

**DIETETICA Mirasoles**  
**Donato Alvarez 50** (alt. Rivadavia 6800)  
 - 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 16 - Nº 167

www.convivirpress.com

MARZO 2008

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

**Cumplimos 16 años**

Página 3

**Atención al cliente**

Página 4

**Praxis Vertebral**

Página 15

**Alimentación Algas**

Página 17

**El Antahkarana**

Página 18

Lo que vale la pena

¿Y si el ser humano desaparece?  
 ¿A donde iría a parar esta alegría,  
 estas ganas de hacer cosas,  
 de ver salir el sol,  
 de acariciar una mejilla?  
 Si con tanta agua,  
 con tanta guerra,  
 secuestros  
 y promesas incumplidas,  
 alguien que está muy por arriba  
 da por finalizada  
 toda traza de vida.  
 Qué haríamos entonces

pobres humanos...  
 Y si 5 minutos antes  
 del momento final  
 nos avisaran,  
 ¿pensaríamos en enmendarnos?  
 ¿en lo que omitimos?  
 ¿en compartir con hermanos?  
 Si el ser humano desaparece,  
 si desaparece toda vida,  
 habrá valido la pena  
 tanta pelea  
 tanta caída.

Marta Susana Fleischer

Calidad y Confianza en Cosmética Natural

**Línea bucodental**  
 objetivo, una boca sana

eficacia auténticamente natural

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

**Cosmética Natural Controlada**  
 independiente, sin parabenos,  
 colorantes ni conservadores sintéticos.  
 Colaboramos con el Gobierno de  
 Alemania para la industria y el comercio.

www.weleda.com.ar

Rejuvenecedor biológico

**OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN**

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

Energía transformadora en acción

**CRINWAY** www.crinway.com

Rechace imitaciones para su propia seguridad

¿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.  
 continúa en pag. 4

PRODUCTO DE CALIDAD

**GEL POST SOLAR**

Contiene Caléndula, Aloe Vera, Tilo, Manzana y Zanáhorra. 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.

**HERBAS DEL OASIS S.R.L.**  
 Wenceslao Villafañe 1131  
 Capital Federal. 4361-7738  
 hierbasdeloasis@infovia.com.ar

## El auto-secuestro afectivo

Por Luis

Por alguna razón, establecido un vínculo entre dos personas, se despliega (a veces inconscientemente) una lucha de poder. En los trabajos, las relaciones de producción generan roles asimétricos: hay un patrón y un empleado. En los matrimonios o noviazgos, hay una igualdad de derecho y de hecho, sin embargo nuestra inseguridad e impulsos egóaticas a veces intentan reproducir, al menos fantasmáticamente, la dialéctica del amo y esclavo. Uno de los sentimientos más comunes que provocan que uno de los dos (o los dos) intente coartar, disminuir o directamente cancelar la "vida fuera de la pareja" del otro, son los celos. Si, celos. Los celos nacen de un exagerado egocentrismo infantil que todos podemos padecer en algún momento. Es un intento de apoderarnos del deseo del otro para que solo esté dirigido hacia nosotros mismos. Nuestro sueño es ser el exclusivo centro de atención de la persona que dice amarnos, reemplazando de modo imaginario una posición que supuestamente tuvimos cuando estábamos en los brazos de mamá, allá lejos y hace tiempo. Sin embargo esa reivindicación del ser un todo con alguien (mamá aquella vez, o la media naranja hoy) es algo imposible de lograr. Y siempre lo fue. Ya mucho nos dolía, como puñalada a artera en pleno narcisismo, descubrir en aquellos años en que calzábamos pañales, que mamá tenía marido, otros hijos, y además alumnos de piano, y hasta una foto escondida de Humphrey Bogart. Por eso ahora, cuando la novia o el esposo utiliza una porción de "nuestro tiempo" para visitar a su abuela, charlar con los amigos en un café, jugar al tenis con los sobrinos, dedicarse a la política, a un hobby cualquiera, o pasa demasiado rato escri-

biendo en su computadora o pasando el perro, un lejano malestar nos remite a esa angustia de no ser elegidos como únicos full time, esa sensación fulera que ya sufrimos antes. Ahora bien, ese abandonar totalmente la vida que tenemos siendo solteros, es en parte un auto-secuestro afectivo. Si, nuestra debilidad, el querer evitar reclamos, caras largas, escenas de cuartel, es lo que nos hace cercenarnos y dejar de llamar o ver a esa gente que solíamos frecuentar. Y así nuestro mundo se va empqueñeciendo, pues nadie puede darnos todo lo que necesitamos, y nuestra inserción creativa en la sociedad va siendo anulada, mientras nos sentimos morir asfixiados. Si nuestro rol, en cambio, es del "secuestrador", sufrimos al querer controlarlo todo inútilmente. ¿Soluciones? El desaparecimiento en acción debe volver a la película y no dejarse castrar, cuestionar lo que cueste. El celoso necesita entender que puede prescindir de ese objeto de deseo y seguir viviendo igual. También debe reflexionar sobre la altísima dependencia afectiva que tiene hacia ese otro. Y finalmente comprender que aunque es común que sospechemos que nos van a dejar por otro, lo que siempre ocurre, es que nos dejan por nosotros mismos.

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

## EL COMBO DEL VERANO

**\* DIETA FRUTA:** Para mejorar la silueta, nada mejor que Dieta Fruta, una mezcla de hierbas, frutas, té verde y algas con un exquisito sabor a ananá. Puede beberse frío o caliente. El Té Verde aumenta el ritmo de quema de calorías y el gasto general de energía, además de disminuir el nivel del colesterol malo y ayudar a eliminar las grasas del cuerpo. La Zarzaparrilla es un excelente depurativo de la sangre, diurético y desinfectante. El Cedrón, además de otorgarle un

exquisito sabor a limonado, aumenta la secreción de jugo gástrico, facilitando la digestión. La manzana deshidratada aporta fibras, vitamina C, y es un poderoso antioxidante. La Casaca de Naranja disminuye la ansiedad, por su poder sedante, además es digestivo. El fucus, por la acción de la Algina, que aumenta considerablemente su tamaño en presencia de líquido, produce sensación de saciedad. **\* MAGRIHHA:** Suplemento Dietario a base de Té Verde, Fucus, Hisopo, Marrubio y Cromo. **TE VERDE:** como antioxidante, retarda el envejecimiento celular provocado por los radicales libres.

El consumo regular de té verde disminuye los niveles de colesterol malo y ayuda a eliminar las grasas ingeridas. Aumenta el ritmo de quema de calorías (termogénesis) y el gasto general de energía; un efecto similar al de ciertos fármacos adelgazantes, pero sin efectos colaterales sobre la frecuencia cardíaca y la presión arterial. **FUCUS:** se caracteriza por su alto contenido en yodo, potasio, sodio y otros oligoelementos, también

contiene mucilagos. Su uso como suplemento dietario es como adelgazante, los mucilagos aumentan el volumen en presencia de agua espesando las heces y actuando por ende como laxante suave y dando sensación de saciedad. **HISOPO:** Estimula la circulación corrigiendo desordenes digestivos e intestinales. **MARRUBIO:** Es un diurético muy suave. Excelente función en el metabolismo de lípidos y proteínas. **Drogeria y herboristeria Hierbas del Oasis** 4361-7738 [hierbasdeloasis@infovia.com.ar](http://hierbasdeloasis@infovia.com.ar)

## H MEDICA ARGENTINA + GARDEN HOUSE

Una unión para ayudar al cuidado de la salud de manera natural

**H Médica Argentina** es una empresa con trayectoria en el desarrollo y la comercialización de productos medicinales, que traslada esta experiencia a los productos alimenticios y suplementos dietarios que incorpora a sus líneas. Nuestros Productos: **SUAUVISAN** N caramelos para la garganta, **IXANA** jarabe y caramelos para la tos, **ESCÚLEOL** P gotas y pomada para varices y

hemorroides, **HEPACUR** Digestivo y antiestomacológico natural, **DELGACIN** y **ADELGACIN** mezclas de Hierbas para la silueta, **BADARAP** Isana laxante, **OLLANTAY** Yerba Mate compuesta, **NERELCO** Boldo Tilo y Manzanilla, **ECOSWEET** Edulcorante natural, **CARBON ACTIVADO**. Las tendencias cada vez refuerzan más que nunca elige una vida natural que le permite mantener un estado saludable, y

entonces se informa y consume productos de origen natural, pero estos productos deben ser seguros y efectivos, por todo esto con el inicio del 2008 incorporamos a **H. Médica Argentina** los productos de **Garden House**, empresa líder en Argentina y Latinoamérica en la elaboración de medicamentos fitoterápicos y suplementos dietarios que apuntan a cuidar la vida y mejorar la calidad de vida. **Productos Garden House**

**Acilte de Pescado**, Calcio+Vitaminas, **Cartilago de Tiburón**, **Colageno Hidrolizado**, **Leclitina de Soja**, **Levadura de Cerveza**, **Garcinia**, **Isollavonas de Soja**, **Magnesio**, **Vitamina E**, **Valeriana**, **Vitamina C**, **Neurocalin**, **Hepatzeny**, **Liposolution**, **Ananrit**, **Isolife**. [www.hmargentina.com.ar](http://www.hmargentina.com.ar) [ventas@hmargentina.com.ar](mailto:ventas@hmargentina.com.ar) 4635-1482

## Aprenda a no mezclar

El principio es sencillo: "no engorda lo que comemos, sino como lo comemos". Para adelgazar entonces hay que clasificar los alimentos por grupos y procurar no cambiar éstos. Pan con pan ha dejado de ser de tonlos. Según la dieta Shelton si el pan es un hidrato de carbono, sólo se puede combinar con otro hidrato de carbono como él. De lo contrario a nuestro aparato digestivo le costará tanto digerirlo, que nuestro organismo no tendrá más remedio que reaccionar engordando. Por lo tanto para adelgazar lo único que debemos hacer es conocer bien qué es cada alimento. Nada de contar calorías porque nada engorda, siempre y

cuando sepan que comemos. Los tres grupos básicos Antes de comenzar con el régimen, debe conocer que los alimentos en esta dieta se dividen en los siguientes grupos alimenticios, dependiendo de lo que aportan al organismo: • hidratos de carbono • proteínas • vitaminas y minerales. En hidratos de carbono se incluyen: Panes Cereales Arroz Pastas y legumbres En las proteínas: Lácteos Carne

Pescado Huevos En vitaminas y minerales: Todas las verduras y frutas Conociendo esto, hacer la dieta es muy sencillo. Porque lo único que hay que tener en cuenta es lo siguiente: Los hidratos de carbono y las proteínas no se pueden mezclar en una misma comida. La fruta no se puede mezclar con hidratos de carbono ni con proteínas. Por tanto, hay que ingerirla siempre sola. Los hidratos de carbono se digieren mejor al medio día que por la noche. Tanto las comidas de hidratos, como las de proteínas, tendrán

que comenzar siempre por una ensalada o un plato de verdura. Mas sencillo de lo que parece: La dieta de Shelton es muy sencilla. • Para desayunar: sola fruta. • Para almuerzo: pasta, arroz o legumbres. • Para cenar: carne, huevos o pescado. A pesar de que no se mezcla, la dieta es muy variada; permite hacerla sin interrupción durante muy tiempo sin arrisgar su salud. Esto tiene la ventaja de que, al final, se logran eliminar todas las libras demás. De manera más lenta, pero segura. **Revisita Dietas** Editado por Condiast.com

## Compromiso con la Calidad



**Natu Sol**  
Productos Naturales  
Comidas y Almacén Natural  
Paternal  
Camarones 1500 / Tel. 4583-5649

**COMIDA VEGETARIANA Y EUROPEA**  
Milanesas de soja; Hamburguesas de tofu y arroz integral; Humus; Paté de soja; Crema de berenjena; Kniches y Varenikes de papa; Epanaditas de queso.  
**Nuevas y Deliciosas! Epanadas de soja**  
Delicias dulces: Budines de almendras y ciruelas; Medialunas de nuez; arrollados de amapolas; Petit-fours especiales y más...  
Entregas a domicilio  
**ANA** 4825-9518 / 15-4071-0927

**DIETETICAVIAMONTE**  
Viamonte 859 - Capital  
Tel: 4322-9380  
[dieteticiaviamonte@speedy.com.ar](mailto:dieteticiaviamonte@speedy.com.ar)  
10% de descuento días sábados AGLU y KAPAC (celiacos)  
**Todo para su dieta al Mejor Precio**  
**CELIACOS - DIABETICOS - NATURISTAS, etc**

**Herboristeria**  
**Farmacia**  
**alsina Laboratorio**  
Todo Natural hasta nosotros  
Adolfo Alsina 2842 Tel. 4931-8253  
1207 capital Federal Fax: 4957-0736

**LONDON APTER... lo esencial para tu belleza y salud**  
ANTICELULITIS REMODELA LA SILUETA NUTRITIVA HUMECTANTE REGENERADORA  
tel: 01114183602061038 - [quemclur@redar.com.ar](mailto:quemclur@redar.com.ar)

**ESTEVIOSIDOS ECO-SWEET**  
**BADARAP**  
**Delgacín**  
**Nerelco**  
EDULCORANTE NATURAL  
BOLDO - MANZANILLA - TILO

## El camino es personal

Una olla con agua hirviendo, y todos sumergidos dentro. A veces me parece que en eso se ha convertido la vida. Y lamentablemente no es una visión pesimista sino un ajustarse a lo que se palpa diariamente, en vivencias propias, en los hechos que nos soportan parientes cercanos, o en lo que nos muestran los medios de nuestro país o el resto del mundo. ¿Acaso son muchos los que pueden decir que están en perfecta armonía, equilibrados, en sintonía con "energías superiores"? Si bien es muy sabio el intentar mantenerse en un estado pacífico y armonizado, también es cierto que nadie es una isla, y que lo que afecta a uno, también afecta a los demás. Por eso, es muy fácil predecir qué debe hacerse en cada circunstancia, dictaminar que lo que padece alguien es producto de sus desacertadas acciones, o que estamos como estamos porque es lo que nos merecemos.

La verdad es que estamos a nivel mundial pasando por momentos muy duros, por momentos de verdadera prueba; como si nos estuvieran midiendo para ver cómo reaccionamos en esos instantes difíciles, si abandonamos de nuestras creencias o nos mantenemos fieles a ellas durante el examen. Duros momentos que -si profundizamos un poco- nos demuestran que rescatan lo mejor de cada uno: la solidaridad, el altruismo, la capacidad de amar sin egoísmos. Que haya seres superiores encargados de tomarnos estos exámenes, no nos consta. ¿Quién tiene respuestas, quién soluciones? Lo único que podemos desentrañar de este mare magnum de hechos, es que el camino es personal. Que evidentemente a cada uno le pasa lo que es capaz de soportar y que para tanta prueba no hay libritos que indiquen las reglas a seguir. Insisto: el camino es personal, pero las vivencias que

tiene que soportar una persona afectan a su entorno. Una enfermedad, un accidente, ponen en juego un cúmulo de sentimientos y desarrollan infinitas acciones en los que se encuentran cercanos. Y así vamos encadenando acontecimientos hasta alcanzar a cada instante. El camino es personal pero todos dependemos de todos, nadie en absoluto se queda afuera. Por eso es muy importante hacer la más mínima acción que emprendamos: dar nuestra opinión, participar de una marcha en protesta de algo, enviar un mensaje cariñoso a quien está sufriendo; parece que cada acto se magnifica y potencia para aportar a la generalidad. Nada sucede en vano, evidentemente todo tiene un porqué y un para qué. Y ningún suceso es inútil. El camino es personal y se dibuja día a día. Quién sabe, tal vez en algún momento obtengamos las respuestas que necesita-

mos, mientras tanto lo único positivo que podemos hacer por nosotros mismos es esmerarnos más, aportar para que todo mejore, esforzarnos para cambiar las actitudes que sabemos nos perjudican. Si, el camino es personal y nuestra historia la vamos escribiendo a cada instante. Es sabio, es positivo, que intentemos mantenernos centrados, no dejarnos llevar por el pánico, esforzarnos para conservar el equilibrio y no dejarnos superar por los acontecimientos que nos afligen. Que cuando pasemos por momentos que parecen llevarnos al límite de nuestras fuerzas, después del shock inicial, recordemos que verdaderamente somos muy fuertes y tenemos dentro la capacidad de superar cualquier fatalidad que se nos presente. El camino es personal, pero quienes nos rodean aportan el empuje que necesitamos para seguir caminando.

Marta Susana Fleischer

## Cumplimos 16 años

Con esta edición se cumplen 16 años que salimos por primera vez. Compartimos tantas vivencias, nos mostramos tal como somos y -siempre- te sentimos, lector, cerca nuestro. En 16 años se puede vivir una vida completa: nos casamos, tenemos hijos, perdemos familiares, cambian los gobiernos... todo fluye vertiginosamente; tanto que pareciera que no llegamos a darnos cuenta de la importancia de todo lo vivido. Solamente cuando llega la fecha del cumpleaños recapacitamos y miramos atrás como para atesorar lo logrado. Y cuando vemos que lo vivido no es poco y que siempre nos sentimos acompañados, no podemos decir otra cosa que ¡Gracias! porque siempre tenemos como referente el apoyo y el cariño que percibimos subyacente. Un diario se puede llevar adelante con el apoyo de los anunciantes y con la aprobación de los lectores, por esa razón, en este décimo sexto cumpleaños, queremos renovar nuestro agradecimiento a todos y proponernos trabajar cada día más por el bien común.

CONVIVIR

## Rosas curativas

El mismo Dante dice que las rosas tienen fuerzas curativas. No sólo para sanar las enfermedades materiales sino para ofrecer la purificación de las almas y la conquista de la inmortalidad... El pone la rosa en la parte más elevada del Cielo, lo que significa Luz Pura, Luz Intelectual, Luz de Amor. Elias informa acerca de la célebre Astasia. Reina una tarde de Persia, que en su juventud sufrió un tumor en el rostro. Un iniciado le hace ver en sueños las rosas que adornan la estatua de Venus y al día siguiente le toma las rosas, las pulveriza y se cura con ellas. El Zohar, en su primera página, hace constar que el símbolo más grande del Pueblo de Israel es la rosa. Y así lo sigue siendo para todo Iniciado.\*

## Meditación para expandir la conciencia

Apartándonos por unos minutos de los quehaceres diarios, tratamos de relajarnos y alejar cualquier pensamiento que nos inquiete. Meditamos en las siguientes palabras:

- Dios es todo lo que existe, no existe nada fuera de Dios.
- Somos sus hijos bienamados y formamos parte de El.

Intentamos quitarnos las capas densas que nos envuelven, las que nos sumergen en la materia y ocultan a ese hijo de Dios que somos. Hijos del Dios Amor. Estrellas de Luz que viven para amarlo y adorarlo solo a El. Tratamos de recordar nuestro origen, de recuperar nuestra imagen real. Des-

pejamos las malezas que impiden la visión e intentamos rescatar la Luz que somos. Meditamos:

- Todo está bien en mi mundo.
- Repetimos la frase una y otra vez, buscando causas y razones, dándonos respuestas.
- Todo esta bien en mi mundo.

- Dios me ama.
- Soy hijo del Padre Amor.
- Ayúdame Padre Amado a pasar de lo irreal a lo real.
- Todo está bien en mi mundo.
- Todos los hombres son mis hermanos (Visualizamos)
- Todo está bien en mi mundo.
- Estoy en un mundo de Paz.

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

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

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

**NATIVA** [www.nativa.com.ar](http://www.nativa.com.ar)  
Línea de informes: (011) 4777-6003/4772-2885

**ALIMENTOS NEW GARDEN**  
Villares s.a.c.

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

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

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

**CREMA DE ORDENE**

- Humectante
- Nutritiva
- Reparativa
- Fija el bronceado

y Vitamina A  
Presentación:  
Pote de: 100g, 250g, 500g  
Doble efecto de 250g

**GRATIS**  
Envío al  
TEL. 4838-1038  
y la entrega en  
"NUESTRA GRATIS" por correo, a domicilio

PRODUCTO NATURAL DE USO COSMETICO

Pístanos en Facebook y Messenger

Gerencia:  
QUEVEDO S.A. (MDO)  
Tel/Fax: (011) 4838-3208/1038

**FARMACIAS central oeste**  
tu farmacia en el oeste

Encontrá más información en [www.centraloeste.com.ar](http://www.centraloeste.com.ar)

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

Marketing para dietéticas

Atención al cliente

Escribe Helio Perotto

**Cómo informar un precio**  
Partimos siempre de una conducta comercial en la cual el precio debe estar escrito, bien visible, frente a todos los productos en exhibición.

Aun así, o sea, con los precios correctamente escritos, existen casos en que el cliente pregunta el precio. No es de buen procedimiento decirle: ¡ahí lo tiene escrito!

Siempre hay que ser amable. Aquellos que estamos en el negocio naturista, tenemos que ser amables. Trabajamos con gente y eso ya es todo. Pero, podríamos agregar que es gente con dudas, que busca respuestas y que, en muchos casos tiene algunas dudas respecto a lo que compra. Esperanza, sea de salud o de calidad de vida. Seamos amables. No podemos atender con impaciencia frente a las preguntas, o con la soberbia que suelen manifestar algunos vendedores de inmobiliarias. La humildad siempre cae bien. También será bien apreciado el interés sincero. Y, lógico, la paciencia. Tener paciencia.

Ahora, daremos ejemplos de cómo tratar el precio, frente a una inquietud o pregunta.

**Una técnica incorrecta:**  
PREGUNTA: Señora ¿Cuánto cuesta este aceite?

**RESPUESTA:** treinta pesos  
**Una técnica recomendable:**

PREGUNTA: Señora ¿Cuánto cuesta este aceite?  
RESPUESTA: este aceite de oliva virgen, de primera presión en frío, tiene un valor de treinta pesos y, como usted puede ver, viene en botella de vidrio, el envase ideal para un aceite de calidad porque ayuda a preservar el aroma y el sabor.

**La técnica del sandwich**  
Observemos atentamente el segundo ejemplo. Estamos recomendando algo que se llama "la técnica del sandwich". ¿Por qué sandwich? Es porque pusimos el precio entre dos beneficios. ¿Lo capta Usted? El precio está inserto entre dos argumentos de venta. Esta técnica funciona muy bien para "suavizar" los treinta pesos, que, informados así de golpe resultan muy duros. (Para mí, por favor, que el sandwich sea con lechuga y tomate).

**La técnica del serrucho**  
PREGUNTA: ¿El ginseng, cuánto cuesta?

RESPUESTA: para un tratamiento continuado, como debe ser, el Ginseng Dashi, por la cantidad de \$ 0,50 (cincuenta centavos) por día. Suena muy ameno.  
**Técnica de la diferencia**  
Esta técnica se aplica en

casos de "switch". Como usted sabrá, o intuye, switch es una situación comercial en la cual le proponemos un cambio sobre la demanda del cliente. Por ejemplo, el cliente viene a buscar determinada producto suelto y nosotros le queremos vender una marca. En otra situación similar, el cliente viene a buscar determinada marca de tisana y nosotros queremos venderle otra marca, de más valor. Atención, porque nos vamos a concentrar solamente en la diferencia, o sea, entre lo que el cliente pretendía pagar y lo que nosotros le vamos a ofrecer como alternativa, como switch.

**Equivoocado**  
Está muy equivocado aquel que se embarca en argumentos y cosas del tipo "tengo algo mejor". Porque el cliente viene con su decisión y no es de buena práctica tirar abajo lo que él busca. No conviene decirle que "él busca algo peor". La adecuada recomendación es que se ponga sobre la mesa el producto que el cliente busca. ¿Me explico? Vamos ejemplificar.

**PRIMERA ETAPA:** el cliente busca la crema de marca XXY. Usted agarra la crema de marca XXY y la pone sobre el mostrador. Acto seguido, le informa el precio, por ejemplo \$ 12,50.

(Atento: en este caso así de seco).  
**SEGUNDA ETAPA:** ahora sí, usted agarra la marca del switch, digamos por el caso, la crema YYZZ y le comenta al cliente: "solamente para que usted tenga en cuenta, le muestro algo nuevo, que vale \$ 15,00. Esto quiere decir que, solamente por \$ 2,50 adicional, usted accede a algo distinto, sin grasa animal".  
Fíjense que el cliente ya estaba dispuesto a pagar \$12,50. Por lo tanto, no trabaje para convencer sobre \$15,00. Trabaje sobre la diferencia, o sea, solamente \$ 2,50.

**Nos encontramos y sin zapping**  
Busque temas anteriores y muchos otros temas en nuestro site:  
[www.convivirpress.com](http://www.convivirpress.com)

Helio Perotto es docente de Marketing. 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 naturista, Helio Perotto es titular de las marcas Guri, Cini, Gutencroc. Y, por supuesto, es colaborador de CONVIVIR.  
[helioperotto@gurfi.com.ar](mailto:helioperotto@gurfi.com.ar)

El adaptógeno del futuro  
El polen reconvertido

La empresa Cinway 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. Cinway lo produce hace ya más de 35 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 90%, arteriosclerosis 80%. Se acompañó con medicación homeopática.

El Dr. Ciancio Cano (ex titular de la Dirección de Hemoterapia MBA, ex jefe titular del Depto. Servicios Centrales de Diagnóstico y Trat. del Hospital Durand, ex jefe de Hemoterapia 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 Estelvez investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, asma, caída del cabello, hemorragias, tipo hiper-tenso, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, ninitis alérgica, obstrucción de arterias, etc.  
El Dr. Gerardo O.Villada, médico geriatra de la U.B.A., master psico-neuroendocrinólogo, osteopatía médica Universidad Favolaro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, símil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de causas diversas, por su acción antioxidante y desintoxicante (en cansancio psico-físico), stress, depresión y sobrepeso, con resultados sorprendentes y satisfactorios, en poco tiempo de ingesta, con una respuesta rápida.  
Para mayor información: (011) 4738-4628

Diccionario de sueños

Arco iris

Simboliza el fin de los problemas y calamidades. También incremento de riqueza.  
Si aparece por oriente augura incremento de bienes y salud.  
Si se ve por occidente augura la curación de los enfermos.  
Si aparece sobre nuestras cabezas es el sueño de quien ha ganado el equilibrio y la paz interior.

Ave

Simboliza el alma y su ansia de libertad.  
Ver pájaros volando por el cielo refleja impaciencia.  
Pájaros emigrando, deseo de cambio de ambiente.  
Si está enjaulado, nos vemos con la libertad limitada.  
Crujido y con un alio a una palatrola o temblado de frío indica que nuestra alma está prisionera.  
Ver un pájaro volar en un espacio limitado, chocando contra las paredes y finalmente posándose en nuestra cabeza revela que tenemos ideas fijas y pensamientos complejos.  
Si el sueño trata de la lucha con las aves nocturnas nos causará gran impresión y revela nuestra lucha contra pensamientos destructores.

Casa

Simboliza nuestro ser y nuestra personalidad. La fachada simboliza el exterior del hogar y el interior de la casa es la vida íntima.  
"El comedor y la cocina representan los alimentos y la digestión.  
"El dormitorio, el descanso y el sexo.  
"El cuarto de baño, la limpieza física y moral.  
"Los pisos altos representan la cabeza y la mente.  
"La bodega el subconsciente.  
"Las puertas representan los accesos a nuestra alma.  
"Una casa vieja y destaralada simboliza una anticuada condición de vida y de pensamiento.  
"Un piso o un techo que se hunden simboliza el derrumbamiento de los propios ideales y principios.  
**Chimenea**  
"Con el fuego encendido: su vida en familia transcurre feliz.  
"Fuego apagado, contradicciones.  
"Con humo, hollín o cenizas, dificultades complejas.  
"Demolida, desaparecen bienes.  
"Si es la chimenea de una fábrica anuncia éxito en sus negocios.  
[www.pronobis.com.ar](http://www.pronobis.com.ar)

Científicos canadienses mejoran la memoria de un paciente

El objetivo era reducir el apetito de un paciente que pesaba 190 kilos. Los métodos habituales para luchar contra su creciente obesidad habían fracasado, por lo que se decidió, como última opción, realizar una incursión en su cerebro. Entonces se produjo lo inesperado: el paciente había logrado mejorar su capacidad de memoria. Este es el relato de un descubrimiento realizado por un equipo de científicos del Toronto Western Hospital, en Ontario (Canadá), que ha sido publicado en la revista "Annals of Neuro-

logy". Estos expertos, liderados por el neurocirujano de origen español Andrés Lozano, estudian ahora si su hallazgo puede servir para curar el Alzheimer. La operación consistió en colocarle un estimulador en el hipotálamo (una glándula del cerebro que libera varias hormonas) para reducir su apetito. Mientras lo operaban, el paciente, que estaba despierto, comenzó a contar a los médicos que se le estaban agolpando recuerdos de hacía 30 años. Los especialistas le dejaron el estimulador y le hicieron una serie

de pruebas. Después de tres semanas de estimulación en el hipotálamo, determinaron que su memoria y capacidad de aprendizaje habían aumentado de forma considerable. Lo curioso del caso es que el hipotálamo está directamente vinculado con el proceso de la memoria. Según señalan los médicos en su informe, los contactos que produjeron un mayor aumento de la memoria ocurrieron en una estructura cerebral llamada fornix que transmite las señales al sistema límbico, vinculado particularmente a las emociones.

Este descubrimiento podría abrir la puerta a la curación del Alzheimer. De hecho, el equipo canadiense ya está aplicando el método de estimulación en pruebas clínicas a seis pacientes de Alzheimer en la primera etapa y a tres de ellos, ya se les han implantado electrodos. Estos están conectados con un cable por debajo del cráneo que llega a una batería instalada bajo la piel. Este "marcapasos cerebral" suministra un estímulo eléctrico de bajo nivel pero constante que no puede ser percibido por el paciente.  
**Consumer Eroski**

**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 • Frutas secas • Milanesas • Gluten  
Legumbres • Cereales • Fitoterapéuticas • Todo para el celíaco  
ROJAS 12 ESQ. RIVADAVIA a pasitos Estación 1° JUNTA  
**4902-1229**

**SUPERNATURAL**  
Una dietética cerca de tu casa  
Se necesita empleado  
entre 18 y 25 años. Traer C.V.  
Av. Federico Lacroze 1765 Tel. 4777-1140

la casa de **OHSAWA**  
restaurante macrobiótico / casa de alimentos para la salud  
Clases de cocina macrobiótica (cursos básicos y especiales)  
Guía de dieta personalizada  
Productos macrobióticos  
Tienda de alimentos orgánicos, verduras y frutas orgánicas, huevos y pollo de campo  
Productos Mitoku de Japón  
Panes y repostería integral  
la casa de Ohsawa, un centro integrado.  
Ciudad de la Paz 415/421 Belgrano. Capital Tel: 4553-9330  
lacasadesohsawa@yahoo.com.ar de lunes 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 - (T708) Morón - Bs. As. Tel: 4628-9932

dietética "La Pradera"  
de Nélida Anea  
complementos alimentarios para adelgazar  
celulitis - diabetes - celíacos - vórices - esurias - hierbas  
cosmética natural - Libros  
Chmil Alejandro Técnico Univ. en alimentación deporte y salud  
Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurling

**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  
**IMPOTANTES INGRESOS**  
Solicite entrevista: 4613-3661 de 10 a 23hs.  
4832-4740 / (15)4055-9198 [ehv@fibertel.com.ar](mailto:ehv@fibertel.com.ar)

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

PEQUEÑA INDUSTRIA DE MASITAS Y CEREALES

# MARÍA E.

Murguiondo 3579/81 Capital Federal Tel. 4602-6941 [masitasmarie@zoho.com.ar](mailto:masitasmarie@zoho.com.ar)

4 variedades de masitas endulzadas con fructosos y jarabe de maíz, con harina glútenica (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 glútenica  
**Nuez • Nuez y pasas • Nuez y naranja • Algarroba • Trocitos de chocolate**

3 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 colorantes, aceites hidrocarbonados ni grasas.  
 Elaboración con frutas secas y oleáceas, procesadas artesanalmente

## TRADICIÓN & EVOLUCIÓN

La línea más completa de Sets Originales Concentrados

### Flores de Bach

Distribuidores exclusivos del único set original  
 Importador 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> Adolescentes y Terapia Floral <b>Sábado 29 de marzo</b> Entrada gratuita	<b>carreras</b> Consultora en Salud Natural <b>Solicite el Programa en forma gratuita</b>	<b>espectación</b> Programa Internacional de Educación en Flores de Bach <b>Único avalado por el Centro Bach de Inglaterra</b>
---	---	--

## LONDNER'S

En Terapias Vibracionales le acercamos el mundo

Risshamba 118, Piso 5to, (1025) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina • Tel: (54 11) 4952-4756  
 Fax: (54 11) 4954-3852 • E-mail: [ventas@londner.com.ar](mailto:ventas@londner.com.ar) • Web site: [www.clubsalud.com](http://www.clubsalud.com)

# La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza

## Beatriz Cosméticos Complementos Alimentarios

Envíos 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 más 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, topasaire. Las mejores hierbas capilares para fortalecer y detener la caída del cabello, protegerlo y suavizarlo

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

**Jabón para pediculosis**  
 Elaborado con aceite de coco, hierbas naturales como paraiso, cebadilla, chilimolla. Elimina en forma instantánea las liendres y piojos, **no tóxico**

**Jabón Antic natural**  
 Elaborado con aceite de coco y almendras, hierbas tola-tola, fumaría, topasaire, romero 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 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, jójoba, 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 Buclé, Capelina, Procter Mórca, 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, jójoba, pastas dentales naturales, líneas de shampoos, de aceites para masajes, cremas y cereas depilatorias, de afeitar.

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

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

ANAHÍ	Apís Muscular, Guarana, Lapacho, Ginkgo Biloba
HIGATE	Delgatin, badarap laxante, Escuelol P, várices, hemorroides, Yerba Ollantay
LONDON - QUEMIDUR	Propolis bebilbe, caramelo, ungüento, polvo.
WUNDERBALSAM	Tónico estomacal digestivo
MADAUS	Cápsulas de aceite de Chia Omega 3
SLAPAK	Vitamina E Pura, Acido Fólico, Crema E Devit.
BITARWAN	Salsa de Soja y de Bajo Sodio.
ELCA P. PARA CELIACOS	Fideos, bacaditos para diabéticos
FU SHENG apta celiacos	Fideos de arroz, morrón, espiná, naturales.
SANTA MARIA - PRODUCTOS PARA CELIACOS	Galletitas, Alfajores, Pre-mecha, massas secas, vainitas, pan rallado, anisetos, saladas.
TOFU	Fideos de arroz puro, apto para celiacos
SEGRAIN apta celiacos	Barritas con Yoghurt frías y amaranto para celiacos
VIDA BELLA - SOJA ORGA.	Bebida, bebida chocolatada, vainilla y de avena, queso rallado.
CAMPO CLARO PROD.	HARINA S/EFINA, MUIO Y FIDEOS INTEGRALES.
ORG.	Apertivo sin alcohol de alcafora y boldo.
EGATOL.	Sin conservantes, sin aceites ni aditivos.Granolas.

SCHATZI	Azúcar, Semillas de Lino, girasol y g. de trigo
WYLAN	Sahitaris - Yuyo Incaico - Silueta
LABORATORIO INCAICO	Kit Energético, antioxidante, memoria
CAMPO CLARO PROD.	Aceite de girasol y Lino de Ira. presión en frío, harina
ORG.	Omega 3 y antioxidante nat., aceite y semillas molidas
STURLA	Aceite de Chia
STURLA	Aceite de sésamo 1a. Presión sin tostar y semillas molidas
FINCAS EL RENUENO	das
LOS ZANGANOS	frio
NEXTAR	Polen de Santiago del Estero
OLEA DEL VALLE	Salda, mieles saborizadas (romero, eucaliptos) miel
TALES DE MILETO	harina líquida y alfajores de pan integral.
SORIA	Aceite de Oliva en lata extra virgen, Ira. presión en frío.
CIOTTI	Aceite de Oliva de 1era Presión en frío.
GURFI	Alcohol de cereales
CLINI	Clavos líquidos
LEVADURA SAUVAGE	Fibras de Salvado Texturizado (pereza intestinal)
	Multiferreal salvado de avena, sésamo lino, cebada,

**Productos nuevos incorporados:**

**Línea TRINI** productos aptos para diabéticos y celiacos con **STEVIA**

**Línea CEDRO AZUL** productos aptos para celiacos

**KAFIGO:** Café de higo en saquitos

**DESGRAS:** Complex y Burner Fat

**ALGAS TIERRA DEL FUEGO:** Espirulina en polvo x 50 y 20gr.

**IMPORTADO:** Arroz Basmati

**BITARWAN:** A base de soja, fermentación natural. Vinagre con especias chinas. Salsa de soja bajo sodio. Salsa de soja cremosa. Salsa, aderezo picante

**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 eucalyptos, 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 celiacos**  
 Galletitas, massas 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, tuya y uva.**

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

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

**Wunderbalsam, tónico estomacal**

**Visítenos y comprébelo nuestras entregas no se demoran.**  
**ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACION DE SU NEGOCIO O MICROEMPRESAMIENTO, A CARGO DE LA SRA. BEATRIZ PRODAN**

LA DELFINA alm. para celiacos	germen de trigo, trigo integral, gluten
LEVAFRUT	En polvo, granulada, artesanales y fermento de yog.
ROAPIO	hart
FIJAN	piñetas, empanadas, pastafrosos, budines
VALDEZ	piñetas, galletitas
Srerras San Javier Tucumán	Bebida de levadura, naranja y polen
KROL	Yerba mate orgánica
ANTU KIYEN	LEVADURA DE CERVEZA en copos
FRUT-NATURAL	Arroyo de Chañar, de tuya y de uva.
JESPER	MIEL DE CANA
	Aceite de canola prensado en frío con Omega 3, 6, 9
	Tisanas en saquitos y hebras
NTRINAT - San Celerino	Regulador intestinal de Frutas con Ciruela, Higos.
	Yerba, té verde / rojo / negro, eucaliptos, menta y rosa mosqueta.
ECO SUCRE	Caramelos con vitaminas (fumador, ambay, arroyo, spirulina).
TALLER DE ALAJUMIA	spirulina.
MUNDO ESTETICO	Amaro artesanal integral
PIEL VITAL	Propolis, Jalea microgramulos, Lecitina, cosmética
LÍNEA CP CAPILAR	miel.

**Asociación Argentina de Médicos Naturistas**  
 Nueva dirección: FREIRE 2169  
 TEL-FAX: 011-4541-3707 / 011-4856-4443  
 www.aamenat.org.ar /

**CURSOS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD:**  
 DIRECTORA: Dra. ELBA ALBERTINAZZI  
**CURSO SUPERIOR DE MEDICINA NATURISTA**  
 ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES,  
 FITO Y AROMATERAPIA,  
 CLÍNICA MEDICA NATURISTA  
 Clase inaugural: miércoles 26 de marzo, 19 hs.  
 Con inscripción previa

**AROMATERAPIA - TERAPIAS FLOREALES**

**CURSOS PARA PÚBLICO**  
 ALIMENTACION NATURAL: Lic. Ana Lía Aguado.  
 MANEJO DEL ESTRÉS: zen-shiatzu, meditación, relajación.

COCINA NATURAL - Curso anual: Prof. Liliana Caputo  
 Clase inaugural: martes 11 de marzo: 19 hs  
 Talleres especiales: celiacos, diabéticos

**CONSULTORIOS EXTERNOS**  
 CLINICA MEDICA - ODONTOLOGIA - GINECOLOGIA  
 ACUPUNTURA - FITOTERAPIA  
 ALIMENTACION Y NUTRICION NATURAL  
 HOMEOPATIA - TERAPIAS FLOREALES - SHIATZU

**Si tiene gastritis**  
 El limón es un ácido que se vuelve alcalino en el cuerpo. Si padece gastritis, al tomar limón el organismo deja de segregarse los jugos gástricos que corren el estómago. Se toma el jugo de 1 o 2 limones de a tres veces por día, antes de cada comida. También el jugo de limón puede curar si padece úlcera de estómago. De cualquier manera, como siempre repelimos, consulte a su médico.

**Práctica Visual Precisa**  
 El "Pragmatismo" es una doctrina filosófica básicamente desarrollada en los E.E.U.U. Entre sus fundadores se encuentra John Dewey\* de Chicago, Illinois. Para el Pragmatismo el "criterio de la verdad es la utilidad práctica". Justamente en base a este Principio nacen los "Ejercicios para Normalizar la Visión a 3 Distancias (Lejos, Intermedio y Cercos)". Los Ejercicios resultan así "Módulos Ergoterapéuticos" cuya meta u objetivo es alcanzar la **precisión visual** a las 3 distancias mencionadas. Los ejercicios, si se hacen adecuadamente, son inocuos, evitando el uso de artefactos próticos o lentes. El conjunto de ejercicios constituye la "Pleóptica", o sea, la visión precisa. Requiere voluntad y deseos de optimizar una visión, que de otro modo iría a la paulatina reducción, al deterioro. \*En inglés se pronuncia Dúj.  
 Prof. Dr. Mario Hirsch

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

**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

**MEDICINA NATURISTA**

Quizás muchos se preguntaran cómo, en la era de Internet y los microondas, hay profesionales que aplican tratamientos usados ya por el hombre primitivo para calmar sus dolencias. Sin embargo, la explicación existe y es sencilla: diariamente vemos como el ser humano actual sufre tantas o más enfermedades que antes: enfermedades metabólicas, como la obesidad, diabetes y dislipidemias son padecidas por más de la quinta parte de la población mundial; enfermedades cardiovasculares, relacionadas con el estrés es la tercera causa de muerte; enfermedades inmunológicas, como esclerosis múltiple, psoriasis, HIV, cáncer... aumentan su incidencia provocando problemas no sólo en la familia sino también en la sociedad que se ve sobrepasada en la necesidad de atención médica para estos pacientes. La pregunta es: ¿qué podemos hacer para mejorar la salud y evitar la enfermedad? La respuesta de la Medicina Naturista es la PREVENCIÓN en primer lugar, ya que a través del cambio alimentario, la promoción de la actividad física, el buen dormir, el manejo del estrés, podemos evitar o retardar la aparición de enfermedades crónicas como lo demuestran varios estudios médicos y biomoleculares. Estos cambios en el estilo de vida, asociados al uso de MEDICAMENTOS NATURALES, si son necesarios, tienen grandes ventajas para el paciente ya que la medicina naturista considera a la enfermedad como un desequilibrio y la finalidad del tratamiento es restaurar ese equilibrio en forma suave, poco eficaz y prolongada. Entre las terapias naturales se encuentran: -alimentación sana y completa con macró y micronutrientes, -acupuntura: si bien se la relaciona con el tratamiento del dolor, su aplicación de mejor afeciones del aparato digestivo, regula la actividad del sistema nervioso, etc. -fitoterapia: es el uso de las sustancias activas contenidas en las plantas, que también pueden incorporarse en forma de infusiones. -homeopatía: usa remedios diluidos y dinamizados para recuperar la salud, -terapias florales: la flor, que dará origen a las semillas, posee una carga energética que es aprovechada para la curación, sobre todo a nivel de sentimientos "que enferman", técnicas corporales y mentales como la relajación y el shiatzu, colaboran en el equilibrio psicofísico necesario para vivir una vida más plena. La medicina naturista toma al hombre en su mente y su cuerpo, pero también en las relaciones familiares, laborales, con la naturaleza y con el medio ambiente que habita. Y por eso es que en la Asociación también se dictan Cursos dirigidos tanto a Profesionales de la Salud, como al público, para que tengamos la oportunidad de conocernos mejor y así manejar mejor nuestros lazos con el mundo que nos rodea.  
 Dra Eiba Albertinazzi  
 Pte. Asoc. Arg de Medicos Naturistas

La homeopatía en animales nace casi junto con la humana y desde entonces se viene desarrollando en forma conjunta

**Homeopatía veterinaria: Un caso**

Kiva es un macho de 3 años de edad, de raza Chow chow, que presentaba un terrible problema de piel. Desde el año de vida, comenzó con una picazón, luego desarrolló unos granitos, que se fueron extendiendo desde el cuello, hasta el lomo. Fue tratado en su momento con antibióticos, que produjeron mejoras transitorias. Después le dieron corticoides, aduciendo un problema alérgico, con remisiones esporádicas. Después de dos años de tratamientos y de recordada a diversos especialistas, la piel de Kiva era un desastre. Pelado en toda la parte superior con costras sangrantes por todos lados, pus pegajoso y un olor muy desagradable. Kiva estaba triste, dolorido, humillado y sus dueños desesperados, ya que en la Facultad, le habían dicho que su caso no tenía cura y debía sacrificarlo. Pero como dice un cartelito que tengo siempre cerca de mí "No te des por vencido, ni aún vencido...". La Homeopatía no es infalible, ni tiene poderes extraordinarios, ni siquiera es mágica. Pero la Homeopatía tiene una forma diferente de encarar los problemas. Con Kiva los veterinarios que lo trataron pusieron siempre el problema por fuera de él. Vieron a bacterias que producían los granitos, con que empezó todo y le dieron antibióticos. Después como esto no resultó, pensaron en sustancias alérgicas, que por algún extraño conjuro, habían llegado a Kiva induciendo esa reacción de la piel. Corticoides durante un año. Después vieron parásitos externos (demodex) y mas adelantando hongos tipo Malassezia. Todos estos tratamientos transformaron a nuestro amigo en una pirla. Después le dieron vacunas para desensibilizarlo, ¿de qué? Siempre buscando causas externas.



**Homeopatía Veterinaria**  
 Desde 1978  
**Dr. Jorge S. Muñoz**  
 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 homeopatia@fibertel.com.ar

metafórico a destruir todo el tablero del imaginario automovil. Los homeopatas tampoco podemos encontrar la verdadera causa del problema de Kiva; la ciencia médica aún no llegó a ese punto. Lo llamamos síndrome de desadaptación. Pero si podemos encontrar la cura sabiendo ¿cómo es Kiva? Cual es su personalidad: en este caso, fuerte, temperamental, independiente, orgulloso, pisando fuerte pero muy afectuoso con sus dueños. ¿Cuál es su fisiología? Caluroso, al extremo de mojarse en la lluvia, con cero grado. Muy sediento, con un gran deseo de comer cosas grasas y picantes. ¿Cuál es el tropismo? ¿En dónde busca enfermar? Recuerden que uno no se enferma de lo que quiere, sino de lo que puede. Y Kiva, podía enfermarse en su piel. Ese es su órgano de expresión. Sumado todo esto y comparado con la acción de los diferentes medicamentos homeopáticos, encontramos como putadora mediante, a uno llamado Sulphur, que fue el santo remedio para Kiva. Sulphur lo fue equilibrando energéticamente. Primero el lomo y el cuello, luego el abdomen y finalmente las patas, fueron curándose y cubriéndose de pelo, nuevo y fuerte. Llevó todo un año la recuperación, pero hoy Kiva y sus dueños están muy felices y contentos y su veterinario también. Salud y alegría hasta la próxima.  
 Jorge Muñoz  
 Médico veterinario homeópata

¿Como razonamos los homeopatas? En Kiva, por alguna causa que no podemos precisar se produjo un desequilibrio, una desadaptación al medio, un stress (como se llama modernamente). Esto indujo al cuerpo de Kiva a dar una señal de alarma: los granitos y la picazón. En este caso los granitos actuaban como una señal roja en el tablero de un auto. Algo dentro del perro funcionaba mal y se prendió una alarma. En lugar de buscar la causa primaria se dedicaron por todos los medios posibles a tapar, desconectar y destruir la alarma, llegando en forma

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

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**

EN CASTELAR 1930-2008  
**FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA**  
 GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO  
 Remedios del Dr. Bach • Bush California  
 Raff • Oligoelementos  
 Homeopatía  
 Recetas Magistrales • Herboristería  
 Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.  
 Sábado: 8:00 a 20:30 hs.  
 TIMBUES 860 - CASTELAR  
 TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5500

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

CRÓNICA DE UN CASO REAL

## El colesterol engorda las arterias

Impactada por un artículo que leyó en Chacras de Coria, durante sus vacaciones, la Sra. Estela Jonte acude al Dr. Américo, su médico. El Dr. solicitó análisis de colesterol y le habló del estudio Framingham. La tranquilizó y le dijo que ahora existe algo innovador.

### ¿Qué es el estudio Framingham?

Framingham es una ciudad del interior de EE. UU. Allí, toda la población se ofreció para un estudio clínico cuyo propósito fue investigar causas de algunas dolencias. Durante más de 30 años se viene haciendo un seguimiento médico sobre enfermedades, alimentación, hábitos de vida. Hoy en día tales estudios se publican mundialmente.

### ¿Cómo se tapan las arterias?

El colesterol es una lipoproteína (una especie de grasa combinada a proteína). En condiciones normales, el colesterol circula con la sangre y no daña. Pero, cuando está elevado, el colesterol se deposita en la capa arterial. Es un proceso lento, silencioso y no duele. Durante años, la arteria va engordando (por dentro) y disminuye el calibre. Frente a un menor calibre, menos sangre pasará por las arterias (es la aterosclerosis). Ese estado, peligroso, avanza lentamente, pero es irreversible. El cuadro se potencia negativamente por la intervención de otros factores de riesgo: hipertensión y stress. Un día (y ojo! esa nunca ocurre), de tanto engordar, la arteria se tapa. Y cataclum... es el infarto.

### Nuevo producto

Ahora, bajo estricto control de calidad surge un multiceréal innovador. Tal producto, marca Clinia, es un snack (mini galletita). No contiene azúcar, es de bajas calorías. Tampoco tiene sal, ni grasas, ni aditivos químicos.

### Clinia

desayuno multiceréal 7 ingredientes:

- Salvado de avena,
- Germen de trigo,
- Sésamo,
- Semilla de lino,
- Cebada integral,
- Trigo integral,
- Gluten.


### COMENTARIO:

Clinia brinda sensación de saciedad (acción quita hambre).

PidaClinia en

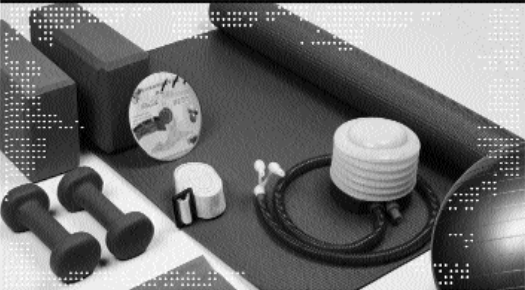
DIETÉTICAS AUTORIZADAS


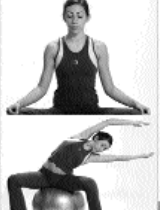

Información: (011)4522-8132



**Jemco**  
MEDICINA COMPLEMENTARIA

### ACCESORIOS PARA YOGA



**SET Incluye:**

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

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

## Ojos azules, antepasado común

Las personas de ojos azules tienen un antepasado común que vivió hace entre 6.000 y 10.000 años, según un estudio llevado a cabo por científicos daneses.

Investigadores de la Universidad de Copenhague afirman que la aparición de los ojos azules fue producto de una mutación genética que se dio en un solo individuo. Esta mutación afectó al gen OCA2, responsable de la producción de melanina, que es la proteína que da color a nuestros ojos, piel y cabello.

La gama de colores de los ojos va desde el castaño -que es el color predeterminado en el ser humano- hasta el verde, dependiendo de la cantidad de melanina en el iris.

### Mutación

Pero la mutación en un gen adyacente al OCA2, al que influye directamente, redujo la capacidad de producción de melanina en el iris, y tuvo como consecuencia la incapacidad de producir ojos marrones y la aparición de los ojos azules.

Si se inhibe totalmente la acción del OCA2 se dan casos de ausencia total de producción de melanina, lo que da como resultado a los albinos, que no tienen pigmento en sus ojos, piel y cabello.

Los investigadores concluyeron que las personas de ojos azules heredaron el mismo cambio en el mismo punto del DNA.

Esta mutación, según los científicos,

se produjo hace entre 6.000 y 10.000 años al noroeste del Mar Negro, desde donde la población agrícola comenzó a emigrar hacia el norte y llegó a Europa.

El hallazgo, resultado de más de diez años de investigación, aparece en uno de los números del mes de enero de la revista Human Genetics.

Los investigadores compararon individuos de ojos azules de países tan diversos como Dinamarca, Jordania y Turquía.

Los científicos consideran que esta mutación genética no es ni buena ni mala y como el color de pelo o la calvicie, ni aumenta ni disminuye la expectativa de vida. <http://news.bbc.co.uk>

## El sabor natural de la levadura



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

### Como consumirla

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

Con el delicado y suave sabor de TITAN descubra por sí

mismo la combinación que le resulte más agradable: agréguela a ensaladas, sopas, caldos, yogures, carnes, salsas y cualquier otra comida, o disuélvala fácilmente en jugos. Se recomienda como mínimo ingerir diariamente 2 cucharadas soperas.

### Beneficio del consumo diario de TITAN

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



**DERMOMEGA®**

Crema Facial | Emulsión | Aceite de Baño



EXCLUSIVA línea para PIELS ATÓPICAS

DERMOMEGA es:

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

Dr. MADALUS  
LABORATORIOS

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

## Tu alimento te da belleza y salud

Incorporando a nuestra alimentación productos que en algunas personas pueden ser nuevos, podría modificarse favorablemente la salud y la belleza. Por ejemplo, consumiendo miso orgánico, que es una pasta de soja fermentada y salada, nos ofrece su proceso de fermentación en forma muy asimilable, una buena cantidad de proteínas y -por los fermentos vivos- los beneficios para nuestra flora intestinal. El miso contiene enzimas vivas que ayudan a la digestión, fortalecen la sangre y suministran un equilibrio nutritivo de carbohidratos complejos, aceites esenciales, proteínas, vitaminas y minerales muy importante en la etapa de menopausia porque ayuda a recomponer la pérdida de estrógenos. Las algas son ricas en magnesio, potasio, hierro, calcio, yodo, vitaminas y otros nutrientes y son un complemento perfecto de los cereales integrales, las legumbres y verduras. Las en-

mas y los minerales ayudan a eliminar los efectos de la alimentación carnívora. Las algas son muy alcalinas y ayudan a equilibrar la acidez de la sangre. También es importante el uso de las algas en uso externo para los tratamientos naturales. **Ciruelas umeboshi:** Han pasado por un proceso de fermentación con sal marina; enzimas y bacterias especiales durante 3 años. Refuerzan la resistencia general del organismo. Son excelentes para el hígado y vesícula biliar. Son estimulantes. Sus estimulantes y de excelentes efectos en personas deprimidas o muy fatigadas, o con stress. Fortalecen la sangre y la circulación, regulando la digestión. **Acete de sésamo:** Aparte de las propiedades que como alimento posee, es muy bueno para las afecciones cutáneas, conservación del cabello y para curar el dolor de oídos. Excelente para las quemaduras producidas por otros aceites. Reduce el colesterol sanguíneo, es rico en nutrientes, en especial vitaminas A y E.

**Tahine,** pasta de sésamo: Es un puré de semillas de sésamo integral, gran reforzador de las células nerviosas. Aconsejamos cuando se desarrollan trabajos intelectuales, basta consumirlo una vez por semana. Se puede utilizar en salsas, pastas vegetales, puede consumirse también untado en pan integral, o galletitas integrales también se puede emulsionar con agua fría para conseguir una masa untuosa, es más fácil de utilizar y más digerible. **Shitake:** Es un hongo, relaja una condición tensa y de estrés, ayuda a disminuir las grasas animales cuando se consumen muchas en la alimentación. Este hongo aumenta considerablemente el vigor y permite al cuerpo defenderse mejor contra las agresiones orgánicas, tales como endurecimiento de los vasos sanguíneos. Es antivirósico, antitumoral, sea las defensas del organismo, de gran eficacia para tratar la artritis reumatoidea, la impotencia sexual, el derrame cerebral, el can-

sancio crónico y mejora la circulación sanguínea, actúa sobre el colesterol y la hipertensión arterial, disminuyéndolos. Los principios minerales que contiene son potasio, fósforo, calcio, silicio, magnesio, hierro, sodio y azufre. **Jengibre:** Es una raíz conocida como condimento, pero tanto puede usarse como salado o para postres, se usa también para problemas digestivos y renueva la circulación sanguínea. Indicado en estos meses para vigorizar una sopa y que dé más calor. Una vez que la sopa está lista agregar 2 ó 3 rodajitas de jengibre fresco y calentarlo unos minutos. Es muy bueno llevar unos trocitos de jengibre en los viajes, pues es muy bueno masticarlo para evitar el mareo. Para uso externo, utilizarlo en compresas, estimula la circulación y la sangre. Es bueno para el riñón, estómago e intestinos. Como siempre los saludamos **Beatriz Prodan** y por consultas o informes, llamen al 4552-1419 / 4551-0182.

## Una explicación de su eficacia EL ALOE VERA

**Forever Living Products** ha desarrollado una línea de productos de excelente calidad, basada en un sistema único de estabilización del gel de Aloe Vera, que nos permite asegurar que en sus productos, el Gel, es esencialmente idéntico a su estado natural en la planta, conservando todas sus propiedades y aún enriqueciéndolas por el aditamento de otros productos naturales complementarios. Tiene más de 200 nutrientes orgánicos: 20 minerales de los 28 que tiene el hombre, esenciales en el mantenimiento del equilibrio y de la salud del organismo. 12 vitaminas como el Beta caroteno (pro vitamina B 12), y las vitaminas C, D, E, F y K. Son substancias esenciales, que nuestro organismo no puede fabricar por sí mismo. 18 aminoácidos incluyendo 7 de los 8 esenciales. Cumplen múltiples funciones en el organismo, sobre todo en lo que respecta a la construcción y regeneración de los tejidos. **Enzimas,** que transforman las proteínas que recibimos en aminoácidos. Son vitales en el proceso digestivo. **Ácidos grasos y ácido fólico** que actúa como catalizador, facilitando la acción de otras vitaminas. **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 Dieta del Aloe. Adquiera estos productos o forme parte de nuestra empresa: Sonia Rufino, Distribuidora Independiente de: Forever Living Products. Tel. 4613-3661 de 10 a 23 hs. Mensaj. 4832-4740 / 15-4055-9198, ehv@fibertel.com.ar**

## GIMNASIA BIOENERGETICA Trabajo con fisibolones

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 enramado muscular, que nos une de la cabeza a los pies, por detrás, contiene todo nuestro pasado ancestral. Esta potencia incrementa su poderío sin parar, nutriendose progresivamente con cada esfuerzo que hacemos, con cada golpe que recibimos, con cada disgusto que padecemos. Todo de manera inconsciente se instalará mediante contracciones musculares en nuestro cuello, hombros, espalda, cadera, pies, atrapando el cuerpo entero, cerrándolo, apriándolo. Si llegamos a ver claro que el paso por la vida debe ser caminar hacia la armonía y no hacia el sufrimiento, hay que actuar de inmediato para reorganizar nuestro castigado cuerpo devolviéndole, paso a paso, sus formas naturales que no son otras que las del buen funcionamiento, las de la felicidad y la plenitud. Consulte clases promocionales Marzo-Abril **Prof. Cristina Rubio** 4372-1849 **Solicitar turno: 4372-1849 Zona Congreso**

## La quinoa

La tierra, llamada también Pachamama, era considerada una divinidad, todo bien que provenía de ella era un regalo de los Dioses. Productos como la Quinoa o la Kiwicha, ahora reducidos por su alto valor nutritivo, desempeñaron un papel fundamental en la alimentación de los antiguos bolivianos. Mas tarde, con la conquista, muchos de estos cultivos fueron prácticamente abandonados. El conquistador los reemplazó por una serie de cultivos foráneos. Esta fusión de culturas ha dado lugar a una variedad de productos alimenticios. En relación con la quinoa es importante destacar que: 

- No forma grasas en el organismo
- No engorda y es de fácil digestibilidad.
- Posee mayor contenido de minerales que los cereales y gramíneas, tales como fósforo, potasio, magnesio, y calcio.
- Previene cáncer de mama y osteoporosis.

**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  
 Prótesis mamaria - Flacidez Estrias - Lifting - Párpados Mesoterapia efecto lifting  
 Integral Recoleta: 4963-5896 / 4961-0975

**CENTRO NATURISTA RENACER**  
 Cristina Assaff Terapeuta  
 **Hidroterapia colónica (Lavado Intestinal)**  
 Previene:  
 Cáncer de Colon, Alergias, Insomnio, Parásitos Nerviosismo, Ansiedad, Constipación, Pálpitos, 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

## Belleza de las piernas

Piernas firmes, esbeltas, sin celulitis, son sinónimo de buena salud, juventud y belleza. Cuando presentan várices, o edema; úlceras varicosas, inflamaciones, enrojecimientos o calambres, están manifestando que algo en el cuerpo no anda bien y generalmente constituyen sólo una muestra del estado general del organismo. Varias y distintas causas producen las alteraciones más comunes que se pueden detectar en las piernas. Un ejemplo es el edema,

produciendo por una acumulación exagerada de líquido entre las células. Puede ser causado por trastornos hormonales, por la proliferación de sodio en los tejidos, el mal funcionamiento de los riñones, entre otras muchas causas. Reducir el consumo de sal, facilitar el drenaje y consumir algas marinas; forman parte del tratamiento natural. **Várices, mala circulación:** Ginkgo biloba, Hamamelis, Castaño de la india, Crataegus, Retamilla; son produc-

tos de la herboristeria que mejoran la circulación y reducen estas dolencias. Compresas externas con hamamelis, refuerzan el tratamiento. **Inflamaciones:** Localizadas principalmente en la zona de tobillos y también en rodillas, pueden ser producidas por acumulación de ácido úrico. Tintura madre de Enebro logra mejoría, lo mismo que Palo Azul, Cola de caballo, Diente de león, Lapacho, Zarparrillo; son hierbas que actúan como depurativas.

**Aromaterapia:** Cuando hay cansancio de piernas, sensación de hormigueo o pesadez, masajes con esencias naturales que mejoran la circulación, como angélica, azahar, enebro, limón o salvia. Incluyendo ciprés o romero cuando hay várices. O anís, alcaravea, lavanda o tomillo para edemas; en masajes ascendentes. **Otros consejos:** mejorar la alimentación, suprimiendo la sal e incorporando frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

## Línea Bucodental Weleda Un concepto integral para la salud bucodental

El estado perfecto de dientes, encías y flora bucal es esencial para la salud y el bienestar general del organismo. Debido a la alta permeabilidad de la mucosa en esta zona, es importante evitar el uso de agentes tensioactivos y conservantes sintéticos (flúor) que pueden perjudicar la flora bucal. En este sentido, Weleda ofrece la Línea Bucodental con ingredientes naturales de alta calidad, que ha sido sometida a estudios clínicos cuyos

resultados revelan niveles significativos de disminución de placa bacteriana y gingivitis. Con esta Línea, Weleda ha creado un concepto integral para la salud bucodental, que respeta el equilibrio natural de la flora bucal. Sus ingredientes de origen mineral actúan como agentes limpiadores, mientras que los extractos de plantas estimulan la salud de las encías, que son la base para unos dientes sanos. Además, los aceites esen-

ciales proporcionan un sabor fresco y duradero. Al contrario de la creencia general, que sostiene que la limpieza dental requiere de dentífricos que hagan espuma y contengan flúor, Weleda propone un correcto cepillado con agentes limpiadores adecuados, que protejan la salud de la genciva de la boca sin conservantes químicos y de forma natural. La ausencia de



flúor entre sus componentes esenciales se debe a que el organismo recibe la cantidad suficiente a través de la alimentación y el agua potable, y su exceso puede tener efectos negativos sobre la salud.

**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

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

**HERBALIFE**  
 DISTRIBUIDOR INDEPENDIENTE  
 POR PRODUCTO O POR NEGOCIO  
 Llame al 4551-6043 o visite la website **www.producir.net**

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

## ¿Porqué los pacientes le temen tanto al cáncer?

Por variados motivos. En primer lugar estimo que esta enfermedad tiene muy mala prensa. El vocablo cáncer proviene de "cangrejo" y este molusco camina rápidamente en todas direcciones. Craso error. Esta enfermedad crece casi siempre muy lentamente. Lo importante es diagnosticarla cuando aparezcan los primeros síntomas, para ello es fundamental realizar exámenes periódicos estando aún en aparente estado de salud. A esta afección, tomada a tiempo, se la puede erradicar totalmente. El paciente oncológico piensa, al igual que el presidiario, que está sentenciado a muerte. Otra equivocación que paga un alto precio. La persona temerosa, está demostrado científicamente, tiene una apreciable merma en su sistema inmunológico. Al bajarle las defensas, estará proclive a que el cáncer se sienta a sus anchas. Otro desatino es opinar que solamente existen paliativos y que no es curable. Asimismo recalco: el

paciente oncológico no debe bajar la guardia y no entregarse. Conocemos enfermos que han puesto de espaldas al cáncer simplemente con una gran dosis de fe, de esperanza y de optimismo, asociando se entiende, todo lo prescripto por su médico. Estos enfermos deben saber ocupar su tiempo y no permitir que los malos pensamientos, al igual que los pájaros, que vuelen si, pero que no anden sobre sus cerebros. Deben rodearse de personas con las cuales se sientan cómodas y saber expresarse de los agreros y derroistas. Eviten igualmente las malas noticias y hasta tanto estén curadas canten, silben, de poder hacerlo: bailen, acudan a reuniones sociales en donde se sientan a gusto, escuchen o cuenten chistes. Eviten igualmente las cuales despierten risas o sonrisas, excelentes remedios para el cuerpo, la mente y también para el alma. Hace diez años un paciente fue prácticamente des-

ahuciado. El cáncer le había invadido dos órganos muy nobles. Le extirparon un riñón entero y la mitad del otro. Luego se produjo una metástasis entre sus dos pulmones y un tumor en los intestinos. No obstante luchó y siguió con su ritmo de siempre: atender su consultorio de médico desde las cinco de la mañana hasta las dos de la tarde. Concurrir a remar al Tigre los fines de semana. Dedicarse a sus diez hijos y a sus numerosos nietos, compartir esa felicidad con su adorada mujer y estudiar joyería, una asignatura pendiente. Hoy, a los setenta y cuatro años agradece a sus seres queridos, a sus amigos, a sus médicos y fundamentalmente a Dios por permitirle permanecer en esta bellísima tierra. Aclaro: ese ex enfermo es quien escribió esta nota. Que bello es VIVIR y "CONVIVIR" ¿estamos de acuerdo?

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

## Datos y datos

- Las hojas de palta calientes sobre la frente son eficaces contra el dolor de cabeza.
- Las flores de caléndula en infusión confortan el corazón y el espíritu.
- La corteza de sauce además de antiinflamatoria es ideal para combatir los dolores articulares reumáticos.
- La ortiga va muy bien contra la caída del cabello y para restaurar los cabellos quebradizos.
- Cuando existen fermentaciones intestinales, la

- mente en infusión es muy aconsejable.
- El melioto es un anticonvulsante efectivo, siendo aconsejable contra la febricitis y los sofocos de la menopausia.
- Si padece sinusitis puede utilizar esta planta: llantén mayor.
- Una infusión de consuelda, "sueda" las llagas interiores.
- Las uvas son incompatibles con ajos, berenjenas, pimientos y arvejas.
- Las hemorragias nasales

- se cortan aspirando por la nariz durante un minuto el vapor de cola de caballo hirviendo.
- El comino como especie en las comidas evita putrefacciones intestinales.
- Contra la acidez de estómago, una infusión de hipérico con menta es muy eficaz.
- El kiwi es el rey de la vitamina C. Un sólo fruto contiene la misma vitamina C que 8 limones, además de proteínas, calcio, hierro, fósforo, potasio y sodio.

www.ecoaldea.com

# Nueva Senda

## Distribuidora Naturista y Dietética

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

Cientes nuevos del interior  
\*PRIMERA COMPRA 10% DE DESCUENTO  
\*COMPRA EN EL LOCAL 5% + 3%

Envíos a todo el País

Horario: Lunes a Viernes de 7:30 a 16:00 hs.

nuevasenda@fullzero.com.ar

Av. 101 (Ruta 8) N° 669, Villa Lynch  
San Martín, Buenos Aires, Argentina

Tel. 4752-9666

Telefax 4755-6273

## JESPER te hace bien

Infusiones naturales saludables,  
muy efectivas y sin contraindicaciones

### Té Rojo

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

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

### Té Verde

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

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

### 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

JESPER

Tel. (011)4805-6122 / (03454)420118  
info@tejesper.com.ar / www.tejesper.com.ar

## Chiacaps®

Cápsulas de aceite de chia

La Mayor  
fuente natural de  
Omega 3

# Omega-3

Esencial para la

# Salud

ayudan a:

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



Dr. MADAUS  
Laboratorios

www.chiacaps.com - info@chiacaps.com  
DISTRIBUIDORES contactar a 011-4772-2428

## 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 Psoriásicas 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

## Agorafobia

Los temores angustiosos y patológicos son en gran parte consecuencia del entorno familiar. Así lo constataron en un estudio investigadores de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Dresde.

Ataques súbitos de pánico, a menudo combinados con miedo a sufrir de una enfermedad cardíaca e incluso de morir. Tales los síntomas principales de la enfermedad del miedo más seria: la agorafobia.

La agorafobia es el miedo irracional más común en las consultas médicas. Se estima que a nivel mundial más del 3% de los hombres y el 6% de las mujeres sufren de esa martizante enfermedad con numerosas complicaciones.

Si bien por la etimología de la palabra se define como temor a lugares abiertos (agora, del griego, significa plaza), en general el agorafóbico teme a cualquier situación en la que se sienta desprotegido, desamparado, de la que no le sea posible huir de inmediato a un lugar que considera "seguro" o en el que pueda recibir ayuda.

### Tranquilizantes y dependencia

Por ello, la agorafobia suele incluir otras fobias más específicas como el miedo a los lugares cerrados (claustrofobia) o a las alturas. Para eludir el sufrimiento, el agorafóbico evita toda situación potencialmente generadora de ansiedad. Ello es un grave problema para la persona afectada, debido a que casi nunca deja su hogar, y cuando lo hace, generalmente siente una gran ansiedad, lo cual

## La enfermedad del miedo

tiene graves consecuencias para su trabajo y su vida cotidiana.

El miedo al próximo ataque lleva a los agorafóbicos a evitar todo tipo de actividades "normales": viajar en autobús o automóvil, hacer las compras o realizar diligencias fuera de la casa pueden ser para un paciente sinónimos de pánico mortal. Sólo imaginarse esas situaciones lo lleva casi siempre a reaccionar de inmediato con miedo: un círculo vicioso.

Para reducir el temor al temor, los afectados suelen tomar tranquilizantes, pero éstos conllevan el riesgo de depender de las pastillas. La sensación de no poder hacer nada contra los ataques desemboca finalmente en la desmoralización y la desesperación, a menudo incluso en una seria depresión con tendencia al suicidio.

### Un problema familiar

Las causas de la enfermedad estaban hasta ahora poco claras. En uno de los mayores estudios mundiales sobre el tema, un grupo de investigadores en torno al profesor Hans-Ulrich Wittchen, del Instituto de Psicología Clínica y Psicoterapia de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Dresde (TUD) analizó el entorno de los afectados en más de 3.000 familias.

El resultado del estudio es unívoco: el pánico patológico se registra mucho más frecuentemente en unas familias que en otras. El riesgo de los hijos de padres agorafóbicos de sufrir también de la misma enfermedad es 3 veces

mayor que el de personas con un entorno familiar "normal".

Además, hijos de agorafóbicos no sólo enferman más a menudo, sino también a mucho más temprana edad. Como un comienzo temprano de los síntomas dificulta mucho la curación, ello es particularmente crítico. "Ahora tratamos de determinar qué conductas de los padres en relación con los hijos, además de mecanismos genéticos, hacen aumentar tan significativamente el riesgo", dice el profesor Wittchen. "Ello nos permitiría tratar a los afectados más eficientemente y sobre todo en forma preventiva, es decir, cuando aparecen los primeros síntomas", agrega.

Hasta que ese tipo de intervención preventiva sea posible, los investigadores aconsejan ayudar mejor a los padres enfermos. Padres exitosamente tratados son la mejor prevención. Ello no es un sobreentendido: en Alemania, sólo uno de cada tres casos es reconocido y tratado adecuadamente.

El profesor Wittchen exige un cambio de mentalidad, pues "disponemos de un método sumamente eficaz para mejorar la situación de los pacientes: la terapia cognitiva de conducta, a menudo es desconocida por los enfermos y muy pocas veces ofrecida por los terapeutas". Con apoyo del Ministerio alemán de Educación e Investigación se lleva a cabo ahora un estudio para optimizar esa terapia para tratar el pánico patológico.

Pablo Kummetz  
www.dw-world.de

# PSORIASIS



LIBRE DE CORTICOIDES

## PSOR

Mejora el aspecto de la piel

**SOLICITE MUESTRA GRATIS**

- Crema Corporal
- Shampoo
- Emulsión Capilar
- Ccl 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

**DIRECCIÓN MÉDICA:**

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 Saidman  
Dr. Mario Tous

Psicología Clínica Adultos: Lic. Mabel Chichisola  
Lic. Beatriz Rotundo  
Psicología niños/adoles: Lic. Ana Laura Koderer

---

**Inf. Tel. Fax: 4954-4569/5141 y 4951-3870/1919**      **info@fundacionpuiggrós.org.ar**

**Riobamba 434 Capital**      **www.fundacionpuiggrós.org.ar**

# FUNDAMENTOS DE LA PREVENCIÓN PARA LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

## D A B L E

Continuando con el desarrollo de una conducta "preventiva" en materia de salud, recordemos los fundamentos básicos, sobre todo con la finalidad de contrarrestar los efectos degenerativos de ciertas dolencias típicas del avance de la edad.

mismos en toda su plenitud; por el contrario, puede darse un déficit de la capacidad de "consumo" por parte del organismo que puede implicar un acumulo de deterioro en los tejidos.

### Principios de la prevención.

**-Suplementación de elementos carentes en las dietas cotidianas (núm. Ene-'08) (OriginalSilica, Sincera, Arandanol, ProstaHealth y NoPiaque)**

**-Refuerzo del sistema inmunológico (núm. Feb-'08) (Alkyrol, AlkyrolPlus, NiñoSano, Melatonin y DHEA)**

**-Recuperación del cuadro hormonal (núm. Mar-'08) (DHEA, Pregnenolone y Melatonin)**

**-Incorporación de antioxidantes (Alkyrol, AlkyrolPlus, ProstaHealth, Sincera, NoPiaque, Pregnenolone, Melatonin y Arandanol)**

### Recuperación del cuadro hormonal

A determinada edad nuestra computadora genética determina el momento en que las células deberían dejar de crecer y reproducirse. Este fenómeno se conoce como apoptosis celular (muerte celular programada). La reducción de la masa crítica de células determina entonces que se afecte la función de los órganos representados en procesos que se insinúan, por ejemplo, desde el climaterio: osteoporosis, pérdida de la masa muscular y de las neuronas, entre otras, que son evidencias irrefutables del fenómeno de apoptosis que acompaña al ser humano en su vejez.

El proceso de envejecimiento (que inicia a partir de los 40 años) reporta una caída paulatina de todo el cuadro hormonal, es decir, no sólo de los niveles hormonales sino también de las enzimas convertidoras, de las proteínas que las transportan y de los receptores hormonales de las células. El hecho de suministrar, por ejemplo, estrógenos (hormona final) a cierta edad, no equivale matemáticamente a aprovechar la acción de los

La diferencia entre una terapia de reemplazo hormonal clásica y su sustitución por el uso de las llamadas hormonas madres como Dhea y Pregnenolona (productos intermedarios en el proceso de síntesis de las hormonas finales a partir de la molécula de colesterol) radica en que no se administran los productos finales 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.

### Melatonin BioTonin, regulador biológico anti-envejecimiento

La melatonina controla el ritmo circadiano y la vida de humanos y animales. Es un regulador biológico y de todo el cuadro hormonal. Es conocida como la "policia de las hormonas"; según sea su nivel en sangre, la melatonina decidirá y controlará los procesos de síntesis hormonales.

A la edad de 25 años la melatonina se libera de la glándula pineal en su plenitud. A los 30 años comienza a descender; a partir de los 40 comenzamos a dormir menos, de allí que se la haya denominado "la hormona del sueño". El insomnio es una afección menor si se la com-

TRATAMIENTOS EuroHealth *	Sincera (comp. diarias)	Original Silica (losa diarias)	Alkyrol (cápsulas diarias)	AlkyrolPlus (cápsulas diarias)	Dhea (cápsulas diarias)	Pregnenolone (cápsulas diarias)	ProstaHealth (cápsulas diarias)	Melatonin (cápsulas diarias)	Arandanol (comp. diarias)	Duración
Celulitis: mujeres 25-30	2 en com. 2 en las comidas	1 almuerzo						1/2 antes de acostarse		3 meses
Celulitis/piel: personas 30-10	2 en las comidas	1 almuerzo	1 al almuerzo					1/2 antes de acostarse		3 meses
Piel (arrugas/flacidez): personas +40	2 en las comidas		1 al almuerzo		10mg en ayunas			1 antes de acostarse		3 meses
Dermatitis/rosacea: personas +25	2 en las comidas		2-3 según el grado						1 al almuerzo	3 meses
Immunológico (psoriasis/asma/alergia): niños				1 caps. NS						2 meses
Immunológico (psoriasis/asma/alergia): adolescentes				choque 2-4						3 meses
Immunológico (psoriasis/asma/alergia): pers. 20-40				choque 3-4						3 meses
Immunológico (psoriasis/asma/alergia): personas +40				4-1 según de choque						seg. necesidad
Oncológico: niños 3-11				4-2 NS						seg. necesidad
Oncológico: adolescentes				4-2 s. grado						seg. necesidad
Oncológico: personas 20-40				4-2 según el grado	3-1 APlus, seg. grado					seg. necesidad
Oncológico: personas +40				3-2 APlus, seg. grado	3 APlus, seg. grado					seg. necesidad
Pre y menopausia: mujeres 45-55		1 al almuerzo			10mg en ayunas			1 antes de acostarse		seg. necesidad
Post-menopausia: mujeres +50		1 al almuerzo			2mg en ayunas			1 antes de acostarse		seg. necesidad
Sexo (libido/impotencia): personas 35-50		1 al almuerzo			10mg en ayunas			1 antes de acostarse		seg. necesidad
Sexo (libido/impotencia/cyacuación precoz): pers. +50		1 al almuerzo			25mg en ayunas			1 antes de acostarse		seg. necesidad
Antioxidante: personas 40-55	1 al almuerzo		1 al almuerzo					1/2 antes de acostarse		seg. necesidad
Antioxidante: personas +55	1 al almuerzo		1 al almuerzo					1 antes de acostarse		seg. necesidad
Osteoporosis: personas 40-55			2 en las comidas					1 antes de acostarse		seg. necesidad
Osteoporosis: personas +55			2 en las comidas					1 antes de acostarse		seg. necesidad
Várices: personas +50			1 al almuerzo					1 antes de acostarse		seg. necesidad
Prostatitis (H.P.B.): hombres +40			1 al almuerzo					1 antes de acostarse		seg. necesidad

\*Dosis de inicio indicativas para la mayoría de las personas. Consultar al especialista o contactar para mayor información.

Arandanol: DHEA en personas con antecedentes de cáncer hormonal (prostatectomía, Sincera, OriginalSilica, Dhea, Pregnenolone y Melatonin durante embrión y lactancia).

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

AlkyrolPlus: Choque o terapia de choque en la zona leonada.

cial principalmente por la glándula suprarrenal. Se la conoce comúnmente como la "hormona madre", ya que a partir de ella se origina una amplia variedad de hormonas vitales. Se la considera un elemento fundamental en muchas de las funciones fisiológicas del organismo. Es bien sabido que la DHEA posee una relación inversa a la producción de hormonas del estrés: cuando aumenta el nivel de hormonas del estrés (como cortisol), los niveles de DHEA decaen y vice-versa. Pero a diferencia del cortisol, los niveles de DHEA disminuyen abruptamente con la edad, por lo tanto son indicadores que miden el proceso del envejecimiento. Los estudios clínicos indican que la DHEA aumenta la libido, la vitalidad, el deseo sexual, y además mantiene el sistema inmunológico fuerte, lo cual hace al organismo menos susceptible a las enfermedades y por lo tanto retarda el envejecimiento.

La Pregnenolona también es una hormona natural, producida princi-

palmente por las glándulas suprarrenales. Son más de 150 los distintos esteroides hormonales que el organismo fabrica a partir de la Pregnenolona, por lo cual ésta podría llamarse la "hormona abuela". Como sucede con la DHEA, la secreción natural de estas sustancias, vitales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente, decae abruptamente con la edad.

Se ha comprobado mediante investigaciones clínicas que la Pregnenolona desempeña un importante papel en la salud del sistema nervioso y cerebral. Es un importante activador de la memoria, estimula la lucidez y la concentración, mejora el humor y la sensación de bienestar. Muchos trabajos avalan la relación inversa entre el déficit intelectual y las concentraciones de Pregnenolona en las neuronas: el servicio de geriatría del Hospital Roschild de París reporta estudios histopatológicos en humanos donde se observa el papel protector de DHEA y Preg-

nenolona en pacientes con Alzheimer. Sin duda su papel más relevante es la capacidad de recargar postináptica de las neuronas, normalizando los receptores GABA, NMDAspartato y glutamato, que mejoran toda la actividad cognitiva e intelectual. (Dr. Zakaria, M. University of Virginia). Otros datos observacionales dan alentadoras perspectivas en cuanto a la enfermedad del Parkinson y procesos más comunes como la depresión, fobias, etc.

**Conclusión:**  
La terapia con hormonas madres, al revertir el deterioro mental y energético, puede significar un aporte importante para darnos una mejor calidad de vida. Además debe estar controlada por un equipo multi-disciplinario en caso de realizarse de manera prolongada y debe acompañarse de medidas higiénico-dietéticas que incluyan importantes cambios en el estilo de vida que llevamos.

**Dra. Marcela S. Karpicuis**  
**Dr. Humberto R. Bravo**  
**Dr. H. Cederberg** (Suecia)

**Dra. Marcela Sandra Karpicuis**  
Directora médica MSK Center  
Anti-envejecimiento, cirugía plástica y medicina estética  
Especialista y Miembro de la Sociedad Mundial de Medicina Anti-envejecimiento  
Av. del Libertador 2896 1° F  
Tel./Fax +803.9212 - info@mskcenter.com www.mskcenter.com

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

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

**Alkyrol®** Estimulante del sistema inmunológico

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

**ProstaHealth** Para una óptima salud prostática

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

HELENA REDDE DE INTERVO, CON PREPARAS VITAMINAS MINERALES Y MUCCOPOLISACARIDOS DE ORIGEN BIOTINO

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

Rico en ALKILGLUCEROLOS SUPLEMENTO A BASE DE ACEITE DE HIGADO DE TIBURÓN

Rico en ANTIOXIANOSIDAS SUPLEMENTO A BASE DE EXTRACTO DE ARANDANO

SUPLEMENTO A BASE DE PHYCUM AFRICANO, BETA-SITOSTEROL, QUEROITINA, LICOPENO, VEGETALES, MINERALES Y VITAMINAS

**MADE IN SWEDIA**



IMAGENES PARA PENSAR

Agua que no has de beber...

... ¿déjala correr? Quizás la imagen que acompaña esta columna no es lo suficiente clara, pero de eso se trata. La foto tomada desde un avión en la provincia de Buenos Aires muestra una especie de rompecabezas de cultivos típicamente sombreados por una solitaria y casi transparente nube. Sin dudas, esa nube no será capaz de generar una bendita lluvia. El agua o, mejor dicho, su eventual escasez, es un tema que debe preocupar a toda la humanidad porque los recursos hídricos están en tela de juicio. Es sabido que dos tercios de la superficie del planeta es agua, sin embargo - parece ignorarse - una de cada tres personas carece de ella en la cantidad necesaria para cubrir sus necesidades esenciales. Claro, la población global creció cuatro veces en 100 años y la demanda de esa molécula simple de características extraordinarias se incrementó ocho veces, a la par, la economía mundial se multiplicó por siete en los últimos 50 años. En este mapa, el déficit de agua crece velozmente, tanto que ha llevado a que muchas naciones cambien su enfoque estratégico y en vez de pensar en aumentar el suministro, trabajan en la

mejor administración de la demanda. Unos datos más: se estima que el 70% del agua utilizada por la humanidad tiene con destino la agricultura: desde el año 1900 desapareció el 50% de los humedales.

Paradójicamente, quienes la tienen en volumen suficiente afectan la renovación natural de este recurso primordial para la subsistencia. Pensemos en la contaminación por desechos industriales y hogareños, el despilfarrado, los excesos en el uso de distintas producciones o fumigaciones de fluidos tóxicos; amén del recalentamiento del planeta que influye en las precipitaciones.

De repente se ven por televisión escenas de grandes sequías y paralelamente terribles inundaciones en otros sitios ecuménicos. A menudo se desean lluvias con tanto énfasis y en otras ocasiones se las aborrece por las calamidades que provoca, como tifones, inundaciones, tsunamis. Los registros indican que de 1990 a 2001 hubo 2.200



desastres naturales vinculados con el agua. La crisis mundial del agua es un peligro para la estabilidad y la sustentabilidad del medio ambiente. La ineficiencia, el desinterés y la falta de políticas globales coherentes imprimen una señal de alerta que conlleva asumir responsabilidades personales para cuidar esa bendita gracia que tiene que ver con el futuro. Una toma de conciencia en cuanto al papel individual sobre el agua de consumo es similar a la apreciación que la gente debe hacer para cuidar su propio cuerpo. De agua somos. El agua es mucho más que necesaria, es la vida. Seamos sensibles, cambiemos el refrán: "Aguas que no has de beber, no la dejes correr".

Hugo Kelway

El estrés en niños

Su tratamiento a través de la Reflexología

Durante la infancia se afrontan muchos acontecimientos traumáticos que pueden provocar reacciones de estrés en los niños. Desde micciones nocturnas hasta pesadillas. Una insatisfacción continuada puede llevar al niño a comer en exceso o sufrir accidentes frecuentes.

El estrés, especialmente cuando se hace crónico, puede debilitar el sistema inmunológico y causar en forma de dolencias físicas y mentales. Es responsable de gran número de afecciones, especialmente las relacionadas con los aparatos respiratorio y digestivo. Otros, no identificados con claridad, nos llevan a observar un "mal-estar" en el niño. En la reflexoterapia, al igual que en otros métodos holísticos, se trata la causa y no los síntomas. Vamos a ejemplificar algunas de ellas, por ejemplo:



reflexoterapia, al igual que en otros métodos holísticos, se trata la causa y no los síntomas. Vamos a ejemplificar algunas de ellas, por ejemplo:

**Niños que sufren accidentes con facilidad**  
Son aquellos niños propensos a fracturarse un brazo o una pierna. Que registran cierta torpeza, pero

que de manera inconsciente están queriendo llamar la atención. Es indudable que lo primero a realizar es la consulta al médico para descartar cualquier problema físico, para luego, si todo está en orden en ese sentido, analizar el entorno de la vida familiar y tratar de buscar un tiempo rico en calidad y no en cantidad, que su mente se desbloquee y en el estado de relajación, precipitado por la ansiedad, es más que posible que el niño y aun el adulto estén dispuestos a compartir temores y ansiedades. Este es un lenguaje "No Verbal" de comunicación super-efectiva, hay un silencio reconfortante y sentido, sin necesidad de las palabras.

profundamente que no es consciente de las señales naturales que le transmite la vejiga para vaciar su contenido. La consulta al médico es necesaria para verificar cualquier tipo de problema, como ser una infección urinaria u otro problema, antes de comenzar con masajes y ejercicios de reflexología como complemento de otras medidas oportunas como despertar al niño a intervalos en la noche y suprimir líquidos un par de horas antes de acostarse.

**Niños hiperactivos**  
Uno de los pasos para analizar la hiperactividad de los niños pequeños es revisar su dieta, ya que este trastorno puede asociarse a una reacción alérgica. Edulcorantes artificiales en algunas bebidas, colorantes o la cafeína tienen efecto estimulante, las frutas de color rojo, naranja o morado, dulces y productos lácteos también provocan alergias. En estos casos son eficaces los ejercicios de relajación para luego trabajar las zonas reflejas de intestinos, ya que la alergia suele ir asociada a una alteración del aparato digestivo.

**Enuresis**  
Por los temores y las ansiedades profundamente arraigadas pueden producirse pesadillas nocturnas. El único tratamiento inmediato es confortar al niño, persuadirlo

de que sólo es un sueño.

La relajación del diafragma es beneficiosa ya que prepara el cuerpo para un descanso placentero.

**Obesidad**  
Las causas más frecuentes de obesidad en niños son el consumo de alimentos hipercalóricos y la falta de ejercicio. También es posible, pero no tan frecuente, una insuficiencia glandular. Es posible que el problema refleje los hábitos dietéticos de la familia con presencia excesiva de hidratos de carbono. La dieta puede ser corregida con una alimentación más sana. Un niño ansioso, por alguna causa definida, puede abusar del consumo de chocolates, que provoca una saciedad temporal hasta convertirse en hábito. Dado que el sobrepeso dificulta el ejercicio, se forma un círculo vicioso en el que el niño va ganando peso y recurre cada vez más seguido a la comida como fuente de consuelo.

En general, a los niños les encantan los ejercicios de relajación y luego de ellos, es fundamental

trabajar el sistema nervioso central, en las zonas reflejas de la columna vertebral y del cerebro.

**Adolescentes**  
El adolescente no sólo está atravesando una metamorfosis física, sino que también sufre una crisis de identidad. Celoso de su independencia, el rechazo que muestra hacia los padres y sus valores suele ser violento. La mayor contribución de la Reflexología es reducir los altos niveles de estrés que se observan en los adolescentes. El tratamiento consiste en realizar los ejercicios de relajación y tratar el sistema endocrino para intentar restablecer el equilibrio en una época

caracterizada por varios trastornos hormonales.

En la reflexoterapia, el tacto de nuestras manos sirve para calmar y relajar los músculos bloqueados por la tensión o bien, para favorecer la eliminación del estrés mental. Los masajes no sólo son bien recibidos por los niños, sino que muchas veces son solicitados a la hora de dormir a modo de cuento. Permiten un mayor acercamiento entre padres e hijos en los primeros años de vida. La distensión, la relajación y el pensamiento positivo son de capital importancia para equilibrar de nuevo nuestra salud.

Maria Angélica Famulme

**ALQUILER DE CONSULTORIOS**  
a 1/2 cuadra de Barrancas de BELGRANO

**REDS**  
"Un lugar con personalidad"

- Tratamiento personal.
- Ambiente cálido y silencioso.
- Amplia disponibilidad horaria.
- vouchers de compras por cantidad de horas alquiladas.

redscin@live.com.ar / 4788-4197 / 154-969-9352

Recuperá tus energías en un viaje especial  
En armonía con la Naturaleza...

**Programa Grupal de Salud a Villa de Merlo (San Luis)**  
Salida 18 de Abril

Incluyen Hotel + Bus + Exc. y Actividades para cuerpo y alma - Yoga - Meditación - Charlas - Relajación - Caminatas

salidasespeciales@vmturismo.com.ar 011-4325-8100  
www.vmturismo.com.ar - www.yogasalud.com.ar

**ASTROMEDICINA**  
Tratamiento general y prevención de enfermedades

**Obesidad - Asma**  
**Depresión - Otras**

**DANZATERA**  
Sist. MILDERMAN  
Prof. Emanuel Jacial

Descubriendo la capacidad de expresión de lo físico, psíquico y animico

Clases grupales e individuales  
Av. Pueyrredón (e)Charcas y Santa Fe  
4821-0587 1ra. CLASE GRATUITA

Las mujeres que aman demasiado también sufren demasiado

Grupos terapéuticos de contención y resolución

Lic. Teresa González

Psicóloga  
Tel. 4804-6385 (contestador)  
licteresagonzalez@hotmail.com

**Natural Life**  
Vitaminas y Suplementos de origen Natural

**Aceite de Hígado de BACALAO**  
en cápsulas

¡Nuevo en el mercado!

Suplemento de Origen natural que ayuda a prevenir el desgaste articular

Orientación al consumidor  
0810-333-5338  
www.naturallife.com.ar  
naturallife@fullzero.com.ar

**GRAFOLÓGÍA**

**Garabatos de adultos (esos dibujitos inconscientes...)**

Cuando usted habla por teléfono y tiene un papel y un lápiz en la mano, ¿no se pone a hacer "dibujitos"?

Bueno, a estos dibujitos, los llamamos Garabatos de adultos. Y cada uno de ellos tiene una interrelación determinada, porque reflejan distintos aspectos de la personalidad humana. Hay quienes hacen dibujos muy grandes, que ocupan toda la hoja. Esas personas necesitan mucho espacio, les gusta ocupar lugar, son expansivos. Otras hacen dibujos muy chiquitos en muy poco espacio, aunque tengan papeles enormes...

Esas personas son más tímidas, introvertidas, se contentan más en lo que hacen y cuesta llegar a saber qué es lo que sienten o piensan.

Hay quienes hacen dibujos a base de curvas, todos redondeados. Son más afectivos, adapla-

bles, les gusta relacionarse y no tienen problemas a la hora de compartir.

Otros dibujan a base de ángulos y rectas. Son personas generalmente más mentales o pensantes, que no mezclan el corazón con la cabeza cuando deben tomar una decisión.

Claro que estos son significados generales, que deben ser corroborados con otros signos. Pero en grafología, interpretamos cada una de las conductas en cualquier trazo gráfico: escritura, firmas, dibujos de garabatos. Para aprender eso, **GRAFOMAR**, dicta cursos con una formación profesional y completa, seminarios y talleres, y también se realizan estudios de personalidad, compatibilidad de caracteres, selección de personal, orientación vocacional y grafoterapia.

**Prof. Karen Rocher**  
Grafoanalista

**GRAFOLÓGIA**  
**Cursos de Grafoanálisis con salida laboral**  
Estudios de personalidad - Selección de personal  
Compatibilidad de caracteres - Grafoterapia  
Orientación Vocacional  
**CLASES PRESENCIALES GRATUITAS**  
*Graformar*  
Centro de Formación en Grafología  
Directora: **Prof. Karen Rocher**  
Autora del libro:  
"MANUAL DE GRAFOLÓGIA, al alcance de todos"  
Informes: **4896-1444**  
[www.graformar.com.ar](http://www.graformar.com.ar) / [info@graformar.com.ar](mailto:info@graformar.com.ar)

**Está de moda el jengibre**

Originario del área indomalaya al sur de Asia. Naturalizado en Jamaica, África, en las Indias occidentales, México y en la Florida. No se conoce al estado silvestre y su cultivo es muy antiguo, especialmente en China, en Europa fue conocido desde la antigüedad por griegos y romanos. La palabra jengibre deriva del sánscrito y significa "coniforme". El jengibre es un de los componentes de la salsa "curry" muy apreciada en la India y Sri Lanka, principalmente, aunque también en muchos otros países. También es muy utilizado para la fabricación del ginele y en repostería. En medicina como carminativo, estimulante y aromatizante, además de los citados en el párrafo anterior. El jengibre triturado es, también, un com-

ponente de encurtidos que los estadounidenses llaman "whole mixed pickling spice". Roig, J.T., cita a varios autores y menciona: "Además de sus aplicaciones industriales y como condimento, se emplea mucho como medicinal. En Cuba se emplea como tónico y estomacal en los resfriados y descompensaciones del vientre. Se nos ha informado que el cocimiento del jengibre con miel de abejas y curujey (Tillandsia recurvata L.) es excelente para los tos. En oriente usan el jengibre contra el reuma. Para ello se prepara en maceración en alcohol, jengibre dulce, jengibre amargo (Z. cassumunar Roxb.) y palo baño, y se pone al sol y al sereno por algún tiempo."  
[www.herbotecnica.com.ar](http://www.herbotecnica.com.ar)

**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 adicción, 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 los siguientes 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 mí 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 y donde toda 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  
• Objeto 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 sin necesidad 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  
• Ansiedad, Miedos, Depresión  
• Fobias, Pánico, Jaquecas  
• Regresiones a Vidas Pasadas  
• Regresiones a la Niñez  
Durante Marzo 2008 la atención será prestada por los profesionales del equipo, por 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**

• "Chasma" es apertura de la tierra, pero también puede aplicarse a cierto tipo de fenómeno celeste o meteoro, que asemeja una apertura en las nubes o en el cielo.  
• "Trabs": literalmente, en latín, vígva, pero también árbol sumamente alto y finalmente fenómeno celeste, según el Diccionario Latino-Italiano de Calonghi (Milán, Italia). Plinio define con esta palabra ciertos objetos particularmente grandes, alargados y sumamente luminosos, en los que se reconocen inmediatamente las gigantescas "naves-madre o porta-ovnis" modernas.  
• "Todo este Universo visible no es el universo en la naturaleza", escribió el poeta Lucrecio en el siglo I. a. de C. y debemos creer que hay otras regiones del espacio, otras tierras, otros seres y otros hombres."  
• Entre los siglos IV y III de nuestra era vivió en Roma un extraño cronista, de origen griego, del que muy poco sabemos, con excepción de su nombre y el título de su obra. Nos referimos a Dion

Cassio (155-235 d. de C.) - no confundir con el erudito Cassio Longinus, del siglo II d. de O. autor de una Historia Romana, en 80 libros, donde se detallan 14 casos de probables prodigios celestes.  
Veamos, pues, algunos de los alucinantes fenómenos relatados por Cassio:  
• Año 223 a de O. "En Arminium, una luz brillante como el día iluminó la noche; en numerosas regiones de Italia, tres lunas aparecieron en el transcurso de la noche" (Cassio, Historia romana, libro I).  
• 48 d. de C. "Saetas cayeron sobre el campo de Pompeyo. Una bola de fuego había aparecido en el cielo, por encima del campamento de César, y fue a caer sobre el campamento de Pompeyo. En Siria dos jóvenes anunciaron el éxito de la batalla (en Tesalia) y desaparecieron" (Cassio, Idem, libro IV).  
• 193 d. de C. "Tres estrellas (imprevistamente) fueron vistas circundar el Sol, en el mismo momento que, en nuestra presen-

cia, se estaba ofreciendo el sacrificio para la entrada en guerra del Senado. Estas tres estrellas eran tan distintas que los soldados no pudieron evitar mirarlas y mostrarlas a los demás" (Cassio; Idem, libro LXXIV).  
• Otro cronista que merece nuestro mayor interés es Julio Obsequente, que habría vivido en el siglo IV de nuestra era, antes del reinado del emperador Honorio. Su obra El libro de los prodigios se nos antoja una predecesora del Libro de los condenados de Charles H. Ford, puesto que en la misma recoge 63 prodigios celestes. Al igual que nos sucediera con Cassio, lampoco en esta ocasión nos fue posible hallar mayores referencias sobre la vida de este misterioso analista. En verdad, no es extraño que se prenda borrar de la historia las crónicas escritas por este hombre, sobre todo después de echar un vistazo a algunas de ellas:  
• Año 163 d. de C. "Bajo el consulado de Tiberio Graco y de Mario Juvenis, en Cápua fue visto el Sol en plena noche. En

Formia, de día, fueron vistos dos soles. El cielo estaba en llamas. En Cefalu, un sonido de tromba vino del cielo. Hubo una lluvia de tierra. Una tempestad abatió las casas y destruyó los sembrados. De noche, un sol brilló sobre Pisa" (Obsequente, Prodigiorum libellus, cap. LXVI).  
• 122 a de C. "En Gallia, aparecieron tres soles y tres lunas" (Obsequente, Idem, cap. XIV).  
• 91 a de C. "Cerca de Espoleto, una esfera de fuego de color de oro rodó hasta el suelo, aumento de tamaño, pareció desplazarse sobre el suelo hacia el este, y alcanzó tal grosor como para ocultar el sol" (Obsequente, Idem, cap. CXIV).  
• 42 a de C. "En Roma, se produjo a la caída de la noche una luz tan brillante, que las gentes se levantaron para trabajar a pasar la noche con el día terminado. En Murtino, se vieron tres soles hacia la hora tercia del día, que se unieron en un solo globo" (Obsequente; Idem, cap. CXXX).  
Los hechos son éstos, vivos, actuales: tan actuales como sucedidos ayer. Sin embargo, ocurrieron hace cientos de años, pero al igual que hoy, quedaron estos testimonios, para demostrar a los incrédulos hombres del siglo XXI la realidad de extrañas apariciones en el cielo a través de los siglos.

**Victor Manuel Jara**  
[www.temakel.com](http://www.temakel.com)

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

**Dietética DEL BOSQUE**  
Herboristeria - Complementos Dietarios - Productos p/Celiacos  
Ravioles - Noquis  
Empanadas - Sorrentinos  
Medialunas - Tartas  
**Av. San Martín 6909**

**Instituto Superior de Yoga**  
**Profesorados de Yoga - Astrología y Tai Chi-Chi Kung**  
**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2008 (INICIO 5 DE ABRIL)**  
Telchahuano 451 - 5° Tel. 4381-9469 / Capital Federal  
[www.instituto-yoga.org.ar](http://www.instituto-yoga.org.ar) / [info@instituto-yoga.org.ar](mailto:info@instituto-yoga.org.ar)

**VIGOR VIRIL**  
**Huang He 黄河**  
MEDICINA TRADICIONAL CHINA  
**CAPSULAS VIGORIZANTES NATURALES**  
**COMPONENTES:**  
**Ginseng**  
**Schisandra**  
**Astrágalo**  
**Ginkgo**  
**Regaliz**  
**Vitamina E**  
**Tel: (011)4658-7945 / 4656-1526 / (15)4161-1291**  
[www.vigor-xiongwei.com.ar](http://www.vigor-xiongwei.com.ar) / [vigorizador@yahoo.com.ar](mailto:vigorizador@yahoo.com.ar)

**Personal Trainer para señoras**  
Gimnasia Integral Conciente  
Terapéutica - Localizada - Yoga  
**Prof. Marta Greco**  
**4951-4449**

**Terapeuta Física**  
**Prof. Néida Scialabba**  
Especialidad en:  
Terapia sérico-sacro-bioenergética  
Masorenaje energético  
Shiatuterapia  
Turnos o mensajes / Oulmes Centros  
4254-1378 / (15)4493-7356

**ALQUILU SALAS**  
**Actividades docentes**  
**Artísticas, Culturales**  
**y**  
**Terapias alternativas**  
**Zona Floresta**

**TERAPIA COLONICA**  
Práctica de reconocida eficacia en los mejores centros de salud y estética de E uropa y EEUU  
**Potencia los tratamientos dirigidos a ponere 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)

**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**

# PRAXIS VERTEBRAL

Uno de los principios de la Praxis Vertebral es que la estructura medular vertebral participa, por vía refleja, de la regulación de las funciones del organismo. En base a esto se considera que las alteraciones estructurales de la columna vertebral y sus repercusiones sobre las raíces nerviosas constituyen la causa física de innumerables enfermedades. Esto no excluye que el ser humano sea una entidad compleja, influenciada por factores ambientales, psicológicos y anímicos. En la Praxis Vertebral es posible no solo comprender estos factores, sino relacionarlos con la dinámica del cuerpo. En otras palabras: se ve la causa de la dolencia reflejada en la columna vertebral y allí se concentran el estudio y el tratamiento. El conocimiento de la rela-

ción entre el aspecto estructural de la médula y columna vertebral y la anatomía y función de los sistemas órganos, glandulares, tejidos nos lleva a caminos insospechados y permite el tratamiento y alivio, y en algunos casos la cura de la mayoría de las dolencias que padece el ser humano. Por eso para realizar un diagnóstico correcto y restituir la salud de alguien, no nos podemos restringir a tratar sus órganos: es necesario concentrar la atención en la columna vertebral y en la distribución segmentaria de sus nervios y vasos sanguíneos.

La medicina acostumbra tratar cada dolencia por separado. En la Praxis Vertebral se consideran no solo los procesos patológicos en su conjunto, sino también la relación que existen entre ellos.

Ejemplo: si un paciente presenta una lumbociática y gastritis, habitualmente se tratarán esas dolencias de modo independiente. Para la primera se indicarán antiinflamatorios y analgésicos y para la segunda antiácidos, inhibidores de la secreción clorhidrica y/o antibióticos.

**Sin embargo desde el punto de vista de la Praxis Vertebral ambas afecciones son generadas por un mismo factor, posición irregular o desplazamientos vertebrales de la zona dorsolumbar.** Esa es la causa física del desequilibrio orgánico: "causa estructural".

Desde la praxis se sabe que la mayoría de los casos de asma bronquial se producen por una deformación de la columna vertebral, sea cifosis, escoliosis, vicios de posturas o traumatismos con despla-

mientos vertebrales, lo cual puede comprobarse en la práctica.

La manifestación de una enfermedad en un órgano es solo una fase ya avanzada de perturbaciones que comienzan en el arco reflejo medular. Así un órgano no puede representar en sí mismo toda una dolencia.

Es un engaño pensar que extirpando y medicando se cura a una persona, o se evita que ella atraviese nuevas crisis.

**En la Praxis se busca corregir las rotaciones vertebrales y las desviaciones de la columna vertebral como principio básico.**

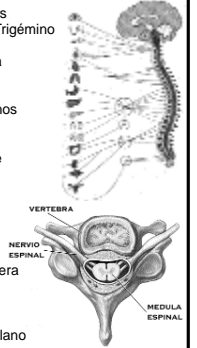
**Dr. Gerardo Villada**  
Médico Gerontólogo (UBA)  
Master Psicoimmunoneuroendocrinología (U. Favaloro)  
M.N. 66450  
Tel. 4963-6875

¿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 Hialal - Gastritis
- Espasmos - Stress y Depresión - Colon Irritable
- Trastornos Menstruales
- Dismenorrea
- Quiste de Ovarios
- Miomias 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.

## La edad de su corazón

Hoy vamos a hablar del CORAZÓN. Su corazón, mi corazón que en mi caso, pienso que Ud. pensará lo mismo que yo, es el órgano más importante que tengo, porque es el que no me da ninguna posibilidad de vivir cuando deja de funcionar por algunos minutos, de manera que nos tenemos que llevar bien con él, que lo querremos mucho, y cuidarlo como el instrumento más preciado en nuestro paso por el planeta tierra. Alguien dijo "Ud. puede observar a través del mundo microscópico, Ud. puede ir por los cielos alejados de la tierra, y en todas sus exploraciones no encontrará ni una sola maravilla más maravillosa que su corazón. Es valiente, poderoso y sufrido, más allá de lo que pueda imaginarse".

La verdad es que se emplean muchas metáforas sobre el corazón, como por ejemplo: "una persona valiente se dice que tiene un corazón de león, a una persona buena se le dice que es todo corazón, a una persona que amamos le decimos que lo llevamos en nuestro corazón, y cuando nos enamoramos le decimos a nuestra amada o amado: le entrego mi corazón como manifestación de que le entregamos nuestra vida, porque el corazón es exactamente eso, y La Biblia tiene muchas referencias que lo dan a entender, por ejemplo "Dame hijo mío tu corazón" o "Cuida tu corazón porque de él mana la vida". El corazón está constituido con cuatro cámaras, dos en cada

lado. El lado derecho bombea sangre hacia los pulmones, y el izquierdo lo hace hacia el resto del organismo. La acción de bombear es perfectamente coordinada por una energía que podríamos llamar eléctrica, y que va de las cámaras superiores a las inferiores. De este modo, las cámaras superiores se contraen primero empujando la sangre hacia las inferiores, y las inferiores fuera del corazón.

Está compuesto de un músculo llamado miocardio, que tiene la capacidad de contraerse rítmicamente, sin asistencia del exterior, siempre que sea provisto de los nutrientes que le llevan su propia circulación. Esto lo hace un órgano de funcionamiento automático. Varias hormonas, como la epinefrina, también llamada adrenalina, norepinefrina y tiroxina, también influyen en el funcionamiento cardíaco.

La mayoría de la gente piensa que los latidos cardíacos tienen "dos fases", pero, realmente tienen tres. Una es la llamada diástole que es cuando hay expansión y llenado de sangre. La segunda fase sería el sístole atrial, que es cuando la aurícula, que es la cámara superior, envía la sangre hacia el ventrículo, y la tercera fase es llamada sístole que es cuando la sangre es enviada fuera del corazón. Esas fases hacen que la sangre que viene hacia el corazón entre por la aurícula derecha y pase hacia el ventrículo derecho para ser enviada

al pulmón, y de este órgano, ya oxigenada, va a la aurícula izquierda, pasando al ventrículo izquierdo y es enviada, por multitud de canales a todo el organismo, llevando nutrientes a cada órgano, tejido y célula que forman esa maravilla que llamamos SER HUMANO.

Un estudio de la biomecánica en una conferencia dictada en esta ciudad, dijo que mecánicamente el órgano corazón podría funcionar sin descanso (por eso algunos le llaman el bobo), por espacio de 500 años, y una genetista argentina que trabaja en un grupo de investigación en EEUU, y que nos visitó hace ya algunos años extendió más aún esa cifra, manifestando que el ser humano tiene mecanismos de reparación automática (curación de heridas, reposición de células epiteliales, etc.) que, funcionando de según cálculos ideales, podrían llegar a los 800 años. "Alguno de Uds. oyó hablar de Matusalém?" Bueno, es un poco mucho, pero, hay ejemplos actuales de vidas que superan los cien años por varias décadas.

¿Qué es lo que hace que el corazón se enferme? Son varias las razones, que podríamos resumir diciendo las más importantes, y

que son:

- 1) La mala nutrición
- 2) Los excesos en el trabajo
- 3) el estrés
- 4) los altibajos emocionales (tristeza, alegría, etc.)
- 5) los pensamientos negativos (envidia, mentira, avaricia, rencor, no perdonar, odio, ambición desmedida, etc., etc.)
- 6) las enfermedades derivadas de los puntos anteriores.

De lo dicho se desprende cual debe ser nuestra conducta para tener siempre un corazón sano: poner atención en cómo nos alimentamos, pensando que somos lo que comemos, y que lo que introducimos en nuestro tubo digestivo van a ser los ladrillos del edificio que es nuestro cuerpo, controlar nuestros pensamientos entendiendo que el amor hacia nuestro prójimo significa también que vamos a tener respeto por nosotros mismos y que eso va a redundar en su y nuestro beneficio. La paz que deriva de tener una conducta que no nos conduzca hacia el sentimiento de culpabilidad, y el saber perdonar y comprender a aquellos que transitan el cambio de la vida junto a nosotros, significará alegría de vivir y, por ende, salud.

Dr. A. M. Arias

## Terapias Holísticas Integradas

Método para el desarrollo integral del ser humano, basado en conocimientos orientales y occidentales, de efectos rápidamente comprobables, con el objetivo de equilibrar cuerpo y mente a fin de prevenir y mejorar la salud. Para dar a conocer estas técnicas, que abarcan todos los aspectos del ser, informamos que está abierta la inscripción para las carreras de **Terapeuta Holístico Integrativo** y **Profesorado de Yoga**, en modalidad de cursos regulares, talleres para conocer y aprender, seminarios, cuya duración y continuidad dependerá de los objetivos que cada alumno se plantee. Incluyen yoga y masaje con cañas, automasaje, masaje shiatsu, tailandés, con piedras calientes/frías, reflexoterapia, auriculoterapia, bioenergética, reiki, nutrición. Tratamientos. Grupos terapéuticos. Pasantías. Coordinada: Prof. Carlos Acosta. Nutricionista: Lic. Diana Constantino.

## Terapias Holísticas Integradas

### CURSOS

Carrera de **TERAPEUTA HOLÍSTICO INTEGRATIVO**  
Masaje Shiatsu - Tai - Piedras Calientes-Frías  
Reflexoterapia - Auriculoterapia

**PROFESORADO DE YOGA**  
Suave-Fuerte-Asanas en continuidad-Pasantías

### NUTRICIÓN

Programas nutricionales personalizados

**TALLERES PARA CONOCER Y APRENDER**

Títulos intermedios - Abierta la inscripción

COORDINADA: **PROF. CARLOS ACOSTA**

TEL.: 4718-1558 CEL.: (15)6296-1213

yogashiatzu\_acosta@yahoo.com.ar

NUTRICIONISTA: **LIC. DIANA CONSTANTINO**

TEL.: 4790-7402

**DIETETICA ARTΣMISA**  
ALMACEN NATURAL  
Sanabria 2893  
Capital Federal - Villa Urquiza

**Cambiará tu manera de ver y de vivir la vida**  
**UN CURSO DE MILAGROS**  
Una propuesta para entrenarnos y desarrollar nuestro potencial  
**Antonio Marra / Iris Oviedo**  
4836-3494 / (15)6482-5544

**Red BA**  
Asistencia y Docencia en salud Mental  
**CURSOS MARZO DE 2008**  
SALUD MENTAL  
Acompañante Terapéutico  
ADICIONES  
Operador en Drogadicción  
TERCERA EDAD  
Asistente Geriátrico  
**CARRERAS Y CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL**  
Con posibilidades de incorporación al equipo institucional  
Informes e inscripción: **4382-4724**  
redba@arg.net.ar / www.redba.com.ar

## Nutri Chan Protein

El combustible biológico para incrementar nuestra energía

**Nutri Chan Protein** es el concentrado de proteína aislada de soja de mayor calidad en el mundo. Ideal para adultos Mayores  
Esta proteína consumida diariamente proporciona la energía necesaria para mantener las funciones corporales, tanto en reposo como en actividad. Incrementa el desarrollo muscular y óseo, fortalece las uñas y el cabello. Mejora el rendimiento físico e intelectual y aumenta la resistencia a las enfermedades.

El suplemento dietario de proteína aislada de soja, previene las enfermedades cardiovasculares, reduce la presión arterial y el colesterol; es fuente inagotable de nutrientes, apta para aquellas personas con problemas de masticación. Para mujeres pre y post-menopáusicas que no pueden o no desean someterse a una terapia hormonal sustitutiva, el concentrado aislado de soja es una alternativa efectiva, segura y saludable.

**Nutri Chan Protein** es un producto totalmente natural, sin saborizantes ni productos químicos.

Nutri Chan S.A.

**Nutri Chan PROTEIN**  
Concentrado de proteína aislada de Soja  
✓ Mejora el rendimiento físico e intelectual  
✓ Aumenta la resistencia a las enfermedades  
✓ Desarrollo muscular y óseo,  
✓ Fortalece las uñas y el cabello.  
✓ Previene las enfermedades cardiovasculares, reduce la presión arterial y el colesterol  
✓ Totalmente natural, sin saborizantes ni químicos.

Administración y venta  
**Nutri Chan S.A.**  
Colombes 280 P.B. "A"  
Telefax: (011)4957-7804  
nutrichan@yahoo.com.ar

**Infecciones Urinarias**  
Cistitis - Uretritis - Vaginitis  
Se ha comprobado científicamente, que el jugo natural de arándanos actúa sobre el Tracto Urinario, evitando la adhesión de bacterias infecciosas (Escherichia Coli)

Recomendado en Infecciones Urinarias:  
• Resistentes  
• Crónicas  
• Recurrentes

**Arándanos**  
Tel.: (011) 4781-8472  
Mail: salmucito\_saludable@yahoo.com.ar

## Semillas para el fin del mundo

Más de 200.000 variedades de semillas de todo el mundo van camino a la "bóveda del fin del mundo" en Svalbard. Noruega, donde serán almacenadas por miles de años. La Bóveda Global de Semillas fue diseñada para guardar, en caso de una catástrofe, una enorme colección de todas las variedades de semillas conocidas por el hombre. Desde México fue enviada una vasta colección, muestras de cultivos del continente americano que mantiene en el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT) en ese país.

"Se trata de tener siempre la oportunidad de utilizar estas semillas en caso de que, por actividad humana o desastres naturales, estuvieran en peligro los cultivos que existen hoy en día".

**Germoplasma**  
Actualmente los cultivos conocidos se almacenan en los 1.400 bancos de germoplasma que existen en el mundo.

El objetivo de estas colecciones es ayudar a restaurar los sistemas agrícolas después de conflictos o desastres naturales. Por ejemplo, después del tsunami que devastó el sureste de Asia en 2004, se utilizaron las colecciones de germoplasma de arroz del Instituto Internacional de Investigación del Arroz en Filipinas.

Con estas se ayudó a los agricultores a sembrar variedades adecuadas para cultivos en tierras que habían quedado inundadas con agua salada.

De la misma forma, el Centro Internacional de Agricultura Tropical en Colombia ofreció variedades de frijol a los agricultores de Honduras y Nicaragua después del huracán Mitch en 1998. Se espera que, eventualmente, la "bóveda del fin del mundo" contenga unos tres millones de muestras de semillas procedentes de todos los bancos de germoplasma del mundo.

La bóveda está ubicada en una de las remotas islas Svalbard al norte de Noruega, a unos 1.000 kilómetros del Polo Norte.

Según los expertos, el proyecto no intenta mantener un museo de semillas, sino que será un depósito de recursos vitales en caso de que los sistemas agrícolas del mundo se vean amenazados.

"América Latina y el Caribe han sido quizás una de las regiones que ha proporcionado la mayoría de cultivos alimenticios para el mundo", afirma el doctor Ortiz.

"En el caso de México está el maíz, también tenemos la papa de Perú y otros cultivos que inclusive van más allá de la alimentación diaria, como el cacao y el algodón".

Todas estas semillas quedarán almacenadas dentro de una montaña artificial, rodeadas por muros de un metro de ancho, reforzados de concreto y con otras blindadas.

En la bóveda se guardarán unos 3 millones de semillas de todo el mundo.

Más de 100 países han apoyado el proyecto que salvaguardará la diversidad de cosechas del planeta.

**María Elena Navas**  
<http://news.bbc.co.uk>

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

Quiero comenzar este artículo aclarando que no soy médico, que no poseo título de ninguna universidad nacional o del exterior que me habilite para ejercer la medicina tradicional, por lo tanto no receto absolutamente nada, no ofrezco en mis sanaciones de tomar nada y no vendo yuyos milagrosos. Por lo tanto no doy medicamentos.

No estoy en contra de la medicina oficial, todo lo contrario, lo mío se suma a lo otro.

Esta sanación de "Imposición de Manos" la realizo en sanatorios y hospitales, delante de los médicos sin impedimentos.

Pero... ¿Que es la "Sanación con Energía Pránica" por medio de la imposición de manos? Sin usar drogas ni medicamentos y ver y sentir los óptimos resultados al momento?.

En la Santa Biblia se hace referencia en el Génesis al aliento de vida o energía vital o pránica, que contiene la clave misma de la existencia humana, y que se trata de una fuerza o energía aparentemente misteriosa que anima y sostiene la vida.

Dice la Santa Biblia, que el Poder Universal, o sea Dios, formó al hombre del polvo de la tierra, sopló en su nariz, o aliento de vida o Energía Vital o Pránica y fue el hombre un ser viviente.

Pero ¿quien aplica esta sanación con Energía Pránica, por medio de la imposición de manos?: es la ciencia y el "Don Natural" que poseen algunas personas para transmitir a través de sus manos esta Energía Pránica o vital que le permite al paciente acceder en forma rápida a una mejor calidad de vida, sin emplear drogas ni medicamentos.

Poseo un fichero con miles de historias de pacientes con nombre, teléfono y tratamiento realizados, sin o con algunos resultados; como el caso de Alejandro R. "con una gran depresión y cantidad de pastillas", que con varias sanaciones quedó bueno.

Roberto Ch., "mal en el

trabajo, todo se le cortaba", no la pegaba con nada". Con una sanación y una buena armonización solución su problema.

O el caso de Haydee G. "sufría de cervicales, marcas, dolores de espalda, muy falta de energías", a disposición de las personas.

Todos estos casos están por don de veces que vino se olvidó de todo.

Otro caso, Bety G. "muy ansiosa, quiere todo al mismo tiempo, contracturas, no duerme bien, se levanta cansada". De la primera sanación quedó nueva y recuperó las energías perdidas. Está feliz.

Jose Dürer @sinectis.com.ar

Es un excelente tratamiento para muchas persistentes en el rostro, el cuello y la espalda.

Antes de empezar este tratamiento, resulta esencial lavarse muy bien las manos y las uñas con agua y jabón. Después enjuagar la tela de

**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 Dürer - 4786-9135**

## Para manchas cutáneas: aceite de tea tree

El aceite de Tea Tree, o Arbol del Té (Melaleuca alternifolia) es un poderoso antiséptico y a la vez se utiliza para eliminar amolecillas cutáneas.

Necesitaremos:  
5 ml (1 cucharadita) de aceite de jожoba.  
2 gotas de aceite esencial de Tea Tree  
Un trozo de tela de muselina o un paño facial

Es un excelente tratamiento para manchas persistentes en el rostro, el cuello y la espalda.

muselina o el paño facial con agua caliente limpia, escurrir y aplicar en la zona que necesita tratamiento.

Cuando la tela se empieza a enfriar, sumergirla de nuevo en agua caliente, escurrir y repetir.

El calor de las telas suaviza las manchas, los granos y las espinillas, disolviendo el sebo repleto y eliminando así la suciedad incrustada.

Después, mezclar los aceites en la palma de la mano y aplicar en la zona afectada con las puntas de los dedos templados. Efectuar un ligero masaje para que la circulación sanguínea llegue a la superficie cutánea, lo cual contribuirá a eliminar las toxinas repletas en el interior de la piel. Dejar actuar toda la noche.

### Periodismo Alternativo (15) 730-7682

**Farmacia "CENTRAL" 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

**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 metafisicaflores@yahoo.com.ar

**Vida Plena** Herboristería  
Produtoria Naturista  
Comida Artesanal  
Productos naturales y orgánicos  
Wielada C. P. Glaro Monacal  
Asesoramiento nutricional  
Los mejores precios al mejor precio  
Av. Rivadavia 8356 Capital - 4636-0215

**Farmacia San Rafael**  
de Rubén Otero  
Habilitada por Salud Pública venta y asesoramiento

Hierbas Medicinales - Tinturas Madres  
Productos Naturales - Esencias  
Remedios Florales - Homeopatía - Labora-

A la vuelta Iglesia San Cayetano frente estación Liniers.  
Francisco Viedma 6967 Tel.: 4642-5100

**VIVAMÁS ANIA**  
Para una alimentación sana ANIA S.R.L. ofrece sus productos VIVAMÁS

Elaboración de Alimentos Naturales  
Milanesas de Soja - Pizetas - Budines con gluten  
Budines integrales - Tapas de empanadas y pascualinas  
Papas de avena y otros - Alfajores

Distribución de Aceite y Harina de Chia con alto contenido de Omega3  
Pavón 2107, Cap. 4941-6848/2650 / 4620-5693

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

**Instituto de Terapias Alternativas**  
ZEN

Directora: Norma Cánepa  
Ramón Falcón 6354 / Tel. 4644-4921  
[www.institutozen.com.ar](http://www.institutozen.com.ar) / [info@institutozen.com.ar](mailto:info@institutozen.com.ar)

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

**De Nueces y Avellanas**  
Suplementos dietarios - productos para el Colesterol - Cereales y Legumbres Diabéticos - Celíacos  
Obesidad - Hipertensión  
Gral Artigas 2219 (casi esq. A. Jonte) (15)5567-6547

**ALMACÉN NATURISTA Macarena Diet**

\*Harinas \* Legumbres  
\* Cereales \* Panes  
\* Herboristería...  
Murgiondo 3457 (15)5568-9300

**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.dieteticalacolmena.com.ar](http://www.dieteticalacolmena.com.ar) / [lacolmena@flashmail.com](mailto:lacolmena@flashmail.com)

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

**Luz Naturista**  
Productos Dietéticos

Agüero 1406  
Tel: 4825-1820

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

**DIETÉTICA** Delivery 4902-6584  
Av. Rivadavia 5264  
[su.dietetica@gmail.com](mailto:su.dietetica@gmail.com)

**FARMACIA BOTANIK PARK HOMEOPATIA**  
Av. Santa Fe 3878 (1425) - Capital Federal  
Tel. 4832-3621

**TAROT: Marselles** Runas  
Calendario Maya  
Angeles (15)3589-9003 - Mariana

**centro óptico dunsol**  
Lentes de Contacto - Audiología - Fotocor-  
Atendemos Pami (Anteojos sin  
Dios. a O'PERYH - Unión Personal Ob.SBA - Consolidar y otros  
Varela 34 - Flores Telefax: 4613-2692

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

**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  
Línea MONACAL - Línea APÍCOLA - Línea ANDINO - Todo 1° calidad  
Almacén Natural. Sarmiento 3693 - 4866-4664

**MACROBIÓTICA: El mar: origen de la vida**

Millones de años de erosión han enriquecido el mar con gran abundancia de minerales necesarios para la vida. Las verduras marinas contienen entre diez y veinte veces más minerales que las terrestres, aunque ambas aportan grandes cantidades de calcio, hierro, potasio, yodo y magnesio, y en menor cantidad los llamados oligoelementos, que se necesitan en cantidades mínimas pero sin los cuales ciertas funciones esenciales del cuerpo no se pueden realizar. El yodo es muy difícil de obtener de otra fuente que no sea el mar. Y las algas lo proveen en suficiente cantidad como para prevenir el bocio, una hipertrofia de la glándula tiroidea. Las algas Kombu, arame, wakame e hiziki contienen ácido algénico, que absorbe y expela las sustancias radiactivas y los metales pesados del cuerpo. Las algas ayudan a equilibrar la condición hipercáida de la sangre. Su abundancia de minerales produce en la sangre un efecto alcalinizante, y además depura nuestro sistema al eliminar los efectos ácidos propios de la dieta moderna. Consumirlas en pequeñas

cantidades favorece la digestión y la asimilación de los nutrientes. Las algas son un alimento valiosísimo. Y son especialmente importantes para los que están intentando el gran cambio de vida macrobiótica, porque ayudan a eliminar las toxinas que quedan en nuestro cuerpo por haber consumido muchos productos animales. **Riquezas marinas**  
**Alga Nori**  
Es una de las más ricas en proteínas y contiene grandes cantidades de vitaminas B1 y C, sobre todo, vitamina A. Puede disminuir el colesterol en el cuerpo porque ayuda a la disolución y eliminación de depósitos grasos. Hay mucha diferencia entre distintas hojas de nori, tanto en precio como en calidad. Una de buena calidad es quebradiza y brillante; la de calidad inferior puede ser purpura, flácida y desigual. Se la puede teñir artificialmente y tamizar químicamente. La forma más sencilla de consumirla es tostándola arriba de la llama de gas; se la sostiene a unos 25 centímetros de la llama, con el lado brillante mirando hacia arriba y

moviéndola durante unos pocos segundos. Al mirarla a través debe adquirir un leve tono verdoso. Es una fuente excelente de aporte de vitamina A, muy buena para los problemas de visión. Se aconseja usar de media a una hoja diaria. **Alga Kombu**  
Es rica en ácido algénico que por su naturaleza indigerible y sus cualidades de ligazón, actúa como un limpiador natural de los intestinos al juntar las toxinas en la pared del colon y permitir su eliminación en forma natural. También fortalece los intestinos. Es rica en ácido glutámico, que tiene la habilidad de ablandar las fibras de otros alimentos. Por eso siempre hay que cocinar las verduras con alga kombu: no solo las ayudaría a licuarse y cocinarse más rápido, sino que también les añadiría valiosos nutrientes e incrementaría la digestibilidad del plato en general. La misma kombu se vuelve más suave cuando se cocina con alimentos ricos en proteínas. Además del ácido glutámico, contiene dos azúcares simples, la fucosa y el manitol, fundamentales para los diabéticos porque no

incrementan el nivel de azúcar en sangre. Es beneficiosa contra la hipertensión. Favorece la absorción equilibrada y la distribución de los nutrientes del cuerpo, y a las personas con exceso de peso o excesivamente delgadas las ayuda a recuperar su peso normal. Los beneficios de la kombu son tantos, que un científico norteamericano escribió hace más de cincuenta años: Se sabe que de los catorce elementos esenciales para las funciones metabólicas del cuerpo humano, trece existen en la kombu. Es imprescindible para cocinar todas las legumbres (porotos aduki, lentejas, garbanos y cualquier otra clase de poroto). Al principio de la cocción, se agrega un trozo de más o menos dos centímetros de esta alga, que termina licuándose junto con las legumbres. Queda muy bien en diferentes platos. Yo preparo habitualmente una crema de calabaza o zapallo a la que le agregó alga kombu para ayudar a esdificarse la calabaza. Sirve como untable para pan o galletitas y es muy rica. *"Macrobiótica para todos"*  
**Perla Palacci de Jacobowitz**



**Naturalmente... chef**

**Dulce de pomodoro**  
Pomodoro deriva de la palabra pomme d'oro que significa manzana de oro. El tomate es una fruta, si una frutal, con excelentes aportes nutricionales, solo un tomate diario aporta las necesidades diarias de vitamina C y el 15% de vitamina A, tiene alto contenido de agua (el 90%), solo 35 calorías, mucha fibra, nada de sodio, nada de colesterol. Estudios revelaron que un tomate diario reduce las posibilidades de contraer cáncer. Existen diversas especies: el tomate cherry, larga vida, perita, redondo, tomatillo, amarillos... Para mantenerlos deben estar a una temperatura ambiente de alrededor de 15° C, nunca en la heladera, ya que las bajas temperaturas detienen el proceso de maduración y amañan su sabor y textura. Si necesitan que los tomates maduren, se los colocan junto con bananas, ya que ambos frutos, en su proceso de maduración, emiten el mismo gas, llamado etileno, y así se potencia el proceso.

**Dulce de tomates casero I**

*1 kilo de tomates redondos maduros*  
*1 kilo de azúcar*  
*2 clavos de olor (opcional)*  
*1 rama de canela (opcional)*  
Cortar los tomates en rodajas gruesas, y en olla ir intercalando, junto con el azúcar. Agregar los clavos de olor y la canela, dejar macerar en heladera por 24 horas (si, ¡un día!) pasado este tiempo llevar la olla a fuego medio por 1 hora aproximadamente, revolviendo con cuchará de madera cada 15 minutos, envasar en caliente, en frascos esterilizados.

**Dulce de tomates casero II**

*2 latas de tomates cubeteados*  
*450 grs. de azúcar*  
Colocar en un bol de vidrio térmico, lo tomates y el azúcar, mezclar bien y tapar. Cocinar en el microondas 35 minutos al máximo (100% de potencia), revolver cada 5 minutos, una vez listo, envasar la mermelada en frascos limpios y esterilizados cerrar en caliente y llevar a la heladera.  
**Pablo Arzani**  
pabloarzan2003@yahoo.com.ar

**Ácidos nucleicos**

Los ácidos nucleicos son componentes celulares gracias a los cuales podemos seguir generando nuevas células después de nacer. A medida que avanzamos en edad disminuimos la capacidad de producir células nuevas. Sin embargo, los estudios efectuados por el Dr. Benjamin S. Frank demuestran que las células deterioradas por el paso del tiempo o la enfermedad, pueden rejuvenecerse si se les suministran ácidos nucleicos. Las mejores fuentes de ácidos nucleicos son: germen de trigo, salado, espinacas, cebollas, avena, sardinas, mariscos, pescados, hongos, horritales de hoja verde, anchoas. **El pincogonol**  
Las últimas investigaciones han descubierto que uno de los más potentes antioxidantes que existen, especialmente importante para la salud de la piel y de las arterias, es el "pincogonol", una sustancia que se extrae de las pepitas de uva y de la corteza del pino marítimo francés.

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

**Semillas de Lino molido**

Un informe de la AHA (Asociación Estadounidense de Cardiología) expresa que, estudios controlados han demostrado que los ácidos grasos OMEGA 3 reducen la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Ayudan a niveles más bajos de colesterol, y previenen coágulos en arterias. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad en el mundo desarrollado. Las semillas de lino tienen un alto contenido en minerales, vitaminas, enzimas, micronutrientes, mucilagos laxantes, fitohormonas de efecto estrogénico. En las semillas encontramos la presencia de lignanos, compuestos que ayudan a promover el equilibrio hormonal femenino y reducen el riesgo de cáncer relacionados con las hormonas de la mujer. El consumo regular de lino elimina problemas de piel seca, soriasis, acné, eczemas, sed anormal, síntomas menopáusicos, constipación, e inflamación intestinal. Los ácidos grasos OMEGA 3 (propiedad fundamental de la semilla de lino) junto con los OMEGA 6 (que lo encontramos en gran medida en las semillas de girasol), son sustancias esenciales para el organismo humano, "esenciales" porque nuestro organismo necesita incorporarlo en la ingesta, ya que no tiene la capacidad de sintetizarlas a partir de otros alimentos. En su packaging de aluminio "Tricapa", se preservan sus nutrientes del deterioro, y se garantiza la "no contaminación" extra del producto.  
Distribuidora Almendra. Tel.: 4639-0955/ 4567-9523

**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 los frijoles 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**  
NUTRIMIX  
SESAMO INTEGRAL LINO MOLIDO  
Suplementos Dietarios - Hierbas Medicinales  
Semillas - Especies - Prod. para deportistas  
Productos Comillot  
distribuidora **Almendra**  
VENTAS POR MAYOR  
Tel: 4567-9523 / 4639-0955 - Camarones 4918 Cap. Fed.  
suplementos@terapeutika.com.ar

**Semilla Natural**  
SEMILLAS DE CHIA + ALFALFA  
"El Equilibrio Justo"  
Semilla de Chia Triturada  
"Potenciada" por Acción de la Alfalfa Molida  
distribuidora **Almendra**  
Camarones 4918 - Cap. Fed. - Tel.: 4639-0955  
E-mail: terapeutikasuplementos@hotmail.com

**LABORATORIO INCAICO S.A.**  
Alcanza tu peso ideal naturalmente.  
**Siluetta** COMPRIMIDOS  
L-Carnitina, Garcinia, Cola de Caballo, Fucus.  
También...  
**TE EN SAQUITOS**  
Fucus, Cola de caballo, Rosa Mosqueta, Manzanilla y Esencias de frutas.  
**CENTELLA con TE VERDE y VITAMINA B6** COMPRIMIDOS  
• Altamente eficaz en la prevención y tratamiento del celulitis.  
Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico o farmacéutico.  
**LABORATORIO INCAICO S.A.**  
Montiel 156 - Cap. - Tel. 4641-3632/7310 - Fax: 4641-7310  
incaiclab@speedy.com.ar  
www.dietetica-visual.com.ar/laboratorioincaico  
Más de 50 años dedicados a mejorar tu calidad de vida.

## El Antahkarana

Un antiguo símbolo para sanación y meditación, del que se desconoce su origen. Puede colocarse sobre la zona del cuerpo que necesita curación

ANTAHKARANA viene del sánscrito (Antah: interior, Karana: causa, instrumento). Se puede traducir como "el puente entre la mente superior y la inferior". Se dice que puede crear un puente entre los dos hemisferios del cerebro, que puede ayudar a una mejor circulación energética y que acelera el desbloqueo y limpieza de los chakras.



Yin

Este símbolo se ha usado durante siglos en el Tibet y la China para ayudar en la evolución espiritual y desarrollo personal. Tiene dos variaciones: la más pequeña, con líneas más gruesas es el masculino. Esta forma es más directa y potente. Se suele usar en meditación, en mandalas y para recordar sueños.



Yang

La más grande, con líneas más finas es la femenina y produce sanación en una manera más sutil y amorosa. Se suele usar en sesiones de Reiki y para fortalecer el aura.

### El Antahkarana se usa

- En iniciaciones de Reiki
  - Para limpiar objetos y habitaciones haciendo que la energía sea más armoniosa.
  - Para ayudar a recordar sueños cuando se pone debajo de la almohada antes de dormirse
  - En una Sesión de Reiki, poniendo el antahkarana debajo de la camilla
  - Puesto debajo de los pies para ampliar el aura.
- Mientras se contempla el antahkarana, imágenes y recuerdos pueden venir a la mente.
- Basta con tenerlo en una habitación para que las energías del lugar se armonicen.
- Cuando se usa en la cocina, desintegra las energías nocivas en alimentos, utensilios y la persona que cocina.
- Este símbolo tiene un poder energético muy grande; ya que simplemente por estar en su presencia crea un efecto positivo sobre los

chakras y el aura; concentra y profundiza todas las energías de sanación aplicadas en su presencia. Es la conexión entre el cerebro físico y el Yo superior, esta conexión es la que debe sanar y desarrollar para poder expresar ritualmente.

Este símbolo activa esta conexión cada vez que nos hallamos ante su presencia. En meditación este poderoso símbolo, crea automáticamente un aura que los taoístas llaman "La gran órbita microcósmica", donde las energías físicas que normalmente entran por el chakra coronario, ante la presencia de este símbolo entran por los pies y suben por la parte posterior del cuerpo hasta la parte superior de la cabeza, bajando por la frente nuevamente hasta los pies, realizando un círculo luminoso cimentando de esta manera la persona a la tierra y creando un continuo flujo de energía a través de los chakras.

Otra de las propiedades de este símbolo, es que neutraliza la energía negativa que se haya acumulado en objetos, simplemente colocando entre dos símbolos el objeto.

La meditación con este símbolo mirando constantemente al centro del mismo produce un cambio positivo energético.

El Antahkarana tiene muchísimos usos: se lo puede colocar debajo del colchón de la cama en la que uno duerme, debajo de una camilla de masajes, colgado de una pared para armonizar el lugar, exponerlo sobre alguna dolencia, etc.

Para la descarga de energías negativas, se coloca el Yang debajo del objeto a descargar y por encima el Yin.

Es conveniente para las meditaciones utilizar siempre el Antahkarana Yang.

## Astrología

Es el último signo de zodiaco. Pertenece al elemento agua.

Sus regentes son los planetas Júpiter y Neptuno. Júpiter amplifica, mientras que Neptuno disuelve e integra.

Es un signo de gran plasticidad psíquica. La energía pisciana posee un mundo interior muy profundo donde se pierde la conciencia del sí mismo para conectarse con niveles de conciencia superiores. Su sentido de individualidad no está claramente definido.

Piscis, al haber recorrido todo el zodiaco ha llegado a la comprensión del estado ilimitado de unidad originaria al que el alma ansia volver. Gran capacidad mediúmnica. Es por lo tanto, un signo de gran permeabilidad, instintivo por naturaleza, deja que las cosas pasen con la sabiduría del que sabe que esta realidad se funde en

## Piscis 19 de febrero al 20 de marzo

otra superior y más general. Piscis en su expresión positiva tiene una capacidad de síntesis para percibir la esencia, visión holística, gran optimismo, fe en lo espiritual y lo trascendente. Piscis representa la empatía, la adaptabilidad, la bondad, la capacidad de entrega, la tolerancia, la compasión, desinteresada y el altruismo.

Los piscianos son guiados a través de su intuición y su gran fantasía creativa, convirtiéndose en personalidades sensibles, artísticas y muy seductoras.

Sus rasgos negativos se ponen de manifiesto cuando el nativo de piscis se pierde sin dirección ni voluntad y débilmente se convierte en mártir manipulado a otros con su incapacidad y evadiéndose de la realidad cobardemente en su papel de víctima. Desorganizado y caótico tiene la predisposición a no

poder establecer límites claros. Vive su naturaleza corpórea como un obstáculo a su anhelo inconciente de trascender lo material.

Por lo tanto para evadirse de ese estado opresor puede ser víctima de conductas adictivas y autodestructivas. El desafío de piscis estaría dado en establecer su propia identidad y desarrollar todo el potencial espiritual, artístico y sanador al servi-

cio desinteresado de los demás. El signo solar solo es un aspecto parcial de la carta natal siendo su estudio completo un mapa de nuestra energía individual y única.

Personajes del signo: Astor Piazzolla, Albert Einstein, Liza Minelli, Mirra Legrand

Miriam Carretero Rawson  
Consultora Psicológica  
Astrologa

## ¿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

## Amianto: veneno omnipresente

Por Alfredo Einfeld

El amianto ha sido utilizado en la industria para la fabricación de más

de 3.000 productos. A pesar de los riesgos para la salud demostrados y una reglamentación variable según los países, imprevisible desde el punto de vista científico, se sigue fabricando amianto, se deja que los trabajadores y los niños ocupen locales dudosos y se continúa tirando a los basureros desechos de amianto sin control.

La palabra asbestos es griega y significa inextinguible. La utilización más antigua que conozco del amianto se dio 2.500 años antes de Cristo en Finlandia para la cerámica.

Plinio menciona su utilización en vestidos funerarios. En la época clásica se fabricaban los sarcófagos de personas importantes con él. Marco Polo describe en sus memorias "una tela maravillosa, incombustible hecha de fibras minerales", lo que sugiere que también se utilizaba en oriente. El amianto es una roca que pertenece a la familia de los silicatos y que se subdivide en 6 minerales, tres de los cuales son utilizados por la industria: la crisólita (amianto blanco), la crocidolita (amianto azul) y la amosita (amianto gris). En el examen microscópico hay una enorme cantidad de fibrillas aglomeradas. Son tan finas (5 micrones de longitud y 3 de ancho) que puede haber 50.000

en 1 mm. de diámetro. Es precisamente esta estructura filamantosa la que confiere al amianto sus sorprendentes cualidades de absorción y de aislamiento. Es incombustible, resiste temperaturas muy altas (su punto de fusión es de 1.500 grados centígrados), es inalterable por las bacterias, resiste a la electricidad, no se oxida, es más sólido que el acero y además es barato. ¿Qué maravilloso descubrimiento para los industriales!

En 1877 se descubre un filón muy abundante en Canadá y en 1880 otro en Rusia, y se inicia la explotación a gran escala. El olvido industrial es espectacular, en pocos años este material entra en la composición de más de 3.000 productos diferentes omnipresentes. Desgraciadamente, pronto se descubre que las fibras de amianto van a parar a los pulmones produciendo una enfermedad denominada fatal que se llama asbestosis o un cáncer rápido de la pleura que se llama mesotelioma. Desde los años 40 se admisionen la asbestosis y otras enfermedades ligadas al amianto como enfermedades profesionales.

Pero sólo fue en los años 60 cuando el cáncer ligado al amianto empezó a ser objeto de trabajos publicados en las revistas especializadas en patología respiratoria. En los años 70 comienzan a reconocerse sus efectos mortales y se

inicia su declive. Alemania, los Países Bajos, Italia, Suiza, Dinamarca, Suecia y Noruega lo prohíben; seguirán otros países.

La producción mundial se hunde, en cinco años se reduce a casi la mitad.

Sólo en el tercer mundo, menos informado de los peligros, el amianto sigue aumentando su implantación al igual que ha sucedido y sucede con medicamentos peligrosos y pesticidas retirados en los países occidentales.

### Como actúa

El amianto, una vez inhalado, se instala en el pulmón y es muy difícil de eliminar. El organismo moviliza contra él su sistema inmunitario y una primera línea de macrófagos. A pesar de todo, las fibras desencadenan una fibrosis, un espesamiento de los pulmones que se va aumentando poco a poco por una insuficiencia respiratoria y también por alteraciones genéticas en las células de la pleura y de los pulmones, que son causa del cáncer.

El amianto está reconocido hoy en todos los medios oficiales de la medicina ortodoxa como causante de varias enfermedades profesionales. Hoy se sabe que no es necesario haber estado fuertemente expuesto a estas fibras para desarrollar esta enfermedad. Se trata más bien de una polución del medio ambiente cuyos orígenes

son múltiples. Por ejemplo, el conocido actor Steve McQueen murió de un mesotelioma. Los especialistas coincidieron entonces en que, aunque sólo trabajó unas semanas en el puerto de Nueva York, el tiempo fue suficiente para contraer la enfermedad que se manifestó 30 años más tarde.

Los trabajadores de la industria del amianto no son los únicos preocupados por el amianto; se han dado mesoteliomas en las esposas de ellos, también los hay en la construcción, en el personal de mantenimiento, en los ocupantes de inmuebles polucionados en los que han hecho bricolaje, en aquellos que en un momento o en otro han manipulado amianto, e incluso en aquellas personas que nunca lo han manipulado.

El polvo de amianto poluciona la atmósfera y se escapa, por ejemplo, cuando un techo antiguo tratado con amianto se restaura o cuando se repara una instalación eléctrica. Ignacio González Vila, que además es ingeniero industrial, manifiesta en un informe sobre "riesgo por asbesto" que: "en condiciones ambientales externas, a la microfibrilla elemental la estimación lórica le asigna un radio de dispersión superior a los mil kilómetros antes de tocar el suelo por primera y por último vez".  
Rev. de Medicinas Complementarias www.amcm.org

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

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

**Escuela para padres**  
Orientación para padres de niños y adolescentes  
TERAPEUTA DE PAREJA Y FAMILIA  
**Lic. Teresa González**  
Psicóloga  
Tel. 4804-6385 (contestador)

**"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  
Especies luminicas - Limpieza vibracional de casas y comercios  
Cristina 4381-5996 / Carolina (15)6484-0880

**Amandhis**  
CENTRO DE LUZ Y AMOR  
Sanación espiritual  
Mensajes angélicos  
Hatha Yoga  
Autoconocimiento  
Expresión emocional con danza, dibujo o escritura  
Meditación  
Profesora Zahinara:  
Orientadora espiritual  
Canalizador de la energía angélica.  
Atención en Quilmes y Capital Federal  
Tels.: 4252-1762 y 4254-9515  
www.angelessanadores.com.ar

**ASTROLOGIA Y TAROT**  
Seguimiento Reconocimiento de la Sombra  
Astroanálisis e incorporación de herramientas para el desarrollo personal  
CURSOS (Línea casa XI) TALLERES  
**MONICA GANEM**  
4780-2964

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

**BUENAS ONDAS**  
Herboristeria - Dietética  
Frutas secas - Legumbres  
Harinas - Especias  
SUPLEMENTOS DIETARIOS  
Mitre 1639 Quilmes

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

**Dietética Los Girasoles**  
Suplementos dietarios  
Herboristeria - Macrobiótica  
Aromaterapia y más  
L. a V. de 8:30 a 20:30 hs.  
Sábados de 8:30 a 20 hs.  
Soler 54  
Ituzaingo Norte  
4623-8963

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



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. También a domicilio  
 Prof. María del Carmen Savasta: 4488-2403 / 4931-6383

**Paños para lectura de Tarot** con la Rueda Astrológica y el Árbol de la Vida. Runas. Regalos astrológicos.  
 Por mayor y menor. 4488-2403 / (15)8214-5409

**Pedicura Unicista.** Tratamiento de raíz, callus, espolones, uñas, dedos martillo, uñas encarnadas.  
 4629-8618 / (15)542-6448

**NUTRICIONISTA.** Tratamientos personalizados para diabéticos, colesterol alto, Sndrome Trig, egresada Dr. Cormillot. Consultas al tel. 4631-9150

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

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

**Crisis.** Resolución de conflictos. Desarrollo personal. Consultas individuales, grupales y talleres.  
 Clor. Psicocorporal Marina Acti 4775-8767

**Ayurveda.** Masajes. Drenaje. También embarazadas. Trat. Corp. Tailandés. Roman 4765-0513 / (15)4070-9213

**ASOCIO PROFESORES** dicten terapias alternativas  
 Tel.: 4718-1558 Cel.: (15)6296-1213

**Puppa Depilación.** Lavallol 1115, Haedo. 4443-9662  
 Pringles 856, Ramos Mejía. 4658-0691

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

**agenda ACTIVIDADES GRATUITAS**

**Aloje Vera:**  
 Liftar cosmetológico, 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 4612-8674

**Biomasa:** Curso de Formación 2008. Clase abierta y gratuita. Informativa y práctica. Sábado 15/3 de 10 a 12hs. Sábado 22/3 de 15 a 17.30hs.  
 4551-1326 / 4554-2651 / maritachurba@yahoo.com.ar

**"Cuando los celos te carcomen"** Taller de reflexión grupal sobre los celos en los vínculos cotidianos. Destinatarios: celososos/as y celosadas, (solos/as o parejas). Coordinado por Luis Bueiro (educador, psicólogo social). Todos los miércoles a las 20 hs  
 Talleres del Hospital Torru, Comb. de Malvinas 3002, Cap. En el hall central del pabellón de consultorios externos. luisbueiro@tutopia.com / luis@luisbueiro.com.ar

**GNOSIS: CURSO DE AUTO-CONOCIMIENTO**  
 Meditación / Respiración / Visualización / Chakras / Mantram / Psicología / Mente / Emoción / Hábitos  
 Zona Norte, martes y jueves 19.30 hs. 4765-0513

**Grafología.** Clases presenciales gratuitas.  
 Grafomar: 48961440

**Algunas revelaciones sobre el agua y los planetas**

Es interesante destacar que, en nuestro planeta, la mayor parte del color azul visible está representado por los vastos océanos. Mucha gente supone que los mares del mundo son azules simplemente por el reflejo del cielo, que incluso aunque este es nublado, es también azul. No es este el caso. El cielo es azul debido a partículas de la atmósfera que reaccionan de una forma más bien extraña y que, a través de un proceso conocido como "dispersión de Rayleigh", dan su color al cielo sin nubes. Y aunque el agua de los océanos no refleja el color de cielo, igualmente es azul. Pensamos en el agua como si fuera incolora, pero en realidad no lo es. En un laboratorio de Kamioka, Japón, hay una piscina interior llena de agua absolutamente pura, que está debajo de un techo plateado. El agua de la piscina tiene un profundo y exuberante matiz azul. El agua es la base absoluta de toda la vida de la Tierra; por lo que se sabe, la vida no podría existir en un entorno sin agua. Con su composición de dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H2O), el agua sigue siendo una de las moléculas más misteriosas e intrigantes entre las conocidas.

"velando" cuidadosamente por nosotros. Después está Venus. Ningún otro planeta del sistema solar ha sido tan venerado por todas las culturas como lo ha sido Venus, principalmente porque proporciona a la humanidad un calendario de lo más preciso durante un ciclo de 40 años. Es completamente cierto que los constructores megalíticos se sirvieron de Venus para medir la vida, y que ese planeta fue usado para verificar la puntualidad hasta la invención del reloj atómico hace medio siglo. "La primera civilización" Christopher Knight Alan Butler

**El Alma**  
 El alma cuando abandona el cuerpo físico al término de una encarnación, se recoge gradualmente, cada vez más, en un estado iluminado, en la consciencia del Sol, en su hogar celestial. Allí es capaz de leer los registros y de ver el cuadro completo del avance de su alma. Allí empieza a comprender como los Angeles Plane-  
 tarios, a través de los signos del Zodíaco, actúan sujetos a las leyes del karma a fin de proporcionar exactamente al alma las condiciones mentales, corporales y ambientales que ella gano y que le darán la mejor oportunidad para su desarrollo futuro.  
 Juan Hodgson  
 "Astrología La Ciencia Sagrada"

**BOLAS CHINAS**

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

la actividad cerebral, aumenta la memoria y alivia la fatiga.  
 • benefician el sist. nervioso  
 • mejoran la memoria  
 • estimulan la circulación  
 • relajan los músculos  
 • benefician los pulmones  
 • activan los vasos linfáticos  
 • flexibilizan las articulaciones  
 • actúan como si fueran pequeñas 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.

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

**¿Qué es la arteterapia?**

Arteterapia es un conjunto amplio y diverso de técnicas expresivas y creativas provenientes de los distintos lenguajes artísticos, que aplicados con una metodología clínica de introspección, producción y lectura analítica, facilitan la expresión, comunicación, elaboración y resolución de conflictos en los individuos, grupos e instituciones. Su finalidad es terapéutica en el sentido que recupera y previene la salud mental además de estimular el autoconocimiento y crecimiento personal y social a partir de dispositivos de indagación creativa y autónoma.

Los antecedentes de estas prácticas se remontan a los comienzos del psicoanálisis, cuando espontáneamente los pacientes recurrían a gráficos, entonación de melodías, dramatizaciones, expresiones corporales o elaboración de textos para ayudarse a representar lo que deseaban comunicar a sus terapeutas. La palabra de uso cotidiano, no siempre alcanza para transmitir nuestra más profunda interioridad. Además existen estados o sensaciones para los que aun no tenemos palabras. Basados en esa necesidad profunda de ser comprendidos: esto es que el

terapeuta reciba lo más fielmente posible su sentir a fin de ser orientados en el desenvolvimiento de su simbología; los pacientes intentaban configurar en el mundo exterior, sus imágenes internas utilizando instrumentos en realidad naturales (los niños los usan espontáneamente) que luego devinieron en lenguajes artísticos.  
 Liliana Messi  
 liliana\_messi2004@yahoo.com.ar  
 • Coordinación de grupos  
 • Psicodramatista  
 • Arteterapeuta  
 • Gestalista  
 4791-9437 / (15)64668717

**El gran diseño**  
 Primero, si Júpiter no tuviera el

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

**Villares s.a.c.**  
 alimentosvillares.com.ar  
 Nueces - Almendras - Avellanas - Pistachos  
 Castañas de Caju - Dátiles - Ciruelas - Pasas de Uva  
 Higos y Damascos Turcos - Hongos secos  
 Coco rallado - Sésamo - Especies de la India  
 Frutas tropicales deshidratadas  
 Enlatados: Ananá, palmitos, cerezas  
 ...desde 1934 todos los insumos para la Industria alimenticia  
 ventas@alimentosvillares.com.ar  
 www.alimentosvillares.com.ar  
 Tel.: (011)4514-8510 Fax: (011)4521-5804  
 Ballivián 2280 (1431) - Villa Urquiza (Capital Federal)  
 Volta 3035 y Estados Unidos (1667) - Tortuguitas (Pcia. de Bs. As.)

**FARMACIA 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 / Fax: 4951-4778 / 4952 1808

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

# convivir

Líder de la prensa natural

AÑO 16 N° 167 - Marzo 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)