

**DIETETICA Mirasoles**  
**Donato Alvarez 50** (alt. Rivadavia 6900)  
 - 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 166

www.convivirpress.com

FEBRERO 2008

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

**Las preocupaciones**  
 Página 9

**Psicología**

Página 12

**Regresiones e Hipnosis**

Página 14

**Alimentación**

Página 17

**Astrología Acuario**

Página 18

## el miedo

El miedo quiere embaucarnos, hacernos creer que somos débiles e indefensos.

El miedo quiere atrápanos manteniéndonos sumisos y desorientados.

El miedo asume mil formas se recrea cada día.

Nos miente que puede vencernos para eso se cobra algunas vidas.

Pero el miedo no avanza e incluso retrocede

cuando lo miramos a los ojos cuando comprende

que contra nosotros no puede.

El miedo se aleja cuando percibe que lo enfrentamos firmemente y con el más puro amor.

Marta Susana Fleischer



Calidad y Confianza en Cosmética Natural

**Disfruta el sol naturalmente**  
**Protección Solar Edelweiss con filtro mineral**

**WELEDA**  
 En Armonía con el Ser humano y la Naturaleza

www.weleda.com.ar

Premio a la Innovación de Producto otorgado por la Feria Biofach 2006 de Nürnberg, Alemania, el taller europeo más importante del sector de cosmética natural controlada y productos ecológicos largamente.

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 observaron 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. continua en pag. 4

**GEL POST SOLAR**

Contiene Caléndula, Aloe Vera, Tilo, Manzanilla y Zanahoria. De agradable aroma frutal, contribuye a la restauración de la piel, luego que la misma ha sido agredida por los rayos solares. Hidrata, humecta y suaviza la piel, otorgándole un excelente efecto refrescante. Ayuda a prevenir la descamación prolongando el color del bronceado. Modo de uso: aplique sobre rostro y cuerpo luego de las exposiciones prolongadas al sol. Se absorbe rápidamente. No mancha la ropa.

**GEL ANTIFATIGA**

Formulado con aditivos biológicos que contribuyen a estimular la circulación sanguínea periférica, reduciendo considerablemente la fatiga de las piernas, dejándolas suaves y con una sensación de bienestar. Este novedoso gel, de agradable aroma fresco y frutal, está realizado con elementos extraídos de la naturaleza, para lograr el máximo beneficio a las piernas cansadas. Elaborado con Castaño de la India, Arnica, Hamamelis y Capsico. Es la capsicina la que activa esa sensación de tremendo ardor en la mucosa bucal. Además se le reconoce un efecto descongestivo y a nivel cerebral favorece la producción de endorfinas, las moléculas que abundan cuando la sensación es de bienestar. Por esta razón la capsicina es materia prima de muchas formulas medicinales, especialmente las de función analgésica.

**PRODUCTO DE CALIDAD**  
**ASIS**  
 DROGUERIA Y HERBORISTERIA  
**HIERBAS DEL OASIS S.R.L.**  
 Wenceslao Villafañe 1131  
 Capital Federal. 4361-7738  
 hierbasdeloasis@infovia.com.ar



## Tiempo acelerado

Hola querido lector:

¿Te pasa lo mismo que a mi?, que no me di cuenta cómo ya pasó fin de año y estamos en febrero, dicen que el tiempo está acelerado, que la entrada del planeta en el cinturón de fotones hace que los días "duren menos", que todo esto tiene que ver con la próxima ascensión del planeta y sus habitantes, también se menciona que estamos "ahí" casi al borde, porque el año 2012 sería el final de los tiempos según las profecías Mayas.

Personalmente no puedo comprobar nada de todo lo expuesto, únicamente se que, entre el cambio de horario que me hace descansar mal, ya que me desorienta, y los días que pasan volando, esta ilusión de cada día me va acumulando los años.

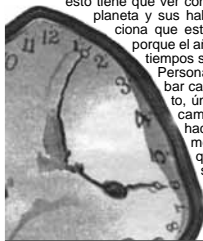
Te paso algo que escribí al respecto. Un abrazo.

Tiempo acelerado, haces que mis ojos vean y mis oídos oigan lo que temen, lo que no quieren. Piedad, compasión, cordura parecen escapar y alejarse un poco más cada día. Quién está firmemente asentado quién apoya sus bases en lo impecadero, en lo que perdura. Tiempo acelerado tiempo de pruebas

tiempo de decidir de qué lado deseamos estar. No hay engaños todo salta a la vista, quién no está avisado quién es inocente quién culpable quién juzga. Tiempo acelerado que nos apuras y destapas. Unos para aquí otros para allá y al final de la cosecha

a cada quien lo suyo. No hay penas no hay quejas tan solo elegir y luego esperar. Apartando la maleza mirando desde adentro escuchando al que somos detenemos las agujas miramos el camino y ya no buscamos porque sabemos que hemos llegado.

Marta Susana Fleischer



### La Fuente de Tesoros

De la nada surgen las ideas, un indescifrable mecanismo las trae a la luz y la mente las analiza. Ideas para el bien, ideas salvadoras, mequinas ideas.

Como un árbol que cada día se ramifica más las ideas parecen al pensador, lo van atrapando y se convierten en su amo. Inadvertido, el pensante acepta los pensamientos nuevos, de calidad parecida a los precedentes. Si lo distraen ideas de derrota o enfermedad, en poco tiempo habrá construido las rejas de su propia cárcel. Si por el contrario las ideas son positivas, de recreación y regocijo, actuarán como generadoras de mayor bienestar, que conducirán al creador a su plenitud.

Aunque no lo sepa, y le cueste creerlo, el pensante tiene la capacidad de parar el flujo, buscar en el silencio y extraer de esa misma nada las alegrías y triunfos que imagina lo aguardan afuera.

Federica Rosenkraudt

Del Tao Te King. El Libro del Recto Camino. Lao Tse

### La utilidad de la nada

- \*Treinta rayos convergen hacia el centro de una rueda, pero es el vacío del centro el que hace útil a la rueda.
- \*Con arcilla se moldea un recipiente, pero es precisamente el espacio que no contiene arcilla el que utilizamos como recipiente.
- \*Abrimos puertas y ventanas en una casa, pero es por sus espacios vacíos que podemos utilizarla
- \*Así, de la existencia provienen las cosas y de la no existencia su utilidad.

### El poder de la bendición

Cuando bendicen en cruz, están llamando al Angel del Agua, al Angel de la Tierra, al Angel del Fuego y al Angel del Aire, para que acudan a sanar o cargar de su poder al objeto que bendicen. Sean por tanto merecedores del gesto.

Por el Angel del Agua dotan al objeto bendito del sentimiento del Padre Creador, por el Angel del Aire lo dotan de la Mente, por el Angel de la Tierra dotan al objeto bendito de la fuerza de la Madre Naturaleza y de su energía, y por el Angel del Fuego lo dotan del espíritu de Cristo, hijo del Padre Sol, creador de nuestra existencia. Cuando bendicen por 3 veces están recordando las 12 estancias del Creador, hijo del Padre Eterno-Zodiaco.

Cada invocación atrae millones de seres y de energías sobre lo que bendicen. Nunca pronuncien el nombre de Dios en vano y nunca realicen actos que no estén a la altura de la necesidad y de la objetividad o serán severamente castigados. Aun pasando miles de años no conseguirán entender ni sentir el poder de la bendición. Deben recordar que la energía del Cristo está en todo y deben sentir el todo como una sola cosa. Una estrella lejana y la hoja de un árbol son parte de una misma cosa. El aire que respiran es Cristo y por tanto vida. Desde ahora os digo que la mayoría de las enfermedades están causadas por los

malos hábitos de la respiración y de la comida. De oriente vienen mensajeros en las caravanas que nos hablan de la ciencia de la respiración y de sabios monjes que en lugares lejanos respirando pueden llegar a vislumbrar la fuerza y la sabiduría del Creador.

Moisés, nuestro padre, dijo que hubo un tiempo donde los hombres aprendieron a fundirse con la naturaleza y vivían más de mil años como nuestros patriarcas Matusalén, Lamec y Noé. "La curación esenia" Asociación Adonai para la Fraternidad Cósmica

Marketing para dietéticas

## Atención al cliente

Escribe Helio Perotto

### El cliente pide algo que usted no trabaja

Resulta relativamente común que algún cliente nos pida un producto inexistente en nuestro stock. Puede darse que no tenemos tal producto (en el momento) o que, directamente, todavía no lo trabajamos. Eso es comprensible en un mercado dinámico en donde a cada día surgen nuevos productos.

También tengamos en cuenta que el potencial adquisitivo está mejorando, las ventas vienen creciendo y, por lo tanto, la demanda por nuevos productos es una realidad favorable y que la corroboramos en el día a día. Y ojalá, la gente siga con esa tendencia en demandar novedades. Es una señal saludable para nuestro mercado. La crisis del 2001 quedó superada y, todos los estudios de mercado señalan que, el consumidor argentino, en cuanto pueda, vuelve a las marcas.

Volvamos, por lo tanto, al comienzo de la presente nota: el cliente pide algo que no tenemos. En tales casos, existen varias conductas comerciales recomendables y solamente una de ellas que es desdorable. Simplemente deplorable. Se trata de ponerse a criticar la demanda, el deseo, la inquietud del cliente. Y mire que no constituye una fanfarrina de mi parte. Lo he oído al pasar y también no tanto al pasar.

El hecho que no trabajemos un producto o que tengamos falta de stock puede ser temporal y no corresponde embarcarse en una cruzada para intentar convencer al cliente de que "tengo algo mejor". Miren que eso pasa y no es poco. **Dedicar al cliente, nuestra atención total, no dividida.** La atención dividida es muy molesta porque constituye una descalificación. Más que mala atención es falta de atención, porque atención viene de "estar atento". Esa práctica también ocurre a menudo. En una nota anterior, relaté que no corresponde hacer al cliente sentirse invisible. En

aquella oportunidad recomendé que, no bien enterado el cliente, le debemos dedicar un breve: "ahora le atiendo", porque solamente toma un segundo y el cliente se siente reconocido, acariciado afectivamente. Pero, después de ese breve instante, recomendamos dedicar totalmente la atención al cliente que está siendo atendido. Reitero, la atención dividida es molesta. Existen muchas maneras de atención dividida y daré algunos ejemplos que tengo visto:

- hablar por teléfono mientras atendemos
- atender proveedor y cliente al mismo tiempo
- hablar por lo bajo con colegas de trabajo
- atender a uno y contestar preguntas de otro cliente

Todas esas prácticas (y otras parecidas) son negativas y deben ser erradicadas de nuestro comportamiento comercial. **El Cliente siempre es sabio** como práctica de comercio, no se tutea a nadie. Eso es muy importante. Siempre tratar de Usted. Si quiere corroborar esa conducta correcta, vaya a las grandes empresas que captan exhaustivamente a sus vendedores. Ej. Ensay, Falabella. Jamás encarrilará un vendedor capacitado que no le diga Usted. Y no se trata de conservadorismo, pero sí de una conducta comercial. La nuestra es una actividad, un trabajo y estamos trabajando.

**Cliente que termina de comprar** Siempre que demos por concluida una venta, conviene resaltar uno o dos puntos ventajosos de la adquisición. Por ejemplo: Usted hizo muy buena elección. Eso le va a beneficiar. Esa levardura va a mejorar la piel. Y muchos ejemplos más. Piense que el final de una venta debe ser el comienzo de otra. Existen estudios psicológicos que dan cuenta de una pequeña depresión al concluir una compra. Algo así como una duda interna, una tristeza momentánea. **¿Compré bien? ¿Compré**

mal? Esa duda del cliente puede ser negativa. Corresponde a nosotros levantarle el ánimo, pero de manera espontánea, natural, suave. Algo que le haga sentir que "hizo un buen negocio". **Cuando el cliente no compra**

Eso es muy común. El cliente que nos dice: "lo voy a pensar". O entonces "después vuelvo". Sinceramente, he constatado algunos colegas (comerciantes) que ponen cara de ira frente a situaciones similares. No logran disimular el mal humor frente a un cliente que se retira sin comprar. Eso es muy negativo de parte de un comerciante.

Un consejo budista consiste en manejar el estado de tranquilidad y más que todo en momentos en que amenaza aflorar la ira. Desde el punto de vista freudiano es perfectamente comprensible. "la frustración genera agresividad" diría el austríaco padre del psicoanálisis. Recordando valorizar ese momento de frustración y contrarrestar la ira interna mediante una acción externa de información. Es decir, frente al cliente que no compra (y que ya está con el pie en el acelerador), aproveche para entregarle un folleto sobre algunos de los productos que usted vende. Ejemplos prácticos:

- Aquí, tenga en cuenta para otra oportunidad, una información muy útil sobre artritis.

- En este folleto, usted podrá leer con tranquilidad, la importancia del aceite de oliva.

- Este asunto, al cual usted se refiere, aparece ampliado en [www.convivirpress.com](http://www.convivirpress.com)

- Vea usted, aquí en la página 8 del Convivir, una nota importante de su interés. En resumen y esto es de suma importancia: el cliente deber enfrentarse a una situación clara, evidente, de que, pese a no haber comprado, nosotros seguimos manifestando interés por él. Pruebenlo. Es una técnica infalible. Y atenua la ira.

*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 tutor del Proyecto Jóvenes Emprendedores Rurales, programa de emprendedurismo coordinado por la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos de la Nación. En nuestro ámbito nutricional, Helio Perotto es autor de las marcas Gurfi, Culin, Galencroc. Y, por supuesto, es colaborador de CONVIVIR. [helio.perotto@gurfi.com.ar](mailto:helio.perotto@gurfi.com.ar)*

## El adaptógeno del futuro 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. Crinway lo produce hace ya más de 30 años, bajo normas estrictas 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%, artrosis 80%, 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 valía médica, dada su naturalización inocua y efectiva.

El Dr. Jorge Esteves investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, asma, caída del cabello, hemorragias, tipo hiper-tensivo, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, nistis alérgico, obstrucción de arterias, etc. El Dr. Gerardo O.Villada, médico geriatra de la U.B.A., master psicoanalítico y neuroendocrinólogo, 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 causa variada, por su acción anti-oxidante 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 proteger el medioambiente

"Al construir hay que pensar a dónde van a parar los materiales, cuando la casa ya no exista. Un material que pueda ser devuelto a la naturaleza ya ha ahorrado toneladas de CO2.

Ese es el principio básico de una manera de construcción que proteja este planeta. Buena parte del secreto radica en el uso de materias renovables".

## Alimentarse para pensar

Para el óptimo rendimiento del cerebro y el sistema nervioso, vitaminas y minerales son indispensables

Nuestro cerebro está formado por miles de sofisticadas células que por lo general tienen una muy baja capacidad de almacenamiento de nutrientes. Cualquier deficiencia puede interrumpir sus complejos circuitos eléctricos. Cualquier insuficiencia de sólo un nutriente (y raramente las deficiencias son exclusivas) pueden afectar a innumerables reacciones bioquímicas y por lo tanto al funcionamiento del cerebro. Cuando hay escasez de nutrientes importantes, según palabras del nutricionista Carlton Frederick, "Las reacciones en cadena de la química del

cerebro, exquisitamente secuenciadas, se desvían o bloquean, exactamente de la misma manera que la ausencia de un sólo obrero de una cadena de producción anula la actividad de los obreros cuyas funciones siguen a la de aquel y dependen de ella". Y esta teoría bioquímica mantiene que las deficiencias nutricionales, aunque sean marginales, pueden provocar múltiples problemas de conducta y disminución del rendimiento del cerebro. Comer mal es un crimen contra la mente, en sentido figurado y probablemente también en sentido

literal. Tal es la opinión del Sr. Stephen Schoenthaler, sociólogo de la Universidad de California. Desde 1980 Schoenthaler ha estudiado las dietas de miles de delincuentes encarcelados, jóvenes y adultos. Ha podido comprobar que al mejorar sus dietas también mejoran sus ánimos. Los cambios positivos tuvieron lugar cuando las dietas institucionales se modificaron para incluir menos carbohidratos refinados, menos postres azucarados y menos aditivos químicos, y a cambio incorporaron más cereales enteros, verduras frescas y frutas. El más importante experi-

mento respecto a la relación entre alimentos y concentración involucró a más de un millón de estudiantes de New York City. A lo largo de un período de cuatro años, los investigadores descubrieron que en los niños el período de atención crecía espectacularmente cuando los almuerzos escolares se alteraban para incluir más cantidad de carbohidratos complejos y menos alimentos procesados, aditivos y azúcar. Es evidente que la capacidad de concentración está fuertemente influenciada por nuestro bagaje interno. **American Fitness**

**RC**  
Centro Integral de Estética Capilar  
Contra todo tipo y forma de calvicie  
**Restitución Capilar**  
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](http://www.centrocapilar.com.ar)

**Dietética ROJAS 12**  
Mayor Variedad  
♦Herboristería ♦Cereales ♦Gluten  
♦Legumbres ♦Fitoterapéuticas ♦Todo para el celíaco  
♦Frutas secas ♦Milanesas de soja ♦Suplementos dietarios  
ROJAS 12 ESQ. RIVADAVIA a pasitos Estación 1° JUNTA  
**4902-1229**

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

la casa de **OHSAWA**  
restaurantecelular / casa de alimentos para la salud  
"Clases de cocina macrobiótica (cursos básicos y especiales)"  
"Clases 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 integrado.  
Ciudad de la Paz 415/421 Belgrano, Capital Tel: 4553-9330  
lacasadeohsawa@yahoo.com.ar  
Belgrano a sábados de 9.30 a 23 hs.

**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

dietética "La Pradera"  
de Nélida Anea  
complementos alimentarios para adelgazar  
celulitis - diabetes - celíacos - náuseas - estrías - hierbas  
cosmética natural - Libros  
Técnico Unive en alimentación deportiva y salud  
Chmil Alejandra  
**Jauretche 943** a ms. Est. Rubén Darío - Hurlingham  
Tel. 4452-0831 dieteticapradera@hotmail.com

**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 Lacroze 3170 Tel. 4555-0891

**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 [ehv@fibertel.com.ar](http://ehv@fibertel.com.ar)

**KARMA**  
Almacén Naturista Dietética  
Atención personalizada - Productos Integrales  
Orgánicos - Aceites de Esencia  
Macrobióticos - 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](mailto:masitasmariae@yahoo.com.ar)

4 variedades de masitas endulzadas con frutos 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

TRADICIÓN & EVOLUCIÓN

La línea más completa de Sets Originales Concentrados

Flores de Bach

Distribuciones exclusivas del único set original importado del Bach Centre de Inglaterra

Flores de Bush, Flores de Saint Germain, Flores de California, Elixires de las Diosas, Elixires de Luces, Elixires de Estrellas, Esencias Marinas, Orquídeas del Amazonas, Aromaterapia

<b>jornadas</b>	<b>carreras</b>	<b>capacitación</b>
Adolescentes y Terapia Floral	Consultora en Salud Natural	Programa Internacional de Educación en Flores de Bach
Sábado 29 de marzo	Solicite el Programa en forma gratuita	Único avalado por el Centro Bach de Inglaterra
Entrada gratuita		

**LONDNER'S**

En Terapias Vibracionales le acercamos el mundo

Riobamba 118, Piso 5to, (1025) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina • Tel: (54 11) 4952-4756  
 Fax: (54 11) 4954-2852 • E-mail: [ventas@londner.com.ar](mailto:ventas@londner.com.ar) • Website: [www.clubdesalud.com](http://www.clubdesalud.com)

## 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](http://www.dietetica-visual.com.ar/beatriz)  
 E-mail: [beatrizc@fibertel.com.ar](mailto: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, origa fumaría, tola-tola, toposasia. Las mejores hierbas capilares para fortalecer y detener la caída del cabello, protegerlo y suavizarlo

**Shampoo para pediculosis**  
 De aloe amargo, cebadilla, paraíso, ajo, 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, chimichilla. Elimina en forma instantánea las liendres y piojos, **no tóxico**

**Jabón Antic natural**  
 Elaborado con aceite de coco y almendras, hierbas tola-tola, fumaría, toposasia, romero origa y gel de aloe. Elimina la caspa, seborrea, eccemas, picazón, psoriasis. **No contiene colorantes ni perfumes**

**Crema a base de aceite de perejil y hidrocolite**  
 Si a la juventud, no a las manchas y arrugas. Eficaz para estrías, manchas de la piel, arrugas, producto antioxidante con vitaminas A, B y C y como complemento

**Línea Mandai**  
 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, de aceites para masajes, 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 juego puro de la planta, con todas sus propiedades.

**Alimentos orientales**  
 Algas nori, algas kombu, jengibre raiz 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.

**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

**26 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 eucalyptus, 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 aceite 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, arroyo de chana, tuna 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 comprébelo nuestras entregas no se demoran.**

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

ANAHI	Apis Muscular, Guarana, Lapacho, Ginkgo Biloba
HIGATE	Deligacion, badnarj laxante, Escuelo P, vainas, hemorroides, Yerba Olanjany
LINDON- QUEMIDUR	Propóleos bebible, caramelos, ungüento, polvo. Crema de oronde.
WUNDERBALSAM	Tónico estomacal digestivo.
MADAU	Cápsulas de aceite de Chia Omega 3
SLAPAK	Vitamina E Pura, Acido Fólico, Crema E Devit.
SHIRON COMP. DIETARIOS	Fucus e Hsopo, Nogras, Ambay, Propoleos, Opticon, etc.
BITARCON	Salsa de Soja y de Bajo Sodio.
ELCAP P.A. CELIACOS	Fideos, bocaditos para diabéticos.
FU SHENG apta celíacos	Fideos de arroz, morrón, espina, naturales.
SANTA MARIA - PRODUC.	Galletitas, Alfajores, Pre-mezcla, masas secas, vainillas.
TOS PARA CELIACOS	pan rallado, anisetos, saladas.
TOFU	Fideos de arroz puro, apto para celíacos
SEGRAIN apta celíacos	Barritas con Yoghurt frutilla y amaranjo para celíacos
VIDA BELLA - SOJA ORGA.	Bebida, bebida chocolatada, vainilla y de avena, queso rallado.
CAMPO CLARO PROD. ORG.	HARINA S/FINA, MIDO Y FIDEOS INTEGRALES.
FRUSTOL	Aceite sin alcohol de alcañafes y boldo.
SCHAUZI	Sin conservantes, sin aceites ni aditivos.Granolas, Azúcar, Semillas de Lino, girasol y g.de trigo

LABORATORIO INCAICO	Salutaris - Yucca Incaico - Silueta
VIVIAN	Kit Energético, antioxidante, memoria
CAMPO CLARO PROD. ORG.	Acetate de girasol y Lino de Ira, presión en frio, harina.
STURLA	Acetate de Chia Omega 3 y antioxidante nat., aceite y semillas molidas
STURLA	Aceite de sésamo 1a Presión sin tostar y semillas molidas
FINCAS EL RENEVO	Acetate de oliva orgánico certificado, 1ra presión en frio
LOS ZANGANOS	Polvo de Santiago del Estero
NEKTAR	Jales, mieles saborizadas (romero, eucalyptus) miel sólida, lactulosa y alfaforos de harina integral.
OLEA DEL VALLE	Acetate de Oliva en lata extra virgen, 1ra presión en frío.
TALES DE MILETO	Acetate de Oliva de Ira Presión en frío.
SORIA	Alcohol de cereales
CIOTTI	Glicosa líquida
GURFI	Fibras de Salvado Texturizado (perezca intestinal)
CLINI	Multicereal salvado de avena, sésamo lino, cebada, germen de trigo, trigo integral, gluten
LEVADURA SAUVAGE	En polvo, granulada, artesanales y fermento de yoghurt
LABELINA aliim para celíacos	Tejas, empanadas, pastas, budines, pizzas, galletitas
LEVAFRUT	Bebida de levadura, naranja y polen
MOA (ALIMEN ORGANIC)	Miso Oscuro y Blanco, Salsa de Soja

Prod. Artesanales de Avena y Miel	Barritas, hojocitos, bocaditos, frutas, quinoa, y de chia
ROAPIPO	Yerba mate orgánica
TIJAN	LEVADURA DE CERVEZA en copos
VALDEZ	Arope de Ocaña, de tuna y de uva.
Sierres San Javier Tucumán	MIEL DE CANA.
KROL	Aceite de canola prensado en frio con Omega 3, 6, 9
ANTU KIYEN	Cremas en saquitos y hebras
FRUT-NATURAL	Regulador intestinal de Frutas con Cítricos, Higos.
JESPFR	Yerba, te verde/jengibre, cacahuets, rosa mosqueta.
NUTRINAT - San Celerino	Caramelos con vitaminas (fumarid, ambay, ampe, spirulina)
ECO SUCRE	Azúcar artesanal integral
APICOLA FRANCISCANOS	Propóleos, Jales microgramulos, Lecitina, cosmética miel.
TALLER DE ALQUIMIA	Jabones artesanales naturales (avena, romero, arcaica).
BOWEN	Cremas y Ceras depilatoria vegetales.
MUNDO ESTETICO	Línea reductora, Centella Asiática, Gel Criogéno reafirmante.
PIEL VITAL	Cremas y aceite de Rosa Mosqueta.
PROTEFORA	Alisa Com., Shampoo de leche de Avena, de Manzana
OMIS - Laboratorio MADAU	Línea Hipodérmica natural.
WELDEA LINEA NATURAL	A Base de hierbas y fibras, línea Caléndula, espino amarillo
WELDEA LINEA BEBE	Línea Rosa Mosqueta. Línea Bebe

## Mi perro tiene demodexia

Esta frase, la vengo escuchando muy seguido últimamente. Personalmente o por Internet el tema es el mismo. Tiene demodexia y no se cura. Resulta que la demodexia es un excelente ejemplo de cómo la ciencia todavía no tiene muy en claro muchas cosas. Cada libro de terapéutica que sale, para la demodexia hay algo diferente. Ya he escrito sobre el tema en otra oportunidad, pero vale la pena volver sobre el tema.

Vamos primero a explicar qué es la demodexia? Es una enfermedad de la piel, producida por un bichito de la piel, llamado demodex. Es una especie de sarna, pero diferente de la sarna común. El ácaro que produce la sarna sarcóptica se llama sarcóptico y el de la demodexia se llama demodex. El problema científico comienza porque los perros normales, tienen en su piel ácaros demodex. Es decir que el causante de la enfermedad es un habitante normal de la piel de

los perros!!!. Entonces, la pregunta del millón es: Por qué? Por qué se enferman unos y otros no lo hacen. Aquí entra a jugar algo muy conocido por los homeopatas: el terreno. Se necesita que el perro esté genéticamente preparado para poder enfermarse de demodexia. A esto lo llamamos predisposición. No cualquiera se enferma de demodexia, se debe de estar capacitado previamente para poder hacerlo. Y lo segundo es que tiene que haber una situación gatillo, que dispara la enfermedad. Normalmente es lo que llamamos stress. Es decir que a partir de un stress un perro predispuesto comienza a desarrollar una enfermedad de la piel, llamada demodexia, que produce depósitos en diferentes zonas, picazón que induce al rascado y por lo tanto a lesiones auto producidas. Estas lesiones a veces se contaminan con bacterias, es decir que se infecta o por una especie de hongos llamados malaz-

zeza y entonces tenemos todo el brillante cuadro de la demodexia. Los libros no se ponen de acuerdo con respecto al tratamiento: por los años 70 se indicaban los antihistamínicos y corticoides, para tratar la "alergia" que producían los ácaros. En los 80 se comenzó a utilizar venenos para matar a los ácaros, es decir al mensajero. Es algo normal que siempre se le eche a matar al mensajero. Primero muy rudimentariamente con órganos fosforados u aceite de chamoagra y más moderadamente con ivermectina, amitraz y doramectina. También se utilizaron medios para levantar las defensas: levamisol, tetraciclinas, extracto de gérmenes, etc. Pero no se ha podido todavía mejorar al

individuo y cerrar el agujero que se produjo en su sensibilidad, por una situación estresante. Allí es donde entra la homeopatía. Medicina de terreno fundamental para este tipo de enfermedades. Es que el homeópata estudia al



paciente y sus circunstancias. Si fue por una bronca, una indignación, nuestro perro se quedó con la sangre en el ojo, por una pelea frustrada por ejemplo. Por un gran susto. Por la bronca o la angustia cuando lo dejaron abandonado

en una guardería (es lo que piensan algunos animales), por una pena profunda por la muerte o enfermedad de alguien querido. Todos oímos narrar historias de perros que se mueren de tristeza cuando se enferma o muere su dueño. En fin

**Homeopatía Veterinaria**  
**Dr. Jorge S. Muñoz**  
 Desde 1978  
 Médico Veterinario - Homeópata 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](http://www.homeovel.com.ar) [homeopatia@fibertel.com.ar](http://homeopatia@fibertel.com.ar)

todas estas situaciones son estudiadas y cada una tiene remedios especiales para corregir estos estados de ánimo. Y por último y más importante, ¿cómo es nuestro paciente? La individualización es fundamental a la hora de elegir el remedio. Si es mansito o agresivo, tranquilo o nervioso, sumiso o dominante, caluroso o frío-lento y demás características. Se realiza un profundo estudio de todo esto y se llega al remedio que lo va a curar. El remedio estimula a la energía del animal para que se vaya desensibilizando y curando de su demodexia.

Lamentablemente le tengo que decir que no. Hemos tratado muchísimos perros con demodexia. Muchos por suerte se han curado, otros mejoraron y tienen a veces recaídas y otros lamentablemente no se mejoran. Es que para curarse tienen que darse dos cosas importantes: que el medicamento sea el correcto, es decir que la elección sea la mejor y segundo que la energía de ese cuerpo esté en condiciones para que al ser estimulada reaccione bien. Pero vale la pena intentarse.

Salud y alegría  
 Hasta la próxima.  
**Jorge Muñoz**  
 Médico veterinario homeópata

## Mucho estrés, poco magnesio

El estrés provoca una reducción en el nivel de magnesio. Azúcar, carnes y grasas, aportan muy poco de este mineral, mientras que oleaginosas y legumbres abundan en él

En un texto sobre Medicina y Nutrición, donde se analizaron los aportes cotidianos recomendables de magnesio, J. Durlach hace notar que un estado de estrés puede ser responsable de una baja en los niveles de magnesio del organismo. Parece ser que cuando padecemos de estrés, por medio de mecanismos neuro-hormonales, se provoca una merma del magnesio. Y, como en un círculo vicioso, un bajón en el magnesio nos vuelve más sensibles al estrés. Cuando los índices de

magnesio descienden a mayores niveles, nos sentimos con debilidad muscular, irritables, pueden aparecer náuseas y alteración mental. La Dra. Ruth Groisman expresó al respecto, que el magnesio actúa junto al calcio en la dinámica muscular. No es casual que más del 50% del magnesio que se encuentra en el organismo se localice en los huesos, unido al calcio y al fósforo, junto a los que participan del proceso de mineralización ósea. Más del 25% de este mineral se aloj

además en los músculos; este mineral tan importante para la performance deportiva es de 350 a 500 mg. Pero cuando se realizan sobreesfuerzos físicos o hay agotamiento por estrés, se aconseja suplementar. Esto último es aún más necesario en casos en que el ingreso de magnesio por alimentación sea insuficiente o dudoso. El magnesio se obtiene de los vegetales de color verde oscuro, cualidad que facilita



su identificación porque está relacionado con el pigmento de la clorofila. También se halla en los cereales integrales, en los frutos y las semillas, las legumbres, las almendras, el mani, o el chocolate. Es importante respetar el equilibrio entre estos dos minerales, que podrían considerarse "la pareja de oro" del deportista. El aporte de calcio debe doblar al de magnesio para conseguir una mejor asimilación de este último. Bien lo demuestra la

naturaleza, sabia como de costumbre, con las dolomitas, formaciones pétreas compuestas por calcio y magnesio en esta proporción, tan adecuada para el ser humano. Para finalizar, insistamos en que una alimentación sana aporta toda la riqueza de sus nutrientes. Pero también, que no se puede olvidar a los grupos de riesgo, donde una correcta suplementación no sólo es conveniente, sino casi imprescindible.

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

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

**FARMACIA HOMEOPATICA LIBERTAD**  
 Miriam N. Bruno, Monica Albanese DT - Farmacéuticas  
 "La naturaleza al servicio de la salud"  
 Medicina Ayurveda Laboratorio Homeopático Tinturas Madres  
 Terapias Florales Dinamizador Propio Remedios Florales  
 Tinturas Espirituales Herboristería Gemoterapia y Aromaterapia  
 Anticipación de pedidos telefónicos RECETAS MAGISTRALES  
 Libertad 861 Capital Federal Tel/Fax 4816-3040 y rotativas  
[farmacia-libertad@fibertel.com.ar](mailto:farmacia-libertad@fibertel.com.ar) Envíos a domicilio

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

**Dr. Eugenio Anselmi**  
**CLINICA 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

**VOLPE**  
 FARMACIA HOMEOPATICA  
 Elsa C. Volpe Farmacéutica  
 PREPARACION INMEDIATA  
 RECETAS HOMEOPATICAS  
 REMEDIOS FLORALES  
 HERBORISTERIA  
 ELIXIRES DE GEMAS  
 AROMATERAPIA  
 BOTIQUIN FAMILIAR Y PROFESIONAL  
 Guido y Alvear (1878) Quilmes  
 Tel.: 4253-0281 Tel./Fax: 4257-4835  
[farmacia\\_volpe@datafull.com](http://farmacia_volpe@datafull.com)

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

**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 ANTROPOSOFICOS  
**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 cocante".

### 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 copetin 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

## Cuidado con los productos químicos

Productos de limpieza: Antigrasa, limpiahornos, lustramuebles, limpiadores antibacteriales... cuidado con los productos químicos que usa en su hogar, utilice sólo la cantidad necesaria y trate de no inhalar los vapores, ventile bien el lugar donde está limpiando, enjuague para que no queden restos que pasen a la atmósfera al evaporarse. Los productos químicos pueden producir trastornos de sensibilidad y problemas alérgicos, incluso algunos como el amoníaco, al combinarse con otros químicos pueden llegar a provocar problemas pulmonares y llegar a la sangre. Prefiera -por su salud-

usar productos ecológicos. A decir verdad no nos vendría nada mal reconciliarnos con las bacterias. La mayoría de ellas son inofensas para los humanos y les debemos la vida sobre la tierra. Combatir a las bacterias en general, como si fueran un enemigo, es una muestra más de nuestra actitud beligerante contra la Naturaleza.

La mejor forma de evitar la contaminación bacterial es controlar las condiciones en las que proliferan. Evitar tener comida en descomposición en la heladera o despensa, y trapos sucios o húmedos sobre la mesada, así

como cuidar que no queden charcos de agua. Productos cosméticos: Suelen contener derivados del petróleo y diversas sustancias químicas que pueden producir problemas en la piel en personas sensibles. La mayoría de los geles de ducha son agresivos para la piel. Elija cosméticos naturales, a ser posible ecológicos, y que no alteren el pH de la piel. Cada día más mujeres se ven obligadas a consultar con el dermatólogo por afecciones diversas en manos y cuerpo, que pueden ser fruto del contacto diario con sustancias químicas muy agresivas.



MEICINA COMPLEMENTARIA

## CUENCOS ORIGINALES DEL TIBET







Una muy amplia variedad de modelos y tamaños. Realizados a mano por artesanos tibetanos con diferentes diseños que tienen relación con la cultura tibetana y el budismo.

Además:

- Campanas tibetanas
- Manjiras
- Gongs

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 PIELES 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.

Dr. MADALUS laboratorios    tel.: 4772-2428  
www.omscosmetica.com.ar - ventas@drmadaus.com.ar

## El sol, los mosquitos, la piel

Es la época en que por descanso o trabajo estamos más tiempo al aire libre, por lo tanto tenemos que prevenirnos de los insectos que pueden resultar molestos, u ocasionarnos serios problemas. Para tratar de evitarlos, podemos recurrir a sencillas preparaciones con el uso de algunos aceites esenciales y plantas.

Por ejemplo el perejil, que contiene aceites volátiles como el apio y el pino, que mantienen alejadas a las avispas y las abejas.

Albahaca fresca: su aceite volátil contiene compuestos que ahuyentan a los mosquitos, se pueden colocar macetas en el balcón o terraza u hojas frescas en un jarrón.

Con respecto al uso de los aceites esenciales, se pueden usar en difusores de ambientes, atomizando directamente el aire, o aplicando en la piel.

Los de lavanda, citronella, tea tree (melaleuca) albahaca, geranio, son los más comunes, pero recomen-

dos que para usarlos sobre la piel, únicamente, lavanda y tea tree, se pueden usar sin mezclarlos, solos sobre la piel. De todos los otros deben colocarse unas gotas en un aceite vegetal, que puede ser almendras, kiwi, germen de trigo y luego aplicarlo sobre la piel.

También es aconsejable utilizar, el gel familiar de aloe para reducir las inflamaciones y la picazón, colocando suaves capas sobre la piel, si al rascarse se produjera una lastimadura, aplicar loción o unguento de propolis directamente en la zona. También para el cuidado de la piel y el cabello, lo primero que debemos hacer es realizar una limpieza en profundidad.

Para el cuerpo hay crema o geles de limpieza profunda, o bien podemos optar por la aplicación de máscaras de fangoterapia.

También se exfolia la piel cuando la frotamos con manoplas, o cepillos suaves. Es muy importante que antes de tomar sol, nuestro

organismo más expuesto que es la piel, esté limpio de maquillaje o perfumes, ya que podrían formarse manchas o la piel o quemaduras serías.

La hidratación es fundamental para mantener la salud y belleza, es necesario tomar agua y tisanas de hierbas, y para uso externo la aplicación de cremas, geles y mascarillas. Como por ejemplo mezclar avena con gel de aloe, y aceite de almendras y aplicar durante unos 15 minutos. Luego de retirar con agua, tonificar con una buena loción tónica, o agua de rosas, a la que se puede potenciar agregando unas gotas de aceite esencial de rosas y aceite de kiwi, este último es importante usarlo por lo menos dos veces por día, porque así como la crema de perejil, previenen las manchas.

Conviene asimismo no tomar todo el sol de golpe, lo ideal es ir tomando sol durante todo el año un poco, porque además favorece la absorción de la Vitamina D, tan

importante para prevenir la osteoporosis. Y utilizar cremas protectoras solares, aunque solamente se camine por la calle, con un factor desde 8 a 30, y siempre renovarlas si se está en una pileta o al mar.

Con respecto al cabello, aparte de la utilización de los aceites de almendras, germen de trigo, joboba y galleta, que se utilizan directamente en el cabello como mascarilla dejándolo actuar hasta una media hora y luego utilizando un shampoo neutro para lavar; existen productos como el After & Sun, que se aplica en el cabello y protege del agua y del sol y se repite cuantas veces sea necesario, además de los clásicos bálsamos de óleo de lino y de palta, el aceite de germen de trigo y la levadura de cerveza excepcional por su aporte de Vitamina B, que también resulta imprescindible para el cuidado del cabello... Los saluda

Beatriz Prodan  
de Beatriz Cosméticos  
4552-1419 / 4551-0182

## Poderoso antioxidante Razones para tomar jugo de Mangostán



Forever Pomestean Power es la solución antioxidante a una nutrición insuficiente. Combate los radicales libres con dos de las frutas más potentes que se encuentran en la naturaleza: Granada y Mangostán, con concentraciones altas de xantonas y otros antioxidantes. Las xantonas son fitonutrientes poderosos que desarrasan a los radicales libres para ayudar a mantener fuerte y saludable su sistema inmune. Incluye esta bebida jugo de pera, framuesa, arándano, mora y extracto de semillas de uva. Previene arteriosclerosis, protege el músculo cardíaco, beneficia el proceso gastrointestinal, previene infecciones bacterianas, es antidepresivo, aumenta la energía, Antifatiga, antienviejimiento, antibesidad, Reduce la grasa en sangre, previene el glaucoma y las cataratas, Beneficios anti tumorales. Reduce la tensión arterial sanguínea, y el azúcar en sangre. Antiinflamatorio.

Estos productos son elaborados por Forever Living Products, 29 años en el mercado mundial, con sede en 138 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 Rulino, Distribuidora Independiente de: Forever Living Products. Tel. 4613-3661 de 10 a 23 hs. Mensaj. 4832-4740 / (15)-4055-9198, ehv@fibertel.com.ar

## GINNASIA BIOENERGETICA Trabajo con fisibalones

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 alojan inevitablemente en la musculatura posterior. Este potencialismo entrampado muscular, que nos une de la cabeza a los pies, por detrás, continúa 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, codo, pies, arrastrando el cuerpo entero, cerrando, agrietando, volviendo. Si llegamos a ver claro que el paso por la vida debe ser caminando 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.

Prof. Cristina Rubio  
4372-1849

## GINNASIA BIOENERGETICA TRABAJO CON FISIBALONES

Columna vertebral - Postura

Cristina Rubio

Prof. Nac. de Expresión Corporal



Solicitar turno: 4372-1849

Zona Congreso

## Ser médico

"Aquel que puede curar enfermedades es médico. Ni los emperadores, ni los papas, ni los colegas, ni las escuelas superiores pueden curar nosotros. Pueden conferir privilegios y hacer que una persona que no es médico, aparezca como si lo fuera; pueden darle permiso para maltratar, más no pueden darle el poder de sanar; no pueden hacerle médico verdadero si no ha sido ya ordenado por Dios".  
"El verdadero médico no se jacta de su habilidad ni alaba sus medicinas, ni procura monopolizar el derecho de explotar al enfermo, pues sabe que la obra ha de alabar al maestro".  
Franz Hartmann  
Ciencia oculta de la medicina

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

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

**CENTRO NATURISTA RENACER**  
Hidroterapia colónica (Lavado Intestinal)  
**Previene:**  
Cáncer de Colon - Alergias - Insomnio - Parasitos  
Nerviosismo - Ansiedad - Constipación - Pólipos  
Divertículos - Osteoporosis - Problemas de próstata  
Problemas de ovarios - Problemas de visión - Prolapso  
Mareos - Dolores de cabeza - Pánicos - Control de presión  
ASESORAMIENTO PERSONALIZADO SOBRE  
TERAPIA COLÓNICA, DIETAS NATURALES Y ORGÁNICAS  
Seminarios de Ayuno a base de frutas  
Clases de yoga y charlas abiertas  
Colombres 961 - V. Adelina - San Isidro 4765-3616

## Geoterapia: La tierra curativa

### La arcilla en uso interno

La arcilla en uso interno da fuerza y vitaliza todo el organismo. Las pequeñas partículas radioactivas de la arcilla estimulan las mucosas que tapizan todo el recorrido, activando también las funciones digestivas.

Renueva todas las células debilitadas, aporta al organismo todas las sales minerales que necesita (calcio, hierro, magnesio, silicio, potasa, etc.) que, en la alimentación habitual faltan muy a menudo. Absorbe todas las toxinas, venenos, bacterias, los gases putridos, las fermentaciones, la acidez que encuentra en el organismo, purificándolo integralmente. Todas las personas anémicas,

cas, linfáticas, desmineralizadas, las madres lactantes y las mujeres embarazadas deben hacer un uso interno continuo de arcilla, a causa de su gran poder remineralizante. Muchas enfermedades tienen por causa la carencia de sales minerales, para tratar estas enfermedades, nada mejor que la arcilla por vía bucal.

La gota, arteriosclerosis, diabetes, enfermedades de la piel de la sangre, del hígado y de la bilis, de los riñones, deben ser tratadas por la arcilla en uso interno. Después de una semana de cura, se constata un aumento de glóbulos rojos de la sangre y un color más

sano de la piel. Los glóbulos rojos hallan en la arcilla una nueva energía que les ayuda a rehacer las células débiles. La arcilla da una sangre más rica, reconstruye los tejidos, facilita las funciones renales, del hígado y del bazo que mejoran poco a poco y la curación se afirma, pero es preciso perseverar. Dado que la arcilla estimula las mucosas, es soberana en las enfermedades de las vías digestivas. Todos los males del estómago y de intestinos son curados radicalmente por su absorción bucal. Las dosis varían según el tratamiento, si bien por las mañanas y nada más

levantarse es muy importante tomarla, dejando por la noche descansar la cucharadita pequeña (recordemos que no ha de tener contacto con el metal) en un vaso de agua, para por la mañana moverla y realizar la toma, terminándola de limpiar de quedar un poco de arcilla en el fondo, añadiendo un poco más de agua.

Solo tiene una pequeña contradicción, que no es recomendable aplicársela a personas que sufren un estreñimiento crónico, si bien realizaremos una regulación del mismo antes de empezar a administrarla. "La Arcilla, Tierra Viva y Milagrosa" Dr. S. Stevens, B. Zimmermann

## A comer zanahorias!

Ya desde niños nos obligaban a comer zanahorias "porque hacen bien a la vista". Nada erradas estaban nuestras madres. Efectivamente, las zanahorias abundan en betacaroteno, sustancia que el organismo transforma en vitamina A. Pero lo más interesante son las propiedades anticancerígenas del betacaroteno. Según investigaciones de la

Universidad de Cornell (EE.UU), el ácido retinoico que el organismo produce a partir de los carotenos, es capaz de bloquear la división incontrolada de células que produce el cáncer. Esto es debido a las propiedades antioxidantes del betacaroteno, que neutralizan

los tan mentados radicales libres y que acometen contra las células sanas hasta llegar a alterar el ADN. Los estudios también establecieron que los betacarotenos brindan una mayor respuesta inmunitaria frente a los rayos ultravioleta, incluso que pro-

tegen contra la acción oxidante de esa radiación: "una suplementación de betacaroteno reduce la incidencia de la destrucción del pigmento epitelial de la retina inducido por los rayos ultravioleta". Desde el punto de vista dermatológico, el betacaroteno tiene un papel fotoprotector, ya que es capaz de absorber los rayos ultravioleta en ligeras dosis".

**RC**  
Centro Integral de Estética Capilar  
**MÁXIMA INNOVACIÓN**  
**Extensiones**  
Cortinas de alta densidad (cabello virgen 70 cm)  
Productos importados de EEUU  
Envíos al interior, pruebas técnicas y consultas sin cargo  
**0810-666-3896 / 4621-6501**  
www.centrocapilar.com.ar

CONTROLA TU PESO AHORA PREGUNTAME COMO!  
"Super comida para un supercuerpo"  
Aumente su energía con la mejor nutrición  
DISTRIBUIDORES INDEPENDIENTES  
**HERBALIFE**  
tel. 4551-6043  
www.producir.net  
HERBALIFE Haciendo un mundo más saludable.

**Depilación Definitiva**  
Sin secuelas ni contraindicaciones  
Dedicación exclusiva  
AMPLIA EXPERIENCIA  
No es láser Sólo dnas  
Teresa Benatti  
Pelo blanco - grueso oscuro - afeitado encarnado - piel sensible - y/o manchada  
4583-4521 (15)3610-8505  
definitivawelldone@fibertel.com.ar

**SHIATSU TERAPIA**  
(DIGITOPUNTURA JAPONESA)  
TRATAMIENTO CONTRA EL DOLOR  
Contracturas - Cefaleas - Cervicalgias - Dorsalgias  
Lumbalgias - Cistalgias - 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-hiromuortoma.blogspot.com  
CONSULTORIO EN BELGRANO - CONSULTORIO EN AVELLANEDA

## Las preocupaciones

Estamos hechos de lo que comemos, de lo que sentimos y de lo que pensamos. Si tuviéramos pensamientos felices, seríamos felices. Si tuviéramos pensamientos desdichados, lógicamente seríamos desdichados. Si pensáramos en el fracaso, por supuesto fracasaríamos. Lo mismo ocurriría con el éxito e inclusive con las enfermedades. Piense reiteradamente en que está muy enfermo y aunque los exámenes clínicos, de laboratorio o los diagnósticos por imágenes digan todo lo contrario, usted (el malpensado), podría generarse desde una dolencia leve hasta la más temible. Sepa que nuestra paz interior y nuestra alegría de vivir dependen no de donde estamos, qué somos o de cuánto tenemos, sino de nuestro punto de vista acerca de lo que nos acontezca en la vida. Hubo dos hombres que se enfermaron casi simultáneamente de parálisis infantil. El de pensamientos grises y negros terminó pidiendo limosna. En cambio el que

tuvo una visión optimista finalizó siendo presidente de los Estados Unidos de Norteamérica. Se llamó Franklin Delano Roosevelt. Nuestro amado General San Martín, no obstante sufrir gran parte de su vida unos dolores terribles de estómago debido a una úlcera que nunca quería cerrarse, fue un pensador positivo que lo llevó a liberar gran parte de América. ¡Ohh las preocupaciones! Enferman, forman arrugas en la cara y en el alma y nos transforman en personas de las cuales (por nuestro mal carácter) huye medio mundo. Está pre-ocupado, previamente ocupado en cosas que le satisfaga hacer. Los que rumian permanentemente en sus problemas, mucho necesitarán de nosotros los médicos. Recuerde que las cosas más lindas de esta vida no cuestan dinero: el amor, la fe en Dios, la familia, los buenos amigos, la autoestima, el admirar una puesta de sol, son totalmente gratuitos. Pasemos a los alimentos. Un edificio construido con

materiales de segunda, correría el riesgo de derrumbarse. Si usted ingiriera comida chatarra le pasaría más o menos lo mismo. El "todo en su medida y armónicamente" póngalo en práctica. Dije también que estamos hechos de lo que sentimos y es muy cierto. Si sintiéramos odio, rencor o envidia nos podría suceder como a ese tipo de escorpión que cuando se torna agresivo, se inyecta a sí mismo su propio veneno y con el tiempo terminará enfermo o en el otro mundo. Mi apreciado lector/a, para finalizar tenga en cuenta lo que le dije un clavo a un tornillo: "¿porqué usted siempre anda con vueltas? Ud. tampoco ande con vueltas. Póngase firme y vea la vida color rosa y no como una tiniebla. Mire hacia el cielo y no hacia la tierra y recuerde que el mejor remedio para el cuerpo es la tranquilidad del alma.

**Oswaldo Kerschén**  
Médico  
Matrícula 20416  
okerschén@yahoo.com.ar

## La realidad es creada por el observador

No existe la realidad en ausencia de observación. La observación crea la realidad. Dice el físico John Wheeler: Ningún fenómeno es un fenómeno real hasta que el mismo es observado. **La realidad es un todo indivisible** El mundo físico, a pesar de mostrarse como un conjunto de partes, con límites entre dichas partes constitutivas, es un todo inseparable e indivisible: todo afecta a todo. Es así que si bien el

observador puede crear la realidad, el observador es parte del todo y no algo separado. No se puede mantener según dicen los partidarios de este concepto de realidad una separación en el mundo entre una realidad objetiva y nosotros como observadores conscientes. Objetos y sujetos se han convertido en inseparables unos de otros. Esta **no separabilidad** del mundo cuantico no tiene nada que ver con la idea sistémica de los clásicos, donde todo estaba interconectado.

Esta realidad de un todo indivisible es diferente, de manera tal que no estará relacionada ni espacial ni temporalmente. Es como si armáramos un cubo de rosquetes, donde no importa donde toquemos, repercute en toda la estructura así armada instantánea o casi instantáneamente. Esta idea de realidad está en línea con una visión holística propia de los orientales.

# Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Cereales - Harinas - Legumbres - Miel - Jalea Real  
Polen - Especias - Hierbas - Productos Importados

Productos Orgánicos  
Suplementos Dietarios - Frutas Secas  
Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País

Horario: Lunes a Viernes de 9:30 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

## Los cítricos potencian los antioxidantes del té verde

Resultados de investigaciones sugieren que complementar el té verde con jugos de cítricos o Vit.C, incrementa la cantidad de catequinas disponibles para el cuerpo

Las catequinas son muy beneficiosas para la salud y pueden ser las responsables de algunos efectos positivos concretos del té verde, como reducción del riesgo de sufrir cáncer, ataque al corazón y apoplejía. El problema es que las catequinas son relativamente inestables en ambientes poco ácidos, como el intestino, y menos del 20% del total permanecen después de la digestión.

Mano Ferruzzi, profesor de Ciencias Alimentarias en la Universidad Purdue y examino principal del estudio, examinó jugos y otros adit-

tivos comúnmente añadidos a la infusión de té o usados para fabricar productos de té instantáneo, en un modelo que simula la digestión en el estómago e intestino delgado. El jugo de cítricos aumentó los niveles recuperados de catequinas en más de 5 veces. El ácido ascórbico, o vitamina C, usado para prolongar la vida útil de bebidas, aumentó los niveles recuperados de las dos catequinas más abundantes en 6 y 13 veces, respectivamente. Los limones y el té encajón incluso mucho mejor que lo dictado por los cri-

terios basados en el sabor. En el estudio se encontró que el jugo de limón retuvo el 80% de las catequinas del té. Después del limón, en orden de poder estabilizador, estuvieron los jugos de naranja, lima y pomelo. Aunque este estudio sólo examinó al té verde, Ferruzzi sospecha que algunos resultados también podrían aplicarse al té negro, producido por fermentación del té verde. Muchas personas prefieren el sabor del té negro, aunque contenga menor concentración de catequinas. [www.lafecha.net](http://www.lafecha.net)

La forma del Verano!



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

Este producto complementa 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



Un producto **bioKOSMA**

Este producto complementa 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 Psoríasicas 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).

El recambio de la epidermis, es decir el reemplazo de las células viejas por otras nuevas, se produce en forma normal cada 28 días, pero en las personas que tienen psoriasis el ciclo se produce cada 4 días, entonces podría decirse que el proceso de recambio celular en la epidermis es 7 veces más rápido de lo generalmente asumido como normal.

Tasa de Prevalencia: Los estudios han demostrado que prácticamente el 2% de la población mundial presenta signos de psoriasis.

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 si 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

## VERANO: Como protegerse con Fitoterapia

Bueno, vamos a buscar entre las hierbas medicinales las que nos ayudan en todos estos pequeños males de la época estival.

Pero solamente será un modo útil de realizar un tratamiento simple de estas sencillas alteraciones, pues cuando la sintomatología se complica se debe acudir a la consulta del médico para su valoración.

**Abusos de la alimentación**

Las indigestiones suceden cuando por incompatibilidades alimentarias se produce una saturación de nuestro sistema digestivo, por lo que se demora el proceso de la digestión. Es conveniente ante todo recuperar una alimentación sana, equilibrada y fresca, libre de grasas.

Las plantas que nos pueden ayudar son aquellas de actividad euféptica, es decir que estimulen la formación de jugos digestivos, relajen la musculatura intestinal y ayuden al hígado favoreciendo la digestión. Pacoco, Mirtilo, Incayuyo, Coriando (si tiene gases), Celidonia, Romero, Angélica, Hinojo, Alcachofa, Melisa, Cardo Mariano, Boldo, Carqueja.

**Picaduras de insectos**

Durante el verano estamos expuestos a ello, sobre todo por la noche, los mosquitos, que en las últimas temporadas se han vuelto gigantes. Las plantas que podremos usar son las que contengan sustancias antiinflamatorias, antisépticas, emolientes y antialérgicas: Llantén, Malva, Zarcaparrilla, Fumaria, Esencias de Patchouli, Tomillo, Ajedrea y Lavanda (antisépticos), Propóleo (jabón o ungüento), Aloe, en gel, con alcan-

for, crema o si lo conseguimos directamente de la planta.

**Bronceado, quemadura solar**

La luz ultravioleta da origen a la producción de radicales libres que pueden lesionar la piel y los tejidos adyacentes. La exposición prolongada es riesgosa pues pueden producir quemaduras, por ello es importante aplicar productos de protección solar. En el ámbito de las hierbas podemos usar aceites o cremas que tengan efectos emolientes, antisépticos, anestésicos, antiinflamatorios: Aloe, Llantén, Milenrama, Benjuí, Caléndula, Hipericón.

Pero si igualmente nos pasamos de tiempo de exposición tengo en el arcón de mi abuela el Aloe Vera, Gel o la planta fresca, o el tomate que puesto en rodajas sobre la piel aridida ayuda a refrescar y a la piel a regenerarse más rápido.

La zanahoria es fuente natural de vitaminas y minerales, y posee acción antioxidante, favoreciendo la capacidad de regeneración de la piel, siendo buena para la vista y para broncearse, no, ahora por suerte no hay que sentirse conejo para ayudar a la piel a broncearse, existen unas pastillas.

**Rosa Mosqueta**

Es esta la rosa silvestre, llamada también rosa canina, abunda en nuestro país, en Bariloche hay muchísima, se podrían escribir cosas acerca de las rosas y su poder curativo, pero aquí nos referimos a esta cuyo fruto es una baya roja que mantiene su color cuando se seca. Las rosas se conocen desde el siglo XV, en esa época se decía que "la rosa era la más saludable y

católica de las medicinas, confortando el estómago y refrescando el hígado y corazón, limpia los riñones y es suavemente diurética..."

En la actualidad la rosa mosqueta, también llamada Escaramujo, es muy rica en vitamina C, por lo que posee todas las bondades de ese principio activo, como tónico general y reconstituyente.

Ahora en verano es un refresco natural muy sano, de sabor suave a cítrico con todas las vitaminas y propiedades refrescantes, depurativas, circulatorias. Muy fácil de preparar: un puñado de frutos de escaramujo en un litro de agua, se hierve en un ratito y después de enfriar se conserva en la heladera, se puede endulzar. También lo utilizamos en la combinación para el colesterol.

**Agotamiento**

El estrés, el exceso de trabajo, la falta de sueño, la dieta inadecuada, son las causas más comunes de un estado carencial orgánico. Se recurre a tónicos estimulantes, cuya base de acción es la mejora de la función celular y la estimulación de nuestro sistema hormonal e inmunitario: Ginseng, Romero, Echinácea, Nuez de Kola, Guaraná, Ajedrea y Albahaca.

Siempre insisto en la consulta al médico ante cualquier problema, sobre todo si se trata de insolaciones, quemaduras o en fin cualquier reacción del organismo en contra de este hermoso pero caluroso sol de verano que tanto años de invierno.

Mucha suerte en todos los emprendimientos.

Mirta Nora Bogado  
Casa Argos

# PSORIASIS



LIBRE DE CORTICOIDES



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](http://www.psoriasis.com.ar)





# 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

**DIRECTOR 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 Rivas  
Dra. Gladys Daca Richero  
Dr. Jorge Saldman  
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

Nuevos consejos y tratamientos suecos destinados a obtener una mayor calidad de vida (2da. Parte)

En números anteriores 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, Arandano, ProstaHealth y NoPlaque) argumento ya tratado en el número de Enero-2008.
- **Retorno del sistema inmunológico** (Alkyrol, AlkyrolPlus, Melatonin, Biotonin, DHEA y NiñoSano), a desarrollar en este número.
- **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 Arandano), a desarrollar próximamente.

**Alkyrol rico en alkilglicérolos puros**  
Al tratar el tema de la inmunidad, no podemos dejar de hablar de los "alkilglicérolos", sustancias potenciadoras del sistema inmune. Si bien su uso principal está destinado a apoyar al mismo en los tratamientos convencionales de cáncer (colon, mama, próstata, etc.) y procesos inflamatorios autoinmunes (asma, psoriasis, artritis, etc.), los alkilglicérolos son usados en otro importante número de afecciones. El aceite de hígado de tiburón es uno de los muchos e interesantes aceites curativos que han sido objeto de estudio en los últimos tiempos, ya que contiene los alkilglicérolos.

**Principales aplicaciones:**  
1 - Estimulan la producción de eritrocitos y glóbulos blancos.  
2 - Actúan como inhibidores de cánceres y tumores.  
3 - Combaten la disminución de leucocitos normalmente relacionada con la quimioterapia y la radioterapia.

4 - **Mejoran estados inflamatorios** como asma, psoriasis y artritis.  
5 - **Aseguran la biodisponibilidad en el cerebro** de antagonistas del factor de activación plaquetaria (FAP) y plasmínogeno, actuando como un potente anti-inflamatorio natural.  
6 - **Eliminan la acumulación de metales pesados** del flujo sanguíneo.  
7 - **Reducen el stress oxidativo**, combatiendo el efecto de los radicales libres en la piel.  
8 - **Mejoran la cicatrización de heridas y quemaduras**.  
9 - **Poseen efectos bacteriostáticos, anti-virales y anti-hongos**.  
10 - **Aumentan la movilidad de los espermatozoides**.  
11 - **Minimizan el riesgo de contraer resfriados, gripes e**

infecciones crónicas.

**AlkyrolPlus, acertada combinación de alkilglicérolos y omega-3**

Para contrarrestar enfermedades no sólo neoplásicas (tumores y cáncer) sino también estados inflamatorios crónicos y autoinmunes, se debe llevar una dieta saludable complementándola con sustancias "barredoras" de radicales libres. **AlkyrolPlus** es una combinación de **alkilglicérolos** y **ácidos grasos omega3** que logra contrarrestar los efectos nocivos de los radicales libres. Este suplemento logra reforzar la inmunidad y revertir los procesos de daño celular. En otras palabras, es un agente con la capacidad de aumentar las

defensas y de retardar el crecimiento tumoral a través de los alkilglicérolos y de barrer las sustancias cancerígenas del epitelio intestinal por medio de los omega3.

**NiñoSano, alkilglicérolos y omega-3 también para la buena salud del niño**

Es fundamental la prevención desde temprana edad, sobre todo en niños que no han sido suficientemente alimentados con leche materna. Esta nueva fórmula de aceite de hígado de tiburón y aceite de pescado es una excelente combinación natural que estimula el sistema inmunológico, la salud cerebral, el buen funcionamiento de sistema nervioso, el desarrollo del músculo cardíaco y otras importantes funciones.

**NiñoSano**, en pequeñas cápsulas blandas, puede ser consumido ya desde los 36 meses de edad.

**Melatonin BioTonin, regulador biológico anti-envejecimiento**

La melatonina (también llamada hormona del sueño), controla el ritmo circadiano y regula la vida de humanos y animales.

Últimos estudios sobre la melatonina reportan que bajos niveles de esta sustancia están ligados a un déficit del sistema inmune. Esto aumenta la susceptibilidad al frío, al riesgo de contraer gripes, como así también enfermedades degenerativas. Por ejemplo, ha sido demostrado que la caída de la melatonina está

asociada a la artritis reumatoidea.

Otros hallazgos demuestran además la presencia de niveles escasos de melatonina en los nódulos linfáticos del sistema nervioso autónomo. El suplemento de melatonina nos protege y les devuelve la sincronización y funcionamiento.

Precisamente en casos más serios, muchos investigadores coinciden en que la alteración del ritmo circadiano es lo que inicia el índice de crecimiento descontrolado en ciertos cánceres. A este proceso se lo ha llamado "condensación del cáncer". Las observaciones parten de la vinculación de ciertos tipos de neoplasias en trabajadores nocturnos y otros estilos de vida que devienen en un daño a la glándula pineal que genera la melatonina.

**Dhea, hormona de la juventud**

La diferencia entre una terapia de reemplazo hormonal clásica y su sustitución por el uso de las llamadas hormonas madres, radica en que no se administran los productos lineales como estrógenos o testosterona, sino sustratos intermedios, permitiendo que el organismo sea el que decida en función de sus necesidades el tipo de reacción que requiere. Un porcentaje de estos intermedios irán a suplir el déficit de hormonas sexuales que necesita, lo demás irá a reconstruir muchas funciones más allá de lo sexual, que se ven progresivamente afectadas por el envejecimiento y cuyo descubrimiento actual implica una verdadera revolución en cuanto a calidad de vida.

Al igual que la melatonina, numerosos estudios indican que bajos niveles de Dhea están relacionados también a un déficit del sistema inmune. El suplemento de Dhea es utilizado para revertir procesos inflamatorios inmunodependientes como el Lupus y la artritis reumatoidea.

**ACLARACIÓN: La terapia de choque** se lleva a cabo en un periodo de tiempo con dosis de mayor a menor. Por ejemplo, una terapia de 4 a 2 cápsulas por un periodo de 3 meses, significa asumir en el primer mes 4 cápsulas diarias, en el segundo 3 y en el tercero y último mes solo 2 cápsulas.

Dr. Marcela S. Karpicuz  
Dr. Humberto R. Bravo  
Dr. H. Cederberg (Suecia)

TRATAMIENTOS EuroHealth *	Sincera (comp. diarias)	Original Silica (comp. diarias)	Alkyrol (cápsulas diarias)	AlkyrolPlus NiñoSano (cápsulas diarias)	Dhea (cápsulas diarias)	Pregnenolone ProstaHealth (cápsulas diarias)	Melatonin Biotonin (sublingual diarias)	Arandano (comp. diarias)	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	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		1 cáps. de NiñoSano					mínimo 2 meses
Inmunológico (psoriasis/asma/alergia): niños		2-1 terap. de choque							mínimo 2 meses
Inmunológico (psoriasis/acné/asma/alergia): adolescentes		3-1 terap. de choque							mínimo 3 meses
Inmunológico (psoriasis/acné/asma/alergia/lupus): personas 20-40		4-1 terap. de choque		10mg en ayunas		1 antes de acostarse			mínimo 3 meses
Inmunológico (psoriasis/asma/alergia/artritis/lupus): personas +40		4-2 según el grado		4-2 NiñoSano seg grado					según necesidad
Oncológico: niños 3-11		4-2 según el grado		2-1 APlus. seg grado					según necesidad
Oncológico: adolescentes		4-2 según el grado		3-2 APlus. seg grado					según necesidad
Oncológico: personas 20-40		5-3 según el grado				1 antes de acostarse			según necesidad
Oncológico: personas +40		1 al almuerzo			10mg en ayunas	Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse		mínimo 6 meses
Pre y menopausia: mujeres 45-55		1 al almuerzo			25mg en ayunas	Preg.25mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo	mínimo 6 meses
Post-menopausia: mujeres +55		1 al almuerzo			10mg en ayunas		1 antes de acostarse		según necesidad
Sexo (libido/impotencia): personas 35-50		1 al almuerzo			10mg en ayunas		1 antes de acostarse		según necesidad
Sexo (libido/impotencia/eyacuación precoz): personas +50		2 en las comidas			25mg en ayunas		1 antes de acostarse		según necesidad
Antioxidaante: personas 40-55	1 al almuerzo	1 al almuerzo	1 AlkPlus al almuerzo				1/2 antes acostarse	2 en las comidas	mínimo 6 meses
Antioxidaante: personas +55	1 al almuerzo	1 al almuerzo	2 AlkPlus 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 AlkPlus al almuerzo				Preg.10mg en ayunas	1 antes de acostarse	1 al almuerzo	mínimo 6 meses
Osteoporosis: personas +55	2 en las comidas	2 AlkPlus 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	1 antes de acostarse	4 en las comidas	mínimo 6 meses
Prostatitis (H.P.B.): hombres +40	2 en las comidas					4 ProstaH. 1 antes de comidas			mínimo 2 meses



**Dr. Marcela Sandra Karpicuz**  
Directora médica MSK Center  
Antienvejecimiento, cirugía plástica y estética  
Especialista y Miembro de la Sociedad Mundial de Medicina Antienvejecimiento  
Av. del Libertador 2698 1° F  
Tel./Fax 4803 9212 - info@mskcenter.com  
www.mskcenter.com

**Dr. Humberto Rolando Bravo**  
Cirujía Estética y Med. Antiaging  
Centro Estético Anette  
Marcelo T. de Alvear 128  
Residencia - Chaco  
Tel. 03722.449728  
humberto\_2002\_b@hormail.com  
www.drhumbertobravo.com.ar



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

**Sincera**  
Salud, recuperación y conservación de una piel joven

**Original Silica**  
Para un cabello sano, una piel espléndida, uñas, dentadura y estructura ósea sólidas

**Alkyrol®**  
Estimulante del sistema inmunológico

**Arandano**  
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

HELENA REDER E INTERVIO, CON PRENENAS VITAMINAS MINERALES Y MUCOPOLISACARIDOS DE ORIGEN BIOMARINO

LA FÓRMULA ORIGINAL DE SILICE CON EXTRACTO DE PLANTA DE "COLA DE CABALLO" DE PRIMAVERA

Rico en Alkilglicérolos. Suplemento a base de aceite de hígado de tiburón

Rico en Antioxiación. Suplemento a base de extracto de Arandano

Suplemento a base de Pregilum Africano. BETA-SITOSTEROL, QUEROITINA, LICOPENO, VEGETALES, MINERALES Y VITAMINAS

**MADE IN SWEDEN**

## No dejemos que los demás incidan sobre nosotros

Al idealizar desmesuradamente a la pareja, nuestra relación con ella se desequilibra. Sobrevaloramos a la otra persona, y al hacerlo le damos el mayor peso y la mayor importancia. La consecuencia es que la convertimos no solo en el eje de nuestra vida sino en el árbitro de nuestras decisiones. Y entonces la idealización, que bien podría tener mucho de positivo mientras no sobrepase sus justos límites, se convierte en negativa.

La persona patológicamente idealizada por nosotros recibe de nosotros mismos un mandato que terminará por perjudicarnos. Haz de mí lo que te plazca. Tardé o temprano, ese mandato provocará nuestra reacción y rechazo. Lo malo es que corremos el riesgo de pasar de un extremo a otro, de ir del amor al odio.

Lo que no debemos perder de vista es lo que desde el principio de este artículo vengo sugiriendo y anticipando: **en la persona que idealiza demasiado, algo hay en su mente que no funciona bien.** ¿Será por sus pensamientos mal

orientados? ¿Será por la imagen errónea que tiene de sí misma? Veamos... Uno de los componentes psicológicos que aparece en las personas que tienden a idealizar desmesuradamente es su escasa autovaloración. Para revertir esa situación, hay que comenzar por cambiar nuestros pensamientos acerca de nosotros mismos. Al autovalorarnos, comenzamos a vernos con la misma mirada halagadora que vemos al otro. Por eso mismo conviene ejercitarse en generar pensamientos positivos sobre nuestra personalidad, tanto en el aspecto intelectual como físico. Generar pensamientos positivos sobre uno mismo no significa solamente que esa persona deba decirse a cada momento: Soy linda; Soy perfecta; Soy un genio... significa observarse y constatar si nuestros pensamientos son originados por causas reales o si solo están obedeciendo a patrones y mandatos que nos han impuesto desde afuera. Para dar un ejemplo claro: hay personas que jamás pudieran convertirse en empresarias exitosas

porque desde la niñez cuelgan con el sambenito de que son incapaces de ganar dinero o de que son "incorreiblemente" derrochonas. Así es como se frustran muchas vocaciones; pues las personas que las tienen no consiguen sobreponerse a los moldes con que las han estigmatizado. Lo mismo ocurre con el tema amor cuando nos sometemos a consignas puramente subjetivas y arbitrarias: Fulano elige siempre mal; Zutana no nació para el matrimonio; Mengano se deja dominar por las mujeres; Eres un desamorado; etc.; etc. Será necesario entonces recapacitar sobre las ideas que tenemos de nosotros mismos, observar si nos surgen pensamientos como los expuestos y constatar si son el resultado de las consignas que nos impusieron.

Pues esos son los pensamientos que debemos cambiar.

Como digo muchas veces, en la buena relación con uno mismo se funda la buena relación con nuestros semejantes. Permitámonos idealizar a la persona que amamos, pero preguntémosnos cual es ese grado de idealización y si no lo estamos haciendo porque nos desmerecemos nosotros. Pues muchos de los factores que frustran y conspiran contra la posibilidad de establecer una sana y perdurable relación amorosa, aparecen cuando idealizamos exageradamente, poniéndonos fuera de la realidad.

Lic. Teresa González  
Psicóloga - Esp. en Adicciones



## 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 hidrocóloides 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 coloide 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 Pastinaria (*Pastiflora Incarnata*) un sedante nervioso y antiespasmódico vegetal, que ayuda a reducir la ansiedad que provoca el tratamiento.

Luciano Martínez  
Farmacéutico  
Matrícula Nº 7992

## Las Flores de California

Ampliando el jardín de las flores que curan el alma

Desde 1936, innumerables personas, en más de 50 países, se han beneficiado con los efectos de las Flores de Bach, maravillosas gotitas naturales preparadas a partir de flores silvestres, sin contradicciones, sin principios activos químicos, que ayudan a superar situaciones cotidianas de estrés, ansiedad, tristeza, miedo, y otras. Las Flores de California, desarrolladas a partir de la década del '70 por la Flower Essence Society, lograron compatibilidad en el uso con las Flores de Bach, incorporando a la terapia floral estas temáticas puntuales del mundo actual, tal como una gama de remedios florales relacionados con la sexualidad, adicciones, el estrés de la vida urbana, tercera edad, etc. Las Flores de California amplían, de esta forma, el abanico de posibilidades en la selección de la fórmula floral.

**Las que no pueden faltar en su botiquín**

•**Corn:** Para suavizar la alenación que se siente en ambientes urbanos, edificios superpoblados o cuando el espacio disponible resulta pequeño. Cuando nos sentimos incómodos y desorientados en situaciones de amontonamiento.

•**Golden Ear Drops:** Ayuda a liberar lágrimas contenidas, perdonar y dejar ir heridas emocionales del pasado.

•**Sticky Monkeyflower:** Ayuda a disolver bloques de la intimidad, equilibrando nuestra expresión sexual.

Asesoró: FULTENA, Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales  
4952-4756 Fax: 4954-2852 miranda@londner.com.ar

Advertencia: Las Flores de California no pretenden reemplazar la atención médica ni psicológica profesional. Ninguna de las mismas reclama propiedades medicinales, y su acción vibracional no ha sido comprobada por los medios de la ciencia convencional. Su uso debe considerarse un complemento de la atención especializada, reservada en cada caso al facultativo correspondiente.

## Aceite de germen de trigo

Es una de las fuentes naturales más importantes de vitamina E, a la vez que suministra ácidos grasos poliinsaturados y lecitina.

Además tanto el germen como el aceite de germen de trigo, es uno de los alimentos más ricos en ácidos nucleicos que ayudan a rejuvenecerse a las células deterioradas.

## 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

La emoción no se consume

Por ese perlinz, irrefrenable y a la vez saludable hábito de disfrutar el hojear -al azar- páginas de libros, revistas, catálogos... apareció esta imagen del cuadro "Pintura para cliente" del brillante Peter Phillips. Una ironía mirada a la iconografía de la sociedad de consumo, un rompecabezas crítico.

Aceptar que vivimos una cultura consumista es una verdad irrefutable, como bien lo refleja esta obra de arte. Pero un interrogante que da para pensar es ¿cuánto influye esa conducta en nuestras relaciones humanas?

Nos hemos acostumbrado a desear algo y obtenerlo con cierto esfuerzo o ninguno, dependiendo del tamaño de la billetera o de la amplitud de la tarjeta de crédito. Hay una aspiración, una necesidad o un deseo y éste se satisface. Tras la compra, es un placer escuchar la encandorada musicalidad de un Caetano Veloso en un CD, ponerse una prenda de buen diseño y confortable, o degustar un buen vino malbec cosecha 2005 añejado en vasija de roble. El único requisito es satisfacer al consumidor, darle placer.

Esto se nos ha hecho carne, tanto que es frecuente escuchar que ciertas relaciones amorosas pasan por la misma matriz. Se asume un vínculo y se espera una satisfacción o una carga placentera y si no resulta así, se lo cambia por otro.

Hay un cortoplacismo en la relación esperando que el día a día sea siempre placentero, confortable o sabroso.

¿Cuánto tiempo pensás seguir con esa persona que no te resalta del todo gratificante? puede escucharse decir. Y claro, se sabe que el "mercado" es variadísimo y hay ofertas y oportunidades. Casi podríamos salir a la calle con un cartel que diga "en liquidación" o como se prefiere ahora en inglés: "sale".

Se verá que las uniones o noviazgos -o como se le quiera llamar- están separadas de lo amoroso. ¿Que es lo perturbador de la conquista? Se mezclan -como en este cuadro-



fragmentos que no expresan un todo: deseo, tentación, ansiedad, egocentrismo, expectativas... que mezclados integran un collage parecido al amor. Pero queda afuera algo que es esencial: la emoción. La emoción que nos causa la presencia del otro.

Por esto que nos pasa, hay que buscar que el juego de a dos tenga básicamente ese estado del corazón y aceptarlo con sus beneficios y dificultades, porque el otro -el amado- no es un CD, ni una prenda, ni un vino. La persona amada no se ralla, ni desgasta, ni avinagra. No es una cosa.

La emoción amorosa no se consume; se alimenta; que es muy diferente. No cosifiquemos al amor.

Hugo Kelway

Así comía el hombre medieval

Si los europeos no hubieran descubierto América, la vida en el Viejo Continente sería hoy muy diferente de lo que es. Entre otras muchas cosas, los alemanes no hubieran podido cultivar su fama de insaciables comedores de papas. Ningún francés hubiese recaudado gloria ni fortuna gracias a una cremosa "mousse au chocolat". Y la mitad de las abuelas de Europa no estarían ocultando con celo el ingrediente secreto de esa insuperable sopa de tomate que atrae regularmente las visitas de los nietos.

El Foro de la Edad Media de la Universidad de Bonn, un grupo constituido por amantes de este periodo histórico, invita a degustar platos típicos de hace 600 años en los que falta el ají y el maíz, pero sobra el perejil, la cebolla y el pollo.

Recetas con historia  
\*Se toma una hermosa pieza de carne de cordero que haya sido sofrida, o si no un pollo u otro tipo de carne, y se trocea. Se pone la carne en una olla pequeña o entre dos pla-

cas de plata. Se le añade perejil, cebolla troceada, vino y un poco de vinagre, pimienta molida, canela, sal y azafrán. Se deja cocinar sobre el carbón caliente y posteriormente se sirve. Si no se tiene vino ni vinagre se puede usar en su lugar cerveza, mostaza y un poco de Verjus (un jugo ácido de manzana o uva verde).

Así cocinaban los ingleses de mediados del siglo XV un buen estofado. La tradición de esta receta es obra de los miembros del Foro de la Edad Media que demostrarán a todos los que quieran acercarse a Bonn que de los viejos libros de cocina también se pueden extraer auténticos banquetes.

O que ciertas cosas, como el arroz con leche, tampoco han cambiado tanto. En 1430 lo preparaban de la siguiente manera: "Limpiar una porción de arroz; cocerla y dejarla enfriar. Añadir al arroz leche de almendras. Volver a cocer. Añadir azúcar y miel y servir".  
Algo más que alimentarse:

Como hoy, en la Edad Media el acto de la comida significaba más que la mera satisfacción de una necesidad biológica. Comer era un evento social, el reflejo de una cultura y un placer. Cocinar suponía no sólo una rutina diaria sino un arte creativo, más en un tiempo en el que se dependía por completo de las estaciones del año y de la generosidad de la naturaleza.

Por lo tanto, el Foro de la Edad Media aprovechará el encuentro culinario de Bonn para dar a conocer aspectos nuevos de la cultura y los pensamientos medievales. Además, no sólo recetas de cocina contienen los libros de esta época; también se detallan gran cantidad de remedios naturales para combatir con la fuerza de las plantas los males más diversos.

Por ejemplo, la tos: "Se toma ruda, salvia comino, pimienta y se cuecen con miel. Toma cada mañana y cada noche una cucharana de este preparado".

LBM www.dw-world.de

Soluciones Odontológicas Integradas

\* Niños y Adultos \* Consulta sin cargo Odontóloga de la UBA

Caries: luz Halogena \$ 30	Perno + Coron.Porc.: \$320
Cirugía: extracción \$ 35	Perno + Co.frente Est.: \$200
Trat.de Conducto anterior: \$ 60	Posterior: \$ 90
Cromo: \$ 330	Completa: \$ 230
Prot.de Acrílico: \$ 220	

Consulte además por: Blanqueamientos / Prótesis flexibles transparentes

Recuerde que una sonrisa sana no solo es parte de una vida feliz, sino una carta de presentación ante cualquier trabajo.

Solicitar turno al (15)6722-4545 / kaelrama73@yahoo.com.ar



DETERMINACION DE MINERALOGRAMA DEL CABELLO METALES TOXICOS Y ESCENCIALES

Organometría Funcional

BIORESONANCIA DETERMINACION FUNCIONAL DE ORGANOS Y SISTEMAS

Medición de Resistencia Cutánea Según técnica de Electro Acupuntura de Voll (EAV)

Determinaciones en Medicina Orthomolecular



Av. Santa Fe 1126 Dpto. 1113, Capital Federal Tel: 4814-4205 Int. 1113

ARANDANO 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



Chiacaps®

Cápsulas de aceite de chia



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

## La idea de prosperidad

"La prosperidad, para muchos la abundancia, es sinónimo de sustento. El pájaro cuando se despierta en la mañana no tiene ni pizca de abundancia, depende diariamente de la comida que encuentre. Y siempre la encuentra. Por tanto su abundancia ocurre todos los días. Si ganáramos súbitamente un premio que nos diera el sustento diario "para toda la vida", esto sería una verdadera abundancia. El desafío de abundancia del pájaro, el de cualquier animal y el del ser humano; toman el mismo monto de energía espiritual. Aunque unos parezcan mayores que otros, todos los esfuerzos de abundancia tienen que ver con la creación de la energía a través de la sincronización con el universo. El monto del sustento no entra en la consideración de la energía que se necesita para crearlo. Cuando aprendamos a trabajar con nuestra propia energía, la abundancia vendrá "por añadidura". Algunos han decretado que el tema del dinero es difícil, otros que es un tema muy fácil. Ambos tienen razón y en ambos casos se cumple la expectativa. No cobrar por el trabajo que hacemos, sea el que sea, es honor a la pobreza, desde la cual no pode-

mos ayudar a nadie. Cuando decidimos no cobrar por nuestro trabajo, estamos estableciendo el valor de lo que hacemos y cosecharemos lo que hemos sembrado, ya que lo estamos transmitiendo a otros que lo estamos haciendo no vale nada. Cuando entendamos que simplemente merecemos ser prósperos, por derecho de conciencia; cuando lo permitamos, solamente lo que debemos hacer es esperar a que suceda lo mejor. El universo es un infinito intercambio de valores entre todas sus partes. Evaluemos el hecho de que valemos algo y que lo que hacemos también y cobremos para poder establecer un equilibrio energético. No importa si no cobramos de la manera tradicional con billetes, puede ser algún trueque en especie o algún servicio, etc. Lo importante es no sentir que estamos dando algo por nada. Eso pertenece a la vieja energía. Es el equilibrio desorden, aléjate por que ponemos al aparente beneficiario en deuda con nosotros. Que no se confunda lo dicho anteriormente con lo que es la caridad en los casos de gentes en extrema necesidad. Eso es diferente y no se debe confundir con nuestro trabajo cotidiano".

## Las Regresiones a Vidas Pasadas y la Hipnosis Clínica Reparadora®

Ante todo debo aclarar que soy un psicólogo argentino que me he especializado en REGRESIONES A VIDAS PASADAS CON HIPNOSIS y que he desarrollado un modelo terapéutico muy efectivo: la "HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA" ® que incluye además de esas regresiones que conducen a la niñez, la reparación de los traumas de la infancia, el tratamiento y la cura de la jaqueca, las fobias, el pánico y otras enfermedades psicosomáticas, además de la depresión, la angustia, los miedos, etc. Desde el año 2000 he formado centenares de profesionales que hoy ayudan a sus pacientes con estas técnicas en México, España, Israel, Uruguay, Chile y Argentina. Editorial Dunken me ha publicado un libro: "Curso práctico de Hipnosis y Regresiones a Vidas Pasadas" que ya tiene su cuarta edición. Por eso puedo dar respuesta a dos interrogantes: 1) En Buenos Aires es posible hacerse regresiones a vidas anteriores en el INSTITUTO SCHAROVSKY de Hipnosis Clínica Reparadora por profesionales a quienes he formado y superviso, o por mi personalmente. Demanda una sesión

de una hora y una posterior de dos horas, aunque también puede realizarse en una única sesión de tres horas y su costo no es prohibitivo. 2) También es posible aprender a hacerlo. A quienes provienen del campo espiritual les permitirá crecer y encontrar respuestas a muchos de sus interrogantes y a quienes provienen del campo de la salud les facilitará una herramienta terapéutica excelente que podrán utilizar en beneficio de sus pacientes. La enseñanza se efectúa en cursos breves, dictados en un Sábado y un Domingo, absolutamente prácticos donde todo el mundo practica las técnicas. La formación completa comprende tres módulos, donde se desarrollan los siguientes temas: **MODULO UNO** (a dictarse 12 y 13 de Abril): •Hipnosis •Regresiones a Vidas Pasadas **MODULO DOS** (a dictarse 10 y 11 de Mayo): •Regresiones a la Niñez •Reparación de Traumas de la Infancia **MODULO TRES** (a dictarse en Junio): •Fobias, Pánico, Jaquecas y otras enfermedades psicosomáticas

máticas •Análisis de casos avanzados •Integración de recursos de la Hipnosis Clínica Reparadora •Oblujo en trance Ahora ya sabe que ese fenómeno que despertó su curiosidad, la posibilidad de recordar una vida pasada y entender de esa manera aspectos desconocidos de su vida actual, no

es una fantasía de novela, que usted puede vivir esa experiencia en su vida de irse a otro país. Y que también puede aprender cómo hacerlo y ayudar así a sus seres queridos o, si es un profesional de la salud, formarse en una de las técnicas más modernas y eficaces de terapia breve. Lic. Armando M. Scharovsky

**INSTITUTO SCHAROVSKY**

**de HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA®**

**HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA**

Una terapia psicológica y espiritual para:

- Reparación de Traumas de la Infancia
- Angustia, Miedos, Depresión
- Fobias, Pánico, Jaquecas
- Regresiones a Vidas Pasadas
- Regresiones a la Niñez

Durante Febrero y Marzo 2008 la atención será prestada por las profesionales del equipo, porque el Lic. SCHAROVSKY estará en viaje profesional por MEXICO

Próximo curso: 12 y 13 de Abril - 9 a 20 hs. HIPNOSIS y REGRESIONES A VIDAS PASADAS

**INSTITUTO SCHAROVSKY**  
RIVADAVIA 2057 9° C - Capital  
Tel. 4952-3470 y 4951-0017 de 10 a 20 hs.  
[www.hipnosisclinicareparadora.com](http://www.hipnosisclinicareparadora.com)  
[instituto@scharovsky.com](mailto:instituto@scharovsky.com)

## Prodigios del cielo en el mundo antiguo

Marco Tulio Cicerón (106 a. de C. - 43 a. de C.), fundamental escritor y pensador de la antigüedad, nos sorprende con el relato de 9 casos misteriosos, asociados con inexplicables prodigios del cielo, en dos obras poco conocidas por el público: De la adivinación y De la naturaleza de los dioses. Estas consideraciones de Cicerón, relativas a los extraños fenómenos que se observaban en el cielo y a los que habrían de referirse con posterioridad otros cronistas latinos, son por demás elucubrantes: "Muchas son las veces que nuestro Senado pidió a los Decemvros consultar a los Oráculos, cuando se vieron dos soles, o cuando aparecieron tres lunas y unas llamas de fuego fueron observadas en el cielo; o en aquella otra ocasión, cuando el sol salió de noche, al tiempo que se oyeron ruidos en el cielo, cuando la nube misma pareció estallar y se observaron extraños globos en el cielo" (Cicerón: De la adivinación, libro I, cap. XLII). Tito Livio (59 a. de C. - 17 a. de C.), en su famosa Historia de

Roma menciona una serie de acontecimientos que tuvieron lugar en Italia alrededor del año 200 a. de C. Juzgado por algunos estudiosos de cultura latina como "poco veraz". Se lo critica sobre todo por haberse validado con poco criterio de los trabajos de analistas precedentes refiriendo a "veces dudosos inexactos que incluso caían, según estos jueces, en la superposición. Sin embargo, Livio fue un hombre que amó a la Verdad por sobre todo; y que además, demuestra a lo largo de su obra al menos en lo que queda de él: sus dotes de narrador escrupuloso, que en poco lo diferencian de los investigadores o periodistas especializados de hoy en día. Livio detalla en su Historia nada menos que 30 fenómenos insólitos, cuya naturaleza fue y es desconocida. A título de muestra, transcribimos aquí algunos de ellos: •Año 218 a. de C. "En la provincia de Amílnera, se vieron en numerosos lugares unos seres parecidos a hombres vestidos de blanco, de muy lejana procedencia. •La esfera del Sol se hizo más pequeña. En Preneste, centellea-

ban luces en el cielo. •En Arpia, se vio un escudo en el cielo. Naves fantasmales aparecieron en el cielo. •214 a. de C. "En Hadria, fue visto un altar en el cielo, y cerca de él la figura de un hombre vestido de blanco" (Livio: Historia de Roma, libros XXI - XXII). • Plinio el Viejo (23 d. de C. - 79 d. de C.) fue tal vez uno de los más grandes científicos de la antigüedad. Escribió numerosas obras, de las cuales solamente llegó hasta nosotros la Historia natural, en 37 libros: una verdadera enciclopedia científica para cuya redacción consultó centenares de escritos griegos y latinos. Dicha Historia natural trata temas tan dispares como zoología, botánica, medicina, astronomía, etc., si bien, lamentablemente, cae en el error de acoger también noticias demasiado fantásticas, que nada tienen que ver con la ciencia. A

pesar de ello, nadie podrá decir en este caso que Plinio se limitó a escribir sin realizar estudios personales, puesto que justamente murió durante la trágica erupción del Vesubio en el año 79 de nuestra era, cuando intentaba estudiar el fenómeno de cerca. Un poco más o de a d o que Livio, se contenta con referir sólo 26 casos de fenómenos desconocidos. Tengamos en cuenta, antes de remitirlos a ellos, que aunque la mayor parte de los mismos puedan ser explicados por causas naturales, permanecen un porcentaje para la especulación que, por pequeña que sea, merece ser investigado. •Año 222 a. de C. "Tres lunas aparecieron también al mismo tiempo, por ejemplo, bajo el consulado de Gneo Domitio y Gayo Fauno" (Plinio: Historia..., libro II, cap. XXXII). •85 a. de C. "Bajo el consulado

de Lucio Valerio y Cayo Mario, un escudo en llamas rodeado de chispas atravesó el cielo" (Idem, libro II, cap. XXXIV). •66 a. de C. Bajo el consulado de Octavio y Cayo Suetonio, fue vista una chispa que caía de una estrella y se agrandaba a medida que se acercaba a tierra. Después de volverse grande como la luna, difundió una especie de luz nebulosa: luego regresó hacia las estrellas bajo forma de antorcha. Es el único relato que se tiene de un suceso semejante. El pronóstico Sileno y su séquito estaban entre quienes lo vieron (Idem, libro III, cap. VI). •Por motivos que no es difícil describir, sobre todo después de leer este último caso, la Historia natural de Plinio es una obra prácticamente imposible de obtener, y casi podría incluirse en la lista de libros y documentos "condenados" citados por Jacques Bergier. Plinio menciona también ciertos fenómenos que hoy llamaríamos "torreantes", como por ejemplo una "lluvia de carne" durante el consulado de P. Volturno, o una "lluvia de lana" en Conza, muy similar a los famosos "hilos de la

3ra. Nota  
"Virgen", tan característicos de las observaciones de OVNIS en Italia... en 1954! • El testimonio de Plinio llega al máximo refinamiento científico al clasificar los diferentes tipos de objetos según su forma o características, exactamente lo mismo que hicimos nosotros 1800 años después. • "Dolium", palabra latina que designa un recipiente de arcilla de gran tamaño, con un reborde circular en la base, en el que se dejaba fermentar el mosto antes de trasladarlo a las ánforas. Plinio utiliza esta palabra para describir ciertos objetos igneos por cuya parte inferior despedían una luz humosa. Dicha descripción evoca en nuestra memoria los famosos "foo-fighters", observados durante la década del '40 en diferentes lugares. • "Clipesus": escudo redondo, metálico, de los soldados romanos. Plinio agrega a esta denominación el adjetivo "ardentes" -ardientes- para indicar que se trata de "escudos de fuego" o "escudos en llamas", como ya hemos visto. La mayor parte de las observaciones corresponde a esta clase de objetos y en varias ocasiones aparecen en grupos de tres o cuatro. *Continúa*  
Victor Manuel Jara  
[www.temakel.com](http://www.temakel.com)

**MOVIMIENTO PARA LA MUJER**

RELAJACIÓN DANZA ÁRABE PASOS NATURALES MUSICAS DEL MUNDO

Todas las edades. Aleli 4803-7423 / (15)5748-8510

**CASA ARGOS**  
Yerbas medicinales

FORMULA FRANCESA PARA ADELGAZAR NATURALMENTE

JALEA REAL - GINSENG - POLEN - MIEL ESPECIAS PRODUCTOS DIETETICOS - SAHUMERIOS [casaaargos@uol.com.ar](http://casaaargos@uol.com.ar)

PIEDRAS 490 CAPITAL Tel. 4342-6704

**Acompañante Terapéutica**

Sra. cuita, nivel UNIV. Acompaña a personas mayores lúcidas

Laboroterapia, paseos, trámites, lectura, viajes. Lic. de conducir - Idioma Ingles y Croata

Angela J. Laca / 4200-1905

**Terapeuta Física**

Prof. Nélida Scialabba

Especialidad en: Terapia cervico-sacro-bioenergética Masodrenaje energético Shiatsuoterapia turnos o mensajes / Quilmes Centro 4254-1378 / (15)4493-7356

**VIGOR VIRIL**

**Huang He 黄河**

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

**CAPSULAS VIGORIZANTES NATURALES**

COMPONENTES:

- Ginseng
- Schisandra
- Astrárgalo
- Ginkgo
- Regaliz
- Vitamina E

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

**REIKI**

"Un sistema de curación de sencillez y potencia incomparables"

Lucas Doglione Zona Centro

Primera sesión sin cargo 4952-3555

**TERAPIA COLONICA**

Práctica de reconocida eficacia en los mejores centros de salud y estética de E.Uropa y E.E.UU

Potencia los tratamientos dirigidos a ponerte en forma (celulitis, sobrepeso, várices, 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](http://madrenaturaleza.ciudad.com.ar) / [www.terapiacolonica.com.ar](http://www.terapiacolonica.com.ar)

**Personal Trainer para señoras**

Gimnasia Integral Conciente Terapéutica - Localizada - Yoga

Prof. Marta Greco 4951-4449

**ALQUILLO SALAS**

Actividades docentes Artísticas, Culturales y Terapias alternativas

Zona Floresta 4671-7170

# 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 lo decía 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 tornanse al morir secos y tiesos". El dicho actualizado reza que: "Rigidez y dureza llevan a la muerte; el 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

**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.**

metamórficamente 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. 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 disminuye. Esto explicaría también porqué muchas veces se produce constipación cuando las vértebras están rotadas hacia la izquierda en la zona dorso-lumbar.

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 por-

centaje de tensiones, responsables en gran medida de muchísimos problemas de salud. La eutonía es excelente para mantener la columna en buen estado; el yoga personal, 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 lumbares 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 de 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 hacia donde se hayan rotado las vértebras, pueden aparecer taquiarritmia, 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 cialgia y lumbalgia o dolor de cintura. La cialgia 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

¿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. Córdoba 2781 - PB"B"-Buenos Aires  
Tel. 4963-6875 - Turnos: Lun-Mier-Vie de 10 a 19hs.

puede afectar su columna lentamente debido a distorsiones o problemas emocionales, que si no son tratados a tiempo pueden producir enfermedades crónicas, a veces irreversibles. Cada ser humano es único 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**  
Médico Gerontólogo (UBA)  
Master Psicoimmunoneuroendocrinología  
(U. Favaloro)  
M.N. 66450  
Tel. 4963-6875

## Las carencias en los productos agrícolas

La carencia de cobre (toxicidad negativa) en el suelo de ciertas regiones de huerta, se han estudiado no porque pudiera perjudicar a la salud humana, sino porque produce tal fragilidad en la piel de las cebollas que éstas se rompían durante su clasificación y transporte. En efecto, J. E. Knott (1933) comprobó en el Estado de Nueva York que las cebollas producidas en suelo y mediciones químicas que se descomponían y húmedos llamados mucks: llenan una piel tan fina que se rompen en el transcurso de las distintas mani-

pulaciones, lo que acarrea importantes pérdidas económicas para los productores y comerciantes. Después de estudiar la cuestión se descubrió que la causa de esto, era la imperfección que debía a una carencia de cobre en el suelo. El aporte al suelo de un abono de cobre, remedio este defecto. Aun hoy, luego de fundamentales trabajos sobre la importancia del cobre en la dieta, no tenemos noticia de la causa de las afecciones con cobre a los humanos enfermos de cáncer (en rigor de verdad "enfermados" diría Arturo Capdevilla), y menos aun que se

recomiende la dieta higienico-preventiva del cáncer en las escuelas y familia en general. Es francamente lamentable que se limite el "control de calidad" a las repeticiones económicas y comerciales. Debemos pensar en la "calidad biológica", es decir, en el HOMBRE, como punto de partida y de llegada de toda nuestra ciencia. La verdadera medicina (la humana, no la empresarial), la higiene, y la educación sanitaria deben exigir un concepto de calidad biológica que no perjudique a la salud humana.

Jorge Antonio Tallon

## Salidas especiales de Salud

Te invitamos a conocer nuevos lugares, y renovar tu cuerpo y espíritu, visitando un maravilloso lugar y su microclima: **Villa de Merlo en San Luis**. El 7 de marzo, acompañados desde Bs As por la Lic. Silvana Redondo - profesora de yoga- visitaremos esta maravillosa ciudad, donde haremos yoga en las sierras, a orillas de los arroyos y meditaciones guiadas. Recorreremos los Principios Básicos de la Meditación, en un Curso Intensivo; charlas orientadoras a una mayor conciencia hacia la salud física y mental. ¿Cómo abordar un cambio hacia una vida

más saludable y plena? Temas como: los principios del yoga, relajación, respiración, dieta adecuada, el manejo del pensamiento positivo, la meditación, técnicas de relajación para usar en la vida cotidiana. Incluye todas las actividades,

Hotel 3\*, 1 excursión. Bus ida y vuelta desde Buenos Aires y los traslados, desayunos, cenas y asistencia médica. Te invitamos a participar de nuestras charlas. [viajesespeciales@vmturismo.com.ar](http://viajesespeciales@vmturismo.com.ar) [www.yogasalud.com.ar](http://www.yogasalud.com.ar)

**Recuperarás tus energías en un viaje especial**  
En armonía con la Naturaleza...  
**Programa Grupal de Salud a Villa de Merlo (San Luis)**  
Salida 07 de Marzo  
Incluyen Hotel + Bus + Exc. + Actividades para cuerpo y alma - Yoga - Meditación - Charlas - Relajación - Caminatas  
[salidasespeciales@vmturismo.com.ar](mailto:salidasespeciales@vmturismo.com.ar) 011-4325-8100  
[www.vmturismo.com.ar](http://www.vmturismo.com.ar) - [www.yogasalud.com.ar](http://www.yogasalud.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 Saquitos 50g.  
Té Rojo en Saquitos Ensamblados

**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 Saquitos 50g.  
Té Verde en Saquitos Ensamblados

**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  
[www.tejesper.com.ar](http://www.tejesper.com.ar) / [www.tejesper.com.ar](http://www.tejesper.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 y permanentemente 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

En un mundo donde abundan las terapias alternativas, la sanación pránica, a través de la imposición de manos, se presenta como una variedad de curación con las manos, cuyos principios sostienen que las enfermedades son manifestaciones de falta de energías, o acumulación de las mismas, pero sucias. Adeptos a todas las religiones, afirman haber experimentado o visto luces alrededor de cabezas humanas. Mediante prácticas religiosas tales como la meditación y la oración, se pueden alcanzar estados de conciencia ampliada que activan la capacidad de percepción. Tal es el caso de Malena, que cuando la vi, pude observar su campo energético totalmente deteriorado y cuenta que tiene jaquecas y dolores de cabeza desde que tiene uso de razón y memoria y que este problema viene de familia pues su mamá y

tías sufren de lo mismo. Malena llegó a tomar hasta cinco Migrales, como así Klostidol y supositorios de Espasmo Cibalena y otras cosas sin un buen resultado. Su carterita parece una farmacia, lleva de todo, siempre por las dudas, mas un "inhalador" que no se desprende de él por su asma. Desde la primera sanación se sintió mejor, sin tanta opresión en el pecho y cabeza. En la segunda visita cuenta que está mejor en general y que en la semana no tuvo necesidad de tantas drogas, que no usó el inhalador. Realmente tiene otra cara cuando regresa por tercera vez. Malena es otra persona, pudo superar todo su problema de salud, Malena sigue viniendo cada tanto para sentirse bien y plena.

Otro caso notable es el caso de Esther Cristina A, con problemas de cervicales; que le corre el dolor por la espalda,

regresó por segunda vez, cuenta que la llaga que le quemaba los glúteos, desapareció. Mejor de las cervicales y en general mucho mejor. En la tercera visita, Esther tenía todo superado, contenta. Recomendó mucha gente

Con la primera sanación con Energía Pránica siente un gran alivio. Cuando

regresó por segunda vez, cuenta que la llaga que le quemaba los glúteos, desapareció. Mejor de las cervicales y en general mucho mejor. En la tercera visita, Esther tenía todo superado, contenta. Recomendó mucha gente

José Düer  
joseduer@snectis.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**

## Trucos caseros para el jardín o la huerta

### Caracoles y babosas

- Para eliminarlos: rodear la plantas con una faja de plástico en la que colocamos un hilo de sal.

- Otra manera de combatirlos es rodear las plantas con cenizas.

**Pulgón**  
- Pulverizar las plantas con agua jabonosa.

- Rociar con una maceración de cigarrillos en agua.  
- Aplicar el agua donde se han cocinado papas, utilizando un rociador.

**Hormigas en casa**  
- Pulverizar con azufre en polvo las zonas por donde entran las hormigas.

**Hormigas en plantas frutales**  
- Mezclar cal con agua y pintar

el tronco con la mezcla cada seis meses.

**Ahuyentar a los mosquitos**  
- Sembrar flores de copete y caléndulas, intercaladas en la huerta. Ahuyentan los insectos

**Ahuyentar cucarachas**  
- Fregar el suelo con una infusión de Prunus Lauru.

**Hormigas en plantas frutales**  
- Mezclar cal con agua y pintar

Funciona.  
Caracoles (Otro)

- Si se espolvorea ceniza los caracoles no se acercan. Se puede hacer un pequeño cerco alrededor del huerto.

**Cebollas, tomates y papas**  
- Nunca guardar cebollas y tomates juntos, ni cebollas y papas, porque se provocan la putrefacción.

**Farmacia "CENTRAL" ROBERTO N. ALFANO**  
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

**Movimiento - Percepción - Energía - Respiración**  
**CHI KUNG TAI CHI**  
Terapéutico-meditativo  
Postura Justa, Tensión Justa = Respiración Justa  
Sofía Cappato  
Responsable para Argentina de la I.W.I.A.  
European Wushu Association  
www.sofiataichi.com.ar  
SABADOS: clase 9.30 HS.  
en el Lago de Pampa 100 - Belgrano

**Vida Plena** Herboristería  
Comida Artesanal  
Productos naturales y orgánicos  
Wetada - Campo Claro - Monacal  
Asesoramiento nutricional  
Los mejores productos 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

**DIETETICOS URIBU**  
COSMÉTICA NATURAL - MIEL PURA - HERBORISTERIA  
COMIDA SIN SAL - Celíacos - Diabéticos - Hipertensos - Macrobióticos  
Uribu 69 - Capital. Tel. 4952 - 1400

**Metafísica del Maestro St. Germain**  
La alquimia de la Llama Violeta  
Clases semanales  
Zona Flores (a pasos de la estación)  
Costo: Donación voluntaria  
Inf.: 4612-6674 metafisicaenflores@yahoo.com.ar

**DIETETICA LOS MANZANOS**  
Legumbres - Especies  
Suplementos dietarios  
Hierbas naturales  
Productos nacionales e importados  
No cerramos al mediodía  
Virrey del Pino 2644 Capital  
4785-9952

**DIETETICOS PALPA**  
ESPECIAS  
FRUTAS SECAS  
Productos para diabéticos y celíacos  
COMIDAS SIN SAL  
COSMÉTICA NATURAL  
HERBORISTERIA  
Palpa 2416 Tel: 4788-5763  
(Alt. Cabildo 1000)

**Luz Naturista**  
Productos Dietéticos  
Agüero 1406  
Tel: 4825-1820

**Vendo Fondo de comercio de Dietética**  
Excelente ubicación  
(15)5568-9300

**Ensaladas** Rejuvenecedor biológico CRINWAY  
Oleos Esenciales Concentrados de Polen  
DIETÉTICA - PRODUCTOS ORGÁNICOS - COMIDAS NATURALES  
HIERBAS - SUPLEMENTOS DIETARIOS  
Polen reconvertido - LEVA FRUT - Aceites especiales - Productos y barra de Chia  
Linea MONACAL - Linea APÍCOLA - Linea ANDINO - Todo 1° calidad  
Almacén Natural. Sarmiento 3693 - 4866-4664

**La Colmena** Dietética  
Farmacia Naturista - Jalea Real - Polen reconvertido  
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

**DIETETICOS ONCE**  
ESPECIAS - FRUTAS SECAS  
Productos para Diabéticos y Celíacos  
COMIDAS SIN SAL  
COSMÉTICA NATURAL - HERBORISTERIA  
VALENTIN GOMEZ 2902 Tel. 4864-7042

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

**ALMACEN NATORISTA**  
**Macarena Diet**  
Todo lo que necesita para alimentarse mejor  
Todo suelto: \*Harinas \* Legumbres \* Cereales  
\* Panes \* Herboristeria...  
Murgiondo 3457 (15)5568-9300

**Centro óptico desol** Lentes de Contacto - Audiología - Fotocamé  
Atendemos Pami (Anteosjos sin cargo)  
Dña. a CoPÉRYH. Unión Personal Ob.SBa. Consultas y citas  
Varela 34 - Flores Telefax: 4613-2692

**Juana de Jesús BELLEZA INTEGRAL AMBOS SEXOS**  
Peluquería - Masajes Descontracturantes  
Relax - Unaes escupidas - Reflexología  
Matabía 2478 PB Dep. 4 (esquina Santa Fe)  
4831-8913 / 4383-7668

MACROBIÓTICA:

## Deleite sin culpa

¿Nunca le ha sucedido que un postre demasiado dulce le provoca un estallido de energía, seguido casi inmediatamente por fatiga y decaimiento?

Es importante reeducar el paladar para acostumbrarnos a consumir postres endulzados suavemente, que no nos provoquen culpa al consumirlos y que, a la vez que alimenten y nutran, nos produzcan placer. Esta repostería elaborada sin huevos, sin azúcar, sin manteca ni mejoradores, endulzada con sus propios frutos o con edulcorantes de absorción lenta, produce deleite y saciedad. Cuando endulzamos un postre, pensamos el edulcorante de acuerdo con el sabor que queremos darle. Para sabores más naturales y saludables podemos utilizar los endulzantes que producen las propias frutas cocidas. Si ese sabor no es suficiente, tenemos a mano edulzantes de absorción lenta, como la miel de arroz, la de cebada o alguna cucharada de fructosa. Yo no aconsejo la miel común, porque aunque es un alimento natural, está refinado por las abejas. El

néctar de las flores es básicamente sacarosa, y la abeja la descomponga en fructosa y glucosa, dos azúcares simples que son asimilables rápidamente por el flujo sanguíneo.

Yo prefiero endulzar por concentración de gustos de las mismas frutas, y así el paladar se acostumbra a los sabores naturales. Siempre utilizamos manzanas red deliciosas, que contienen un equilibrio y un dulzor muy adecuado para una repostería natural. Se cortan en cuadraditos y se cocinan con una pizca de sal marina y muy poca agua, o se rallan y se cocinan en su propio jugo. La sal es contractiva y Yang, y entonces contrae la expansión que nos producen las frutas: cuando agregamos una pizquita, no solamente estimulamos el dulzor sino que las hacemos más asimilables. Las frutas cocidas al vapor quedan deliciosas. Podemos preparar peras, manzanas, duraznos y ciruelas frescas, damascos y cerezas. Salseadas con coulis de frutas hacen una combinación muy saludable y exquisita. Podemos también fabricar nuestros propios y natura-

les endulzantes concentrados: pasas de uva licuadas; manzanas cocidas en su propio jugo; medallones de duraznos u otras frutas secas -como ciruelas o peras- puestas primero en remojo y luego cocidas y licuadas hasta que alcancen la consistencia de una crema. Mezcladas con frutos naturales cocidas al vapor u otras frutas secas, como dátiles, pueden ser unos coulis deliciosos.

**Coulis de ciruelas**  
10 ciruelas desecadas con carozo  
agua, cantidad necesaria  
Cubrir las ciruelas con agua y dejarlas en remojo una hora. Cocinarlas luego en la misma agua a fuego moderado, hasta que estén tiernas. Dejarlas enfriar, descazarlas y cubiertas con el líquido en que fueron cocidas; luego, licuarlas. La mezcla tiene que quedar más o menos fluida, según en qué la vayamos a usar. Si la necesitamos como cobertura para una torta, la haremos más espesa, añadiéndoles con una espátula de goma para licuarla. Si queremos que chorree para salsear frutas vaporizadas o postres,

le agregamos más líquido. Para que este coulis quede más dulce, también podemos tener previamente cocidas al vapor o dos manzanas al horno y licuarlas junto con las ciruelas. O lo preferimos con una cucharadita de extracto de vainilla, o bien le agregamos algún edulcorante adicional, como miel de cebada, o de arroz. La verdad es que yo no le agrego absolutamente nada, porque si la fruta seca es de primera calidad, su vapor perdura en la crema y es una delicia por sí mismo.

**Coulis de frutas**  
Con el mismo procedimiento se pueden hacer los siguientes coulis:  
• medallones de duraznos  
• medallones de duraznos con manzanas cocidas  
• medallones con peras secas  
• peras secas con pasas de uva  
• peras con dátiles  
Usted puede realizar todas las combinaciones que se desee. No son aconsejables los higos ya que son muy Yin, de una energía muy expansiva.  
"Macrobiótica para todos"  
Perla P. de Jacobowitz



## Lágrimas de cebolla

Crudas, fritas, rebozadas, hervidas, homeadas, las cebollas siempre aportan sabor a cualquier plato de cualquier cocina del mundo. Las dos calidades más cultivadas son la Valenciana y la Valencianita, esta última con cáscara dorada. Algunas temporadas aparecen las rojas que son más picantes; las chatas y blancas son más dulces; las cebollas de verdeo de verano son más suaves que las de invierno (aprovechen a comprarlas ahora). La cocina francesa aportó los/has echalottes, que son algo picantes y en coción más dulzónas que las tradicionales Valencianas. La medicina popular señala sus propiedades antibacterianas, gracias a una sustancia que posee llamada Adonina (sospecho que las abuelas esto, ya lo sabían).

## Empanadas rápidas de cebolla

Picar abundante cebolla, cubrirla con agua hirviendo, dejar por 5 ó 10 minutos, colar y mezclar con 2 cucharadas de harina, sal, pimienta y agregar pasas de uvas. Armar las empanadas (el repulgue es a gusto), pintar con huevo espolvoreadas con azúcar y llevar a horno moderado. Son rápidas, fáciles y ricas, hágalas con amor, siempre pensando en las personas queridas que las van a comer, Chau hasta la próxima, gracias.

Pablo Arzani  
pabloarzani2003@yahoo.com.ar

## Apuntes sobre alimentación

- Comer una fruta, o una ensalada antes del primer plato, evita la voracidad.
- Los alimentos cocidos no son vitalmente ricos como los crudos.
- Lo "light" produce falta de elementos esenciales y el organismo no se satisface.
- Los alimentos muy elaborados hacen que se coma más cantidad.
- Copiemos a los animales, que eligen hojas de plantas con poderes antibióticos, que cuidan su flora intestinal.

**"Una dietética diferente"**  
VIANDAS Y POSTRES DIETÉTICOS  
VARIEDAD EN PRODUCTOS PARA CELIACOS Y DIABÉTICOS  
PRODUCTOS NATURALES Y ORGÁNICOS  
EXQUISITOS ARTESANALES Y DELICATESSEN  
Av. Santa Fe 2180 / Tel.: 4822-6446

**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 diuréticos, desinfectantes del aparato urinario, astringentes y antiácidos.

Consultas sin cargo al: (011) 4781-8472 / 3760 (de 9:00 a 19:00 hs)  
o por mail a: arandamed@yahoo.com.ar

## NUTRIMIX

Es una mezcla molida de cinco componentes nutritivos que proporcionan numerosos beneficios para el perfecto equilibrio de nuestra salud:

- UVA
- ALFALFA
- AVENA
- AMARANTO
- GIRASOL

Estos cinco elementos se encuentran "cuidadosamente seleccionados" y molidos para una mejor asimilación de los mismos, "son balanceados" y "supervisados" por dirección técnica profesional, en la porción justa que el ritmo de vida actual nos exige.

**Beneficioso en casos de:** Stress, desgano, fatiga física y mental, anemia, dietas insuficientes, exigencia deportiva, presión arterial, fortalecedor del cabello y uñas, reduce el nivel de colesterol, poderoso antioxidante, retarda el envejecimiento celular, mantiene el tono muscular y nervioso, la fertilidad, el índice de coagulación y elimina los metales tóxicos.

**¿Cuál es el propósito de incorporar a su dieta las semillas molidas?**  
Aprovechamos efectivamente de sus nutrientes y propiedades naturales, cosa que no sucede cuando ingerimos la semilla entera dado que el aparato digestivo no las puede utilizar.  
RECOMENDACIÓN DE INGESTA: 2 cucharadas soperas por día

**Semilla Natural**  
NUTRIMIX

SESAMO INTEGRAL | LINO MOLIDO

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

distribuidora **Almendra**  
VENTAS POR MAYOR  
Tel: 4567-9523 / 4639-0955 - Camarones 4918 Cap. Fed.  
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 esquimales 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**

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

**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  
(ante cualquier duda consulte a su médico)

Florida Natumentos: 4761-0375  
floridanatumentos@gmail.com  
ADQUIERALO EN SU DIETÉTICA O FARMACIA AMIGA

## La Luna, un trabajo bien hecho

En nuestra condición de habitantes del planeta Tierra deberíamos estar el eternamente agradecidos a la Luna por orbitar como lo hace alrededor de nuestro bello planeta azul. De forma bastante alébrica en el conjunto del sistema solar, las dimensiones del satélite de la Tierra son considerables para tratarse de un sistema planetario, pero su masa es muy pequeña debido a que casi no contiene hierro u otros metales pesados. No existe una hipótesis sobre el origen de la Luna que encaje con los datos disponibles, aunque generalmente se acepta que está compuesta de los mismos materiales de la Tierra pero sin la presencia de elementos pesados. Esto hace que su densidad sea alrededor del 60% de la de nuestro planeta. La Luna es bastante más que un disco brillante que ilumina convenientemente el cielo nocturno. Varios destacados biólogos que trabajan con astrofísicos estudiosos de nuestro vecino más cercano en el espacio han llegado a la conclusión de que es muy posible que la vida en la Tierra nunca hubiese pasado del nivel primordial actual debido a no haber sido por la presencia de la Luna. La Tierra tiene un núcleo muy activo e inestable, que se mueve de maneras diversas mientras gira. Algunos científicos han sugerido que la Luna tiene una función estabilizadora - como las pequeñas ruedas laterales de la bicicleta de un niño - y que su presencia gravitatoria previene la posibilidad de que la Tierra experimente sacudidas al describir su órbita solar. Si esto sucediera cualquier forma de vida compleja sería barrida de la superficie terrestre como consecuencia de la agitación resultante. Además, la fuerte atracción gravitacional de ese objeto tan grande como es la Luna, ocasiona la mayor parte de las mareas del planeta. Hay biólogos que sostienen que es el ciclo regular de las mareas lo que permitió que la vida acuática pudiera finalmente asentarse sobre la Tierra. Por ejemplo, algunas especies pueden haber ocupado un nicho evolutivo proporcionado por las charcas que dejan las mareas. Si esas charcas se creaban durante una marea particularmente alta podían pasar algunos días, o incluso semanas, antes de que el mar volviera a llenarlas. La evaporación natural terminaría dejando esas

charcas sin agua, y sus habitantes estarían sometidos entonces a la eventualidad de morir, o de adaptarse. Las criaturas que ocuparían estos nichos habrían estado sujetas a fuerzas evolutivas, que con el tiempo habrían llevado a la formación de órganos primitivos para la respiración en un entorno mitad aire, mitad agua. A la larga, esos órganos podrían haberse convertido en pulmones, mientras que las aletas natales habrían evolucionado en la dirección de prolembriotes. Esta es una hipótesis bastante convincente para explicar como con el tiempo del medio marino y con el tiempo evolucionó hacia el ser humano. Por uno de esos incomprensibles caprichos de la naturaleza, la Luna también se ha arrojado para imitar con precisión los movimientos del Sol, cuando ambos son vistos desde la Tierra. Prácticamente todos los fenómenos lunares llevan a cabo, en un mes, lo que el Sol parece hacer en un año completo. Además, la Luna constituye una especie de imagen reflejada del Sol, y así, en pleno verano, la Luna llena se pondrá en el mismo ángulo y en el mismo punto del horizonte que el Sol lo hará en pleno invierno. Luego, la Luna de pleno invierno se pondrá donde lo hace el Sol en pleno verano y en el equinoccio, la Luna sigue la misma trayectoria que el Sol para ponerse. Esto es muy extraño, pero la veracidad de ello se puede observar y comprobar. Por muchas razones, las realidades de la Luna son altamente improbables, pero nosotros las aceptamos debido a lo que se conoce con el nombre de "principio antropocéntrico". Este plantea que las cosas tienen que ser como son o los seres humanos nunca habríamos llegado a ser testigos de ello en otras palabras, nuestro habitat existe tal como lo vemos porque así es como lo vemos. A nosotros ésto nos parece un argumento más bien circular que parece ser un recurso para que dejemos de preocuparnos demasiado por la extrema improbabilidad de que la especie humana se extinga por completo. Al considerar la naturaleza de la Luna, hay que admitir que nadie que se hubiese sentido para disertar con todo esmero podría haber hecho un trabajo mejor!

"La primera civilización"  
Christopher Knight / Alan Butler

## Astrología

Es el undécimo signo del Zodíaco. Pertenace al elemento aire. Sus regentes son los planetas Saturno y Urano. Saturno le otorga al signo madurez espiritual y Urano le da el espíritu innovador y de vanguardia. Acuario simboliza la solidaridad colectiva, la libertad, la cooperación y el desapego. Representa los valores de la Era de Acuario, luchando por las utopías en busca del cambio social, la igualdad y la fraternidad entre los seres humanos, ansia un universo de pases. Necesita interactuar socialmente generando proyectos progresistas y de integración social, posee un sentido altruista de la vida. Los acuarianos tienen un gran poder de abstracción, una mente panorámica que ve las cosas desde lo alto, gran objetividad y superioridad intelectual. Deben saber que tienen la

## Acuario 21 de enero al 19 de febrero

tendencia a que todo quede en un nivel mental, dificultando la realización de sus originales ideas en hechos concretos. También deben estar atentos y no caer en una rebeldía sin sentido que busca el cambio por el cambio mismo (Urano), ni polarizarse en una estructura rígida (Saturno), que lo deja sin posibilidad de crear nuevos paradigmas, tan vitales para la energía acuariana. Su necesidad de independencia emocional hace que sean reservados y les cuesta demostrar sus sentimientos, no comprometiéndose afectivamente, prefiriendo la soledad y el aislamiento. Deben aprender a involucrar-

se emocionalmente, a costas de ser víctimas de su propia idea loca de libertad. Se sienten seguros cuando pueden autoexponerse en un clima de libertad de pensamiento, son extremadamente individualistas y autónomos. Deben saber que la frialdad y la distancia que imponen en



su intimidad, es por inseguridad y miedo a perderse en el otro, por lo que suelen convertirse en personajes de carácter excéntrico y solitarios. El desafío de Acuario es promover el desarrollo y evolución de la conciencia social, reformando las estructuras y dando lugar a una sociedad más espiritual. Personajes del signo: Mozart, Phil Collins, James Dean, Eliana Bagliani, Lord Byron

**Miriam Carretero Rawson**  
Astrologa - Consultora Psicológica

### ¿Ud. ya se hizo su carta natal?

Este análisis profundo del alma permite sacar a la luz nuestras fortalezas y debilidades, dándonos la información necesaria para que cada crisis sea realmente una oportunidad. **\*Análisis psicológico de la carta natal**  
**\*Relación de parejas \*Tránsitos anuales**  
**Clor. Miriam Carretero Rawson**  
Astrologa - Consultora Psicológica 4733-9452 / (15)5022-7707

## Lo que esperan de nosotros

Cada día mayor cantidad de personas acceden a los principios de antiguas enseñanzas espirituales que brindan una perspectiva de la vida, amplia y estimulante. En parte es debido a la corriente de influencia oriental que ha despertado en occidente conocimientos arcanos que la intolerancia emparejó por siglos y en parte, se debe a las Hermandades que guardan celosamente estas enseñanzas para devolverlas a la Humanidad en la aurora de una nueva conciencia. Una de esas enriquecedoras y profundas enseñanzas es la **Ley de Retribución**, enmarcada en una más amplia concepción cósmica como es la **Ley de Evolución**. Por este camino la antigua Sabiduría nos advierte que para los Iniciados, no existe tal cosa como la suerte o la desgracia, ya que -como nos enseña la escuela Pitagórica- todo en el Universo es número, orden y sistema. Y en esta ordenada manifestación o Cosmos, la Divina Inteligencia ha dispuesto un escenario esotérico regido por la Ley de los Opuestos, en el cual, el ser humano, dotado de libre albedrío, lleva a

cabos su experiencia evolutiva. Bajo la Luz de esta doctrina, comprendemos que somos causativos, esto es, generadores de efectos y acontecimientos, artífices de nuestras actuales y futuras condiciones de vida, conforme a lo que leemos en la Sagrada Escritura: "Aquello que el hombre sembrare, eso cosechará". Pero al mismo tiempo que vivimos estos tesoros de Sabiduría ancestral, tan iluminadores para nuestras vidas, no podemos despojarnos tan fácilmente de ciertas presiones culturales que enturbian su comprensión. De tal modo, que cuando debemos afrontar situaciones de prueba en el crisol de vida cotidiana, lo hacemos con frecuencia con una conciencia sobrecargada de auto-denigración, empobreciendo y limitando así el amplio sentido de la Ley de Compensación o Retribución. Pensemos por ejemplo en esos atormentadores sentimientos de culpa persecutoria y auto-reproches y en las dolorosas tendencias a la autocondenación, desesperanza y desaliento que toman forma en nuestras mentes, cuando atravesamos severas tri-

bulaciones. "¿Qué habrá hecho?" nos preguntamos compungidos. "¿Qué estaré purgando?". Otorgándole a la concepción alíptica el sentido vulgar de expiación y castigo. Transcendiendo este modo de pensar punitivo, debemos considerar en primer lugar la necesidad de la purificación, ya que éste es un aspecto esencial en la comprensión de la Ley Cómica de la Evolución. Y siempre que entendamos por "purificación" ese proceso de liberación de la conciencia material, el cual conduce a la revelación de nuestro ser espiritual y divino. Y es de este modo precisamente, que interpretamos la parábola del Tesoro Escondido". En segundo lugar es ineludible que debemos cancelar nuestras deudas y compensar todos nuestros errores, para aprender las lecciones preparadas para nosotros en cada ciclo de nuestra vida. En tercer lugar, también es apropiado pensar, que los Poderes Espirituales pueden estar ofreciéndonos una oportunidad excepcional de **evolución más acelerada**, invitándonos a pasar por la "Puerta Angosta" y seguir por el "Camino Estrecho", respondiendo así a nuestras súplicas de mayor luz y avance en el

Sendero. Más aún, para satisfacer los anhelos de quienes en el ascenso espiritual, han ingresado ya en la comprensión de la Ley Cómica de Ador y Servir, nos exponen a un programa de **entrenamiento especial** para cumplir misiones de servicio en diversos planos cósmicos. Este noble concepto de la vida como **Misión y Servicio** también ha retornado en nuestros días, desde los antiguos cenáculos de las Hermandades Místicas, cuyos arquetipos siguen vigentes en el plano espiritual, y se conservan intactos en el lenguaje alérgico del esoterismo cristiano en expresiones simbólicas tales como "Búsqueda del Santo Grial", "Redención de Cautivos", "Liberación del Santo Sepulcro", etc. Es decir, una perspectiva transformadora que nos puede ayudar a comprender con mayor profundidad las experiencias que juzgamos obstáculos dolorosos y aprender a ver en ellas, la oportunidad de ascender, y traspasar el camino de nuestra existencia, con una conciencia iluminada. "Curso de Teología Mística" Lic. Carlos A. Papaleo, Mar Athanasios

**Seminarios en Capital e Interior 4313-8957**

**"Abra las puertas de la abundancia, sus objetivos son posibles"**  
**VIDENCIA NATURAL**  
**Somos capaces de ayudarla...**  
Tarot especializado - Astrología - Numerología - Reiki  
Meditación - Metafísica - Armonización energética personal  
Esenencias lumínicas - Limpieza vibracional de casas y comercios  
**Cristina 4381-5996 / Carolina (15)6484-0880**

**convivir**  
para el bienestar de cuerpo - mente - espíritu

productos en armonía con la naturaleza

GEMAS | FENG SHUI | PENDULOS | COSMÉTICA NATURAL  
CD | LIBROS | FITOEXTRACTOS | ACEITES ESENCIALES | TES  
BOLAS CHINAS | SUPLEMENTOS DIETARIOS | SAHMERIOS

Av. Santa Fe 1140. Local 15. Capital  
4815-5240 / 4814-4205 Int. 015.  
convivir@convivirpress.com / www.convivirpress.com

**\* Coordinación de grupos**  
• Psicodramatista  
• Arteterapeuta  
• Gestalista  
4791-9437 / (15)64668717

**FENG-SHUI**  
**ASESORAMIENTO**  
en todo el país  
(15) 61 00 45 45  
pancho\_paneblanco@hotmail.com

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

**VIDENCIA NATURAL**  
Seriedad y experiencia  
Tarot - Numerología  
**ARIADNA 4583-2061**

**Suscríbese a convivir**  
1 año = \$ 40.-  
**4815-5240**

**TAROT**  
Astrológico - Mítico  
Marselles - Psicotarot  
Flores de Bach  
Numerología  
Consultas personalizadas  
Cursos **Gabriela**  
4523-7926 / (15)5943-9777  
gabecheverria@hotmail.com

**ISY** Instituto superior de yoga  
Curso de Hata yoga clasico y moderno  
Perfeccionamiento docente  
Docente: **Viviana Tedeschi**  
Cuzco 399 - Liniers. 4642-1712 // www.isy-yoga.com.ar

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

Dietética  
**Los Girasoles**  
Suplementos dietarios  
Herboristería - Macrobiótica  
Aromaterapia y más  
L. a V. de 8:30 a 20:30 hs.  
Sábados de 8:30 a 20 hs.  
S O I E R 54  
Ituzaingo Norte  
**4623-8963**

Dietética  
**Trisoles**  
Alimentos para Celíacos  
Herboristería-Fitoterapéuticos  
Suplementos Dietarios  
Alimentos para Mascotas  
Gran Variedad y Mejor Precio  
**4628-0400**  
Av. Rivadavia 18283 Morón  
(entre 25 de Mayo y Belgrano)

**convivir... rinnn**  
 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

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

**Puppa Depilación.** Lavallol 1115. Haedo. 4443-9662  
 Pringles 856. Ramos Mejía. 4653-0681

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

**Paños 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

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

**I CHING** - Oráculo chino. Desbloqueo Chi. Tel. 4585-1888 / (15)6296-7724

**Pedicuría Unicista.** Tratamiento de raíz, callos, espolones, juanetes, dedo manito, uñas encarnadas. 4629-9618 / (15)542-6448

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

**PEDIATRÍA.** Especialidad en ASMA BRONQUIAL. Dra. María Laura Tomas. Consultas al tel. 4631-9151

**MASAJES.** Descontracturantes. Stress. Reductores. Dren. Linfático. **PEDICURIA.** A domicilio 4738-1103

**agenda ACTIVIDADES GRATUITAS**

**Aloe 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.** Conciente, Terapéutica-Localizada. Prof. Marta Greco. 4951-4449

**Charla Informativa sobre los Cursos de Metafísica.**  
 En Flores. Consultas 4612-6674

**"Cuando los celos te carcomen"** Taller de reflexión grupal sobre los celos en los vínculos cotidianos. Destinarios: celososos y celados/as, (solos/as o parejas). Coordinado por Luis Bueo (escritor, psicólogo social) Todos los miércoles a las 20 hs Talleres del Hospital Torom, Combatientes de Malvinas 2003, Capital.  
 En el hall central del pabellón de consultorios externos. luisbueo@tutopia.com / luis@luisbueo.com.ar

**BOLAS CHINAS**

Las bolas chinas, por su conformación, representan al Universo. Las figuras pintadas en ellas aumen 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 siglos en que se las viene utilizando en China, con fines terapéuticos. Haciendo clic en el dador 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.  
 ● benefician el sistema nervioso  
 ● mejoran la memoria  
 ● estimulan la circulación  
 ● relajan los músculos  
 ● benefician los pulmones  
 ● activan los vasos linfáticos  
 ● flexibilizan las articulaciones  
 ● actúan como si fueran pesas,

**¿Qué es la Grafoterapia?**

¿Por qué reacciono como reacciono en determinadas circunstancias?  
 ¿Cómo puedo revertir ciertas conductas que me hacen mal o dificultan mis relaciones con los demás?  
 ¿Puedo saber si mis hijos están evolucionando bien o tienen algún problema que los está afectando?  
 ¿Cuáles son los puntos de conflicto con mi pareja, y qué puedo hacer para mejorar esta situación?  
 ¿Cómo saber si me conviene o no relacionarme laboralmente con una persona?  
 Estas y otras tantas preguntas similares se nos presentan a diario, y muchas de ellas tienen respuesta si tenemos la posibilidad de contar con escrituras, firmas o dibujos de las otras personas.  
 Por medio de la grafología, podemos descubrir e interpretar conductas, prever ciertas reacciones, comprender algunos comportamientos, nuestros y de los demás. Tanto en niños pequeños como en personas mayores, ya sea con un escrito, firma o dibujo.  
 ¿Cuántos problemas nos podríamos ahorrar haciendo una evaluación grafológica de la persona que tenemos al lado?  
 Para aprender esto, GRAFOR-MAR dicta cursos anuales, con una formación profesional en los distintos campos laborales de la grafología.  
 Los cursos inician en marzo, y durante febrero, se realizan charlas informativas gratuitas, donde los asistentes podrán tener un panorama general de todas las aplicaciones de la grafología, la metodología que se utiliza en los cursos, duración, costos, horarios, y podrán hacer todas las consultas relativas al tema.  
 Además de los cursos anuales, en GRAFORFORMAR se dictan talleres, jornadas y seminarios (introductorios y avanzados), se realizan estudios de personalidad, compatibilidad de caracteres, orientación vocacional, selección de personal y grafoterapia.  
**Prof. Karen Rocher**  
 Grafoanalista y Perito Grafólogo

queñas pesas, entrenando y fortaleciendo los músculos  
 ● con el uso continuado desaparecen el dolor del cuello y el cansancio de las piernas.  
 ● aconsejadas para ancianos  
 Haciendo girar las bolas en la palma de la mano, damos un masaje a todos los órganos del cuerpo. Por eso se obtiene mejoría en casos de dolor de estómago, alta presión sanguínea, trastornos del corazón, problemas intestinales, nerviosismo.

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

**Hipócrates y Galeno**  
 Las primeras observaciones sobre el tratamiento de las enfermedades

El mérito de haber codificado los descubrimientos dispersos y haber transformado unos conocimientos empíricos en una verdadera ciencia corresponde a Hipócrates y a Galeno, su sucesor.  
 El primero, que siempre ha sido considerado, y sigue siéndolo, como el "Padre de la medicina" (¿cabezo los futuros doctores no pronunciando su juramento antes de poder ejercer?), vivió en Grecia, en el siglo IV antes de Jesucristo. La leyenda, afirma que era hijo de Esculapio, dios de los médicos, y de una mortal. De origen divino o no, dejó tras sí una obra importante, entre la que hay que destacar en primer lugar el Corpus hipocratico, donde se hallan reunidas una cantidad enorme de observaciones sobre el tratamiento de las enfermedades por los vegetales, así como sobre la alimentación de los convalecientes. Galeno, por su parte, vivió seis siglos más tarde -es decir, en el siglo II de nuestra era- en Roma, aunque también era de origen griego. No siempre estuvo de acuerdo con el gran maestro, cuyos trabajos emprendió la tarea de completar, y sus desacuerdos crearon incluso una expresión proverbial que sirve para señalar las incertidumbres de la medicina: "Hipócrates dice sí y Galeno dice no".  
 Una constante se mantiene sin embargo en las concepciones de los dos hombres: el papel irremplazable de las plantas en el tratamiento de las enfermedades. Esto es tan cierto que se siguen llamando "preparaciones galénicas" a los medicamentos compuestos a base de plantas medicinales.

Por oposición a los remedios químicos, que la Edad Media bautizó como "espagríticos" o "herméticos", debido a su origen misterioso y a su preparación alquímica.  
 Las complicaciones de estos dos hombres iban a ser, durante siglos, la base de todos los tratamientos médicos, y se puede decir incluso que constituyen el origen de la farmacia. Iban a beneficiarse sin embargo (gracias a la conquista romana, lo cual prueba que a veces algunos males son buenos) de la inestimable aportación que representaban los conocimientos de los druidas galos, considerados también como maestros en el arte de utilizar las plantas.  
 En efecto, contrariamente a una leyenda difundida demasiado a menudo, nuestros lejanos antepasados celtas eran excelentes médicos que habían sabido constituir una farmacopea muy completa y que practicaban incluso algunas operaciones tan complicadas como la trepanación y el injerto. Una planta, en particular, ocupaba un lugar preeminente en su arsenal terapéutico. Era el muérdago, la baya sagrada que aún hoy en día entra en buen número de preparaciones estrictamente farmacéuticas.  
 Estos hombres, que el invasor romano se apresuró a presentar como unos salvajes impenetrables a toda cultura, conocían también perfectamente las propiedades

de las fuentes termales, y las utilizaban en abundancia. De hecho, fueron los legionarios venidos del otro lado de los Alpes los que se iniciaron e, imitados, aprendieron a su vez a beneficiarse de las cualidades de las aguas mineralizadas. Luego, Europa va a sumergirse en lo que mucha gente se empieza en llamar "la noche de la Edad Media", olvidando las catedrales y la organización político-administrativa que, en buena ley, puede ser considerada como una de las más perfectas... y en consecuencia de las más complicadas. La expansión de la farmacología es entonces considerable. Los chinos y los egipcios nos enseñan las propiedades del opio, de la granada, del ruibarbo.  
 Los griegos y los romanos han definido la utilización de las semillas del ricino, del eleboro, de la raíz de topisio, de la belladona y de la misteriosa mandrágora. Los galos han aportado el conocimiento del muérdago, de la verbena, que era para ellos la "hierba maravillosa", así como la planta, en particular, que era en su lengua la "hierba sagrada". A ellos les corresponde también el mérito de haber reconocido las posibilidades de la centaurea menor, del corazoncillo y del beleño.  
 Esta ciencia es conservada por los clérigos, así como por los alquimistas, lo cual no resulta siempre incompatible.  
**"Los remedios de la abuela"**  
 Jean Michel Pedrazzani

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

**REIKI**  
 Maestría de Reiki  
 Testeo muscular  
 Terapias Florales  
 Masaje Metamórfico  
 Método  
 Armonizador GANES  
**Zona Sur / Mónica**  
 Capital / 4252-5788  
 (15)3607-7694

**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

**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  
 FARMACIA ASOCIADA  
 CAFE

**FARMACIA Belladonna**  
 DE WELEDA S.A.  
 Homeopatía • Antroposofía • Alopátia  
 Recetas Magistrales y Productos Naturales  
 Asesoramiento en Cosmología Natural  
 ENTREGAS A DOMICILIO  
 ENVIOS AL INTERIOR DEL PAÍS  
 ventas@weleda.com.ar  
**www.farmaciabelladonna.com.ar**  
**www.weleda.com.ar**  
 Saavedra Recoleta  
 Ramallo 2568 Rodríguez Peña 1541  
 Te 4702-1166 Fax 4702-1961 Te 4816-9066 Fax 4816-9166

# convivir

Líder de la prensa natural

AÑO 15 N° 166 - Febrero 2008 - [diarioconvivir@fibertel.com.ar](mailto:diarioconvivir@fibertel.com.ar) / [diarioconvivir@yahoo.com.ar](mailto:diarioconvivir@yahoo.com.ar) / [www.convivirpress.com](http://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 columnistas, de los firmantes de notas, o los entrevistados, no reflejan necesariamente el punto de vista de la editorial, que tampoco se responsabiliza por el contenido 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](mailto:alnea@ciudad.com.ar) / [www.saldiet.dharamsingh.com](http://www.saldiet.dharamsingh.com)