir ya hemos hablado de la importancia de una conducta "preventiva" en materia de salud, con el fin de aplacar los efectos degenerativos de ciertas dolencias típicas del avance de la edad y del deterioro del medio ambiente:

A este propósito, recordemos los principales fundamentos de la prevención:

-**Suplementación de elementos carentes en las dietas cotidianas** (con **OriginalSilica**, **Sincera**, **Arandanol**, **ProstaHealth** y **NoPlaque**) argumento que será desarrollado en parte en este número).

-**Refuerzo del sistema inmunológico** (con **Alkyrol**, **AlkyrolPlus**, **Melatonin Biotonin**, **DHEA** y **NiñoSano**), a desarrollar próximamente.

-**Recuperación del cuadro hormonal** (con **DHEA**, **Pregnenolone** y **Melatonin Biotonin**), a desarrollar próximamente.

-**Incorporación de antioxidantes** (**Alkyrol**, **AlkyrolPlus**, **ProstaHealth**, **Sincera**, **NoPlaque**, **Pregnenolone**, **Melatonin Biotonin** y **Arandanol**), a desarrollar próximamente.

-**Suplementación de elementos carentes en las dietas cotidianas:**

OriginalSilica rico en silice orgánico:

El silice es un mineral que contribuye a la formación de los glucosaminoglicanos, elementos vitales para el metabolismo y desarrollo de huesos y cartilagos. Debido a su alto contenido en silice, la planta "cola de caballo de primavera" (elemento base del **OriginalSilica**) es empleada para reforzar el tejido conectivo de sostén. Dicha característica la hace adecuada tanto para el tratamiento de procesos reumáticos como en caso de **osteoporosis**. Además estimula la actividad de los fibroblastos, aumentando la elasticidad de los tejidos y mejorando la flacidez de los mismos.

La "cola de caballo" aporta también otros minerales esenciales, tales como potasio, calcio y fósforo. Cabe destacar que el silice extraído de dicha planta, actúa como factor regulador de los depósitos de calcio y fósforo en el tejido óseo.

Sincera y sus efectos sobre la piel:

Es fundamental tener una buena estructura de sostén para que las capas de los tejidos de la piel puedan preservar el colágeno y la elastina y reconstituir la matriz intracelular para combatir arrugas, flacidez y celulitis. Analicemos la fórmula del comprimido anti-envejecimiento **Sincera**, para comprender sus beneficios: **Mucopolisacáridos de origen marino:** refuerzan el colágeno de las estructuras de sostén en el celular subcutáneo. Un efecto adicional de esta propiedad es la reducción significativa de la flacidez.

Antocianidinas y flabonoides: mejoran la microcirculación y aumentan el flujo

sanguíneo deteriorado por el componente fibrótico de la celulitis reduciendo el aspecto nodular y la consistencia dura de la misma. **Vitaminas y Q10:** antioxidantes de gran calidad, evita el proceso de oxidación deletéreo que generan los azúcares refinados sobre el colágeno y el tejido celular. **Silice orgánico:** evita la degradación del colágeno y mejora la resistencia de las estructuras tisulares.

Minerales esenciales: mejoran el metabolismo de los tejidos, aspecto importante si se tiene en cuenta el déficit de nutrientes que presentan actualmente los alimentos manipulados industrialmente.

Arandanol rico en antocianidinas/antocianosidas:

El arándano tiene una larga tradición como remedio de origen vegetal y como alimento nutritivo. Se ha transformado en uno de los suplementos más conocidos en Europa, por su eficacia y seguridad absolutas. Biológicamente se ha demostrado que el arándano contribuye a mejorar la visión nocturna, a aliviar la fatiga visual y a prevenir glaucoma, cataratas y degeneración de la mácula. Los ingredientes activos del fruto de arándano han sido identificados como "antocianidinas", que poseen la propiedad de conectar fibras de colágeno, lo cual fortalece la matriz y disminuye la permeabilidad de las paredes capilares; de esta manera, reducen y previenen la

pérdida capilar. Se ha descubierto que el extracto de arándano ejerce distintas acciones farmacológicas, entre ellas: insuficiencia venosa crónica, actividad vasoprotectora, microcirculación general, actividad antioxidante, microcirculación retiniana, antiagregación plaquetaria, etc. Cabe destacar además que las antocianidinas generan una actividad anti-infección urinaria dado que impiden la adhesión de "Escherichia coli" sobre las paredes celulares.

ProstaHealth para la salud prostática:

Es una fórmula avanzada destinada a hombres que desean prevenir, o que ya padecen, problemas de

próstata (Hiperplasia Prostática Benigna, eyaculación y urinación dificultosas y dolorosas, hasta llegar al cáncer de próstata). No es un suplemento dietario cuyos componentes pueden reemplazarse fácilmente con una "dieta saludable". Dicha fórmula, en vez, contiene una mezcla equilibrada de ingredientes activos de origen natural para potenciar y optimizar el funcionamiento y la salud de la próstata.

Algunos de los ingredientes son:

Pygeum Africano: reduce el riesgo de inflamación al inhibir o reducir la producción de prostaglandina.

"Saw Palmetto": inhibe la producción de dihidrotestosterona (DHT), responsable de la sobreproducción de células, que en última instancia ocasiona un agrandamiento de la próstata.

Semilla de calabaza: ayuda a descongestionar la glándula prostática, al reducir el colesterol de la próstata y bloquear la absorción de colesterol dentro de la glándula prostática.

Licopene: importante carotenoide presente en el tomate y productos derivados. Es un potente antioxidante, que se encuentra en altas concentraciones en el tejido prostático sano.

Quercitina: es un bioflavonoide y un potente agente anti-inflamatorio que alivia los síntomas prostáticos; posee propiedades antivirales y ha demostrado ser eficaz en casos de artritis, inflamación articular y asma.

Selenio: potente antioxidante, cuya acción favorece el mantenimiento de la salud prostática.

Cinc, cobre, magnesio, vitamina D-3 y vitamina E: todos cumplen una importante función para mantener una buena salud prostática.

Beneficios del Suplemento:

Contrarresta la frecuencia urinaria, mejora la capacidad de orinar disminuyendo el ardor y el goteo urinario, reduce el dolor en la zona prostática, contrarresta la Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), previene el desarrollo del cáncer de próstata, aumenta la capacidad sexual, contrarresta la eyaculación dolorosa, neutraliza la impotencia.

Dra. Silvia A. Marchetto
Dra. Graciela Caruezo
Dr. Hokan Cederberg (Suecia)

TRATAMIENTOS EuroHealth *	Sincera (comp. diarios)	Original Silica (comp. diarios)	Alkyrol (cápsulas diarias)	AlkyrolPlus NiñoSano (cápsulas diarias)	Dhea (cápsulas diarias)	Pregnenolone ProstaHealth (cápsulas diarias)	Melatonin Biotonin (sublingual diarias)	Arandanol (comp. diarios)	Duración
Celulitis: mujeres 25-30	2 en las comidas	1 al almuerzo							3 meses
Celulitis/piel: personas 30-40	2 en las comidas	1 al almuerzo					1/2 antes acostarse		3 meses
Piel (arrugas/flacidez): personas +40	2 en las comidas		1 al almuerzo		10mg en ayunas	Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo	3 meses
Dermatitis/rosacea: personas +25	2 en las comidas		2-3 según el grado						3 meses
Inmunológico (psoriasis/asma/alergia): niños				1 cáps. de NiñoSano					mínimo 2 meses
Inmunológico (psoriasis/acné/asma/alergia): adolescentes			2-1 terap. de choque						mínimo 2 meses
Inmunológico (psoriasis/acné/asma/alergia/lupus): personas 20-40			3-1 terap. de choque						mínimo 3 meses
Inmunológico (psoriasis/asma/alergia/artritis/lupus): personas +40			4-1 terap. de choque		10mg en ayunas		1 antes de acostarse		mínimo 3 meses
Oncológico: niños 3-11				4-2 NiñoS seg grado					según necesidad
Oncológico: adolescentes			4-2 según el grado						según necesidad
Oncológico: personas 20-40			4-2 según el grado	2-1 APIus. seg grado					según necesidad
Oncológico: personas +40			5-3 según el grado	3-2 APIus. seg grado			1 antes de acostarse		según necesidad
Pre y menopausia: mujeres 45-55		1 al almuerzo			10mg en ayunas	Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse		mínimo 6 meses
Post-menopausia: mujeres +55		1 al almuerzo	1 al almuerzo		25mg en ayunas	Preg.25mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo	mínimo 6 meses
Sexo (libido/impotencia): personas 35-50			1 al almuerzo		10mg en ayunas		1 antes de acostarse		según necesidad
Sexo (libido/impotencia/eyaculación precoz): personas +50			2 en las comidas		25mg en ayunas		1 antes de acostarse		según necesidad
Antioxidante: personas 40-55	1 al almuerzo	1 al almuerzo	1 al almuerzo	1 AIkPlus. al almuerzo			1/2 antes acostarse	2 en las comidas	mínimo 6 meses
Antioxígeno: personas +55	1 al almuerzo	1 al almuerzo	1 al almuerzo	2 AIkPlus. en comidas		Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse	2 en las comidas	mínimo 6 meses
Osteoporosis: personas 40-55		2 en las comidas	1 AIkPlus. al almuerzo		Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo		mínimo 6 meses
Osteoporosis: personas +55		2 en las comidas	2 AIkPlus. en comidas		Preg.25mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo		mínimo 6 meses
Várices: personas +50	1 al almuerzo		1 al almuerzo		Preg.10mg en ayunas		4 en las comidas		mínimo 6 meses
Prostatitis (H.P.B.): hombres +40			2 en las comidas			4 ProstaH. en comidas	1 antes de acostarse		mínimo 2 meses

Dra. Silvia A. Marchetto
Especialista en intradermoterapia facial y corporal - longevidad y calidad de vida
Cel. 15.44225156 - Tel. 4809.0999
drasam@speedy.com.ar

Dra. Graciela Caruezo
Tel. 4785.9841
Cel. 15.44015648
Tel. 02320.494246
gcaruezo@ciudad.com.ar

* Dosis indicativas para la mayoría de las personas. Consulte su especialista o contactados para mayor información. **Contraindicaciones:** Dhea en personas con antecedentes de cáncer hormona dependiente. **Sincera, OriginalSilica, Dhea, Pregnenolone y Melatonin** durante embarazo y/o lactancia.

EuroHealth Latina - www.eurosalud.it - info@eurosalud.it

Sincera
Salud, recuperación y conservación de una piel joven

OriginalSilica
Para un cabello sano, una piel espléndida, uñas, dentadura y estructura ósea sólidas

Alkyrol®
Estimulante del sistema inmunológico

Arandanol®
Poderoso antioxidante Favorece la microcirculación: vista, várices y más...

ProstaHealth
Para una óptima salud prostática

Tel. gratuito: **0800 888 3388**
www.eurosalud.it
info@eurosalud.it

MADE IN SUECIA

La relación de pareja



La relación de pareja exige un trabajo permanente para cuidarla y protegerla. Aun cuando haya verdadero amor entre dos personas. Eso que se dice muchas veces acerca de que se necesita comprensión y tolerancia, es una gran verdad. Comprensión y tolerancia para entenderse y sostenerse mutuamente, para poder ayudarse. Cosa muy distinta es tratar de hacer perdurable una relación dárina y sin futuro. Ahora bien: cuando alguien está por tomar una decisión determinada, y cree que así será la mejor y más beneficiosa, es porque ha llegado a ciertas conclusiones que así se lo certifican. Las decisiones en el campo del amor, al estar teñidas por afectos tan fuertes y pasiones tan profundas, no siempre pueden ser analizadas con frialdad y certeza. Por eso me parece útil exponer algunos ejemplos que permiten advertir cuál puede ser nuestra situación y qué conviene tener presente cuando alguien considera que debe terminar con su pareja. **Advertir oportunamente que la relación empeora o se estanca para mal:** cuanto más se insista en mantenerla y más tiempo se intente en hacerla

perdurar, más se afirmarán sus defectos, peores serán las consecuencias y más fuertes se volverán las ataduras. **Saber cortar en el momento justo significa algo importantísimo:** que realmente hemos recuperado o fortalecido la autoestima. **Estar convencido de lo siguiente:** que pese a la tristeza y nostalgia que temporariamente sintamos por lo que dejamos atrás, estamos haciendo lo mejor, no sólo para uno sino para la persona con quien cortamos. **Tener la certeza de que cortar nos para no repetir:** ello implica reconocer que estuvimos viviendo equivocados, que la vida nos ha enseñado cosas y que la deuda que tenemos es principalmente con nosotros mismos, en cuanto a superar limitaciones, defectos y errores. **No cerrarse a los clamores de la voz interior:** con mayor o menor claridad, los integrantes de una pareja saben, aunque no lo conciben a los demás, si esa relación es buena, mala o regular. El temor que nos puede producir la sola idea de separarnos, ya sea porque nos asusta el quedarnos solos o porque suponemos que podríamos producir un daño irrepara-

ble a nosotros mismos o a nuestra pareja, hace que muchas veces no queramos aceptar lo evidente. Ya no se trata entonces de confesárselo o no a los demás; es a nosotros mismos a quienes pretendemos ocultar los hechos. Y así, la desdicha y nuestra desazón aumentarán y el encierro será cada vez mayor. **No estirar las cosas; decir adiós a tiempo:** si pudiéramos evitar que nuestra pésima relación de pareja se incrementara hasta volverse irreversible y desgastada, ¡cuánto haríamos en favor de nuestra salud! ¡cuántos dramas evitaríamos para nosotros y para los demás! **Reflexionar sobre las causas que pudieron hacer fracasar la relación:** a veces nos enamoramos y no sabemos por qué. Alguien nos hace "perder la cabeza" y, engeguedados, nos entregamos de cuerpo y

alma a esa persona. Son muchos los factores que intervienen en un enamoramiento, pero habrá que preguntarse si lo nuestro fue enamorarnos de un ser humano o de un "prototipo". El tono de voz, un color de ojos, la manera de caminar o de sonreír, ciertas posturas estereotipadas, un simple corte de cabello, pueden ser los desencadenantes que estimulan esa clase de enamoramiento explosivo. Se debe a que hay características que asociamos con las de alguien que en el ayer fue muy importante para nosotros y por quien llegamos a sentir fuerte atracción, aun sin darnos cuenta del todo y sin que hoy ni siquiera lo tengamos presente. Esos "prototipos" se alojan en nuestra mente y quedan fijados. Lic. Teresa González
Psicóloga - Esp. en Adicciones

Los sentimientos expresados

Aquí está lo que puede estar experimentando en su cuerpo cuando le presta atención a los sentimientos: El miedo es generalmente experimentado como un sentimiento inquieto en el estómago, algunas veces como mariposas, y otras veces como un dolor desgarrador en las entrañas. Algunas veces el corazón latirá con fuerza y la respiración se volverá difícil. En ocasiones la voz temblará y sonará poco natural. El enojo se siente como una contracción en espalda, cuello y hombros. Algunas veces experimentará los puños crispados involuntariamente, sudoración, el rostro enrojecido y dificultades respiratorias. Algunas veces el enojo se interpretará como si fuera tristeza y puede hacerle sentir ganas de llorar. Otras veces podrá sentir un profundo dolor de estómago. La fatiga se siente como una pesadez y falta de energía con una falta general de confort en las extremidades y reacciones lentas. Algunas veces cuando una persona está muy fatigada puede volverse acelerada en sus movimientos corporales y sin embargo sentirse mareada y abombada. La tristeza causa un dolor en el pecho y una quemazón en la garganta, como

en los momentos previos al llorar de las lágrimas. Hay un sentimiento general de falta de energía y el deseo de cubrirse y calentarse. La alegría es una ola de felicidad que mueve al rostro a sonreír o reír. A veces la alegría nos ocasiona lágrimas, que fluyen de manera diferente de aquellas que reflejan tristeza. Con frecuencia se nos pone la piel de gallina y nuestros ojos se humedecen. Sentiremos al corazón abriéndose. El hambre es una sensación que retumba en el estómago, o un sentimiento de vacío. Algunas veces el cuerpo muestra síntomas de hambre cuando en realidad siente enojo y tristeza. A veces, puedo pedir que se forme una interpretación mental o emocional de un sentimiento, algo que muchas personas hacen instintivamente, en lugar de reconocer una sensación corporal. Mayormente, el objetivo es reconocer la energía almacenada en el cuerpo, así podremos localizar los bloqueos y romperlos. Estos bloqueos son parte de lo que mantiene su vieja historia en su lugar. Debemos mover energías atascadas así hay lugar para la nueva historia que habite en las células. James Twyman
www.emissaryoflight.com

Dependencia emocional
Relaciones que nos dañan
Terapia corta y focalizada
Lic. Teresa González
Tel. 4804-6385 (contestador)

AdelgaFizz

Este complemento dietario tiene varios componentes activos, que por su acción individual cumplen la función de favorecer un plan de dieta y desintoxicación. Uno de ellos es la GOMA GUAR que se obtiene de la semilla de Cyamopsis Tetragonolobus, y la fracción soluble en agua de esta goma, se llama GUARAN, y consiste aproximadamente en 35% de

galactosa, y 60% a 65% de manosa; siendo químicamente un polisacárido coloidal que forma con el agua, soluciones espesas, viscosas y adherentes, llamadas mucilagos o hidrocoloides vegetales naturales. Tiene un poder espesante 5 a 8 veces superior al almidón, y se expande 50 veces su volumen en presencia de suficiente canti-

dad de agua. Este coloides tiene acción laxante mecánica, es depresor del apetito, disminuyendo la absorción de grasas, colesterol y azúcares. Se debe destacar que por su condición coloidal puede interferir en la absorción de fármacos como los antibióticos, las hormonas, y los cardiovasculares. La cola de caballo (Equise-

tum arvense) es uno de los mejores diuréticos que existen en las plantas medicinales, favoreciendo la eliminación de la orina. (La Pasionaria (Passiflora Incarnata) un sedante nervioso y antiespasmódico vegetal, que ayuda a reducir el ansiedad que provoca el tratamiento. Luciano Martínez
Farmacéutico
Matrícula Nº 7992

La Abejita
Distribuidor independiente
Polen Reconvertido **CRINWAY**
Entrega sin cargo - Asesoramiento
4635-6365 / (15)6614-6217

DASIPA
AdelgaFizz
El complemento efervescente de tu dieta

LLEGÓ EL VERANO Y SOLO HAY UNA FORMA RÁPIDA Y EFICAZ DE BAJAR DE PESO Y COMBATIR LA CELULITIS

Promoción lanzamiento! POR CADA ESTUCHE UNA CENTELLA ASIÁTICA DE REGALO

DASIPA
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:
0810-222-DASIPA (3274)
infodasipa@sinectis.com.ar

IMAGENES PARA PENSAR

El costado triste de las vacaciones

Llegaron las vacaciones y la gente se va con los hijos. ¿Y las mascotas? Se convierten en un problema para sus dueños y en una tristeza para las mascotas. Unos pocos se las llevan a sus paseos y otros las dejan al cuidado de alguien confiable, cariñoso. En el fondo de lo más repudiable están quienes "extravían" sus mascotas, o las abandonan o las depositan en las manos de supuestos tíerros cuidadores.

Solidas rejas a modo de jaulas son el espacio de recreo que alojan muchas horas a esos queridos compañeros domésticos. Ellos también tienen derechos universales fijados por la ONU. Proclama que "todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia, todo animal tiene derecho al respeto". En su artículo 5° señala que "todo animal perteneciente a una especie que viva tradicionalmente en el entorno del hombre, tiene derecho a vivir y crecer al ritmo y en las condiciones de vida y de libertad que sean propias

de su especie" y en su artículo 6° especifica que "el abandono de un animal es un acto cruel y degradante". Según un estudio realizado en España, unos 200.000 animales son abandonados cada año. Se informa que "irse de vacaciones y llevarse a la mascota son cosas incompatibles para el 38% de los españoles". Las excusas de los hoteles que no aceptan animales, el cruceo en pareja, la salida al extranjero, el costo de los transportes y otros, son los argumentos más habituales. Dice el informe que "las mascotas regaladas son las primeras en ser abandonadas. En España, el 41,5% de las mascotas son regaladas, el 11% encontró a su mascota en la calle y el 10,5% lo adoptó en un refugio o en una perrera. Tan sólo el 37% compró su mascota en una tienda especializada, a un criador o a un conocido".

Uno de los responsables de la investigación afirmó que "tener una mascota es, en cierto modo, como tener un hijo e implica asumir ciertas responsabilidades. No sólo



basta con querer a nuestro animal y cubrir sus necesidades básicas". Algo interesante, el 61% de los españoles opina que "la medida más efectiva para reducir el número de abandonos, es penalizar de forma legal a todos estos amos irresponsables y otro 20,5% considera que la mejor medida es concienciar a la gente sobre las terribles consecuencias del abandono de mascotas".

"Los hombres han olvidado esta verdad", dijo el zorro, pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado."

Hugo Kelway

2008 Año Internacional del Saneamiento Ambiental

La falta de servicios tan básicos como agua potable o alcantarillado o baños afecta a la salud de millones de personas en todo el mundo. A pesar de ser un bien básico para la higiene y el medio ambiente, el 40% de la población mundial, unos 2.600 millones de personas (entre ellas unos 980 millones de niños),

carece de instalaciones de saneamiento ambiental apropiadas. Para luchar contra este problema, Naciones Unidas ha elegido 2008 como Año Internacional del Saneamiento Ambiental.

La falta de agua potable o unas instalaciones de higiene mínimas, provoca la muerte semanal en el mundo de unas 42.000 personas, según los responsables de la ONU. Aunque en las últimas décadas unos 1.200 millones de habitan-

tes han conseguido acceder a estos servicios, todavía queda un largo camino para los. El Año 2.600 millones que aún no disponen de ellos. Internacional del Saneamiento Ambiental se establece para llamar la atención sobre este problema y tratar de buscar soluciones al mismo. El programa se alinea dentro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que pretende reducir los niveles de pobreza antes de 2015.

ARANDANO Felices Fiestas! 200 mg

Los frutos de esta planta contienen componentes como las antocianinas y la vitamina C, que actúan protegiendo y reforzando los vasos capilares y venosos.

- En la retina, mejora la irrigación de las células sensibles a la luz y la micro circulación, contribuyendo a la regeneración del sistema vascular y aumentando la agudeza visual.
- Tiene acción efectiva en el tratamiento de la retinopatía diabética y controla la degeneración de la retina por causa de la hipertensión y la arteriosclerosis.
- Está indicado en el tratamiento de várices, hemorroides, edemas y congestión, por causa de insuficiencia venosa y fragilidad capilar.
- Tiene efectos antioxidantes que se ve reflejado por el agregado de la vitamina E, cuyo efecto sinérgico protege las células del organismo previniendo enfermedades.

DASIPA

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

0810-222-DASIPA (3274)

infodasipa@sinectis.com.ar



JESPER te hace bien
Infusiones naturales saludables, muy efectivas y sin contraindicaciones

Té Rojo

- Reduce el nivel de colesterol
- Favorece la digestión
- Desintoxica y depura el organismo
- Refuerza el sistema inmunitario
- Reduce los niveles de triglicéridos y ácido úrico
- Ayuda a combatir el estreñimiento

Presentaciones: Té Rojo en Hebras 50g.
Té Rojo en Saquitos Ensbrosados

Té Verde

- Fuente natural de antioxidantes
- Preserva la salud del corazón
- Posee efectos diuréticos
- Disminuye los niveles de azúcar en sangre
- Contiene fluor

Presentaciones: Té Verde en Hebras 50 g.
Té Verde en Saquitos Ensbrosados

Yerba Mate

- Sabor delicado sin sensación de acidez
- Estimulante físico y mental
- Contiene antioxidantes naturales

Presentaciones: Paquete de 500g

Yerba Mate con Té Verde

Todos los beneficios de la yerba mate tradicional, combinados con las bondades del té verde.
Presentaciones: Paquete de 500g

Solicítelos en Dietéticas y Herboristerías
Tel. (011)4805-6122 / (03454)420118
info@tejesper.com.ar / www.tejesper.com.ar

Chiacaps®
Cápsulas de aceite de chia

La Mayor fuente natural de Omega 3

Omega-3
Esencial para la Salud

ayudan a:

- Equilibrar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Regular la tensión arterial.
- Prevenir problemas cardiovasculares.

Dr. MADAUS Laboratorios

www.chiacaps.com - info@chiacaps.com
DISTRIBUIDORES contactarse al 011-4772-2428

El misterio del cuenco Yin-Yang

La antigua ciencia y tecnología china no pueden ser descifradas por el pensamiento humano actual

La antigua ciencia y tecnología china estaba muy desarrollada. Los antiguos chinos sabían más acerca de la ciencia y la tecnología que cualquier otra cultura. Por ejemplo, el cuenco yin-yang con peces, parte de la colección del museo chino de Hangzhou, que se encuentra en la provincia de Zhejiang, no puede ser explicado por la ciencia moderna ni replicado por la tecnología moderna. Este permanece como un misterio para el mundo.

Entre las colecciones del museo Hangzhou, se encuentra un cuenco de bronce que escupe chorros de agua llamado "cuenco yin-yang con peces". El cuenco, de aproximadamente el tamaño de un lavamanos, tiene dos manijas y una decoración de cuatro peces en el fondo. Hay cuatro parábolas dibujadas claramente entre los peces, tales como aquellas descritas en el Yi Jing (I Ching o Libro de los Cambios). Si el cuenco se llena a la mitad con agua y se frota las manijas con las palmas, el agua en el cuenco se volará instantáneamente y la vibración causará que el agua salga a chorros de la boca de los cuatro peces sobre la pared del cuenco de la fuente de 60 centímetros de alto. Además, el cuenco hace el mismo sonido que se produce al salmodiar las antiguas palabras de adivinación en el Yi Jing (I Ching).

El cuenco no puede ser replicado con ninguna tecnología moderna. Físicos de Estados Unidos y Japón utilizaron todo tipo de instrumentos científicos modernos para examinar e investigar el cuenco, tratando de descubrir los principios de construcción que expliquen su conducción del calor, autoproplusión, la existencia de sensores, atomizadores y la capacidad de producir sonido,

pero no tuvieron éxito. En octubre de 1996, se hizo una réplica de bronce del cuenco en los Estados Unidos. Esta lucía idéntica al cuenco yin-yang con peces pero tenía una falla, no funcionaba apropiadamente; el agua no salía a chorros, y el sonido que emitía era muy grave. La ciencia moderna sólo puede lamentarse de su pequeñez ante las maravillas creadas por la antigua tecnología china y tratar a ésta como un misterio sin resolver.

¿Cuáles son los principios con los cuales realizaron el cuenco de bronce con peces los antiguos pueblos? Con lo desarrollado que está en la actualidad la ciencia moderna y la tecnología, ¿por qué no se puede hacer una réplica de un cuenco de bronce hecho por la gente de los tiempos antiguos? Según el análisis de expertos, la ciencia moderna es una ciencia analítica. Distinguida por su alta exactitud y por su estricta cuantificación, la ciencia ha alcanzado el nivel de la tecnología micro cuántica. La tal llamada "tecnología Nami" es un buen ejemplo de los éxitos de la alta tecnología actual. Pero, a pesar de esto la ciencia moderna tiene una debilidad fatal: su linealidad. La ciencia lineal todavía domina la ciencia moderna y como siempre, continúa aplicando un enfoque simplificado a los fenómenos naturales.

El mundo real y la madre naturaleza no se conforman a los principios lineales, sino que en la mayoría de los casos la teoría es no lineal. La ciencia moderna y la tecnología no son más que simplificaciones hechas por el hombre contra la verdad de la Naturaleza. Fuentes de agua que son similares a aquel cuenco de bronce con peces son llamadas "ondas solitarias". A diferencia de las ondas ordinarias, las ondas solitarias no se dispersan al producirse, y por lo tanto pueden perdurar por mucho tiempo. La existencia de estas ondas solitarias es un fenómeno no lineal.

Por esto los principios de construcción del cuenco yin-yang con peces están muy lejos del rango de la ciencia moderna, y por lo tanto es imposible que la tecnología moderna pueda reproducir.

Xin Guo
www.lagranepoca.com

Así comienza mi libro "Curso práctico de Hipnosis y Regresiones a vidas pasadas" de Editorial Duncker que acaba de presentarse en su 4ª edición y con esa misma afirmación inicié cada uno de los muchos cursos que he dictado internacionalmente en Argentina, España, Israel, México, Chile y Uruguay, donde todos y cada uno de los asistentes aprendió en sólo dos días a practicarlos. Yo se que esa idea es contraria a la fantasía difundida por la televisión y el cine sobre este extraño fenómeno de la comunicación que es la hipnosis. Otro tanto ocurre con las regresiones a vidas pasadas donde todo parecía estar a merced de personas esotéricas bienintencionadas pero sin formación psicológica. Estos cursos, que están dirigidos no solamente a los profesionales de la salud sino también al público en general, brindan una formación completa que permite ayudar y acompañar en el caso

HIPNOTIZAR ES FÁCIL

Hipnotizar es peligrosamente fácil...

de los particulares y aplicarlos profesionalmente en el caso de los psicólogos, etc. Habitualmente lo complementamos un mes después con otro curso de segundo nivel donde enseñamos a hacer regresiones a la niñez y a reparar los traumas de la infancia con lo cual completamos un modelo de acercamiento a los problemas de las personas que hemos denominado "HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA". Atendiendo al pedido de personas del interior y de países limítrofes el año pasado dictamos en el verano un curso acelerado donde logramos comprimir los dos niveles en tan solo tres días, un viernes, sábado y domingo, con el consiguiente beneficio de aprovechar las vacaciones además de un considerable ahorro en el costo total. Debido al éxito de este proyecto pensamos repetirlo este año: en Enero próximo dictaremos nuevamente un

curso acelerado que reunirá los dos niveles. Dado que las vacantes son limitadas, es imprescindible hacer una reserva con anticipación. Y con relación al libro, que reproduce fielmente como son los cursos de primer nivel, considerando que hay mucha gente interesada

que está lejos de alguna de las librerías donde está a la venta, remitimos en forma gratuita por Internet la versión del mismo en formato pdf. Solo debe solicitarlo por mail a: instituto@scharovsky.com

Lic. Armando M. Scharovsky



INSTITUTO SCHAROVSKY

de HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA

HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA
Oportunidad única:
CURSO ACCELERADO DE VERANO
Curso en solo tres días Los Niveles 1 y 2:

- HIPNOSIS
- REGRESIONES A VIDAS PASADAS
- REGRESIONES A LA NIÑEZ
- REPARACIÓN DE TRAUMAS DE LA INFANCIA

Nuevo turno Viernes 1, Sábado 2 y Domingo 3 de Febrero de 9 a 20 hs.
Destinado a Profesionales de la Salud y Público en general
\$ 600 - Se otorga Certificado

INSTITUTO SCHAROVSKY
RIVADAVIA 2057 9° C - Capital
Tel. 4952-3470 y 4951-0017 de 10 a 20 hs.
www.hipnosisclicnicareparadora.com
instituto@scharovsky.com

Prodigios del cielo en el mundo antiguo

He aquí otro curioso "mito" para nuestro archaico. Dicese que durante el reinado de Numa Pompilio, segundo rey de Roma que gobernó entre los años 715 y 671 a. de C. cayó del cielo un extraño escudo de bronce, que los romanos tomaron por un regalo de los dioses. El obsequio cósmico interesó a tal punto al rey que, por "inspiración de las Musas", y seguramente también por temor a que alguien quisiera apoderarse de eso, ordenó forjar once copias del escudo, llamado ancila, y además instituyó un Colegio de 12 sacerdotes, los Salios, para custodiarlos. Declaró sagrado el sitio donde había caído el objeto, y para conmemorar la fecha, los Salios recorrerían todos los años las calles de Roma llevando en procesión los sagrados escudos y cantando himnos alusivos -los Carrina Salaria- y bailando. Estos escudos son llamados ancila por su forma, nos explica una vez más Plutarco en "Vidas paralelas" que no es recordada ni tampoco exactamente ovalada, como en los escudos corrientes; presenta en cambio un corte de forma sinuosa, cuyos lados se pliegan hacia atrás y después de un amplio giro se reúnen en las extremidades,

El extraño escudo de bronce

formando la figura curva que llaman ancila (Plutarco; Vida de Numa). ¡Todo un aparato religioso montado alrededor de un "simple escudo"! Dice Plutarco

No es nada asombroso que, según las antiguas crónicas, haya aparecido en el cielo todo género de señales y portentos, o que desde siempre el hombre espere del cielo una maravillosa intervención que acuda a auxiliarlo en su incapacidad. Nuestras observaciones de platillos volantes se hallan ya, mutatis mutandis, en numerosos relatos que se remontan a algunos siglos atrás, si bien no parece que hayan sido tan frecuentes como hoy. Carl G. Jung

co que, cuando Numa llevó a los herreros el misterioso escudo para que hicieran las copias, todos se negaron, excepto uno, un tal Veturio Mamurio. Este auténtico maestro de su arte -escribe Plutarco- obtuvo tal precisión y los construyó todos tan iguales, que ni siquiera Numa podía distinguir el original. Estas excentricidades del rey romano podrían ser tomadas exclusivamente como tales, si no fuera porque el mismo constituye un enigma histórico. No se conoce exactamente su origen, aunque se lo supone de estirpe sabinia. Era poseedor de un conocimiento científico extraordinario para su época: casi podríamos compararlo con el sábio rey

Salomón. Se dice que disponía de armas y dispositivos sumamente extraños y se le atribuyen "poderes sobrenaturales". Fue un reformador político y religioso. Restauró

el culto al misterioso dios Jano, edificando un templo en su honor, y modificó el calendario. Su reinado fue uno de los más pacíficos de la historia de Roma, paz que los romanos nunca más habrían de tener a partir de su nefasto sucesor, Tulio Hostilio. Acotemos, por otra parte, que los antiguos romanos estaban convencidos de que entre ellos se encontraba un "extraño" hombre, más tosco de lo normal y de apariencia soberbia, que serían emisarios de los dioses. Tito Livio, en su Historia de Roma, menciona esta extraña aparición: Año 325 a. de C.: "En la tranquilidad de la noche, ambos Consulés dijeron haber sido

2da. Nota

visitados por la misma aparición; un hombre de estatura muy superior a la normal y mucho más majestuosa, el cual declaró que el comandante por una parte y el ejército por otra debían ser sacrificados a los Manes y a la Madre Tierra" (Livio; historia de Roma, libro VIII, cap. XI). También Flavio Josefo, un historiador judeo-romano del siglo 1 de nuestra era, nos proporciona un informe similar en su obra La guerra hebrea: "El 21 de Mayo, un fantasma de dominio de increíble magnitud... Antes del crepúsculo aparecieron en el aire de todo el país carruajes y hombres armados que se desplazaron entre las nubes y circundaron la ciudad" (Josefo; La guerra hebrea; libro CXI). Si tomamos en conjunto todos estos "mitos" y los consideramos como hechos auténticos -y todo nos hace suponer que así es- aunque sea sólo por un instante, surgen un sinnúmero de interrogantes difíciles de responder: ¿qué era en realidad el "escudo" llegado del cielo? ¿Por qué el rey romano lo protegía con tanto celo? ¿Sería una máquina de alguna clase? ¿Puede acaso tener relación con las actividades de Numa y su sapiencia? ¿Por qué los herreros se negaron a hacer las copias, salvo uno?... Evidentemente no se trata de una leyenda, puesto que su nombre llegó hasta nosotros gracias a Plutarco. Continuará

Victor Manuel Jara
www.temakel.com



La Aldea

Almacén Naturista

- * Productos orgánicos
- * Alimentos para CELÍACOS, DIABÉTICOS e HIPERTENSOS
- * Hierbas Nacionales e Importadas
- * Arcillas * Cosmética Natural
- * Aromaterapia

Av. Andrés Barama 4056
4254-0713 Quilmes

VIGOR VIRIL

Huang He 黄河

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

CAPSULAS VIGORIZANTES NATURALES



COMPONENTES:

Ginseng

Schisandra

Astrálgalo

Ginkgo

Regaliz

Vitamina E

Tel: (011) 4658-7945 / 4656-1526 / (15) 4161-1291
www.vigorizadon@yahoo.com.ar / [email: vigorizador@yahoo.com.ar](mailto:email:vigorizador@yahoo.com.ar)

Terapeuta Física

Prof. Nélida Scialabba

Especialidad en:

Terapia céntrica-sacro-bienergetica
Masodrenaje energético
Shiatsu/terapia
Turnos o mensajes/Quilmes Centro
4254-1378 / (15) 4493-7356

Personal Trainer para señoras

Gimnasia Integral Conciente
Terapéutica - Localizada - Yoga

Prof. Marta Greco
4951-4449

TERAPIA COLONICA

Práctica de reconocida eficacia en los mejores centros de salud y estética de Europa y EEUU

Potencia los tratamientos dirigidos a ponerte en forma (celulitis, sobrepeso, vórices, stress) - Elimina toxinas Aumenta el tono vital, rejuvenece y equilibra tu estado de ánimo - Mejora las enfermedades crónicas.

Tratamiento seguro, efectivo e indoloro.
Realizado por profesional médico.

Dra. Angela Riddell
Tel.: (011) 4702-0704 / (15) 5808-7060
madrenaturaleza.ciudad.com.ar / www.terapiacolonica.com.ar

Tai Chi Chuan

Disciplina China orientada a la armonía y bienestar interior

Clase de prueba gratis

Club de Gimnasia y Esgrima de Ituzaingó
Lavalle 1151 - 1º Piso
4661-6846 / (15) 5606-4167
Instructor **Marcelo López**

Medicina Tibetana para la columna

En los antiguos monasterios tibetanos era practicada una técnica de manipulación vertebral que permitía curar, a partir del trabajo sobre la columna, muchas de las afecciones del organismo. Esta técnica fue pasada de maestro a discípulo a través de los siglos hasta que llegó a América. Hoy existe un grupo reducido de médicos que recibieron los conocimientos de la técnica por parte de un Lama.

La salud de la columna es muy importante para mantenernos sanos y saludables, tanto en el plano físico como en el mental y el espiritual.

La espalda habla de un lenguaje no verbal que todos podemos aprender a interpretar. Una columna rígida y contraída es sinónimo de enfermedad; una columna flexible y elástica es sinónimo de salud. Generalmente, una persona que padece enfermedades crónicas tiene su columna afectada también. Hace ya miles de años de edad el gran Lao Tze: "El hombre, al nacer débil y blando, tornase al morir rígido y duro. Las yerbas todas y los árboles al nacer tiernos y frágiles tornase al morir secos y tiesos". El dicho actualizado reza que: "Rigidez y dureza llevan a la muerte, debilidad y blandura a la vida llevan".

Vías reflejas
La columna está sembrada a ambos costados por receptores nerviosos que transmiten las órdenes del sistema nervioso central hacia el resto del cuerpo y viceversa. Cuando una o varias vértebras se desplazan hacia atrás, hacia delante, o rotan, comprimen estos mecanismos receptores impidiendo la correcta transmisión de los impulsos nerviosos. Esto produce dolor, y dependiendo de la zona de la columna donde se encuentre la compresión, se ven afectados también diferentes órganos que están metabólicamente relacionados a estas vías reflejas. Por ejemplo, cuando se producen desplazamientos en la zona dorsal alta hacia la derecha, se comprimen las vías reflejas del diafragma que se dilata permitiendo que el estómago pase a través del hiato diafragmático, produciendo la famosa hernia hiatal, que se corrige descomprimiendo dichas vértebras.

La columna es eje central para la salud. Si existen obstrucciones ocasionadas por malas posturas, pueden desencadenarse problemas que van desde mareos y dolores de cabeza hasta vértigo y falta de memoria. Originada en antiguos monasterios del Tibet, esta técnica trabaja sobre la espalda, la salud integral del cuerpo y la mente.

Según la visión de la Medicina Tibetana no tradicional, a la derecha de la columna se encuentran las vías reflejas del Sistema Nervioso simpático que acelera, estimula, dilata; a la izquierda, en cambio, está el Sistema Nervioso Parasimpático, que contrae, retarda y enlentece. Esto explicaría también porque muchas veces se produce constipación cuando las vértebras están rotadas hacia la izquierda en la zona dorsolumbar.

La técnica tibetana se denomina Praxis Vertebral Manual no agresiva y nada tiene que ver con la difundida quiropraxia. Consiste básicamente en la manipulación manual de las vértebras que son colocadas en su posición de origen, liberando de esta manera los pinzamientos o compresiones sobre las vías nerviosas.

Una columna elástica y flexible

La prevención es importantísima. Nosotros recomendamos la natación; el agua de volumen permite que la columna se flexibilice y recupere su elasticidad natural, y además, al estar en contacto con el agua descargamos un alto porcentaje de tensiones, responsables en gran medida de muchísimos problemas de salud.

La eutonía es excelente para mantener la columna en buen estado; el yoga personalizado, el tai chi y el chi kung son disciplinas que también ayudan, principalmente porque también nos equilibran y armonizan a nivel físico, mental y espiritual. Es importante recordar que todo el esfuerzo que hagan los brazos los paga el cuello. Es por eso que es conveniente tener en cuenta algunos consejos:

- Utilizar un colchón duro y una almohada blanda y baja.
- Para levantar peso del suelo, flexionar las rodillas y nunca la cintura.
- Al sentir dolor aplicar calor seco en el área lumbar una

hora, 2 a 3 veces por día. En el área dorsal, aplicar calor durante 20 minutos. Las lumbaras son tres veces más grandes que las cervicales, por eso necesitan más tiempo. Si persiste el dolor consultar a un médico especialista.

• Evitar leer acostado ya que puede perjudicar el cuello.

Un área clave
Muchos son los problemas que pueden ocasionarse a partir de la zona cervical. Los más comunes que se observan diariamente son mareos, náuseas, vómitos, dolores de cabeza. Neuralgia del trigémino, disminución de la agudeza visual, falta de concentración y memoria, ya que la compresión también afecta el flujo sanguíneo a nivel cerebral. Además también se observa vértigo. Muchos de los síndromes vertiginosos son causados por desplazamientos vertebrales a nivel cervical.

A nivel dorsal y dependiendo de la zona donde se hayan rotado las vértebras, pueden aparecer taquicardia, hernia hiatal, acidez, dispepsia fermentativa o gases, broncoespasmos, falta de aire con sensación

de opresión en el pecho, constipación y gonalgia, entre las más comunes.

En la zona lumbar, las patologías más frecuentes son ciatalgia y lumbalgia o dolor de cintura. La ciatalgia se produce por la compresión del nervio ciático a nivel de la quinta vértebra lumbar. El nervio ciático es el que le da toda la sensibilidad y la motricidad a las piernas explicando porqué muchas veces los dolores de las mismas o incluso en los pies tienen su origen a nivel lumbar y, una vez corregida la rotación, los dolores desaparecen. Una causa muy frecuente de lesiones en la zona lumbar son las caídas, cuando uno se cae sentado el sacro impacta de tal manera que desplaza la 5ª lumbar, pudiendo producir incluso una hernia de disco.

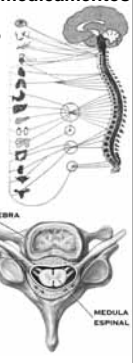
El disco intervertebral está formado por un núcleo pulposo y un anillo fibroso; cuando este anillo se rompe emerge el núcleo pulposo produciendo la hernia, pudiendo ser corregida mediante la praxis vertebral y evitando de esta manera la cirugía, muchas veces innecesaria. Es importante destacar la vinculación que existe entre las patologías de la columna y los estados emocionales. Una persona puede afectar su columna lentamente debido a disturbios o problemas emocionales, que si no son tratados a tiempo pueden producir enfermedades crónicas, a veces irreversibles. Cada ser humano es único

¿Es la Columna Vertebral la responsable de la mayoría de las afecciones crónicas?

Praxis Vertebral

Sin medicamentos

- Cefaleas - Bruxismo
- Parálisis Faciales - Mareos
- Vértigos - Neuralgia del Trigémino
- Hombro Doloroso
- Codo de Tenista y Golfista
- Túnel Carpiano
- Hipo e Hiper Tiroidismo
- Nódulos Mamarios Benignos
- Hernia Hiatal - Gastritis
- Espasmos - Stress y Depresión - Colon Irritable
- Trastornos Menstruales
- Dismenorrea
- Quiste de Ovarios
- Miomas Uterinos
- Lumbociática
- Hernia de Disco
- Lumbalgia - Dolor de Cadera
- Osteoporosis
- (Incluye Densitometría)
- Escoliosis - Fibromialgia
- Dolores de Rodilla - Pie Plano
- Juanete - Espolón Calcáneo



Dr. GERARDO VILLADA
M.N. 66450
Gerontólogo - Endocrinólogo (UBA)
Master en Psicoimmunoneuroendocrinología
(UNIVERSIDAD FAVALORO)
Av. Pueyrredón 1108 - 5º J - Buenos Aires
Tel. 4961-1879 - Turnos: Lun-Mier-Vie de 10 a 19hs

y desde la columna podemos ayudarlo a encontrar ese alineamiento interior que todos buscamos. La columna es el canal de energía por excelencia que nos conecta con el Cielo y la Tierra y nos permite evolucionar espiritualmente. Alejar las obstrucciones resulta clave para posibilitar

que la energía fluya libremente. Así se disfruta la vida.
Dr. Gerardo Villada
M.N. 66450
Médico Gerontólogo (UBA)
Master Psicoimmunoneuroendocrinología
(U. Favaloro)
M.N. 66450
Tel. 4961-1879

MANZANILLA, la flor de la vida

La Manzanilla, que se consume en infusión, posee numerosos beneficios para la salud: ayuda a favorecer la digestión, alivia los nervios y produce sensación de alivio para los dolores y cólicos en los niños pequeños. Se utiliza también externamente para ojos irritados y cansados por el trabajo, el viento, las vigillas o el sol.

- Es sedante y favorece el sueño.
- Alivia espasmos y cólicos digestivos.
- Mejora trastornos hepáticos.
- Actúa como antigripal.
- La esencia floral de manzanilla equilibra el sistema nervioso y crea un estado de armonía y orden mental.
- En baños de inmersión se utiliza como relajante y sudorífico.

- En baños de pie, con malva y lavanda.
- Aplicaciones externas en ojos irritados.
- Una compresa con té de manzanilla a temperatura ambiente o fría, alivia los párpados inflamados y las ojeras.
- En verano la infusión de manzanilla fría con limón, como refresco es muy agradable.
- Preparando un té con manzanilla, romero, albahaca, y flores de azahar alivia los dolores de cabeza.
- Para los tan molestos calambres, producto de fatiga muscular y alteraciones circulatorias: preparar una taza grande de infusión fuerte de manzanilla y una medida de bicarbonato para un baño de inmersión.
- Se le adjudican propiedades

para aclarar los cabellos. Bueno, nos conformamos con mantener los rubios naturales un poco más claros.
• Es un excelente reconstituyente, ideal para el cuidado de la piel; sus capacidades antisépticas, cicatrizantes y antiinflamatorias la hacen apropiada para el tratamiento de afecciones de la piel, erupciones, raspaduras, puede probar en la psoriasis, suele aliviarla. Como se prepara? muy simple, colocar en una taza 1

cucharada soper de flores de manzanilla y echar el agua casi hirviendo arriba. Tapar, reposar y colar en 10 minutos. Siempre tener en cuenta que las flores de manzanilla no deben hervir pues el calor excesivo destruye los principios activos presentes en los aceites esenciales de la flor. Cuando se utiliza externamente se colocan 2 cucharadas por taza. Hasta la próxima **Mirta Nora Bogado** CASA "ARGOS"

SUPERNATURAL
Una dietética cerca de tu casa
Av. Federico Lacroze 1765 Tel. 4777-1140

Diabéticos
Arandamed
JUGO, PULPA NATURAL Y FRUTA FRESCA
Hojas de Arándano - Insulina Vegetal
La infusión de hojas de arándanos ayuda a disminuir el azúcar contenido en la sangre, así como también el que se encuentra en la orina.
Además son diuréticas, desinfectantes del aparato urinario, astringentes y anti-diabéticas.
Consultas sin cargo al: (011) 4781-8472 / 3760
(de 9:00 a 19:00 hs)
o por mail a: arandamed@yahoo.com.ar

FLORIDA NATUMENTOS SRL
Caramelos Rellenos de Miel de Abejas
Propóleo - Propóleo y Eucaliptus
Menta - Propóleo fumador
Eucaliptus y Ambay - Eucaliptus
Tilo - Centella - Aloe vera
Ginseng - Naranja + Vitamina C
Caroteno + Vitamina A
Caramelos ácidos: Fucus (Algas marinas)
Caramelax: con Fibras, Lino y Psyllium
Florida Natumentos: 4761-0375
floridanatumentos@gmail.com
ADQUIERALO EN SU DIETÉTICA O FARMACIA AMIGA

Natural Life
Vitaminas y Suplementos de origen Natural
Aceite de Hígado de BACALAO en cápsulas
¡Nuevo en el mercado!
Suplemento de Origen natural que ayuda a prevenir el desgaste articular
Orientación al consumidor
0810-333-5338
www.naturallife.com.ar
naturallife@fullzero.com.ar

Anillo Atlante, equilibrador de las energías

Usos del Anillo Atlante: Los portadores del anillo que practican la curación, ven incrementada notablemente su capacidad curativa. Promueve la sanación.

• Revitaliza y carga al cuerpo con energía vital.

• Armoniza. El grabado interior Lemniscata es la figura que describe la forma de vibración de la energía, cuya función es servir de multiplicador suministrando energía positiva y extrayendo energía negativa.

• Sus pirámides: permiten captar, acumular, potenciar y emitir energía cósmica, en forma de vibraciones electromagnéticas, por medio de leyes y fenómenos aún desconocidos, pero comprobados por múltiples experiencias.

• Sus aristas: de forma triangular, interconectan las seis pirámides, formando una red que condensa la energía captada por éstas y las redistribuye en ambos sentidos hacia los triángulos.

• Sus triángulos: depuran las energías transformándolas en positivas y fluyen hacia el interior del anillo atlante, por los orificios de sus vértices.

• Los 4 orificios: diametralmente opuestos, forman una cruz y son las vías a través de las cuales fluyen las energías. Las positivas hacia el interior por los orificios de los vértices de los triángulos y las negativas hacia el exterior por los dos restantes, formando así, un circuito bioenergético que transforma energías negativas en positivas, que fluyen y se multiplican.



Meñique: PROSPERIDAD
Respiración, Intestinos

Anular: SALUD
Funciones Cardiacas, Digestión, Artritis, Descalcificación Osea, Cerebro y Genitales

Medio: AMOR
Influencia Coronarias, Médula y Músculos

Índice: INTELIGENCIA
Sistema Nervioso, Hígado

Pulgar: SABIDURIA
Laringe, Circulación, Sistema Urinario y Oseo

convivir: Av. Santa Fe
1140 Local 15, Cap.
4815-5240
diarioconvivir@fibertel.com.ar

NO MÁS DOLORES!!! Con Energía Pránica, sin Drogas ni Medicamentos RECUPERE LAS ENERGÍAS PERDIDAS

¿Qué es Sanación con Energía Pránica?, ¿o imposición de manos, con alivio instantáneo del dolor, sin drogas ni medicamentos y sin tocar al paciente? ¿Cómo la realizo? Es una ciencia y un arte relacionado con la curación y se utiliza la Energía Vital Universal o Pránica, por aliviar al cuerpo físico. Esto implica la manipulación del campo energético del paciente. Todo ello lo realizo previa invocación al Poder Infinito y de esta forma fluye a través de mis manos Energía Vital o Pránica, que el proyecto al paciente. Poseo un archivo con cientos de Fichas Clínicas comprobables: nombre, apellido, domicilio, teléfono, tratamientos realizados y sus resultados. Tal es el caso de la Sra. Molina Mercedes, de V. Domingo; que vino a mi consultorio y en cuanto la vi poder observar que tenía un gran desequilibrio interno. Me cuenta Mercedes que está cansada de recorrer médicos y consultorios y probar medicamentos, y que ya estaba resignada a vivir con sus problemas de salud que eran un martirio. Alguien que leyó el diario Con-

vivir le recomendó que me hiciera una consulta, como lo último que le quedaba. Cuenta Mercedes que no se sabe lo que tiene en la cabeza, sufre de inestabilidad, se le mueve todo, ardor en el casco que le quema y le corre por la espalda, siente la cabeza como un bomo que le aturde y la siente hueca; no puede hacer nada, ni hacer planes por temor a sus problemas.

Cansada de recorrer consultorios y tener el estómago arruinado por tantos medicamentos: para dormir, contra el estrés, para relajarse y tranquilizarse, pero nada. Todo esto después de todo tipo de estudios, y no aparece nada.

De la primera Sanación por Imposición de Manos, sin tocar al paciente, Mercedes siente un gran alivio de sus tensiones, siente "algo distinto" y un bienestar general. Cuando regresa para la segunda sanación, a la semana, ve la mejora. Fue efectiva, pero las molestias volvieron a los días, pero nada que ver con los dolores originales. En general bastante mejor y tiene mucha fe. Le realizo la sanación un poco más intensa, donde

siente gran alivio nuevamente. Cuando regresa por la tercera sanación, se presenta una Mercedes totalmente cambiada, contenta, feliz, con ganas de vivir, con una euforia contagiosa y cuenta que dejó de tomar absolutamente nada. Que hacía años que no sentía este bienestar que está disfrutando ahora. Mercedes quiere seguir viniendo, para mantenerse óptima y en estado. No se

cansa de agradecer y recomendar a personas que necesitan salir de situaciones similares. Este testimonio, con nombre y apellido, está expresamente autorizado por Mercedes en agradecimiento de todo lo recibido. "Imposición de manos" es un Don natural para sanar, que no se aprende ni se estudia.

José Düer
joseduer@sinctis.com.ar

SANACIÓN CON ENERGÍA PRÁNICA

Solución inmediata a sus dolores
sin drogas ni medicamentos y
sin tocar al paciente

Espalda - Contracturas - Cervicales - Stress
Jaquecas - Ansiedad
Falta de energía y vitalidad
Cansancio - Lumbalgias - Obesidad
Imposición de manos

Honorarios
comunitarios

No es Reiki
Es un Don Natural
Consultar sin compromiso

Atención en Belgrano,
Lomas de Zamora, Bernal y Morón

Sr. José Düer - 4786-9135

Aprendamos sobre la miel

El sabor y el aroma de la miel de abejas se degradan con las altas temperaturas. Por altas temperaturas se entienden a las temperaturas mayores a la ambiente. Debido a que su viscosidad disminuye rápidamente a mayor temperatura, algunos procesos de envasado o mezclado la calientan para facilitar

el proceso y retrasar el tiempo de cristalización, perdiéndose así parte de sus cualidades originales, cambiando de aroma y virando a un color más oscuro. La miel almacenada en envases sellados de vidrio o acero inoxidable, puede permanecer estable por décadas, en cambio la almacenada en envases de polietileno de baja

densidad pierde agua y se cristaliza más rápidamente. Sin embargo, puede haber cambios, como oscurecerse y perder su sabor y aroma. En promedio la miel es de 1 a 1.5 veces más dulce que el azúcar. La miel líquida es aproximadamente tan dulce como el azúcar. En sus recetas, para sustituir

el azúcar por miel, comience por reemplazar hasta la mitad del azúcar. Con un poco de experiencia podrá sustituir con éxito todo el azúcar en sus recetas. Al medir la miel, primero cubra con aceite su taza medidora para evitar que la miel se pegue, así rebalsará con facilidad.

Farmacia "CENTRAL" ROBERTO N. ALFARO
Farmacéutico
LABORATORIO DE RECETAS HOMEOPÁTICAS Y ALOPÁTICAS - FLORES DE BACH

PRODUCTOS NATURALES
ARTÍCULOS ORTOPÉDICOS - ALQUILER Y VENTA DE SILLAS Y CAMAS ORTOPÉDICAS
CONFECCIÓN DE PLANTILLAS Y ZAPATOS

Envíos a domicilio - OBRAS SOCIALES
RIVADAVIA 16031 - HAEDO - Tel. 4659-1321

"Lazos de Luz" Escuela de Reiki
Sistema Usui
Reiki / Armonización Físico - Emocional - Mental / Magnified Healing®
Quantum Touch® / Método Melchizedek® / Reflexología - Gemoterapia
Masajes con piedras calientes / Masaje Metamórfico
Armonización / Limpieza de casas y espacios
Tel 4604-6844 ext 1 (15) 5593-4247
marcelaotalora48@yahoo.com.ar

Vida Plena Herboristería
Comida Artesanal
Productos naturales y orgánicos
Wileda Campo Claro - Monacal
Asesoramiento nutricional
Los mejores precios al mejor precio
Av. Rivadavia 8356 Capital - 4636-0215

Farmacia San Rafael
de Rubén Otero
Habilitada por Salud Pública venta y asesoramiento
Hierbas Medicinales - Tinturas Madres
Productos Naturales - Esencias
Remedios Florales - Homeopatía - Laboratorio
A la vuelta Iglesia San Cayetano frente estación Liniers.
Francisco Viedma 6967 Tel.: 4642-5100

Para una alimentación sana ANIA S.R.L. ofrece sus productos VIVAMAS
Elaboración de Alimentos Naturales
Milanesas de Soja - Pizetas - Budines con gluten
Budines integrales - Tapas de empanadas y pascualinas
Papas de avena y otros - Alfajores
Distribución de Aceite y Harina de Chia con alto contenido de Omega3
Pavón 2107, Cap. 4941-6848/2650 / 4620-5693

DIETÉTICOS URIBURU
CÓSMICA NATURAL - MIEL PURA - HERBORISTERIA
COMIDA SIN SAL / Celíacos- Diabéticos- Hipertensos- Macrobióticos
Uriburu 69 - Capital. Tel. 4952 - 1400

Ana María Velz
Cosmiatra Unidad Dermatológica
Hospital P. Piñero / Asis.Univ. en Medicina Estética
*Higiene de la piel *Acné - Manchas
*Tratamientos: Faciales - Corporales
*Depilación Definitiva *Masajes Descontracturantes
*Drenaje Linfático Manual
Turnos: 4613-4012 / 4611-8762 / (15)6567-1302

DIETÉTICA LOS MANZANOS
Legumbres - Especies
Suplementos dietarios
Hierbas naturales
Productos nacionales e importados
No cerramos al medio día
Virrey del Pino 2644 Capital

DIETÉTICOS PALPA
ESPECIAS
FRUTAS SECAS
Productos para diabéticos y celíacos
COMIDAS SIN SAL
CÓSMICA NATURAL HERBORISTERIA

Luz Naturista
Productos Dietéticos
Agüero 1406
Tel: 4825-1820

PORTUGUES
Profesora Nativa
Clases individuales, grupales y a domicilio
4636-0583

Ensaladas Rejuvenecedor biológico CRINWAY
Oleos Esenciales Concentrados de Polen
DIETÉTICA - PRODUCTOS ORGÁNICOS - COMIDAS NATURALES
HIERBAS - SUPLEMENTOS DIETARIOS
Polen revertido - LEVA FRUT - Aceites especiales - Productos y barra de Chia
Línea MONACAL - Línea APÍCOLA - Línea ANDINO - Todo 1° calidad
Seguro 406 - 4636-2365

La Colmena Dietética
Farmacia Naturista - Jalea Real - Polen revertido
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres
Panificados y Comidas - Miel suelta - Cosmética Natural
Varela 33 4302-6261
www.dietetalacolmena.com.ar / lacolmena@flashmail.com

DIETÉTICOS ONCE
ESPECIAS - FRUTAS SECAS
Productos para Diabéticos y Celíacos
COMIDAS SIN SAL
CÓSMICA NATURAL - HERBORISTERIA
VALENTIN GOMEZ 2902 TEL. 4864-7042

DIETÉTICA Delivery 4902-6584
Av. Rivadavia 5264
su.dietetica@gmail.com

MACARENA DIET
Todo lo que necesita para alimentarse mejor
Todo suelto: *Harinas * Legumbres * Cereales
* Panes * Herboristeria...
Murgiondo 3457 (15)5568-9300

Centro óptico d'el sol Lentes de Contacto - Audiología - Fotocardiograma - Atendemos Pami (Anteojos sin Dtos. a COPÉRYH. Unión Personal Oth.Sa. Consultoría y otras Varela 34 - Flores Telefax: 4613-2692

Juana de Jesús BELLEZA INTEGRAL AMBOS SEXOS
Peluquería - Masajes Descontracturantes
Relax - Unas esculpidas - Reflexología
Matibia 2478 PB Desp. 4 (esquina Santa Fe)
4831-8913 / 4383-7668

MACROBIÓTICA: La teoría de los opuestos

Nada puede existir por una sola fuerza. Por ejemplo, si algo fuera dominado totalmente por la fuerza del cielo, inmediatamente se contraería hasta un punto infinitesimal y desaparecería. Si algo manifestara solo la fuerza de la Tierra, se expandiría hasta un tamaño infinitamente grande, alcanzando el estadio desde el cual no podría existir más. Mientras estamos conversando sobre la existencia relativa, ya sea de mundos físicos, mentales o espirituales, incluyendo fantasmas, ánimas y espíritus, constelaciones y galaxias, espacio y tiempo, debemos saber que las fuerzas tanto del yin como del yang están activas.

"Cuando encontremos personas veámoslas como hermanas y recordemos que todos hemos venido del mismo infinito, a través de nuestros padres y antepasados, y pidámos como un Único Ser, con toda la humanidad, por el amor universal y la paz sobre la Tierra". Michio Kushi

Las cosas que tienen la constitución de la espiral celestrial que va en dirección contraria a las agujas del reloj, atraen o son atraídas por las cosas que tienen una espiral opuesta o en dirección a las agujas del reloj. Un ejemplo de esto es hidrógeno-2 (H2) o nitrógeno-2 (N2) que se encuentra en el aire. ¿Cómo se explica que dos átomos del mismo tipo se atraigan uno al otro para formar una molécula individual? La respuesta es que un átomo gira en la misma dirección que las agujas del reloj y el otro en la dirección contraria. Entonces como opuestos, se atraen para crear una unidad individual.

Si no fuera éste el caso, los átomos individuales de nitrógeno se llamarían yin. Entre estos dos antagonistas, que sin embargo son movimientos complementarios, se crean, mantienen y destruyen

ser humano está constituido por la fuerza celestrial y otro por la fuerza terrestre, se atraen uno al otro. Estos opuestos desean estar juntos, de la misma manera que lo hacen los pares opuestos de H2, o N2. Los que se parecen mucho no desean vivir juntos o estar juntos todo el tiempo. Las plantas y el reino animal también se atraen y dependen uno del otro. ¿Cómo se equilibran los opuestos? El reino vegetal es más yin y no se mueve tan activamente (el movimiento es una característica más yang). El animal yang va hacia el vegetal yin y lo ingiere. La fuerza del cielo, que se proyecta en espiral desde el espacio infinito e incluye los rayos cósmicos, la radiación, la energía solar, la presión del aire y así sucesivamente, es la fuerza que llamamos yang. La fuerza de la Tierra, que se genera desde el centro del planeta y se dirige en espirales que siguen la dirección de las agujas del reloj hacia la periferia del espacio, es la fuerza que llamamos yin. Entre estos dos antagonistas, que sin embargo son movimientos complementarios, se crean, mantienen y destruyen

todas las cosas de este mundo relativo y en permanente cambio. En la vida diaria buscamos continuamente nuestro opuesto porque tratamos de ser uno con el universo. Esta constante búsqueda del equilibrio es lo que llamamos vida o vive. La actividad vital consiste en esforzarse por lograr la unidad, al asumir nuestros opuestos y deshacerlos de nuestros similares.

La importancia del comer
Comer es asimilar del exterior al interior la energía que posibilita nuestra supervivencia, tanto material como espiritual. Una, la recibimos de alimentos sólidos y líquidos, y la otra, por medio de vibraciones, emociones, luz, calor, frío, presiones, etc. La materia es de una consistencia más concentrada, y la espiritual, de una forma más sutil. Lo que ingerimos diariamente como comida y líquidos se convertirá en sangre y, posteriormente, en nuestras células; por eso la condición de nuestro cuerpo dependerá de la condición de nuestra sangre, la cual es fruto de la alimentación.

"Macrobiótica para todos"
Perla Palacci de Jacobowitz

Naturalmente... chef

Pan de salvado y germen de trigo

(Dedicado a mi actual jefe Ennio Carota)

- 350 g harina de trigo 000
- 100 g salvado de trigo
- 50 g germen de trigo
- 350 cc agua tibia
- 30 g levadura
- 10 g sal
- 20 g azucar
- 5 g extracto de malta
- 35 g manteca

Hidratar el salvado junto con el germen de trigo, aparte hacer una corona con los ingredientes secos, e incorporar los ingredientes húmedos más el salvado y el germen hidratados, amasar hasta obtener una masa ligada y elástica. Dejar descansar 30 minutos, hacer bollos del tamaño deseado, dejar descansar 20 minutos más en placa enmantecada, hornear a 200 grados de 20 a 30 minutos, según el tamaño de los bollos.

Pan de especias

(Pain d'épices)

- 250 g harina de trigo 000
- 50 g harina de centeno
- 125 g miel
- 25 g levadura
- ralladura de 1 naranja
- 1 cda. de canela en polvo
- 1 cda. de anís
- 1/2 cda. de jengibre en polvo
- sal y pimienta c/n.

Hacer una corona con las harinas, colocar en el centro el resto de los ingredientes e hidratarlo con agua tibia hasta formar una masa homogénea, dejar levar el doble de su volumen en molde enmantecado, llevar a horno de 180 grados.

Scons de hierbas y queso

(Dedicado a mi mujer: Pamela Flores)

- 250 g harina leudante
- 50 g manteca fría
- 200 cc leche descremada
- hierbas frescas picadas (las que más les guste) c/n.
- 250 g queso rallado
- sal y pimienta c/n.

Procesar todos los ingredientes, agregar leche o harina de ser necesario, hasta obtener una masa homogénea, hacer un rollo y llevar a la heladera por 1 ó 2 horas aprox., cortar y llevar a horno precalentado en 180 grados, hasta que se doren.

Feliz y próspero año nuevo, coman bien, coman sano, hasta la próxima. No duden en escribirme por cualquier consulta gastronómica. ¡chau!

Pablo Arzani
pabloarzani2003@yahoo.com.ar

Sésamo integral molido

¿Por qué incluir en su dieta sésamo integral?

El sésamo es alcalinizante, energético, proteico, laxante, reconstituyente muscular y nervioso, potenciador de la memoria, y las facultades intelectuales. Aporta ácidos grasos insaturados y lecitina que mantiene fluida la sangre, por lo cual ayuda a disolver el colesterol malo, mejorando la circulación. Nos provee calcio (de excelente absorción para nuestro organismo) convirtiéndose en el mejor preventivo de la osteoporosis, vitaminas A, B y E (antioxidantes naturales), hierro, fósforo, magnesio, potasio, silicio, cobre, etc. Además, es regulador del aparato intestinal por su alto contenido en fibra.

¿Qué ventajas ofrece "Semilla Natural" con su envase?
Cuando las semillas son molidas, los componentes nutricionales que se encontraban protegidos en su "envase" natural, son expuestos a la luz y al oxígeno del aire. Así comienza el deterioro de los nutrientes. La oxidación de los lípidos en los alimentos se debe a la reacción del oxígeno del aire con los lípidos insaturados por dos vías diferentes: la autooxidación y la oxidación fotosensibilizadora (por acción de la luz). Para preservar sus componentes nutricionales muy sensibles a la oxidación, como los ácidos grasos esenciales, es que Semilla Natural llega al consumidor con el producto molido en su envase metalizado. Por eso, "en adelante, cuando compre semillas molidas envasadas en bolsitas transparentes, considere muy bien que es lo que está llevando".

Recomendación de ingestión: 2 cucharadas soperas por día. Distribuidora Almendra. suplementos@terapeutika.com.ar

Una Combinación Poderosa

Su nombre es Salvia Hispánica, más conocida como **Semilla de Chia**, los pueblos precolombinos (Mayas y Aztecas) conocían sus virtudes, ya que junto con el maíz y legumbres eran la base de su alimentación. La chia actúa a nivel de células y tiene poderosas propiedades que ayudan en casos de: Mal de Alzheimer, déficit atencional, embarazo y lactancia, artritis, asma, bipolaridad, estrés, e inflamaciones del tracto intestinal y musculatura. Entre sus principales propiedades se destaca su inigualable cantidad de omega 3. Cabe recordar que los científicos comenzaron a investigar las propiedades de estos ácidos grasos, luego de detectar que los esquiuitos de Groenlandia tenían baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Su alimentación se basaba en pescados azules, ricos en omega 3. Y se mostró que los omega 3 ayudan a normalizar la presión arterial, reducen el colesterol, los triglicéridos, y protegen el corazón. También posee antioxidantes que combaten el envejecimiento, y deterioro causado por enfermedades degenerativas (cáncer, infartos, artritis). Posee vitamina A que favorece la visión, la elasticidad del cutis, y la formación de huesos fuertes y cabellos sanos. Su combinación con la Alfalfa molida produce un efecto sinergia, potencia los efectos de ambas, logrando así mejores resultados que consumiéndolas por separado. La **Alfalfa** es un poderoso antianémico, rico en vitamina K (antihemorrágica), A y E, de alto valor proteico, tiene efecto antidegenerativo, y anticolesterol, es rica en flavonoides y tiene una importante relación en la formación de la sangre y el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Este producto es además, rico en calcio, fósforo, potasio, magnesio, y zinc, y no posee contraindicaciones medicas.

Distribuidora Almendra. Tel.: 4639-0955/ 4567-9523

Semilla Natural
NUTRIMIX

SESAMO INTEGRAL MOLIDO
SEMILLA DE CHIA
SEMILLA DE LINO MOLIDO

Suplementos Dietarios - Hierbas Medicinales
Semillas - Especies - Prod. para deportistas
Productos Comillot

distribuidora **Almendra**
VENTAS POR MAYOR
Tel: 4567-9523 / 4639-0955 - Camarones 4918 Cap. Fed.
suplementos@terapeutika.com.ar

Semilla Natural

SEMILLAS DE CHIA + ALFALFA
"El Equilibrio Justo"

Semilla de Chia Triturada
"Potenciada" por Acción de la Alfalfa Molida

distribuidora **Almendra**
Camarones 4918 - Cap. Fed. - Tel.: 4639-0955
E-mail: terapeutikasuplementos@hotmail.com

LABORATORIO INCAICO S.A.

Alcanza tu peso ideal naturalmente.

Silueta PLUS
COMPRIMIDOS
L-Carnitina, Garcinia, Cola de Caballo, Fucus.

También...
TE EN SAQUITOS
Silueta
Suplementan dietas insuficientes.
Fucus, Cola de caballo, Rosa Mosqueta, Manzanilla y Esencias de frutas.

CENTELLA con TE VERDE y VITAMINA B6
COMPRIMIDOS
• Altamente eficaz en la prevención y tratamiento del celulitis.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico o farmacéutico.

LABORATORIO INCAICO S.A.
Montiel 156 - Cap. - Tel. 4641-3632/7310 - Fax: 4641-7310
incaicolab@speedy.com.ar
www.dietetica-visual.com.ar/laboratorioincaico

Más de 50 años dedicados a mejorar tu calidad de vida.

Marchemos bajo la Capa Pitagórica

En el seno de la Escuela Pitagórica -siglo VI antes de nuestra era- se acuñó el término "Armonía Universal" que resume una profunda y elevada enseñanza acerca de la existencia humana y de la vida cósmica.

El fundador de la escuela fue conocido por el título que recibió de sus numerosos discípulos: "Maestro de Sabiduría" o Pitagoras. El fue el punto de convergencia de una rica tradición iniciática y de "Misterios" y a su vez la proyectó sobre el mundo helénico posterior, de modo que aún hoy vivimos bajo su directa influencia, aunque su enseñanza es conocida con otros términos y ropajes.

Una idea primordial en esta cosmovisión es la Suprema Inteligencia Creadora, que se manifiesta como el Gran Arquitecto de los Mundos y

se encuentra omnipresente en las formas como esencia sustentadora, fuerza organizadora y poder operativo. Si nos más tarde, el libro de la Revelación (Apocalipsis), la describe con estas palabras: "El es Alfa y Omega, el Primero y el Último, el Principio y el Fin". Es decir, que siendo la Fuente de todo -como enseña San Pablo- "Está sobre todo, a través de todo y en todo" (Ef. 4:6). Porque "Todo proviene de El y todo retorna a El" (Rm 11:36). De modo que nada hay que no sea El y nada hay fuera de Él. A partir de estos enunciados, comprendemos que todo lo creado, procediendo de la Suprema Inteligencia Creadora, está regido por la Ley Divina y en consecuencia, todo tiene sentido y propósito. No es posible concebir algo tan absurdo como la

"casualidad" porque todo lo que acontece es "causal" y posee una intencionalidad. Tampoco tienen cabida en esta concepción del Ser, términos tales como "suerte" o "mala suerte". Porque como enseña la Escuela, todo en el Cosmos, es ley, orden y sistema. Estos principios fueron plasmados en dos conceptos centrales: uno es el del "Armonía Universal" y el otro, que popularizaron posteriormente los estoicos y que nosotros hemos incorporado a nuestras creencias religiosas, es el de la "Divina Providencia". Y dentro de este Orden o Cosmos, la Divina Inteligencia ha emanado un ser especialísimo, dotado de libre albedrío, y para que ejercite esta condición y evolucione por la experiencia, lo ha colocado en un mundo dialéctico.

En la medida que el hombre conoce el Orden Cósmico y empleando su libertad, aprende a vivir en conformidad con la Ley Divina. Se libera de la Ley del Destino que rige el mundo material y de acuerdo a la Ley de Evolución que rige la Vida, el alma iluminada avanza progresivamente hacia el estado Divino, y finalmente culmina el proceso por la reintegración consciente en la Plenitud de la Conciencia Divina -"Apoteosis"- conforme a la Ley de Unidad del Ser. Como consecuencia de la comprensión de esta doctrina fundamental, los antiguos iniciados pitagóricos se caracterizaban por ser personas libres de temor y de toda especie de angustia que se alimenta en la ignorancia. Socialmente enseñaban el ágape o amor universal, como fundamento

de una sociedad solidaria y fraternal.

En lo personal, eran reconocidos en la comunidad por la expresión de confianza y paz profunda, expresada en una conducta equilibrada y armoniosa -"sofrosine"- y un estado de ánimo o "temple" de sublimada serenidad, porque se sabían segmentos no separados de la Totalidad. Como la vida y las ramas.

Protagonistas en un acontecimiento universal regido por la Ley de Providencia.

Ahora moran en estas enseñanzas, como dice el salmista: ¿qué puede perturbarlo?, ¿qué lo hará temblar?

La exhortación "Marchemos bajo la Capa Pitagórica" utilizada entre los miembros de la Escuela, sintetiza la actitud y el estilo de vida de quienes viven conscientes de ser miembros de un universo sagrado.

La "Capa" es una expresión que sintetiza la cosmovisión pitagórica: Providencia, Armonía, Ley, Orden, Sistema, Evolución, Unidad.

Al repetir la afirmación, tengamos en nuestra pantalla mental estas palabras vividamente presentes, mientras nos visualizamos "revestidos de luz como de un manto" (Salmos 104). Si perseveramos y nos arraigamos en esta comprensión, sin duda que también lograremos vivir en el Ágape, y la Sublime Serenidad, más allá del temor, la duda, y la ilusión de la separación.

Para concluir, me despido con un saludo pitagórico: "PAZ Y ARMONÍA"

"Curso de Leyes Místicas"
Lic. Carlos A. Papaleo
Mar Athanasios en
Seminarios en Capital e Interior 4313-8957

SINCRONICIDAD

"El universo es más milagroso de lo que suponemos. Todo está planeado tan exquisitamente que en cualquier momento todos recibimos de los demás actores de nuestra vida las enseñanzas que necesitamos.

Los maestros espirituales enseñaban que todo es uno; que el progreso tuyo es el progreso mío, que tu aflicción es mi aflicción.

También decían que todo estaba relacionado a un determinado nivel.

El concepto no es fácil de entender, pero explica por qué, cuando nosotros cambiamos, todo cambia a nuestro alrededor.

El cambio mental consiste en pasar de ver un mundo hecho de cosas a ver un mundo de posibilidades, abierto y fundamentalmente hecho de relaciones. Cuando ocurre este cambio nuestro sentido de la identidad también cambia y empezamos a aceptarnos mutuamente como seres humanos legítimos.

También vemos que es prácticamente imposible que nuestras vidas carezcan de significado.

Cuando comenzamos a "comprometernos" a un nuevo tipo de compromiso, hay un flujo a nuestro alrededor.

Las cosas parecen ocurrir sin

más. Estamos en un estado de compromiso y rendición y empezamos a experimentar lo que se ha dado en llamar sincronización.

La sincronización es un principio de conexión no casual, una coincidencia significativa de dos o más sucesos en la que está implicado algo más que la posibilidad aleatoria. Es la ocurrencia simultánea de unos eventos que corresponden a un mismo sentido, sin que haya entre ellos relación de causa y efecto.

Los acontecimientos sincronizados son una señal de que nos hallamos recorriendo el sendero adecuado, que no somos meros observadores, sino participantes de una red cósmica interconectada. La sincronización es un resultado.

Cuando entramos en sincronización con el Universo, a través de nuestro cambio interno; los llamados "milagros" comienzan a surgir en la vida de forma cotidiana. Si admitimos la idea de la sincronización, entonces nuestra vida tiene sentido, todo acontecimiento de ella y toda persona que inter venga obedecen a un sentido y no nos sentimos como víctimas. Si admitimos que estamos conectados al Universo, tendremos que asumir más responsabilidades, incluso cara a los demás.

Lo que significa, "hacernos cargo de nuestra vida" y ver a los demás como una energía unificada a una Energía superior.

Las personas felices y eficaces abrazan este concepto de sincronización.

Para ellas todo lo que ocurre contribuye al sentido de su vida. Confían en que las circunstancias se sincronizarán a su favor.

Nada de lo que aparece en nuestra vida se puede fundamentar como algo exterior a nosotros que nos cae del cielo, lo hemos creado nosotros.

Algo que estaba latente en nuestra mente y se materializa en algo real que encuentra su expresión en la vida, ya sea una pareja, un trabajo, una ruptura, etc.

Esto lo hacemos sincronizando nuestra inquietud interna, nuestros pensamientos, con determinados sucesos que ocurren pero que reflejan con la misma exactitud que un espejo, aquello que estábamos sintiendo o pensando en un momento determinado. La sincronización es mágica porque al ver como se expresa algo que estaba en nuestro interior, nos damos cuenta que nuestra vida responde a un patrón determinado. La progresión es como secuencias de esa película y

si sabemos relacionar una secuencia con otra, podemos o adivinar la película entera.

El primer paso que debemos dar, es ser conscientes de que los creadores del cambio que vamos a afrontar somos nosotros mismos, que todo lo que nos ocurre lo hemos decidido nosotros, desde nuestro ser más profundo, no con nuestra voluntad ni decisión consciente pero al fin y al cabo lo hemos elegido.

Si fuéramos conscientes del porque de todas las cosas, estas situaciones no supondrían ninguna dificultad ni inquietud, porque veríamos la película completa y sabríamos el final de todo, pero como éste no es el caso, tenemos que ver el tránsito secuencia a secuencia, intentando hacer lo mejor que podemos en cada momento, es decir empleando el factor tiempo y viendo de qué manera la progresión se va sincronizando en nuestra vida con algo equivalente

en el exterior, como lo va creando y lo vamos asimilando, como reaccionamos, como lo aceptamos o lo rechazamos. La sincronización es una ley que funciona incluso en pequeños detalles cotidianos, cuando un día modificamos nuestros pensamientos acerca de algo y de repente empezamos a ocurrir cosas relacionadas con ese cambio de actitud mental".

Evidencias científicas sobre la telepatía

¿Por qué Albert Einstein o Carl Jung creían en fenómenos como la telepatía y hoy universidades tan prestigiosas como Princeton los investigan desde un punto científico?

¿Existe un poder psíquico como el de la telepatía mental? ¿O es sólo una superlatía? Inaceptable publicó en el Sunday Herald un descubrimiento científico realizado por el científico escocés Paul Stevens, que revela la primera prueba científica de la habilidad humana de comunicarse a través del pensamiento.

"Nuestra investigación aun no está terminada, pero hemos encontrado un patrón significativo que esperamos demostrará la habilidad psíquica y el mecanismo subyacente responsable de ella", dijo el Dr. Stevens, quien dirigió el experimento en la unidad de parapsicología de la afamada universidad de Edimburgo.

El estudio buscaba los vínculos entre las personas con relaciones muy bien desarrolladas, como matrimonios, amigos y parientes. Cada pareja fue separada y los participantes etiquetados como "emisores" o "receptores" (de los mensajes). A aquellos en el primer grupo se les mostró una serie de video clips aliterarios seleccionados y se les dijo que "enviarían" la información a sus compañeros, quienes estaban sentados en una habitación a prueba de sonido a una distancia de 25 metros.

Las señales sonoras llamadas "ruido blanco" calman al "receptor" y lo llevan a un estado ultra receptivo. Luego se les pide que digan lo que les viene a la mente mientras se mide cualquier cambio en el cuerpo. Muchos de los sujetos fueron capaces de hablar sobre la información que vieron sus compañeros.

Hay un antiguo debate sobre la existencia de poderes psíquicos en la comunidad científica. Hace tiempo que muchas academias tradicionales desecharon por supersticiosas a la habilidad telepática, entre toda clase de poderes psíquicos. Pero con el estudio del Dr. Stevens, que muestra que muchos sujetos son capaces de tener telepatía mental, estos preconcepciones deberían cambiar.

En la 45ª Convención de la Asociación de Parapsicología, el Dr. Stevens presentó los resultados de sus experimentos ante una audiencia internacional de investigadores y académicos.

Después que los científicos aglomerados las fuentes concebibles para probar la verdad del cuerpo humano y del espacio interrelate, ellos a menudo tuvieron que admitir el hecho de que nuestras tecnologías científicas son tan limitadas que a menudo estamos perplejos por los misterios aun sin resolver del cuerpo humano. Los equipos científicos y las teorías no son los obstáculos más grandes para resolver estos misterios; las limitaciones están en los principios fundamentales de la ciencia. Esto es, precisamente, que no debemos creer sólo en lo que podemos ver con nuestros ojos, y no debemos desestimar prematuramente lo que no ha podido ser detectado por la ciencia moderna. En otras palabras, debemos tener una mente abierta para estudiar la vida y el universo desde una perspectiva alternativa. Si podemos tener una actitud más abierta hacia la ciencia, daremos un gigantesco paso hacia adelante en el entendimiento del universo.

Yu Mingwei
www.lagrapoca.com

Meditación Vipassana

Enseñanza de S.N. Goenka

Retiros residenciales en silencio de 10 días.

MENDOZA:
9 Enero a 20 Enero
Tel. (0261) 437-7164 / vipassanamendoza@hotmail.com

CORDOBA:
6 Febrero a 17 Febrero
Tel. (0351) 4697728 / Cel. (15)3308091 / info@cordoba.ar.dhamma.org

BUENOS AIRES:
20 Feb a 2 Mar. / 5 Mar. a 16 Mar.
2 Jul. a 13 Jul. / 29 Oct. a 9 Nov. / 12 Nov. a 23 Nov.
vipassanaargentina@hotmail.com

Orientación Psicológica

Crisis vitales: edad, dueros, divorcios

Contención - Adicciones

4828-0236

Masajes terapéuticos, Ayurvédicos y Reflexología

Terapia con IMANES

Masajes con piedras calientes y frías

Alineación Vertebral Tibetana

SEMINARIOS
También en el Interior
Sra. Gladys Quevedo
4981-2687 / (15)5951-3150

FENG-SHUI

ASESORAMIENTO en todo el país

(15) 61 00 45 al

pancho_paneblanco@hotmail.com

VIDENCIA NATURAL

Seriedad y experiencia

Tarot - Numerología

ARIADNA 4583-2061

QUESERÍA y " Las Nenas" DIETÉTICA

Alim. p/celíacos y diabéticos - Herboristería - Fitoterapéuticos
Cereales y legumbres - Complementos dietarios p/deportistas
¡LOS MEJORES PRECIOS! Entrega a domicilio
Sarmiento 787 (frente est. Morán lado Norte) Tel. 4627-6196

CASA ARGOS

Yerbas medicinales

FORMULA FRANCESA PARA ADELGAZAR NATURALMENTE
JALEA REAL - GINSENG - POLEN - MIEL ESPECIAS
¡PRODUCTOS DIETÉTICOS! asaargos@outlook.com.ar

PIEDRAS 490
en CAPITAL
Tel. 4342-6704

Escuela para padres

Orientación para padres de niños y adolescentes

TERAPEUTA DE PAREJA Y FAMILIA

Lic. Teresa González
Psicóloga
Tel. 4804-6385 (contestador)

TAROT

Astrológico - Mítico
Marselles - Psicotarot
Flores de Bach
Numerología

Consultas personalizadas
Cursos Gabriela
4523-7926/(15)5943-9777
gabecheverria@hotmail.com

CONTROL DE PLAGAS

Sistema Ecológico:
ASPERSIÓN y GEL

Murciélagos, Palomas,
Cucarachas, Roedores, etc.
(Urgencias las 24hs.)
(15)6963-0102 / (15)6963-0098
saneamiento10urdes@hotmail.com

Dietética Los Grisales

Suplementos dietarios
Herboristería - Macrobiótica
Aromaterapia y más

L. a V. de 8:30 a 20:30 hs.
Sabados de 8:30 a 10 hs.
S O I E R 54
Ituzingó Norte
4623-8963

Dietética Trisoles

Alimentos para Celíacos
Herboristería-Fitoterapéuticas
Suplementos Dietarios
Alimentos para Mascotas
Gran Variedad y Mejor Precio

4628-4000
Av. Rivadavia 18283 Morón
(entre 25 de Mayo y Belgrano)

convivir... rinmn
 Tel. 4815-5240 - (15)6450-9215
 diarioconvivir@fibertel.com.ar
 convivir@convivirpress.com
AVISOS CLASIFICADOS

REIKI - Armonización - Reflexología.
 AIDA 4738-1103

ALQUILER a Profesionales, Terapeutas grupales.
 Consultorios y espacios luminosos. Dan a jardín.
 Zona Polo. Tel. 4772-9828

MASAJES. Descontracturantes, Stress, Reductores.
 Tren. Linfoático. **PEDICURIA.** A domicilio 4738-1103

TAROT RIDER - ASTROLÓGICO - EGIPCIO.
 Cartas Natales. Cursos y Cons. También a domicilio
 Prof. María del Carmen Savasta: 4488-2403 / 4931-6383

FLORES DE BACH. Animate a cambiar tu vida.
 Método natural recomendado por la OMS. Miedos,
 Angustias, Soledad, Autoestima, etc. Terapeuta floral
 Silvia Rodulfo. Tel. 4862-0138 silvysr@yahoo.com.ar

Puppas Depilación. Lavall 1115, Haedo. 4443-9662
 Pringles 856, Ramos Mejía. 4653-0681

Alquiler consultorio a Profesionales.
 Zona Once - Congreso. 4951-4449

Panós para lectura de Tarot con la Rueda Astrológica
 y el Árbol de la Vida. Runas. Regalos astrológicos.
 Por mayor y menor. 4488-2403 y (15)6214-5409

NUTRICIONISTA. Tratamientos personalizados para
 diabetes, colesterol y otras enf. Susana Trigo, egresada
 Dr. Comillot. Consultas al tel. 4631-9151

Astrología Maya, Guía y Terapeuta: Equil. Emocional
 Despertar del Ser, Cambio. Sr. Juan. Tel. 4225-7035.

VENDO DIETÉTICA - Funcionando muy bien. Única
 en la zona (Beccar). Dueña no la puede atender.
 Tel. 4742 - 9791 - Cel. (15)5575 -5911

TAROT, Prof. Ricardo. \$ 20 -
 Tel. 4775-7679

Master Reiki, Seminarios, Reflexología, Tarot
 Lectura de Registros Akáshicos. Adalba. 4775-7679

MASAJES. Descontracturantes, Circulatorio y Shiatsu
 Gimnasio. Av. Nazca 4924 - Tel. (15)5707-9499.

Masaje antiestrés, Reiki, Yoga en la City. También a
 domic. (15)5614-3363. Sr. Mario

Francia turística, trabajo desde casa.
 Más info: www.franciaadiviages.blogspot.com
 Tel. 4775-7679

ORIENTACION PSICOLOGICA. Contención. Crisis
 vitales (edad, duelos, divorcios). Adición. Tel. 4828-0236

BOLAS CHINAS



Las bolas chinas, por su conformación, representan el Universo. Las figuras pintadas en ellas asumen los principios del Yin y el Yang (lo negativo y lo positivo, el bien y el mal, día y noche), en suma: la totalidad que los contiene. Su popularidad proviene de los varios siglos que hace se viene utilizando en china, con fines terapéuticos. Haciéndolas rodar allí donde hubiere dolor: en hombros, cuello, columna vertebral, plantas del pie, o en las palmas de la mano para activar importantes centros energéticos que allí se encuentran. Su uso prolongado equilibra el sistema nervioso, flexibiliza las articulaciones, mejora la actividad cerebral, aumenta la memoria y alivia la fatiga.

curar artritis, artrosis e hipertensión. Su uso prolongado equilibra el sistema nervioso, flexibiliza las articulaciones, mejora la actividad cerebral, aumenta la memoria y alivia la fatiga. Hoy círculos médicos como las consideran una terapia efectiva para mejorar la circulación, equilibrar energías, relajar músculos y prevenir y

CONVIVIR
 Av. Santa Fe 1140,
 Local 15. Capital
 Tel. 4815-5240

agenda ACTIVIDADES GRATUITAS

Alfie Vera:
 Lifting cosmético, Tratamiento reductor, charla y degustación de productos de control de peso. Demostraciones gratuitas.
 Confirmar: 4613-3661, de 10 a 24hs. y 4832-4740

Clase gratuita de Gimnasia integral. Concente, Terapéutica-Localizada. Prof. Marta Greco. 4951-4449
 La Escuela de Reiki Luzes en Luz dirigida por Marcela Oriáora. realiza reuniones informativas sobre sus actividades del mes de Enero. Informes: 4504-8641

www.convivirpress.com
 Ahora puedes leer, investigar y seguir a tus colaboradores favoritos donde quieras y cuando quieras.
 Empeciate con Charles Metafisicas por Marta Fleischer.
 Aprendé sobre Marketing con Helio Perotto.
 Embellece con los consejos de Beatriz Prodan, Alimentación, Salud y Belleza.
 Analízate con las notas y test de la Lic. Teresa González.
 Sorprende con la vida interior de tu mascota con el veterinario homeópata Dr Jorge Muñoz.
 Crece con las notas de Teología Mística por el Lic. Carlos A. Papaleo.
 Además Herboristería, Recetas, Astrología y las reflexiones de Luis Buelo y Hugo Kelway.
 Foros, encuestas y mucha pero mucha información.
www.convivirpress.com
 el sitio del periódico convivir

REFLEXOLOGÍA
Magnetoterapia
Noemí Eidelman
 (Méd. 06-126)
 Tel: 4942-1993
 (15)4083-7094

REIKI
 Maestría de Reiki
 Testeo muscular
 Terapias Florales
 Masaje Metamórfico
 Método
 Armonizador GANES
 Zona Sur **Monica**
 Capital / 4252-5788

FARMACIA Hahnemann
SINONIMO DE HOMEOPATIA
 TINTURAS MADRES Nacionales e Importadas
 FLORES DE BACH - BUSH - CALIFORNIA
 Distribuidores en todo el país
 Importadas directamente de Inglaterra
 Ventas a Farmacias, Profesionales y Droguerías
 OPTICA
 ENVIOS A DOMICILIO Y AL INTERIOR
 RIVADAVIA 2568 (1034) Cap.
 ABIERTO de Lunes a Sábado de 8.30 a 20.30
 Tel y Fax: 4951-4778 / 4952 1808

¿Qué es la Grafoterapia?

Podemos decir que es una técnica basada en ejercicios gráficos, que se utiliza para modificar conductas negativas, o desarrollar más y potenciar las conductas positivas. La Grafoterapia es la reeducación de la escritura, que se realiza en forma natural y se encuentra al alcance de cualquier persona. Se pueden corregir muchos aspectos, tales como: la baja autoestima, la falta de voluntad, timidez, agresividad, inseguridad, falta de atención y concentración, etc. ¿Cómo se explica esto?: sabemos que cada uno escribe de una forma determinada, porque proyecta su personalidad en esos trazos.

Por medio de la Grafoterapia, incorporamos trazos contrarios a esa conducta que queremos cambiar. Generalmente, al principio salen mal porque no son espontáneos y la persona debe copiarlos a veces con esfuerzo, pero luego se van automatizando y cuando ya salen naturalmente, se logran los cambios de comportamiento. Los ejercicios gráficos se realizan diariamente en pocos minutos, y es una actividad placentera, que produce resultados beneficiosos a corto plazo, siempre guiada por un profesional especializado.

Prof. Karen Rocher
 Grafología y Perito Grafólogo

GRAFOLOGIA
Cursos de Grafoanálisis con salida laboral
 Estudios de personalidad - Selección de personal
 Compatibilidad de caracteres - Grafoterapia
 Orientación Vocacional
CHARLAS INFORMATIVAS GRATUITAS
Grafoformar
 Centro de Formación en Grafología
 Directora: Prof. Karen Rocher
 Autora del libro:
 "MANUAL DE GRAFOLOGIA, al alcance de todos"
 Informes: 4896-1440
www.graformar.com.ar / info@graformar.com.ar

flexión
 ...y Alivio
 Devuelve la elasticidad a tu cuerpo

- Disminución de movilidad
- Artrosis
- Osteoporosis
- Inflamaciones articulares
- Desgaste de fibras colágenas

¿Cuándo usamos FLEXIÓN?
 En caso de inflamaciones articulares, deterioro óseo, rigidez, contracturas, tendinitis, torceduras, reuma, exceso de actividad física, deportistas con actividad intensa que someten a sus tendones a severas pruebas, artrosis, descalcificación y males tras óseos o musculares

NATIVA **www.nativa.com.ar**
 Consulte a su médico
 Línea de informes: (011) 4777-6003/4772-2885

Villares s.a.c.
 alimentosvillares.com.ar

Nueces - Almendras - Avellanas - Pistachos
 Castañas de Cajú - Dátiles - Ciruelas - Pasas de Uva
 Higos y Damascos Turcos - Hongos secos
 Coco rallado - Sésamo - Especies de la India
 Frutas tropicales deshidratadas
 Enlatados: Ananá, palmitos, cerezas

...desde 1934 todos los insumos para la industria alimenticia

ventas@alimentosvillares.com.ar
www.alimentosvillares.com.ar

Tel.: (011)4514-8510 Fax: (011)4521-5804
 Ballivián 2280 (1431) - Villa Urquiza (Capital Federal)
 Volta 3035 y Estados Unidos (1667) - Tortuguitas (Pcia. de Bs. As.)

FARMACIA Belladonna
 DE WELEDA S.A.
 Homeopatía • Antroposofía • Alopatía
 Recetas Magistrales y Productos Naturales
 Asesoramiento en Cosmetología Natural

ENTREGAS A DOMICILIO
 ENVIOS AL INTERIOR DEL PAÍS
 ventas@weledda.com.ar
www.farmaciacbelladonna.com.ar
www.weledda.com.ar

Saavedra Ramallo 2568
 Recoleta Rodríguez Peña 1541
 Te 4702-1166 Fax 4702-1961 Te 4816-9066 Fax 4816-9166

convivir

Líder de la prensa natural

AÑO 15 N° 165 - Enero 2008 - diarioconvivir@fibertel.com.ar / diarioconvivir@yahoo.com.ar / www.convivirpress.com

convivir, periódico independiente, de distribución gratuita.

Aparece el día 8 de cada mes.

Directora Propietaria: Marta Susana Fleischer.

Editores: Cecilia A. Andrada y Luciano Beltrán Andrada.

Receptoría de publicidad: Av. Santa Fe 1140, Local 20, Capital. Tel: 4815-5240

/ 4814-4205 - Int. 020 / (15)6450-9215. Los artículos y opiniones de los colum-

nistas, de los firmantes de notas, o los entrevistados, no reflejan necesariamente

el punto de vista de la editorial, que tampoco se responsabiliza por el con-

tenido de los mensajes publicitarios.

Permitida la reproducción total o parcial de las notas con mención de la fuente.

Dharam Singh

**0%
de sodio!**

*Los hipertensos podrán reducir
el consumo de sal
sin renunciar al sabor...*

SAL
diet
sin sodio

SAL DIET Dharam Singh, la sal libre de sodio que posee potasio y un contenido adicional de magnesio. Gracias a la composición de su fórmula, Dharam Singh sustituye ventajosamente la sal común.

Su contenido exento de sodio contribuye a controlar y prevenir la hipertensión.



Atención a mayoristas - Tel./Fax: 4637-3497

E-mail: alnea@ciudad.com.ar / www.saldiet.dharamsingh.com