

DIETETICA Mirasoles
Donato Alvarez 50 (alt. Rivadavia 6200)
 - COMIDAS PARA CELIACOS -
 - PRODUCTOS PARA DIABETICOS -
 - ALIMENTOS ORGANICOS -
 - PANIFICADOS ARTESANALES -
 - COMIDAS INTEGRALES Y NATURALES -
 - COSMETICA NATURAL WELEDA Y OMS -
 www.dieteticamirasoles.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.dieteticamirasoles.com.ar
 ENVIOS A DOMICILIO SIN CARGO
4832-9735 ☎ 4833-6026

AÑO 16 - Nº 169

www.convivirpress.com

MAYO 2008

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

Pediculosis Página 8	Terapia Neural Página 15	Regresiones con hipnosis Página 18	Vejez y radicales libres Página 21	Astrología Tauro Página 22
--------------------------------	------------------------------------	--	--	--------------------------------------

Mi alma me salva

Mi alma me salva

<p>Sutil como una mariposa mi alma vuela y se siente libre. No hay ataduras ningún peso la ata. Libre y feliz se siente mi alma. Cuando los hechos de la vida me sobrepasan pienso en mi alma. Y como la siento tan parte mía y tan libre</p>	<p>su alegría me gana. Quien podría atar a mi alma dónde podría sujetarla. Cuando se cansa de vagar mi juguetona alma vuelve a mí y me hace un guiño. Vamos, me dice dale para adelante que vos podés. Eso me dice mi alma cuando reparo en ella cuando me doy cuenta que es lo más lindo que tengo</p>	<p>lo inasible lo que nadie mata. Pavada de alma grande y cariñosa. Me conoce tanto me presiente tanto que rozándome con una brisa o haciéndome oler pastos levanta mis comisuras y me obliga en una sonrisa. Gran tipa es mi alma.</p>	<p>Mi alma me salva</p>
---	---	---	-------------------------

Marta Susana Fleischer



WELEDA
En Armonía con el Ser humano y la Naturaleza

Calidad y Confianza en Cosmética Natural

Aceites Corporales y Baños de esencias
Relajación, bienestar y belleza


Proporcionan un tratamiento natural que actúa sobre los sentidos, aportando equilibrio y bienestar personal. Contienen aceites 100% vegetales de alta tolerancia dermatológica.



Cosmética Natural Controlada
Ingredientes naturales, sin parafinas, siliconas ni conservantes sintéticos.
*Controlado por el IICA de la UBA



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

CENTELLA + TE VERDE + GINKGO BILOBA
 Presentación: dispenser con 15 blister de 10 comprimidos c/u.
 Es un suplemento ideal para la prevención y corrección de varices, derrames y arañitas, ya que las hierbas que lo componen al actuar en conjunto, potencian sus propiedades y acción. La centella asiática ayuda a mejorar la circulación periférica y la elasticidad de las paredes vasculares, favoreciendo la cicatrización y reparación cutánea. El te verde posee una gran concentración de polifenoles, siendo el más abundante los flavonoides, reconocido por su acción fortificante de las paredes de los vasos capilares. Además es un excelente antioxidante y estimulante. Su acción ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, beneficiando la circulación. El ginkgo biloba favorece la circulación arterial, capilar y venosa, siendo de gran utilidad en problemas de fragilidad capilar y varices.



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.

GEL ANTIFATIGA



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

El vino baja la mortalidad

Investigadores de la Universidad Queen Mary de Londres y la Universidad de Glasgow, del Reino Unido, han identificado las moléculas que forman parte del vino que juegan un papel predominante en la mejora de los vasos sanguíneos y la disminución de la mortalidad. Los científicos ya sabían que los polifenoles del vino tinto ayudan a eliminar los daños cardiovasculares, pero esta investigación muestra que los taninos condensados llamados procianidinos poliméricos son particularmente importantes. Compararon los efectos de los vinos tintos de diferentes partes del mundo sobre células de vasos sanguíneos cultivadas y analizaron el contenido de estos polifenoles en cada vino. Descubrieron que aquellos más ricos en procianidinos poliméricos eran los que tenían un mayor efecto protector. IBLNEWS

Productos Trini, endulzados naturalmente con stevia

Cedro Azul S.R.L es una empresa con objetivos firmes y claros, su gran desafío es desarrollar productos naturales que contengan Stevia como endulzante, ofreciéndoles de esta forma al consumidor una sana alternativa frente a los problemas que presentan los edulcorantes calóricos y fundamentalmente los de edulcorantes sintéticos que cada día se encuentran más cuestionados y su inocuidad ya no es segura. Hoy contamos con una amplia línea de productos Trini con Stevia, todos ellos a su disposición. La Stevia es una planta milenaria que ha sido consumida por los indígenas Guaraníes. Recién en este último tiempo, las personas conocen mejor el funcionamiento de su cuerpo y reconocen el rol fundamental que juega una buena alimentación para contribuir a la salud. Los consumidores se encuentran en la búsqueda de nuevos ingredientes, por tal motivo la Stevia empieza a ser considerada en nuestro país como la sana alternativa del azúcar y demás edulcorantes artificiales. Actualmente representa el 41% de los endulzantes consumidos mundialmente.

La especie presenta un gusto dulce muy especial. Dicho gusto hoy en día es reconocido y halagado por los más exigentes consumidores de productos naturales y sanos. En medicina, tras numerosos estudios realizados se le atribuyen a la Stevia la singular importancia en el control de la hipoglucemia, trastornos digestivos, además posee efectos leve mente diuréticos, es un suave hipotensor, antiácido, etc. También tiene efectos beneficiosos en la absorción de grasas y la presión arterial. Por otra parte es muy utilizada en pastas dentales por ser efectiva para mantener la salud bucal, ya que presenta actividad antibiótica. También se la utiliza en la industria cosmética, y pecuaria. La inserción de la Stevia Trini en la dieta puede ayudar a consumidores que deben controlar la ingesta de azúcares por problemas de salud o bien para el control de peso, ya que posee un valor cero en el índice glicémico y en calorías. Pruébelos y descubra usted mismo los beneficios y recuerde que la alimentación sana y natural es fundamental para mantener su salud. Inf.(0342)452-8160

Guaraná: la semilla de la energía

El Guaraná es el fruto de una liana trepadora de la selva tropical conocido por los indios del Caribe desde épocas precolombinas. Su nombre fue conferido por los guaraníes quienes utilizaban las semillas para fabricar una bebida tónica-estimulante denominada "elíxir de larga vida". Estas sabias culturas descubrieron que las semillas de este fruto tenían un efecto excitante tanto a nivel nervioso como sexual y que les aportaba un alto nivel de energía a corto plazo: es también febrífugo, cardiotónico y digestivo. Por ello los hombres lo utilizaban como afrodisíaco y reconstituyente. Pero no solo era un fruto aprecia-

do por los hombres: las mujeres de las tribus descubrieron que también el cabello se podía ver beneficiado con las propiedades del guaraná: su uso en el lavado revitaliza y otorga brillo, suavidad y ayuda a realzar el color. Hoy



do por los hombres: las mujeres de las tribus descubrieron que también el cabello se podía ver beneficiado con las propiedades del guaraná: su uso en el lavado revitaliza y otorga brillo, suavidad y ayuda a realzar el color. Hoy

sabemos que estos usos están bien fundamentados en los componentes de las semillas del guaraná: cafeína y otros alcaloides xantínicos, flavonoides antioxidantes, vitaminas y minerales. **HIERBAS DEL OASIS** pone a su alcance esta maravilla de la naturaleza en forma de suplemento dietario y de cosmético capilar: **- Comprimidos y polvo de GUARANA, CANELA y VITAMINA B1:** ideal para personas que sufren algún decalcimiento físico e intelectual: estimula las fun-

ciones vitales del organismo, la vitalidad y la potencia sexual, los reflejos, la memoria y la actividad mental.

- Shampoo y Acondicionador Resaurador con GUARANA, HENNA, ALOE VERA y CALENDULA: Resalta el color natural y lo mantiene, previniendo la aparición de cascas. Hidratante y nutritivo, rico en vitaminas, restaura el folículo piloso y el cuero cabelludo, humecta el cabello teñido y casado, dejándolo sano, suave, voluminoso y con mucho brillo **Drogeria y herboristeria Hierbas del Oasis** 4361-7738 hierbasdeloasis@infovia.com.ar

La hipertensión afecta el intelecto

La hipertensión arterial puede limitar el desempeño intelectual, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Múncster. Con una terapia adecuada, los afectados pueden llevar una vida normal. "Más de un 20% de las limitaciones cognitivas son provocadas por factores de riesgo que pueden tratarse", dijo el director del estudio Stefan

Knecht. Como capacidad cognitiva se entiende las habilidades propiamente humanas tales como razonar y resolver problemas, percibir objetos y situaciones, pensar, recordar, hablar, comprender el lenguaje y comunicarse, inventar cosas nuevas, útiles o hermosas. Más que el nivel educativo, la edad o el sexo, lo que influyó en las capacidades

intelectuales de los participantes fueron la hipertensión arterial, alto nivel de glucosa en la sangre o sobrepeso. A mayor nivel en la presión arterial, más bajo era el rendimiento intelectual de los participantes. Los investigadores sostienen que si los afectados se someten a una terapia adecuada y mejoran su estilo de vida, sobre todo hacien-

do ejercicio, pueden llegar a una avanzada edad con una mente ágil, pese a padecer hipertensión. Pero si advirtieron que para ello es necesario empezar con un tratamiento a una temprana edad, pues la hipertensión arterial afecta cognitivamente sobre todo al grupo de personas de entre 40 y 60 años de edad. **Eva Usí.** www.dw-world.de

COLAGENO HIDROLIZADO

Fortalece cabellos y uñas. Devuelve elasticidad a los tejidos de la piel y contribuye a evitar estrías

El colágeno es el principal constituyente proteico de la piel, huesos y tejidos conectivos (sostén), en su formación es fundamental una ingesta balanceada de aminoácidos, los que favorecen a fortalecer cabellos, uñas, devolver la elasticidad a los tejidos de la piel y contribuye a evitar estrías. GARDEN HOUSE presenta en su línea el producto Nutricap, COLAGENO HIDROLIZADO x 60 comprimidos. La condición de hidrolizado es indispensable para que sea absorbido más fácilmente por el organismo, con un mejor aprovechamiento del contenido en aminoácidos (18 aminoácidos). Este producto natural proporciona importantes beneficios al organismo: En la piel: por acción de la lisina y arginina, modifica y favorece la elasticidad y la textura, tonifica y revitaliza sus tejidos, evitando arrugas, manchas y estrías. En el cabello: por acción de los aminoácidos esenciales azufrados, le ofrece una excelente nutrición, dándole brillo, vigor y aspecto saludable. En uñas: las fortalece y endurece, provocando un crecimiento armónico y sin alteración. **HMédica Argentina.** 4683-4371 / 4380

ARGENDIET

Una nueva marca con experiencia en el mercado natural

"Que tu alimento sea tu medicina" es el lema de Argendiet, una frase de Hipócrates, el padre de la medicina, que define la filosofía de esta nueva empresa constituida en su directorio por gente con 30 años de trayectoria en el gremio. Argendiet es una firma comprometida en no usar elementos animales con el fin de preservar las especies. Con esta política es que presentamos nuestros productos como Caldos con Calcio y ácido Fólico, algas marinas, Nori, Sushi, Agar-Agar, sal marina y sin sodio. También Yerba tostada y endulzante en polvo sin ciclamato, miel y jalea real. Su comercialización es a través de supermercados. Estos productos no se venderán en supermercados ya que, al tratarse de productos cuidados, requieren de la información y atención personalizada que brindan las dietéticas. Argendiet cuenta con zonas disponibles para distribuidores en todo el país. **Juan José Castelli / Patricia Lu Argendiet** (011)4713-7135

Productos Endulzados Naturalmente...
con todas las propiedades de la Stevia

Postres Flanes Alfajores
Galletas Mermeladas
Dulces de Leche Cacao
Jugos Leche Chocolateada
Cereales

Trini

Tel: (0342)4528160
trini@cedroazul.com
www.steviatrini.com.ar

CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929

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

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

DIETETICAVIAMONTE

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

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

Todo para su dieta al Mejor Precio
CELIACOS - DIABETICOS - NATURISTAS, etc

Herboristeria

Farmacia

alsina Laboratorio

Todo Natural hasta nosotros

Adolfo Alsina 2842 Tel. 4931-8253

1207 capital Federal Fax: 4957-0736

HERBAS MEDICINALES
NACIONALES e IMPORTADAS
TINTURAS MADRE

PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGIA
SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS
MEDICINA ALTERNATIVA

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

SUPER ANTIOXIDANTE y REVITALIZANTE

SUPLEDUR
propóleos en cápsulas
potenciado con
POLEN y LEVADURA DE CERVEZA

Con alto nivel en BIOFLAVONOIDES LINDON APITER

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

ESTEVIOSIDOS ECO-SWEET

BADARAP

Delgadita

Nerelco

EDULCORANTE NATURAL

4683-4371 / 4380

BOLDO - MANZANILLA - TILO

Hay esperanzas

Hola querido lector:
Este año siento que llegamos al mes de Mayo y a la mayoría nos asalta una cierta desazón: los primeros fríos que anuncian al inminente invierno, el darnos cuenta que ya casi se nos fue medio año "y el pescado sin vender..." (Me refiero a los aumentos que no cesan, a los sueldos que no alcanzan, a la violencia que se instaló, a la prociudad como medio de vida y a todo lo que podemos palpar cada día).
Y nosotros, simples pobladores de este bendito planeta, vamos transitando

por la vida como si fuéramos livianos barriletes a su vez un viento mueve a su antojo.
Pero, me parece, reflexivo, que seguramente "no es tan fiero el león como lo pintan". Seguramente que deben de haber otros parámetros para medir los distintos vaivenes que nos vapelean.
Y la realidad de este mundo simplemente desbarajuste, si bien debe sus causas tanto a los malos gobernantes como a los pueblos que lo eligen; la realidad -repto- es muy probable que tengamos que ubicarla por otro lado.

Y para manejarnos dentro de este contexto, para que comprendamos que aún tenemos esperanzas, tendremos que aprender a mirar desde otra esquina todo lo que nos pasa.
Para empezar, tendremos que aprender a mantener a raya a los propios demonios, ahora, y mientras tanto, lo que necesitamos: "Esto también pasará". Saber que aunque concientemente desconozcamos las causas de lo que nos pasa; todo está bien. Seguro que las profundas razones que nos hacen pasar por cada una de las cosas que pasa-

mos tienen que ver con la templanza, con el alimento del alma, con el sentirnos en resonancia con los valores centrales de la vida.
Y seguro que, en su momento, se nos develarán las respuestas que tanto buscamos.
Por ahora, y mientras tanto, solo nos queda el hacernos responsables de cada una de nuestras actitudes, manejarnos solidariamente y empeñarnos en aportar nuestro pequeño grano de arena al bienestar general.
Un abrazo
María Susana Fleischer

Océano de abundancia

La energía no es más que apenas la superficie de un inmenso océano de espiritualidad viva. Entonces, en términos de nuestro desarrollo espiritual, lo más importante es que nosotros debemos acceder y conectar a este campo de potencialidad pura en el espacio. Tendremos que estar convencidos de que está allí, de que existe y que es infinitamente abundante.
Nuestras creencias son el más importante factor que construye

realidad en nuestras vidas. A pesar de que vivimos en un océano de abundancia, si no podemos creer en ello, entonces no podremos experimentar la abundancia. Nuestras creencias tienen el poder de bloquearnos y evitar que accedamos a esos campos infinitos. Pero si logramos creer que estamos conectados a esa Fuente Infinita de Amor, Compasión y Abundancia, entonces encontraremos que de hecho en realidad lo estamos y será posible

para nosotros aprovechar y canalizar esta energía infinita en nuestras vidas.
Esta energía puede curar cualquier enfermedad, cualquier problema de la mente, cuerpo o espíritu. Porque toda enfermedad no es más que una función de desbalance entre cuerpo, mente y espíritu.
Entonces la Ciencia está demostrando ahora, como es que suceden milagros y que de hecho suceden todos los días... Nuestra

misma existencia es un milagro increíble. Entonces, si nos damos cuenta de la clase de milagro que es estar aquí, experimentando este presente, cualquier otro milagro no nos sorprenderá. La intensidad de energía y de luz que nos acompaña en todo momento es inmensa, enorme. El vacío está alrededor nuestro, en el espacio. Está lleno de luz. Es una vacuidad radiante que crea todas las formas...
Mark Comings

Todos juntos

Estamos inmersos en esta vida todos juntos, y todos juntos alcanzaremos la meta final. El otro es nuestro reflejo, nos muestra una parte de lo que somos. No hay separación, ni diferencias. Solo unidad. Si el que está arriba le da una mano al que viene detrás, todos avanzamos. La salvación no es personal. Somos un equipo. Todos. En todo el mundo. Un solo bando. El reslo es apariencia e ilusión. Un solo Padre-Madre y todos hermanos. Sin distinciones. Solo unidad. Unión con la tierra, con el agua, con todos los reinos. Y unión con el cielo. No hay otra verdad. Somos Uno. Todos juntos.

M.S.F.

El Ojo de Horus

Es el símbolo que nos llega desde el antiguo Egipto. Representa la conciencia inmortal que todo lo sabe y todo lo ve. Poderoso símbolo que conecta con el Espíritu y encausa la voluntad del Alma.
Ayuda a la comprensión de la verdad. Identifica con el estado perfeccionado, el orden, lo imperturbado. Como ofrenda está orientado a conseguir que la Justicia y el Orden se manifiesten.
Se lo considera amuleto protector. Potencia la vista y aseguran que contrarresta los efectos del "mal de ojo".

SABIDURÍA MAYA

Ea Orgo*
en Argentina

7 y 8 de Junio 2008

Seminario Taller "Sabiduría Maya"

en El Caleuche, Barrio El Cazador
Escobar, Buenos Aires.

Cupos limitados, reservar con anticipación

- Cosmología Maya
- El Tzolkin y el Tun

- Se recibirán los nombres mayas (aspecto, tono, elemento, dirección y propósito)
- Carta astral maya

(es necesario día, mes, lugar y hora de nacimiento)
- Armonización Integral
Sanación propia, meditación, cristales sanadores, sonidos, aromas

Temazcal o Inipi
Encender el fuego sagrado
Hablar con su nombre maya con las abuelas y abuelos

*Ea Orgo: Hijo de madre tarahumara y padre italiano, creció entre Texas, New Mexico, Arizona y California. Se formó con los ancianos (abuelas y abuelos) Hopi, Arapahoe, Lakota y Apache. Vivió con los Mayas de Guatemala. Estudio masaje con Ichiro Kushi (reflexología, acupuntura). Desarrolla sus trabajos en México desde hace 20 años. Realiza masajes con cuarzos y otros cristales. Experiencia en temazcales por más de 25 años.

Contacto por reservas y estadía:
Cristina Imérito, El Caleuche
(03488) 48-0851 ó (011) 15-4492-0703
info@elcaleuche.com.ar / www.elcaleuche.com.ar

Los problemas Acepta que tus "problemas" surgen por alguna razón. A muchos de ustedes les gustaría enterarse sus problemas y liarlos a la basura como si se tralara de algo feo y no algo pro de ustedes. Estos problemas son la parte oscura de tu identidad, con la que no quieres lidiar, ni la quieres aceptar. A veces, cuando surge algo, lo etiquetas y dices: odio esta parte de mí mismo, quiero acabar con ella y olvidarla. Adivina que: tus "problemas" son los tesoros de tu vida. Son tu manera de aprender. *Mensajeros del Alba. Bárbara Marcolinik*

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 malestares óseos o musculares

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

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

Frutas secas y desecadas - Cereales
Legumbres - Panificados Integrales
Especies - Harinas - Miel de abejas
Herboristería - Fitoterápicos
Prod. para cefalcos, diabéticos, hipertensos
Complementos nutricionales
Artículos para repostería
Cosmética natural

- ✓ 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: 4514-8510 (0327)44-2144
ventas@alimentosvillares.com.ar
www.alimentosvillares.com.ar

LINDON **APTER**
...lo esencial para tu belleza y salud

ANTICELULITIS
NUTRITIVA HUMECTANTE REGENERADORA
REMODELA LA SILUETA

QUEMIDUR S.A. - Telefax: (011)4836-0206/1038 - quemidur@radar.com.ar

FARMACIAS **central oeste** tu farmacia en el oeste
Encontrá más información en www.centraloeste.com.ar

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

Marketing para dietéticas

Atención al cliente

Escribe Helio Perotto

Contacto visual
El contacto visual es una de las más poderosas habilidades de lenguaje corporal. Se llama habilidad de atención o actitud de atención, porque le hace saber a sus clientes que usted está interesado, receptivo, atento a lo que le están solicitando o diciendo.

El contacto visual nos permite escuchar lo que los clientes sienten. Un contacto visual eficaz se logra simplemente con una suave mirada. Por ejemplo, cuando un cliente ingresa a su dietética: pese a que usted se encuentre atendiendo a otra persona, no escatime el inmediato contacto visual. Haga un pronto contacto visual, mírele toda la cara, no solamente los ojos. Esto sí, a medida que vayan conversando, aleje, a cada tanto, su mirada para no desconcertarlo. Algo así como un "zoom" de la mirada.

No exageremos
Tenga en cuenta que la mirada, como decimos, es arma poderosa y cuidemos para que no se vuelva peligrosa. Mirar al cliente de arriba abajo (como lo hace un patólogo) y no apartar los ojos de él, lo pone algo nervioso y hace que se vaya mucho muy antes de lo que debería irse. Sería la mirada "planta cliente" diría un conocido cómico de televisión. Resumiendo: sí mucho lo miramos, cliente hace zapping.

Tampoco minimicemos
Por ejemplo, lo sentimos en carne propia cuando el cajero del banco nos mira muy de reojo y sigue sumando y restando. Esta falta de contacto visual es una forma de descalificación y causa una impresión muy molesta. Podemos incurrir en algo parecido cuando seguimos pesando tutucos mientras el cliente nos pide algo. También, cuando le hablamos a alguien que sigue mirando alrededor cómo si estuviera buscando algo que per-

dió. El mensaje que nos transmite, en tal situación, es que algo es más importante.

Expresiones faciales
Nuestra cara es como la pantalla de televisión, muestra, continuamente, nuestra cara (reitero) muestra todo lo que nos



pasa a nosotros. Mediante nuestra expresión facial transmitimos mensajes íntimos, como por ejemplo: tristezas, ira, tranquilidad. En mis caminatas por las dietéticas encuentro gente que transmite paz interior, como es el caso de Claudia en la calle Paraná - Villa Adelina. También veo gente con "cara de pocos amigos" y gente con impaciencia. No debemos permitir que nuestra cara se parezca a una criuela descaida, que las cejas transmitan esa carita que las maestras dibujan en los cuadernos de los chicos cuando la tarea quedó incompleta. A los clientes no les importa si usted ha tenido un mal día o una mala noche. Para ellos, usted, es su primer contacto del día y no tienen la culpa ni son la causa de nuestros malos momentos. Nuestra expresión facial debe ser relajada, agradable. Para eso, si es necesario, consulte con una instructora de yoga. Respire profundamente. Respire otra vez. La respiración profunda ayuda. La respiración profunda lleva oxígeno y relaja.

No exageremos ni minimicemos

Como todo, apliquemos la consigna budista: tiempo lugar y forma. La carcajada puede estar demás. También, sonreír (para ser agradable) cuando el cliente se queja o cuando nos cuenta problemas. Por otro lado, la mirada perdida, los ojos en

de enojado que manifiesta el titular de una importante dietética. Sucede que él, es decir, el dueño de la dietética insiste en explicar (largamente) de cómo condimentar la lenteja. Pero si el cliente dice que le va a poner un chorizo, el dueño de la dietética se enoja y sus cejas delatan su mal humor. En lenguaje de la ciencia, es un Sr. Rabieta.

¿Cómo hacer para evaluar la impresión facial que proyectamos? Muy recomendable es mirar nuestras fotos. Principalmente esas fotos que han sacado en momentos de distracción. Nuestras fotos nos cantan la justa.

¿Dónde meter la nariz?

Para dar un ejemplo personal: yo, durante tres años trabajé en São Paulo - Brasil. Y allá tenía un jefe que arrugaba la nariz. Siempre que uno acudía al jefe para consultarle por algo, él arrugaba la nariz. Entre mis colegas y yo nunca supimos interpretar la misteriosa expresión, podría ser un fastidio o sería por el mal olor de la polución ambiental, pero no caía bien, no era una expresión simpática. Es recomendable dejar en paz la nariz.

En la próxima nota.

Hablando de Roma, no bien de Roma, pero sí de Brasil, es que la próxima nota, la de junio será escrita allí. Estaré de visita a mi Madre. Y nos encontraremos hablando de la postura y movimiento del cuerpo. Saludos.

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 Gurfi, Clini, Gutencroc. Y, por supuesto, es colaborador de CONVIVIR. helio.perotto@gurfi.com.ar

El adaptógeno del futuro
El polen reconvertido

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

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

El producto no crea adicción, no engorda y es apto para celíacos. Crinway lo produce hace ya más de 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 MCBA, 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 Esteves investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, asma, caída del cabello, hemorragias, tipo hipertensivo, 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-neuroendocrinológico, osteopatía médica Universidad Favaloro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, senil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de causa variada, por su acción antiinflamatoria 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

Antibióticos

La resistencia bacteriana es un tema central en el estudio de los antibióticos, porque su comprobación implica el fracaso de la terapéutica.

El aumento del uso de antibióticos desde la década de 1940 se ha acompañado del alza creciente en la resistencia, cuya principal causa es la destrucción del antibiótico por la bacteria responsable de la infección.

Aunque constantemente salen al mercado nuevos antimicrobianos para combatir la resistencia, las bacterias han sido capaces de desarrollar defensas más efectivas contra los antibióticos más nuevos y poderosos.

La terapia antibiótica ha conducido a una importante prolongación en la expectativa y calidad de vida.

Los avances en la medicina moderna han reducido la mortalidad de numerosos padecimientos, en especial de las enfermedades infecciosas.

Susan López
"El Médico conurbano"

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 Lacroz 3170 Tel. 4555-0891

AMBOS SEXOS
Sin límites de edad
Personas dinámicas con ganas de progresar
IMPORTANTES INGRESOS
Solicite entrevista: 4613-3661 de 10 a 23hs.
4832-4740 / (15)4055-9198 ehv@fibertel.com.ar

Miel - Polen
Jalea Real - Propoleos
Ventas por Mayor
Calle 42 N°1285 La plata (0221)424-8637
donnacho@infovia.com.ar

ALMACEN NATURAL
DIETÉTICA ARTÉMISA
Sanabria 2893
Capital Federal - Villa Devoto

La Abejita
Distribuidor independiente
Polen Reconvertido CRINWAY
Apto celíacos / Parve
Vivir hasta los 120 años es posible
Rejuvenecedor biológico
Entrega sin cargo - Asesoramiento
4635-6365 / (15)6614-6217

LA CASA DE LA MIEL
- ÚNICA EN EL PAÍS -
MIEL PURA de todas las regiones
JALEA REAL - POLEN PROPOLEO
COSMÉTICA
A base de Jalea Real y Miel
Bartolomé Mitre 1307 Tel. 4381-8888
Juramento 2526 Tel. 4788-2230

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

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

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

Reciba **convivir**
en su casa
Suscríbese al 4815-5240
1 año = \$ 40.-

dietética "La Pradera"
de Nélida Anea
complementos alimentarios para adelgazar
celulitis - diabetes - celíacos - vórices - esirías - hierbas
cosmética natural - Libros
Chmil Alejandro Técnico Univ en alimentación deporte y salud
Jauretche 943 a ms. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 4452-0831 dieteticalapradera@hotmail.com

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

PEQUEÑA INDUSTRIA DE MASITAS Y CEREALES

MARÍA E.

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

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

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

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

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

TRADICIÓN & EVOLUCIÓN

La línea más completa de Sets Originales Concentrados

Flores de Bach
 Distribuidores exclusivos del set original importado del Bach Centre de Inglaterra

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

Jornadas Sexualidad y Sensualidad Sábado 31 de mayo Entrada gratuita	carreras Consultora en Salud Natural Solicite el Programa en forma gratuita	capacitación Programa Internacional de Educación en Flores de Bach Único avalado por el Centro Bach de Inglaterra
---	---	---

LONDNER'S

En Terapias Vibracionales le acercamos el mundo

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

La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza

Beatriz Cosméticos

Complementos Alimentarios

Envios al interior Pedidos - Consultas

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

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

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

Shampoo antic neutro
 De aloe, romero, origina fumaría, tola-tola, toposasia. Las mejores hierbas capilares para fortalecer y detener la caída del cabello, protegerlo y suavizarlo

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

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

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

Crema a base de aceite de perejil y hidrocotile
 Si a la juventud, no a las manchas y arrugas. Eficaz para estrías, manchas de la piel, 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, joboba, g.de trigo, rosa mosqueta.

Aceites esenciales puros - Aceite Esencial OLEO 33.
 Henna, la tintura natural para sus canas.
 Polvo 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 palma, bálsamo de yerba mate, solo Bucle, Capelina, Protector Térmico, Restaurador de maíz con filtro solar.

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

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

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

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

Productos nuevos incorporados:

JUAL: Jugo de Aloe bebibile sabor naranja y natural por 500gr. o 1Litro

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

Línea CEDRO AZUL productos aptos para celíacos

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 eucalyptus, para fumador, con aroma de miel

Lecino sustituto del huevo, a base de lecitina de soja

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

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

JUAL 100% jugo de Aloe
 Para combatir la acidez, gastritis, bajar el azúcar en sangre, normalizar el tránsito lento y levantar las defensas.

Algas Tierra del Fuego
 Espirulina en polvo x 50 y 20gr.

Mijo orgánico. Fideos integrales de harina orgánica.
 Jugo de Aloe con Vit. C. Miel de caña, Azúcar integral, arroyo de chañar, tuna y uva.

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

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

Wunderbalsam, tónico estomacal

Visítenos y compréubelo nuestras entregas no se demoran.

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

ANAHI	Apis Muscular, Guarana, Lapacho, Ginkgo Biloba
HIGATE	Deliganc, badarip laxante, Escuelo P, vánicos, hemorroides, Yerba Ollantay
LINDON - QUEMIDUR	Propóleos bebbile, caramelos, ungüento, polvo.
WUNDERBALSAM	Tónico estomacal digestivo
MADASA	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, bocaditos para diabéticos
FU SHENG apta celíacos	Fideos de arroz, morrón, espina, naturales.
SANTA MARIA - PRODUCTOS PARA CELIACOS	Galletitas, Alfajores, Pre-mezcla, masas secas, vainillas, pan rallado, anisetos, saladas.
TOFU	Fideos de arroz puro, apto para celíacos
SEGRAN apta celíacos	Barritas con Yoghurt frutilla y amarillo para celíacos
CAMPO CLARO PROD. ORG.	HARINA S/FINA, MIDO Y FIDEOS INTEGRALES.
FEAGOTOL	Aperitivo sin alcohol del alcoholofóbico y bido.
SCHAZTI	Sin conservantes, sin azúcares ni aditivos. Granadas, Arroz, Semillas de Lino, girasol y germen de trigo

LABORATORIO INCAICO	Salutaris - Yuyo Incaico - Silueta
VIVIAN	Kit Energético, antioxidante, memoria
CAMPO CLARO PROD. ORG.	Aceite de girasol y Lino de Ira, presión en frío, harina.
STURLA Aceite de Chia	Omega 3 y antioxidante nat., aceite y semillas molidas
STURLA	Aceite de sésamo 1a. Presión sin tostar y semillas molidas
FINCAS EL RENEVO	Aceite de oliva orgánico certificado, 1ra presión en frío
LOS ZANGANOS	Polvo de Santiago del Estero
NEKTAR	Jales, mieles saborizadas (romero, eucalyptus) miel sólida, líquidos y alfajores de harina integral.
OLEA DEL VALLE	Aceite de Oliva en lata extra virgen, 1ra. presión en frío.
TALES DE MILETO	Aceite de Oliva de Ira Presión en frío.
SORIA	Alcohol de cereales
CIOTTI	Glucosa líquida
GURFI	Fibras de Salvado Texturizado (peceza intestinal)
CLINI	Multicereal salvado de avena, sésamo lino, cebada, germen de trigo, trigo integral, glutena
LEVADURA SAUVAGE	En polvo, granulada, artesanal y fermento de yoghurt
LA DELFINA alm. para celíacos	Tartas, empanadas, pastafrolas, bolones pizetas, galletitas.

ROAPOPO	Yerba mate orgánica
TITAN	LEVADURA DE CERVEZA en copos
VALDEZ	Arroyo de Chañar, de tuna y de uva.
Sierres San Javier Tucumán	MIEL DE CANA.
KROL	Aceite de canola prensado en frío con Omega 3, 6, 9
ANTU KIYEN	Tsamas en saquitos y hebras
FRUIT-NATURAL	Regulador intestinal de Frutas con Címel, Higos.
JESPER	Yerba, te verde / rojo / negro, eucalyptus, menta y rosa mosqueta.
NUTRINAT - San Celerino	Caramelos con vitaminas (fumador, ambay, arroyo, spirulina).
ECO SUCRE	Azúcar artesanal integral
APICOLA FRANCISCANOS	Popóleos, Jales microgramulos, Lecitina, cosmetica miel.
TALLER DE ALQUIMIA	Jabones artesanales naturales (avena, romero, arcilla).
MUNDO ESTETICO	Línea reductor, Centella Asiática, Gel Criógeno reafirmante.
PIEL VITAL	Cremas y aceite de Rosa Mosqueta.
LINVA CP CAPILAR	Alisa Com., Shampoo de leche de Avena, de Manzana
ONMS - Laboratorios MADASA	Línea Hipodérmica natural.
WELEDA LINEA NATURAL	A Base de hierbas y fibras, línea Caléndula, espino amarillo
WELEDA LINEA BEBE	Línea Rosa Mosqueta. Línea Bebe

Homeopatía veterinaria: Casos para convivir

El uso de la homeopatía representa una filosofía completamente diferente de la medicina convencional. Un camino holístico de pensamiento. La homeopatía involucra el tratamiento del paciente como un todo, mente y cuerpo, e incluye consideraciones como su estilo de vida, nutrición y otros factores interrelacionados. No considera al cuerpo como la colección de componentes separados. Aquí les nuestro año como casos donde verán como es nuestro trabajo.

Caso 1
"Ginete", una Siberiana que entró en nuestra clínica, temerosa, con la cola entre las patas y ese temblor que tienen algunos perros cuando entran en un consultorio veterinario. Estaba detrás del dueño y nos espiaba con curiosidad. Luego su curiosidad fue mayor que su miedo y se acercó cuando le mostré una ratita de juguete. El dueño nos contó que Ginete, mojaba su cucha con pis. Durante la noche se orinaba mientras dormía. Pensaron que tomaba frío o que no retenía y la sacaban a última hora de la noche, o que comía cosas saladas y tomaba mucho líquido por lo que le retiraron el agua a la noche, pero el problema seguía. Se le hicieron urocultivos, que dieron negativos. Se le dieron sulfas y antibióticos sin

resultados. El diagnóstico: "enuresis idiopática". Traducido: se hace pis sin una causa aparente. Una revisión clínica de Ginete, nos mostró a una perra de 2 años, fuerte, sin alteraciones evidentes, buen estado físico, buen pelaje, buenos dientes, correcto el funcionamiento de su corazón, de sus pulmones, de su aparato digestivo. Se le extrajo sangre y orina para hacer los exámenes de rutina, que luego demostraron estaban normales. Descartando de esta manera algún problema metabólico, renal o infeccioso que nos explicara su trastorno. Lo que padecía Ginete era una enuresis de origen emocional. Muchas veces los animales reaccionan físicamente a problemas emocionales y de esta manera nos están avisando. Una pena, un susto, una modificación sin duda de la misma manera que un virus o un traumatismo. Pero ¿qué problema emocional tenía Ginete? Por más que preguntamos y preguntamos, no salía ninguno, llevaba a una vida normal, era alegre y juguetona, no tenía ningún problema, ni stress. No leía los diarios, ni pagaba impuestos ni

tenía que lidiar con un jefe autoritario ni nada por el estilo. Pero evidentemente algo le estaba pasando. La homeopatía nos da una gran batería de medicamentos para tratar estos problemas, aún sin detectar cual es su origen verdadero. Se buscó su medicamento constitucional, aquel que por su forma de ser, por su forma de reaccionar, por

cuando los dueños se iban, aunque solo fuera hasta la esquinola y luego cuando regresaban los recibía como si se hubieran ido a Japón, con salitos y besos de todos los tipos. El llanto era tal que "inspiraba lastima". Nancy era una perra muy dulce y pegada con sus dueños, buscaba todo el tiempo caricias y nunca se enojaba. Es muy dócil aunque algo caprichosa en sus gustos. Le gusta comer de todo, pero las grasas le caen mal, y tiene la particularidad de no tomar casi nada de agua. Cuando le característicos y otras más nos permiten diagnosticar-



su tropismo, por sus características metabólicas, sus deseos de comida, su reacción al frío y al calor, surgiera. Repertorizamos: Curisa, afectuosa, micción involuntaria nocturna. De la repertorización en donde salieron cuatro medicamentos, elegí un medicamento que se llama Pulsatilla y con él Ginete se curó. Desde el día siguiente que comenzó a tomar "su" medicamento no se orinó nunca más. Un antibiótico no la curaría, no porque los antibióticos no sirven, sino porque en este caso no actúan porque no hay infección. No hay una mejor terapia que un bien elegido remedio. En este caso fue un remedio homeopático.

Caso 2
Recuerdo a Nancy, una perra Cocker Spaniel que gemía lastimosamente

la como Pulsatilla. Los homeopatas llamamos a las enfermedades con el nombre del remedio que las va a curar. Como en muchos casos no hay enfermedades sino enfermedades llamamos con el nombre del medicamento que la va a equilibrar a nuestros pacientes. Nancy entonces es una hermosa perra "Pulsatilla". Como nosotros estudiamos profundamente desde hace 200 años las características psíquicas, fisiológicas etc. de cada uno de nuestros "medicamentos pacientes" de distintas especies animales incluye

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

por supuesto el hombre, podemos saber profundamente como es una "Pulsatilla" y cuales son sus principales falencias. Pulsatilla es una abandonada, es decir que ella siente que nadie la quiere, se siente abandonada, es por ello que necesita que le demuestren su amor todo el tiempo. Visto desde este punto de vista es lógico que nuestra Pulsatilla Nancy, lllore desesperadamente cuando sus amos se van, porque ella piensa que no van a volver y se angustia muchísimo y cuando regresan esta requete contenta.

Caso 3
Paco, un pkinés de 3 años, cuando sus dueños salían hacia tanto batifondo que lo escuchaban en todo el edificio. Vive en un 6to piso. Ladrando, llorando, aullando hace conocer su bronca. Lo tienen que dejar encerrado en un baño, porque sino rompe todo lo que puede. Si está la cocina abierta va directo al tacho de basura y espantos su contenido por todo el living. Los dueños cuando llegan lo quieren asesinar y los vecinos ni hablamos. Y encima se hace el ofendido el muy atorante. Veamos desde nuestro punto de vista homeopático

las diferencias con Nancy. Paco no "inspira lastima" sino enojo. Paco además de llorar y gritar, es vengativo, rompe cosas, trata de lastimar a los que lo dejaron solo. Paco no está contento y agradece cuando los dueños vuelven, sino que se hace el ofendido. Lo que ocurre que Paco es un Lycopodium, según pudimos saber luego de una entrevista que duró más de 45 minutos sobre sus hábitos, costumbres, enfermedades pasadas y presentes y demás verbas. Y los Lycopodium tienen como centro de su personalidad, la minusvalía. Sienten que no son nada y por lo tanto deben demostrarle a los demás que son buenos, deben demostrarle a sí mismo que son los mejores, y reaccionan como compadritos, carneros, orgullosos, arrogantes, son los que mandan, los dueños de todo. Los perros que hacen pis en todos los árboles porque están plantando su bandera. Cuando los dueños se van de la casa, Paco debe sentir que:
"como se van sin llevarme a mí. Quien les dio permiso si yo soy el único que manda en esta casa. Va van a ver estos."

Salud y alegría
Hasta la próxima.
Jorge Muñoz
Médico veterinario homeopata

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 Cerca)".
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 Dú.
Prof. Dr. Mario Hirsch

¡RECUPERE VISION SIN RIESGO!

- Sin lentes dañinos.
- Sin cirugía-láser-mutilante.

¡CON EJERCICIOS VISUALES!

MIOPIAS Y PRESBICIAS
HIPERMETROPIAS Y ASTIGMATISMOS
ESTRABISMOS Y AMBLOPIAS - MACULOPATIAS

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

Usted puede cambiar su historia

Grupos terapéuticos para personas que sufren

- Por soledad
- Por amor
- Por los hijos

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

Dr. Eugenio Anselmi

CLINICA MEDICA

ENFERMEDADES CRÓNICAS Y ALÉRGICAS
CONTRACTURAS MUSCULARES
QUIROPRAXIA
BAJO RENDIMIENTO DE ESTUDIANTES
Y PROFESIONALES POR STRESS

4962-7767
Solicitar turno
Martes - Jueves de 14 a 20 Hs

De la confianza de su médico a la seguridad de su farmacia

FARMACIA ASOCIADA CAFFH

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 ACCIÓN

ACUPUNTURA Y AURICULOTERAPIA

Terapia del Dolor, Afecciones Físicas y Emocionales
Esp. en Nutrición - Obesidad (Universidad Favolor)

Dr. JUAN KITAGAWA
MEDICO
Tel. 4954-5293 Cel. (15) 5959-2511

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 - 4627-5506

HOMEOPATIA HF DE FLORES DESDE 1934

FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M. NEGROTTI

Rodolfo Altamiranda
Farmacéutico

- LABORATORIO HOMEOPATICO
- REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
- LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSOFOICOS

Rivadavia 6157 (1406) Capital
Tel.: 4633-4141 - Tel/Fax 4631-1199

Sobrepeso

Por fin la galleta con pocas calorías

Nace un producto innovador.

Nace un producto con mucho volumen y pocas calorías.

Más volumen que calorías.

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

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

Comprobado.

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

GutenCroc.

Sólo ingredientes naturales.

Sémola de arroz, sémola de maíz, harina de malta, jengibre.

Posibilidades de uso.

• Por ejemplo, con quesos de untar es incomparable.

• También reemplaza el pan en las comidas. Reemplaza biscochitos.

• Se puede preparar copetín o picadas: con paté, camarón, pepinillo, aceituna, roquefort, fiambres, palta, atún, anchoas, pasta de sésamo, salsa golf, caviar.

Hágale caso al profesional.

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

GutenCroc.

Una bailarina en el envase.

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

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

GutenCroc es marca registrada.

Pida por marca, pida GutenCroc EN DIETÉTICAS

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

Propiedades nutricionales del aceite de canola

El aceite de canola es rico en grasas monoinsaturadas que ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Las poblaciones con una alta ingesta de grasas monoinsaturadas, como por ejemplo la gente que vive en los países del Mediterráneo donde se consume mucho el aceite de oliva, tienen menos probabilidad de padecer un ataque al corazón. Este hallazgo se debe al efecto de las grasas monoinsaturadas sobre el colesterol LDL.

Las grasas monoinsaturadas reducen el colesterol LDL, con lo que disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, sin alterar el nivel de colesterol HDL. Las investigaciones recientes sugieren que las dietas ricas en grasas monoinsaturadas ayudan a controlar la glucosa en la sangre tanto en los individuos que tienen diabetes cuanto en la gente sana; de hecho, las dietas bajas en grasas y ricas en carbohidratos. La dieta

prudente puede no tener que ser baja en grasas para ayudar a prevenir o manejar la diabetes. Es posible lograr un buen control de la glucosa en sangre con dietas ricas en grasas monoinsaturadas, siempre y cuando sea baja la ingesta de grasas saturadas.

Dr. Martín L. Pucci
Médico - U.B.A.
Lípidos y Factores de Riesgo Cardiovascular
www.dislipemias.com.ar

Omega 3 6 y 9





0% colesterol Grasas Trans



El aceite KROL de canola es conocido mundialmente como el "aceite de la salud" por su alto contenido de Omega 3, 6 y 9 que ayudan a reducir el índice de colesterol para el beneficio de su organismo. Además, gracias a su sabor es ideal para hornear, freír y condimentar ensaladas, salsas y en repostería.

11% Omega 3
21% Omega 6
61% Omega 9
vitamina E


Ayuda a reducir el colesterol y a proteger el sistema cardiovascular.

Tel.: 4777-5090 www.krol.com.ar




MEDICINA COMPLEMENTARIA

CUENCOS ORIGINALES DEL TIBET







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

Además:

- Campanas tibetanas
- Manjiras
- Gongs

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



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. MADDAUS
Laboratorios

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

Una tragedia a remediar: "la pediculosis"

Nunca es suficiente lo que se puede recomendar y hablar para tratar de prevenir y solucionar este problema que se ha instalado en nuestra sociedad, y que desgraciadamente aumenta sin que parezca tener solución.

Nuestros niños son los perjudicados y en algunos casos también los mayores, por eso por sobre todo hay que prevenir. Se tiene que tener en cuenta que el piojo, en condiciones favorables de temperatura y humedad, puede sobrevivir 48 horas (inclusive en el agua).

Para prevenir hay que evitar compartir el uso de sombreros, peines, cepillos, hebillas, gorros, viseras, audífonos. Si ya está el contagio: Lavar con agua caliente y secar con plancha toda la ropa que usa el infectado, sábanas, toallas, y la ropa personal. Los peines, cepillos y todo lo que haya usado en la cabeza, desinfectarlo dejándolo en agua caliente con JABÓN o SHAMPOO ANTIC, usar también gotas

de ACEITE VITAMINADO DE MELALEUCA, y también pueden incorporarse GOTAS DE SOLUCIÓN DE PROPOLEO, dejarlos por el espacio de 15 minutos, los piojos no soportan temperaturas superiores a 50°, el propoleo también puede usarse combinándolo con la loción capilar.

Desinfectar la casa, camas, sofás, almohadas, almohadones, sillones, alfombras, limpiar cuidadosamente si se puede con aspiradora y fundamentalmente pasar diariamente el peine fino, embebiendo en loción piojicida o el Spray Piojicida de Weledda. Recordar siempre que debe existir la prevención y el mantenimiento de las medidas de higiene y revisión, y tener en cuenta que es importante, la alimentación sana. Incrementar el consumo de frutas frescas, verduras crudas, cereales integrales, y eliminar las bebidas colas, dulces, azúcares refinados, pues aumenta las posibilidades por bajar las defensas del organismo, de ser receptores de estos mose-

los visitantes.

Recomendamos para el lavado del cabello el shampoo Antic para pediculosis, no tóxico, pues está elaborado a base de las hierbas naturales de aloce, cebadilla, parraíso, ajo del campo, cuasia amarga, o en su defecto jabón de pediculosis de Antic, con las mismas hierbas. El modo de uso es también importante de conocer:

Hacer un primer lavado friccionando bien el cuero cabelludo y el cabello, enjuagar y hacer un segundo lavado pero dejando la espuma, para que actúe sobre los piojos.

La aplicación también en el cabello de arcilla ayuda, una aplicación semanal. El aceite vitaminado de melaleuca, actúa contra virus y bacterias, pues es capaz de penetrar, aliviando y desinfectando las capas de la piel, actúa directamente sobre los microorganismos que atacan el cuer-

po, fortalece el sistema inmunitario en su conjunto.

Se puede agregar también al SHAMPOO ANTIC, para el lavado del cabello, y se

puede añadir al baño de inmersión, y también hacer masajes en el cuerpo. Este aceite tiene también el nombre de ÁRBOL DEL TÉ o TEA TREE. En este caso es aceite esencial, que también se puede poner en hornitos para humidificar y desinfectar el ambiente. Tratemos de no intoxicar a los niños con la aplicación de esos productos tan agresivos, que pueden traer otros problemas, como eczemas y pruritos y a la vez la piel va absorbiendo esos tóxicos no recomendables. El trabajo es lento pero seguro, y sin contraindicaciones, que es lo más importante.

Como siempre los saludamos con Beatriz Prada y por consultas o informes, llamen al 4552-1419 / 4551-0182



BENEFICIOS DEL ALOE VERA BEBIBLE



El jugo de Aloe Vera bebibible es un restaurador de las funciones orgánicas. Es un producto nutricional de alta calidad. Es energético, desintoxicador y purificador del organismo. Es antinflamatorio. Ayuda en la adecuada movilidad de músculos y articulaciones. Aumenta los niveles de energía y ayuda a regular el peso. Ayuda a controlar el colesterol. Es excelente para problemas gastrointestinales, acidez estomacal y estreñimiento. Limpia y purifica la sangre en el hígado. Contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C y Ácido Fólico. Además, contiene Fósforo, Calcio, Potasio, Magnesio, Manganeso, Zinc, Cobre, Hierro y sodio, y diecisiete aminoácidos de los cuales ocho son esenciales. Se presenta en tres sabores deliciosos: natural, manzana con arándano y durazno. Lo pueden consumir niños y adultos de todas las edades.

El Aloe Vera en gel, para uso tópico favorece el proceso de coagulación de la sangre, en caso de heridas es cicatrizante y antinflamatorio. Ayuda en quemaduras, en acné, alergias e irritaciones de la piel, seborrea, etc. Ayuda a regenerar la piel. Es antiprurítico. Antiséptico, fungicida y antiviral.

Estos productos son elaborados por Forever Living Products, 29 años en el mercado mundial, con sede en 138 países. Calidad certificada por los sellos Kosher, Halal y del consejo Internacional de la Ciencia del Aloe. Adquiera estos productos en forma directa con Sonia Rulino, Distribuidora Independiente de: Forever Living Products. Tel. 4613-3661 de 10 a 23 hs. Mensaj. 4832-4740 / (15)-4055-9198, ehv@fibertel.com.ar

Soltar la tensión y aliviar dolores Fisiobalones y cuencos

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 en la musculatura posterior. 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, pies, atrapando el cuerpo entero, cerrándolo, aprisionándolo...

En las clases buscamos ampliar las posibilidades de movimiento, distribuir adecuadamente el peso para no tensionar y/o lastimar la columna, adecuar el cuerpo para cada actividad de la vida cotidiana (caminar, correr, estar sentado, descansar, etc.) desarrollando nuevos hábitos de postura y de alineación.

Utilizaremos el sonido de los cuencos que apoyados en órganos y articulaciones producen vibraciones que contribuyen a ALINEAR LA ENERGÍA en cualquiera de los niveles en los que se halla bloqueada, además del poder de los cristales, esencias naturales y almohadas térmicas con lavanda.

Un espacio y tiempo para liberar y reencontrarnos con nuestro ser. Prof. Cristina Rubio 4372-1849

GIMNASIA BIOENERGÉTICA
TRABAJO CON FISIOBALONES
Columna vertebral - Postura
Cristina Rubio
Prof. Nac. de Expresión Corporal

Solicitar turno: 4372-1849
Zona Congreso

Pildoras de belleza natural

- Un higo puede ser la solución si estamos con bolsas debajo de los ojos. Lo partimos en dos y colocamos cada mitad sobre la zona a tratar durante 5 minutos.
- Después del sol del verano el cabello suele presentarse descolorido y sin vida. Para reavivarlo podemos probar aplicando sobre el mismo cantidad suficiente de jugo de tomates, masajeados hasta cubrirlo totalmente. Después de 10 minutos retiramos enjuagando con agua tibia y apli-

camos unas gotas de aceite de almendras.

- Un buen masaje en los pies, principalmente en la zona de las uñas, con unas gotas de aceite de Tea Tree (melaleuca), previene la aparición de hongos y bacterias.
- La garcía es una planta que se utiliza mucho en las dietas adelgazantes, que a la vez baja el colesterol. Sus beneficios se deben a que contiene ácido hidroxicálcico, que inhibe la posibilidad de que los hidratos consumidos

se transformen en grasas.

- Una excelente máscara nutritiva para el pelo, que lo devuelve su luz y vivacidad, está compuesta de una combinación de miel, la pulpa de una palta, la yema de un huevo y gotas de aceite de almendras.
- El aceite de coco conserva sana la piel, evitando que envejezca y borra las arrugas prematuras.
- El secreto del aceite de oliva para disminuir el llamado "colesterol malo" está radicado en la presencia de polifenoles en el precioso líquido.

- Cabellos grasos: aplicamos un masaje semanal con un tónico preparado haciendo hervir en un litro y medio de agua unas ramitas de romero, durante veinte minutos.
- Consumir soja protege contra la aparición de ciertos tumores relacionados con el exceso de estrógenos.

- Cabellos resecos y dañados: se recuperan con la aplicación de una máscara preparada con 3 cucharadas de yogur natural mezcladas con 3 cucharadas de aceite de coco.

La piel

La piel regula la temperatura corporal adaptando el ritmo de eliminación de líquidos: es posible sudar hasta dos litros en una hora de entrenamiento y casi nada si se permanece inactivo o hace frío. La piel aísla al cuerpo del frío mediante una respuesta primaria que hace que los pelos se pongan de punta; la famosa carne de gallina. Libera al organismo de toxinas y desechos metabólicos acumula-

dos y puede ser una de las primeras y más inmediatas ayudas para diagnosticar enfermedades como diabetes, anemia o trastornos hepáticos, renales y del conducto biliar.

Por último, cumple una función protectora, resguardando al organismo de sustancias y partículas nocivas de la radiación ultravioleta y de otros tipos. Esta es la razón por la cual muy pocas sus-

tañicas -algunos venenos, como el arsénico y el plomo, y ciertos ungüentos medicinales- son realmente absorbidas a través de la piel. Es una poderosa barrera que se alza contra las sustancias potencialmente dañinas.

La piel se compone de varias capas que se estructuran en la epidermis, cutis y dermis, y en la dermis, interna y sensible. La epidermis contiene los

poros sudoríparos y sebáceos y las células pigmentarias o melanocitos. La dermis está sustentada por una capa de grasa y contiene folículos pilosos, glándula sudoríparas y sebáceas, células nerviosas, vasos sanguíneos y la resistente red de fibras de proteínas -colágeno y elastina-, que determina la flexibilidad y la elasticidad de la piel y la dota de su capacidad para contraerse.

ALQUILER de SALAS y CONSULTORIOS
Ambiente cálido y silencioso
Trato personalizado
Disponibilidad horaria
Amplios servicios
Villa Urquiza (3 cuadras de la estación)
Pedro I. Rivera 5459 / 4523-8189 / (15) 5151-0713

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

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

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

Grupos mixtos terapéuticos
Para hablar de nuestros problemas y resolverlos
Coordinados por la
Lic. Teresa González
Psicóloga
Tel. 4804-6385 (contestador)

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

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

SHIATSU TERAPIA (DIGITOPUNTURA JAPONESA)
TRATAMIENTO CONTRA EL DOLOR
Contracturas - Cefaleas - Cervicalgias - Dorsalgias
Lumbalgias - Cistalgias - Migrañas - Cadera - Rodillas
Artrosis - Tendinitis - Parálisis Facial - Relajación
Dolores musculares y articulares - Etc., etc., etc., etc.
Prof. Hiromu Morita Terapeuta
DIRECTOR DEL CENTRO NIPO-ARGENTINO DE SHIATSU
CURSOS COMPLETOS - ZONA CENTRO
Reserve inscripción 2do. ciclo Agosto 2008
TURNOS e INFORMES al Tel. 4203-1693
Tel. celular (15)4193-1928
www.shiatsu-hiromumoriita.blogspot.com
CONSULTORIO EN BELGRANO - CONSULTORIO EN AVELLANEDA

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

¿El casamiento cura o enferma?

"Doctor, me voy a casar". "Doctor, me voy a casar". Mi comentario en ambos casos ha sido siempre el mismo: "tenga cuidado, antes piénselo muy bien". Después de haber ejercido cincuenta años la profesión de médico y cuarenta y ocho años como hombre casado con la misma mujer, me creo con derecho a dar una opinión al respecto. Casar y cazar tiene sus ventajas y sus riesgos. En cazar con "zeta": pueden lastimarse con una bala perdida. En casar con "ese", las consecuencias pueden ser muy parecidas: lastimarse de palabra el uno al otro o bien concluir con una pérdida salud o con una felicidad que se fue para no volver. ¿Cuáles son las ventajas? Como bien lo dijo el paisano: "Tener un pelenque en donde poder rascarse". Soy un entusiasta admirador del casa...miento. Créame que no miento. Además considero que el matrimo...nio, ya lo dice la palabra, tendría que ser parte: es un mofo que nunca se debería destar. ¿Sabía usted que tanto el marido como la mujer pueden ser pedestal o tumba de su consorte? He comprobado que una pareja desapareja, tuvo y tiene que visitarnos con mucha frecuencia a los médicos. El amor en el matrimonio es como el agricultor: primero siembra, luego riega, saca las malezas y posteriormente obtiene una cosecha bien abundante. Llevado esto a la pareja: prodúcese cariño, comprensión, respeto, compañerismo, diálogo. Sin estos ingredientes, esa

unión a la corta o la larga, igual que el hielo, se irá derriéndose. Vayamos al hombre. ¿Recuerda señor cuando usted conquistó a la que hoy es su mujer diciéndole bellas palabras? "Te quiero". "Te amo". "Eres la compañera de mis sueños". Entonces ahora le pregunto: ¿Por qué una vez casado no siguió diciéndole palabras dulces? ¿Por qué ya no dialoga con ella como cuando eran novios? ¿Por qué no le obsequia una flor de vez en cuando? Por qué no salen tomados de la mano como cuando se juraron amor eterno? Así que usted responde: "que la vida ha cambiado", "que usted trabaja demasiado", "que está cansado", "que el dinero no le alcanza". En fin, en parte lo acepto, pero no se olvide que a su media naranja debe costarle quitarla todos los días del año. Haga la prueba; bésele la al levantarse. Llámela por teléfono para saber como se encuentra. Ya de regreso en su casa cuéntenle las novedades del día, sean o no importantes. ¿Para que sirve todo esto? Lo comenté al principio: habiendo armonía estarán previniendo ataques de presión, úlceras, infartos y otras docenas de dolencias. ¿Qué su mujer es de mal carácter? ¿Y quién se lo fomentó y se lo fue cultivando? Que arroje la primera piedra quien esté exento. Pasemos ahora a la mujer. No se abandone. No pierda el romanticismo. No regañe a su marido. No lo ridiculice. No lo compare con otros hombres más prósperos. Preocúpese por su comida y por su vesti-

menta. Alíentelo. Estimúlelo. Ajustese a un presupuesto. Busque de hacer economía y no pretenda ser más que sus amigas con lujos que están fuera de su alcance. Bien, estimado matrimonio, a partir de este momento solo de ustedes dependerá vivir en el Paraíso o bien, en el infierno. ¿Cómo me llevo con mi mujer? Tenemos ciertas diferencias. Yo soy algo más alto. Soy bastante calvo. Ella posee una cabellera abundante. Cuando nos pusimos de novios (la conocí en el viejo Hospital de Clínicas como paciente) yo tenía seis años más que ella; ahora, según su versión, hay doce años de diferencia. Estoy en los setenta y cuatro. Reconozco que es un poquito terca: durante su primer embarazo sufrió bastante a tal punto que argumentó, y con razón, que sería el primero y el último. Cabeza dura la muchacha: el primogénito tiene hoy cuarenta y siete años y la número diez va por los veinte años. Con todo respeto, fue una coneja y al principio "corrimos la coneja", pero gracias a Dios y a ella, (mi pedestal y no mi tumba) no obstante mis defectos, tenemos una familia feliz y armónica. Perdón, corto aquí, voy a visitar a nuestros casi diez y siete nietos. Por favor no se lo cuente a nadie: uso babero de vez en cuando. La vida me sonríe ¿Sonreimos juntos? Bendiciones para usted y para su familia.

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

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

Clientes 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

Un Alivio para tu garganta



- Propóleo
- Miel
- Eucalipto
- Mentol
- Vitamina B3

La ingesta diaria recomendada de 2 ml cubre el 50% de la I.D.R. de la vitamina B3.

Un producto
BIOKOSMA
Un Compromiso con la Salud.

Una Opción de origen natural



- Sauco
- Lapacho Dorado
- Vitamina C

La ingesta diaria de 2 a 3 comprimidos cubre desde el 60% el 100% de la I.D.R. (*) de la Vitamina C.

Un producto
BIOKOSMA
Un Compromiso con la Salud.

A partir del 5 de mayo de 2008 los productos biokosma serán distribuidos por "SUPLEMENTA S.R.L."
Triunvirato 5491 Villa Urquiza, Capital Federal. Tel.: 4544-9306
suplementa2008@hotmail.com / www.productosbiokosma.com.ar

Asociación Argentina de Médicos Naturistas
 FREIRE 2169
 TEL-FAX: 4541-0207 / 4541-3707
 www.aamenat.org.ar / info@aamenat.org.ar

CONSULTORIOS EXTERNOS
 Acupuntura - Fitoterapia - Homeopatía - Shiatsu - Ter. Floral
 Clínica Médica - Ginecología - Odontología - Pediatría

AROMATERAPIA PARA PROFESIONALES:
 4 clases: Lunes 26/5 - 2, 9 y 23/6 de 18 a 20 hs.

CURSOS PARA PÚBLICO:
 Manejo del estrés - Reflexología podal - Cocina Natural

¡¡NUEVO, comienzan en junio!!!
Grupos de trabajo en prevención de enfermedades crónicas: se realizarán reuniones periódicas, teóricas y prácticas, con recetas.

- ENFERMEDADES METABÓLICAS: obesidad, diabetes, dislipidemias: viernes de 18 a 20 hs.
- ALIMENTACIÓN EN EMBARAZO: exceso de peso, obesidad, diabetes, hipertensión: jueves de 9,30 a 11,30 hs. Informes: tel. 4541-0207

Medicina naturista y enfermedades metabólicas

Casi todos conocemos, porque las hemos sufrido o lo sabemos por personas cercanas a nosotros, la problemática de las enfermedades metabólicas, que no son fáciles de controlar y afectan nuestra calidad de vida: sin embargo, estas enfermedades aumentan cada vez más en la población actual, ya que la expectativa de vida se ha prolongado, gracias a la cirugía y a los nuevos conocimientos médicos que permiten una supervivencia mucho más prolongada que hace 10 años.

La obesidad y sus consecuencias es un ejemplo: así como en un principio era considerada sólo una problemática estética, en la actualidad

se sabe que es el origen de otros problemas de salud como la Diabetes y la Resistencia a la Insulina; las enfermedades Cardiovasculares, como Infartos, Hipertensión y Arteriosclerosis.

Por eso nos preguntamos, ¿qué pueden hacer la alimentación y las terapéuticas naturales para ayudarnos a vivir más... pero también mejor!!.

• Pensamos en primer lugar en la Alimentación natural: quien ha experimentado el cambio alimentario a través de la incorporación de alimentos sanos, con pocas sustancias químicas, como conservantes, colorantes, espesantes, gelificantes - todos los "antes" - sabe por propia experiencia los cam-

bios que suceden en cuanto a la recuperación de la Energía, el equilibrio en el peso, la desaparición de muchos síntomas digestivos, musculares y muchas veces la recuperación de funciones mentales.

La incorporación de los cereales integrales puede equilibrar el metabolismo, ya que tienen numerosas ventajas desde el punto de vista nutricional: el grano integral está compuesto por un núcleo de almidón y una envoltura, la cáscara interna, que es la que queda una vez "limpio", al retirar la corteza externa: esta corteza externa es muy rica en celulosa y no es digerida por el hombre, pero sí por los animales herbívoros y ruminantes.

El almidón está formado por muchas moléculas de azúcar (glucosa), unidas químicamente; la cáscara contiene fibras solubles, que se hidratan y ablandan con la cocción; la ventaja de la incorporación de fibras es retardar el tiempo de ingreso del azúcar en la circulación, y esto disminuye la necesidad urgente de Insulina y el páncreas trabaja con más comodidad.

Pero esto no es la única ventaja: junto a las fibras naturales, se encuentran las vitaminas y los minerales que mejoran el metabolismo de los azúcares: las vitaminas del grupo B, que están especialmente diseñadas.

Asoc. Arg. de Médicos Naturistas. 4383-9102

Las claves para una alimentación sana encuentralas en los libros de la **Dra. Elba Albertinazzi**

- ALIMENTOS PARA LA SALUD tomos 1 y 2
- ALIMENTACIÓN PARA BEBES de 0 a 2 años
- DIVIERTASE COCINANDO NATURALMENTE

Solicítelos a DISTRIBUIDORA ORIENTAL
 Libros de Nutrición, Medicina Natural, Macrobiótica
 Alsina 1476 4º 17 (1088) CABA Tel. 4383-9102
 www.macrobioticas.com / info@macrobioticas.com

Semillas de Girasol

La semilla de girasol, consumida cruda y de modo habitual, por su riqueza en ácidos grasos poliinsaturados, nos protege contra la hipercolesterolemia y la aterosclerosis, y si se combinan con abundante ajo combaten estas patológicas condiciones.

Al igual que el sésamo, el aceite rico en ácido linoleico del girasol mantiene líquido el colesterol previniendo así contra la angina de pecho, trombosis, aterosclerosis y todos los problemas circulatorios... (pero a condición de utilizar las semillas crudas y/o germinadas, y no el aceite frío! También se ha descubierto que las semillas de girasol nos previenen de la anemia, mantienen la salud de los vasos sanguíneos, impiden las hemorragias de las encías y la piel, y en general sirven de ayuda para la formación de unos huesos y dientes saludables por su alto contenido en fósforo, calcio, fósforo y vitamina D.

Su contenido de vitamina E, aunque no muy alto comparado con otras semillas, ayuda a mantener saludables los órganos reproductores y junto con la elevada presencia de zinc puede considerarse como un protector de la próstata. Las víctimas de esclerosis múltiple deben saber que tienen en las semillas de girasol a un valioso aliado.

Marc Ams
 Reconocido como uno de los mayores estudiosos y autoridad en higienismo, salud y nutrición.

El Pan del Peregrino

Elaborado solo con semilla de trigo
 Alto contenido en fibra
 Apto para diabéticos (Recomendado por Soc. Arg. de Nutrición)
 Normaliza el tránsito lento
 Bajas calorías

Atención al cliente: (11) 4207-9754
 elpanelperegrino@yahoo.com

Naturoterapia, criterios básicos

En Naturoterapia hay que saber dos hechos fundamentales:

- La existencia de una unidad química, demostrada por la función de las glándulas de secreción interna (hipotálamo, hipófisis, glándula pineal, tiroides, suprarrenales, glándulas sexuales, paratiroides y páncreas), que vierten sus sustancias a la sangre (hormonas), para dirigir o regular las funciones más importantes de nuestros órganos.
- La existencia de una unidad nerviosa, cuyo sistema transmite información y pone en comunicación a todos los órganos del cuerpo. Lo cual explica el que cuando alguno de ellos falla, otros puedan compensar su funcionamiento.

El cuerpo humano se compone, principalmente de tres grandes sistemas orgánicos, los cuales son el objeto del origen de las tres grandes fuerzas vitales:

- Sistema digestivo: El encargado de asimilar los alimentos para transformarlos en linfa y plasma sanguíneo.
- Sistema circulatorio: Que asimila el aire, y que transforma el plasma sanguíneo en energía.
- Sistema nervioso: Que absorbe luz para transformar la energía en magnetismo y pensamiento.

Del funcionamiento armónico de estos tres sistemas, depende el normal funcionamiento de la vida.

En relación a estos tres sistemas nos encontramos con la existencia de tres tipos humanos, consecuencia del predominio de cada uno de ellos:

- El tipo de nutrición: en el que predomina el sistema digestivo. Con vientre prominente, tendencia a la obesidad. Con tendencia a padecer desórdenes digestivos y metabólicos.
- El tipo de movimiento: Con predominio de los órganos y funciones del tórax (pulmones y corazón). Con fuerte oxigenación de la sangre, se encuentran en este tipo los deportistas. Son muy resistentes tanto a las enfermedades físicas como psíquicas.
- El tipo cerebral o psíquico: En él se resaltan los órganos y las funciones del encéfalo, son personas con gran inteligencia y sensibilidad. Suelen ser poco comedores, poco resistentes a la enfermedad, pero sí a la muerte.

Estos conceptos básicos son muy importantes a la hora de saber aplicar las diferentes terapias, según del tipo humano de que se trate. Por ejemplo, el tipo de movimiento responderá mejor ante un estímulo relacionado con el aire libre, las salidas al campo, a la montaña, etc. El cerebral con otros que estén unidos con los sentidos, la luz, los sonidos, los colores, etc. Y el de nutrición, reaccionará mejor ante una alimentación equilibrada y natural.

www.heliocentro.net

BANCHA (el té de la salud)

El té de la hoja de 3 años, es decir, de la hoja MADURA, determina que la cafeína y otras sustancias sobrestimulantes sean muy inferiores en su contenido al te negro e inclusive al verde, a la vez que aumenta considerablemente el contenido de minerales como calcio, fósforo y vitamina C, lo que lo hace sumamente digestivo por su característica alcalina.

Preparación: se puede tomar en decocción, combinando las ramitas con las hojas durante unos 5 minutos, colar, separar las hojas que se pueden volver a reutilizar. O se puede tostar suavemente colocando las hojas en un recipiente de barro al cual le agregaremos agua hirviendo, dejando en reposo durante 5 minutos.

Combustiones terapéuticas: BANCHA, SHOYU (salsa de soja sin alteraciones químicas), UMEBOSHI y DAYKON (rábano), indicado para casos de cálculos de vesícula y conductos biliares (colodolipias).

Preparación: desmenuzar y hacer una pasta con la UME agregando una cucharada (de té) de DAYKON rayado y una cucharada (de té) de SHOYU, mezclar y agregar el BANCHA hirviendo, esto tendrá un efecto inmediato a los dolores provocados por cálculos de vesícula

El bancha es la bebida ideal para acompañar las comidas, indicado especialmente para niños, ancianos, hipertensos y personas con problemas digestivos que quieran iniciar una dieta o un tratamiento para la salud (ante cualquier duda consulte a su médico o terapeuta naturista). O al (15) 5096-6962

Información suministrada por **Roberto Resquin**, Terapeuta en nutrición.

FLORIDA NATUMENTOS SRL

Caramelos Rellenos de Miel de Abejas

Propóleo - Propóleo y Eucalipto
 Menta - Propóleo fumador
 Eucalipto y Ambay - Eucalipto
 Tilo - Centella - Aloe vera
 Ginseng - Naranja + Vitamina C
 Caroteno + Vitamina A

Caramelos ácidos: Fucus (Algas marinas)
Caramela: con Fibras, Lino y Psyllium
 (ante cualquier duda consulte a su médico)

Florida Natumentos: 4761-0375
 floridanatumentos@gmail.com

ADQUIERALO EN SU DIETÉTICA O FARMACIA AMIGA

BANCHA
 macroBio

El Té de la Salud

AHORA EN SAQUITOS

Propiedades

- Alto contenido de Calcio, Fósforo y Vitamina C
- Bajo contenido de Cafeína y Ácido úrico (Purina)
- Alcalino con efecto estabilizante estimulando la digestión

Producto Ecológico y Artesanal 100%

Información al consumidor:
 (011) 15 5096 6962
 ROBERTORESQUIN@HOTMAIL.COM

Comercialización:
 (011) 4541-1430
 TEMACROBIO@HOTMAIL.COM

Misiones - Republica Argentina

Las influencias cósmicas

La vida se traduce en una fisiología de la adaptación, y poseemos en nuestro organismo los aparatos termorreguladores que nos permiten resistir a todas las temperaturas tanto ecuatoriales como siberianas, desde la blancura de los polos hasta los desiertos áridos del ecuador.

Únicamente los viejos y los niños resisten poco a las violentas variaciones de la atmósfera, así como los vagotónicos, que son las personas más lábiles a los cambios climáticos, al frío y al calor.

La sensibilidad cósmica no es una sensibilidad específica, localizada en órganos especializados como los de la vista, del oído, del olfato, del gusto o del tacto. Las informaciones del bienestar o del malestar deben llegar a nosotros fuera de las vías conocidas de transmisión sensible; Augusto Comte admitía ya la existencia de ocho sentidos: el sexto, el séptimo y el octavo habían sido llamados por él "calorición" (termorrecepción), "musculición" (receptores musculares), "electrición". Habría que añadir a su lista el de la "baritión" (sensibilidad barométrica) y el de la "hygritión" (percepción de la humedad).

Si tuviéramos que denominar las influencias cósmicas a las cuales estamos sometidos, encontraríamos la influencia atmosférica (en cada momento las presiones latentes pesan en la superficie del cuerpo humano), la influencia vital telúrica, la influencia lunar y solar, la influencia cósmica propiamente dicha (que proviene de las transmisiones atómicas a nivel de las estrellas).

Conocemos las influencias del tiempo sobre el origen de las enfermedades. Desde las mortales nieblas hasta el paso de los "frentes" (encuentros de masas de aire frío y de aire caliente) hasta la ionización positiva de las ciudades, tóxicas y peligrosa. Los vientos

cálidos y secos modifican la presión barométrica, conllevan la opresión en los cardíacos, la agitación en los nerviosos y buen número de crímenes y de suicidios. Hay períodos funestos, incluso fatales, para las afecciones cardíacas, las afecciones psicomórficas, las ideas delirantes, el paso al acto de suicidio (primavera). Los Fosfóricos son seres particularmente sensibles a la excitación primaria a causa de su rápida estimulación glandular. Los grandes relojes biológicos que representan la Luna y el Sol ejercen también influencia sobre nuestra biología; el Sol es beneficioso por acción refleja sobre la retina, que desencadena secreción hormonal y excitación sexual. Pero las manchas solares son responsables de accidentes mórbidos. Desarréglan las transmisiones telefónicas y movilizan a los médicos a la cabecera de los pacientes cardíacos. Dos médicos, el Dr. Faure en Niza y el Dr. Sardou en Lamalou, observaron simultáneamente el emporramiento de sus enfermos cardíacos paralelamente a unos desarreglos de las comunicaciones telefónicas provocados en el magnetismo terrestre por las manchas solares, gigantescos torbellinos magnéticos que ocupen hacia la Tierra descargas de ondas de partículas.

La salud es una armonía sensible al contacto del ambiente cósmico; la Homeopatía, respetuosa de las leyes universales, debe integrarla en su práctica

cotidiana. **¿Qué tipo de persona soy?** Una mirada a la forma del cuerpo, a la columna vertebral, al estado de los dientes y al mantenimiento puede preceder todo interrogatorio médico.

La persona del tipo **Carbónico** es: redondo, horizontal, mas propenso a la asimilación material que a la intelectual. Lento, comedido, no tiene la réplica fácil; se encierra en sí mismo rápidamente. Es poco alborotador, "relajante" por

que descansa demasiado, lo que pronto aparece en la libreta de escolaridad. Impermeable a lo que es nuevo, rápido sin lazos con lo real, concreto, pone sus instintos al servicio de un ritmo mesurado, de una regularidad media en su estuerzo. Sus dientes permanecen en largo tiempo sanos, y una cierta hipotonía acompaña sus formas redondas o excesivas.

El Fosfórico despide calor, brilla, se entusiasma con la misma facilidad con que se aplaca. Es un longilineo, atractivo por su vivacidad de espíritu, su entusiasmo, su curiosidad siempre "volando", su ideal siempre elevado. Pero su cansancio le vuelve inestable, frágil; rápidamente descorazonado, le cuesta terminar lo que ha empezado. La exigencia afectiva del contacto es primordial: primero o último de la clase, se deja caer si el medio (el profesor) no le distingue o dinamiza mal sus posibilidades. Rápidamente fatigado, rápidamente en forma, le salva

la "grandeza" del ideal, los intereses culturales y la búsqueda constante de originalidad. Odian la regularidad, los ritmos demasiado constantes, los aspectos concretos. Si se dirige hacia lo artístico se debe a la riqueza de su subconsciente y a la importancia de sus ensañaciones, de sus sueños despierto o dormido. Es el nervioso sensorial, hipersensible a los colores y a los estímulos exteriores. Su ciclotimia le expone a grandes debilidades. Sensible a un ideal elevado, también lo es a las drogas que lo precipitan en una decadencia sin retorno. El fosfórico tiene muchos problemas de columna e interminables trastornos dentales.

El Fluórico representa el triunfo de la inestabilidad de un siglo de inestabilidad. Los éxitos efímeros suceden a los estrepitosos fracasos. Brillante en los asuntos que le apasionan su comportamiento se ve marcado por la necesidad de cambio, la inquietud, las experiencias rápidas y pronto olvidadas (experiencias sentimentales). Es el individuo con mucha memoria asociativa, que llama la atención en los grupos por su sociabilidad. No quiere saber nada de la lógica ni de las matemáticas abstractas, su inestabilidad revela importantes trastornos estáticos de la columna, escoliosis, posición erguida defectuosa, posición sentada siempre inestable, trastornos dentales que necesitan siempre cuidados y llevar prótesis.

"Lenguaje del cuerpo y homeopatía"
Dr. Roland Sananés



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

"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

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.

Escuela Médica Homeopática Argentina
Tomás Pablo Paschero

Cursos para Médicos, Odontólogos, Veterinarios, Farmacéuticos y alumnos avanzados de las Carreras
Títulos avalados por la F.A.M.H.A. y la L.M.H.I.

Informes e inscripción:
Sánchez de Bustamante 278 - Cap. Fed.
13 a 20 horas - 4861-1515 / 4862-5042 / 4865-2923
info@escuelapaschero.com.ar / escuelamedica@fibertel.com.ar
www.escuelapaschero.com.ar

CONSULTORIOS DOCENTES
Sánchez de Bustamante 278 - Capital Federal
13 a 20 horas
Solicite turno a los teléfonos:
4861-1515 / 4862-5042 / 4865-2923

CONSULTORIOS EXTERNOS

Laprida 1091, 2º "A" Cap. Fed. 13 a 21 horas Solicite turno a los teléfonos: 4962-6369 / 4964-0144	Av. Cabildo 1116, 3º "A" Cap. Fed. 13 a 21 horas Solicite turno a los teléfonos: 4786-8285 / 4780-2645
---	---

Desórdenes alimentarios

Es alarmante el incremento de los desórdenes alimentarios, así como la conducta dietante en la población en general y en la adolescente en particular. Hacer dieta sin supervisión médica, aumenta entre 6 y 8 veces las posibilidades de caer en un trastorno de la conducta alimentaria (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno alimentario no específico y obesidad). El peso programado para nuestro cuerpo, así como la altura o el color de nuestros ojos, viene determinado genéticamente y no es elección personal. La ropa debe adaptarse a nuestro físico y no éste a la ropa. Hay que poner especial interés en el área de prevención, buscando crear una conciencia a nivel social de los riesgos que se corren con estas conductas.

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. MADAUŠ Laboratorios

www.chiacaps.com - info@chiacaps.com
DISTRIBUIDORES contactarse al 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 sí pueden describirse varios factores que participan en el desarrollo de esta manifestación:

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

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

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

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

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

Partos prematuros y cuidado dental

Un estudio realizado en Estados Unidos indica que un simple tratamiento dental podría reducir el riesgo de que las embarazadas tengan un parto prematuro.

Anualmente, cientos de miles de niños nacen prematuramente en todo el mundo, o sea antes de las 37 semanas de gestación. Estos niños, además de tener menor peso, corren el peligro de sufrir trastornos pulmonares y gastrointestinales, problemas auditivos y de visión, parálisis cerebral y hasta de morir.

Según los especialistas, muchos de estos partos prematuros se podrían evitar. Un equipo de investigadores de la Universidad de Alabama llevó a cabo un estudio con 366 mujeres embarazadas que leían periodontitis, una enfermedad severa de las encías causada por bacterias.

Llegaron a la conclusión de que un tratamiento dental adecuado, antes de la semana 35 del embarazo, puede reducir los nacimientos

prematuros en un 84%.

Cambios hormonales

Las mujeres embarazadas son especialmente propensas a padecer enfermedades periodontales de las encías, debido a los cambios hormonales asociados con el



embarazo.

Varias investigaciones anteriores han demostrado que las enfermedades de las encías, en sus estados más avanzados, provocan un incremento veloz en la producción de la prostaglandina y del factor de necrosis tumoral, dos sustancias químicas que por lo general inducen el parto.

Los investigadores de Alabama señalan que el tratamiento que

demostró ser más eficaz fue la técnica de raspado y alisado radicular, una limpieza profesional para eliminar las placas, sarros y bacterias de las superficies dentarias y periodontales.

La utilización de un antibiótico no redujo los riesgos y en algunos casos tuvo efectos negativos.

La Dra. Marjorie Jeffcoat, quien dirigió el estudio, recomendó a las mujeres embarazadas, o las que estén pensando en quedar embarazadas, que se sometan a un examen periodontal completo, para ver si necesitan tratamiento.

Las mujeres que ya estén embarazadas y se les detecte enfermedades de las encías, idealmente deberían ser tratadas con raspado y alisado radicular en el segundo trimestre del embarazo", dijo.

Los dentistas recuerdan que muchas de las enfermedades periodontales se pueden evitar cepillando los dientes adecuadamente dos veces al día, utilizando hilo dental y no fumando. www.bbcmundo.com

PSORIASIS

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

LIBRE DE CORTICOIDES

PSOR

Mejora el aspecto de la piel

SOLICITE MUESTRA GRATIS

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

Acerca de los aceites corporales Weleda

Los aceites corporales de Weleda son una combinación de aceites grasos, extractos oleosos y aceites esenciales naturales. Los primeros, obtenidos de semillas y frutos de plantas, seleccionados por su estructura análoga a la de los lípidos de la piel, actúan en el crecimiento y el mantenimiento del tejido celular. Los extractos oleosos de hojas y flores de valiosas plantas enriquecen con sus efectos complementarios sobre el conjunto de las funciones de la piel. Finos aceites esenciales naturales aportan un aroma característico que proporciona bienestar. El cuerpo queda envuelto de una fina capa protectora, invisible y ligera-

mente perfumada

Recuperar el equilibrio llevando el SPA a casa
 Hoy por hoy la palabra Bienestar está íntimamente ligada a nuestra salud. Cuando nuestro organismo y nuestro ánimo están en equilibrio, la salud no sólo se siente, también se puede ver.

De este modo, para estar sanos y en forma, es muy importante encontrar el equilibrio y liberarse del estrés cotidiano: Sentirse bien en su propia piel. Una sesión de relajación y bienestar es, muchas veces, lo que más se necesita al terminar una semana de intensa actividad. Se puede disfrutar de un

SPA en casa, si se le dedica un tiempo, el fin de semana, para darse un baño de esencias y al terminar mimarse con un masaje, aplicando un aceite corporal. Para ello es importante delimitar un tiempo y espacio en que se dejen de lado todas las preocupaciones y se pueda crear un ambiente propicio, con luz y temperatura suave. Si se prefiere, también se puede utilizar velas, música o añadir pétalos en la bañera. Los baños de Esencias de Weleda desprenden sus aceites esenciales en el agua y en el aire, de modo que el organismo puede asimilar sus beneficios a través del tacto y del olfato.

Medicina Energética Biológica Clínica

Homeopatía

FUNDACIÓN Dr. PUIGGRÓS

"Una mejor calidad de vida es posible"

23 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 • Kinesiología (RPG) • Nutrición

Gastroenterología • Ateneos Clínicos • Sexología

Psiquiatría • Psicología adultos, niños y adolescentes

• ARANCELES INSTITUCIONALES - Se aceptan Tarjetas de Crédito

• FARMACIA HOMEOPÁTICA

Tinturas Madre - Remedios Florales - Productos naturales

DIRECTOR: Dr. ERNESTO PUIGGRÓS

EQUIPO MEDICO:

Dr. Jorge Ayale
 Dra. Mercedes Cadoce
 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
 Dra. Gladys Daca Richero
 Dr. Jorge Saidman
 Dra. Adriana Schueri
 Dr. Mario Tous

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

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

info@fundacionpuiggros.org.ar
www.fundacionpuiggros.org.ar

Riobamba 434 Capital

Uso de los productos suecos EuroHealth respecto a una serie de afecciones involucradas en el proceso de envejecimiento (1ra. parte)

Afecciones a tratar en esta serie de artículos:

- Desórdenes autoinmunes (núm. May-2008)
- Cáncer
- Desórdenes prostáticos
- Problemas cardiovasculares
- Osteoporosis y déficit hormonal
- Propuestas estéticas

DESORDENES AUTOINMUNES

- ARTRITIS REUMATOIDEA,
- LUPUS,
- PSORIASIS,
- ACNE,
- RESFRÍOS Y GRIPE.

Dentro de los potentes factores inflamatorios que se encuentran involucrados en todos estos procesos autoinmunes, existe uno que denominamos FAP (Factor de Activación del Plasminógeno). Esta sustancia FAP generada por nuestro organismo es una grasa o lípido con alto poder dañino, ya que actúa sobre zonas de nuestro cuerpo (piel, articulaciones, arterias, etc.) agravando el proceso inflamatorio.

Se ha comprobado la acción del FAP en numerosas enfermedades, incluso aquellas que lesionan el sistema cardiovascular.

Alkyrol (alkilglicérolos)
AlkyrolPlus y **NiñoSano** (alkilglicérolos + omega3):

Los alkilglicérolos son grasas con estructura química similar al FAP y otros agentes de la inflamación, por lo tanto compiten ocupando las zonas de impacto preferidas por las sustancias dañinas; de esta manera logran reducir los efectos inflamatorios y modular positivamente el resto de las acciones de los FAP.

Los alkilglicérolos, llamados también "grasas inteligentes", no solamente desempeñan un rol curativo sino de prevención. Son considerados por el galardonado Dr. P. Pugliese una "vacuna natural".

Se ha comprobado además que bajos niveles en el sistema de defensa del organismo aumenta la susceptibilidad al frío, al riesgo de contraer gripes y enfermedades degenerativas.

Principales aplicaciones de los Alkylglicérolos:

- Minimizan el riesgo de

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

*Dosis diarias indicativas para la mayoría de las personas.
*Consulte su especialista o contáctenos para mayor información.
*Contraindicaciones: **Dhea** en personas con antecedentes de cáncer hormona dependiente. **Sincera**, **OriginalSilica**, **Dhea**, **Pregnenolone** y **Melatonin** durante embarazo y/o lactancia.
*Aclaración: Choque o terapia de choque es la toma llevada a cabo en un periodo de tiempo con dosis de mayor a menor.
Por ejemplo, una terapia de 4 a 2 cápsulas por un periodo de 3 meses, significa asumir en el primer mes 4 cápsulas diarias, en el segundo 3 y en el tercero y último mes solo 2 cápsulas.
EuroHealth Latina - www.eurosalud.it - info@eurosalud.it

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



estimulando el sistema inmunológico.

- **Melatonin** regulador biológico
- **Dhea** hormona de la juventud
- **Pregnenolone** hormona del bienestar

El estrés, cualquiera sea su origen, aumenta los niveles de cortisol, lo cual incrementa los niveles de azúcar, inhibe el sistema inmunológico y provoca pérdida de calcio. La **pregnenolona**, especialmente si es combinada con **melatonina**, ha demostrado ser efectiva en el alivio del estrés y sus síntomas derivados.

- Reducen el stress oxidativo, combatiendo el efecto de los radicales libres en la piel.
- Eliminan la acumulación de metales pesados del flujo sanguíneo.
- Mejoran la cicatrización de heridas y quemaduras.
- Poseen efectos bacteriostáticos, anti-virales y anti-hongos.
- Actúan como inhibidores de cánceres y tumores.
- Combaten la disminución de leucocitos normalmente relacionada con la quimioterapia y la radioterapia,

Investigaciones científicas han demostrado las propiedades de la **melatonina**

para tratar el cáncer, retardar la progresión del SIDA, hacer al organismo más resistente a los resfríos, y proteger el sistema inmunológico de los efectos perjudiciales de la quimioterapia.

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

OceanFormula (sulfato de condroitina y glucosamina, jengibre y pepino de mar)

Analícemos profundamente

su fórmula química:

- **Sulfato de glucosamina:** es una molécula que naturalmente se encuentra en altas concentraciones en las articulaciones del cuerpo humano. Es una de las sustancias biológicas que forman los principales ingredientes "de amortiguación" de los fluidos articulares y de los tejidos circundantes. Cuando se ingiere por vía oral, el sulfato de glucosamina es absorbido por los tejidos articulares y utilizado para reparar el cartilago, ejerciendo un efecto protector contra la destrucción articular y un efecto curativo muy eficaz en los síntomas artríticos.
- **Sulfato de condroitina:**

es una sustancia natural presente en muchos tejidos, aunque abunda especialmente en el cartilago articular. Esta molécula tan compleja facilita la absorción de nutrientes dentro del cartilago e inhibe la acción de enzimas que puedan dañar la matriz del mismo. Algunos estudios in vitro han confirmado la capacidad del sulfato de condroitina para inhibir la producción de aquellas enzimas que destruyen las articulaciones. Ensayos clínicos han puesto en evidencia sus beneficios en el tratamiento de la artritis en lo que se refiere a la disminución del dolor y a la mejoría en la movilidad articular.

• **Jengibre:** tiene una larga historia (de más de 5000 años en China) como remedio natural para tratar una amplia gama de problemas de salud. Es un potente inhibidor de la agregación plaquetaria, factor fundamental en ataques cardíacos y derrames cerebrales. El jengibre posee un alto contenido de potasio y antioxidantes. Tiene propiedades anti-inflamatorias y analgésicas, puesto que inhibe la producción de prostaglandinas y leucotrienos, los cuales causan dolor e inflamación (artritis). Más del 75% de las personas que padecen artritis experimentan un notable alivio sobre la zona dolorida o inflamada, luego de ingerir jengibre. Este último contribuye también a reducir el colesterol malo, disminuir la presión arterial y favorecer la formación de coágulos.

• **Pepino de mar:** ha sido usado tradicionalmente por varias culturas para el alivio de la artritis y también en el tratamiento de articulaciones, ligamentos y tendones. El pepino de mar es rico en mucopolisacáridos y condroitinas, y tiene un alto contenido de vitaminas A y C. Algunos estudios han mostrado una mejoría general en pacientes afectados de artritis reumatoidea, osteoartritis o espondilitis anquilosante. Se han logrado también buenos resultados en el tratamiento de traumatismos originados por prácticas deportivas y de trastornos autoinmunes del tejido conectivo.

Dra. Graciela Caruezo
Dr. Humberto R. Bravo
Dr. H. Cederberg (Suecia)

Sincera

Salud, recuperación y conservación de una piel joven

BELLEZA DESDE EL INTERIOR. CON PROTEINAS, VITAMINAS, MINERALES Y MUCOPOLISACÁRIDOS DE ORIGEN MARINO.

Original Silica

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

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

Alkyrol®

Estimulante del sistema inmunológico

RICO EN ALKILGLICÉROLES. SUPLEMENTO A BASE DE ACEITE DE HIGADO DE TIBURÓN.

Arandanol

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

RICO EN ANTIOCIANOSIDAS SUPLEMENTO A BASE DE EXTRACTO DE ARANDANO

ProstaHealth

Para una óptima salud prostática

SUPLEMENTO A BASE DE PIGEUM AFRICANO, BETA-SITOSTEROL, QUERCITINA, LICOPENO, VEGETALES, MINERALES Y VITAMINAS

Tel. gratuito: **0800 888 3388**

www.eurosalud.it
info@eurosalud.it

MADE IN SUECIA

Que es el cuscús

El cuscús es una semola de trigo duro, mezclada y trabajada con harina y tamizada varias veces en forma de granos. El tamaño final del grano puede ser: fino, medio o grueso y a su vez puede ser refinado o integral. Los granos son de color dorado pálido, consistencia granulosa y cremosa y su sabor recuerda ligeramente al de la nuez.

Sabroso y fácil de preparar

Combina muy bien con todo tipo de alimentos (verduras, legumbres, tofu, seitan, queso, hierbas frescas y

especies), de modo que soluciona una comida rápida y nutritiva, a la vez que nos posibilita aprovechar las sobras del día anterior. Puede comerse frío (en ensalada) o caliente, como primer plato o plato único. Es asimismo un buen acompañamiento o guarnición de segundos platos e incluso puede ser empleado como ingrediente de distintos postres.

Propiedades nutritivas

Respecto de su valor nutritivo destaca su elevado aporte de hidratos de carbono y fibra (especialmente en la variedad integral) y bajo de grasas. Contiene aproximadamente 12 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto.

En cuanto a su aporte de vitaminas y minerales destacan las del grupo B y la vitamina E, el magnesio, el zinc, el selenio y el hierro. Para preparar el cuscús de forma rápida se necesita una olla más bien baja con tapa de cierre hermético y un recipiente para elaborar caldo. El caldo puede ser agua salada, vegetal o con especias. La proporción adecuada de líquido y cuscús es: Cuscús normal: una medida de cuscús (70 gramos la ración) por una medida y media de caldo (150 mililitros). Cuscús integral: una medida de cuscús (70 gramos la ración) por dos medidas de caldo (200 mililitros). De cualquier modo, siem-

pre se recomienda seguir las indicaciones del envase dadas por el fabricante.

- 1- Primero se dora el cuscús en la olla, se remueve para que se tueste por igual y no se queme, y cuando esté ligeramente dorado, desprende aroma y al tacto con el dedo está caliente, se incorpora el caldo en ebullición, se apaga el fuego y se deja tapado diez minutos.
- 2- Pasado el tiempo indicado, hay que trabajar el cereal con cuchara de madera (o con la mano) para soltar el grano y deshacer los grumos.
- 3- Se puede aderezar con aceite o manteca e incorporar los ingredientes deseados en función del plato escogido.



Galletas de manteca danesas

Receta que pueden preparar con los niños

250 g de harina
165 g manteca a temperatura ambiente
100 g de azúcar, 1 huevo
50 g de almendras (opcional, aporta un sabor muy agradable)
 Picar bien finas las almendras, mezclar con la harina, añadir la manteca y seguir mezclando, colocar el huevo y el azúcar. Trabajar hasta conseguir una masa uniforme, tapar con papel film y llevar a la heladera por 1 hora. Formar bolitas, aplastarlas con la mano y colocar en placas emantecadas. Hornear-horno precalentado a 200 grados- entre 7 y 10 minutos, depende del grosor de las galletas. Deben quedar de un atractivo color rubio oscuro. Les apuesto a que no pueden esperar a que se enfrien!

Yogur con azafrán

Uno de los postres típicos de la India, preferido de la cocina vegetariana, exige un manipuleo previo para eliminar el exceso de suero que contiene el yogur, pero es de fácil preparado. Se le puede agregar una fruta diferente todos los días para hacer un dulce distinto. El azafrán le da el toque aromático. ¡Disfrútenlo!

1 1/2 litro de yogur natural (sin sabor alguno)
150 g de azúcar (opcional)
1 cda. de azafrán en polvo
4 cdas. de leche descremada
3 cdas. de pistachos (opcional)
 Envolver el yogur en un trapo limpio y fino (como una sabana), atar las cuatro puntas, formando un atado y colgarlo de un gancho durante 4 horas aproximadamente. Cuando falte media hora para la filtración, templar la leche y mezclar con el azafrán, dejar macerar, luego mezclar la Batif hasta obtener una crema, distribuir en copas, espolvorear con pistachos y llevar a la heladera con papel film dos horas, donde ganará consistencia! Si elegimos utilizar azúcar, lo incorporamos al yogur antes de filtrar, así suelta más suero. Este postre lo hacía en el restó "El manto" de Palermo, y me lo enseñó Diego Asfourian, gran chef pastelero y amigo

Berenjenas confitadas

Postre muy popular en Marruecos, se come acompañando el té o el café, se conserva en su propio almibar. La receta se puede aplicar a frutas.

1 1/2 kilo de berenjenas (cáscara negra y bien lisas)
1 1/2 kilo de azúcar
3 limones
3 cdas. de miel
1 cda. de jengibre molido
1 cda. de canela
5 clavos de olor
1 cda. de bicarbonato de sodio
 Cortar el extremo superior de las berenjenas y longitudinalmente cada una, pincharlas y sumergirlas de tres a cinco minutos (depende del tamaño de las mismas) en olla con agua y el bicarbonato. Enjuagar y escurrir. Diluir el azúcar en litro y medio de agua, llevar a ebullición media hora a fuego lento, incorporar las berenjenas y las especias (ataadas en una gasa), cocinar en cacerola tapada durante una hora aproximadamente, siempre a fuego lento, luego de este tiempo agregar la miel y el jugo de los limones, mantener a hervor diez minutos más, pasar a fuente y dejar enfriar, espolvorear con canela en polvo al momento de servirlos.

Pablo Arzani
 pabloarzani2003@yahoo.com.ar

Cuatro verdes para rescatar en la dieta

COLIFLOR: Rico en vitamina C, ácido fólico, potasio, zinc y betacaroteno. Su acción terapéutica está dirigida a tratar la artritis, la gota y el reumatismo; estimula el sistema de defensas del organismo, actúa como desintoxicante, neutraliza la acción de los radicales libres; ayuda en la curación de gastritis y úlceras.

ACELGA: Abunda en vitaminas A, B, ácido fólico y hierro. Es útil en el tratamiento de la retención de líquidos, alivia el estreñimiento, actúa como tónico

digestivo, valiosísimo remedio cuando hay inflamación de los riñones o de la vesícula biliar. De forma externa es usada en el caso de quemaduras, acné y todo tipo de abscesos.

ORTIGA: Es rica en vitaminas A, C, Betacarotenos, calcio, hierro, magnesio, potasio y silice. Su consumo tiene un efecto directo sobre el reumatismo, artritis y gota; cura la anemia; es anti-diarréico. Útil en el tratamiento de la retención de líquidos; es desintoxicante, promueve la eliminación de

ácido úrico; limpia y protege el hígado, estimula el apetito, regula las funciones de la vesícula biliar, combate las infecciones, es fortificante, alivia los períodos menstruales dolorosos y abundantes. Útil en el tratamiento de ictericia y hepatitis.

ESPINACAS: Ricas en vitamina C, ácido fólico, hierro, zinc y betacaroteno. Útil en el tratamiento de las anemias; promueve la producción de glóbulos rojos; es depurativa sanguínea; tónico cardíaco, protectora de los riñones y del

aparato digestivo, combate la debilidad, el cansancio crónico y previene el cáncer. En últimas investigaciones se ha logrado establecer la gran importancia que las espinacas poseen en el bloqueo del cáncer y en su tratamiento. De igual manera estimula las funciones pancreáticas, alivia el estreñimiento, actúa de forma excelente sobre la artritis, el reumatismo y la gota. En inflamaciones del aparato digestivo no se recomienda consumir mucha espinaca.

Bajar la presión con papas

Kuokamina se llama la sustancia presente en las papas recomendada para reducir la hipertensión. Si ese es su caso, se recomienda consumir papas, preferentemente cocidas al vapor con su cáscara, para mantener a raya a la presión.

Asimismo una dieta que proteja al sistema cardiovascular, debe incluir:
 Frutas y verduras / Cereales integrales / Aceite de oliva / Legumbres / ajo / 1 vaso de vino tinto / pescado / almendras / chocolate amargo

Maíz y Mijo

- **Maíz** Alimento ideal para niños y deportistas, su harina es ideal para los celíacos, sus estigmas en infusión son muy diuréticos y ayudan a bajar la tensión de la sangre, su aporte en fibra hace bajar el colesterol, contiene betacaroteno un antioxidante muy recomendable para prevenir el cáncer.
- **Mijo** Es uno de los cereales que más hierro y magnesio aportan, muy indicado en casos de anemia, calambres musculares y embarazo, fortalece la piel, el cabello, las uñas y los dientes.

Jugos pura energía

Para tener "pilas" todo el día, sin parar, preparamos un jugo con:

- 2 naranjas
- 2 remolachas
- 2 zanahorias
- 1 limón
- 1 cda. jengibre rallado
- 1 cda. de miel

Tomado por la mañana, o durante el día, sus vitaminas nos cargan de energía.

Otro de Hierro más C
 Cuando estamos anémicos, los médicos aconsejan consumir Hierro. La Vitamina C contribuye a "fijarlo". Este jugo aporta mucho de ambos.
4 frutillas
2 duraznos
2 remolachas
1 rodaja de ananá
1 limón, 1 kiwi
Hojitas de perejil
 Todo bien licuado, nutritivo y delicioso.

La Aldea
 Almacén Naturista
 * Productos orgánicos
 * Alimentos para CELÍACOS, DIABÉTICOS e HIPERTENSOS.
 * Hierbas Nacionales e Importadas
 * Arcillas * Cosmética Natural * Aromaterapia
 Av. Andrés Barranta 1056
 4254-0713 Quilmes

Dietética
Vendo Fondo de Comercio
 - En centro comercial
 - Excelente ubicación
 - Cuadra con tres Bancos de primera Línea
 - 10 años de antigüedad
Tel.: (15) 5020-9418

la casa de OHSAWA
 restaurante macrobiótico / casa de alimentos para la salud
 -Clases de cocina macrobiótica (cursos básicos y especiales)
 -Guisos 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
 lacasadehsaw@yahoo.com.ar de lunes a sábados de 9:30 a 23 hs.

Sabores de la India
 Casa de Alimentos Naturales, Orgánicos. Hierbas y Especies. Productos Ayurvédicos y Orientales **TODO EL AÑO**
CURSOS Y SEMINARIOS DE ALIMENTACIÓN AYURVEDICA 4783-3424 CIUDAD DE LA PAZ 1739

BUENAS ONDAS
 Herboristería - Dietética
 Frutas secas - Legumbres
 Harinas - Especies
SUPLEMENTOS DIETARIOS
Mitre 1639 Quilmes

PIENSA EN SU SALUD
Juramento 3084
 Belgrano
4781-1944

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

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

20 AÑOS EN LA ZONA
Centro Natural
 Hierbas Medicinales Nacionales-Importadas **¡TODAS! ¡TODAS!**
 Productos Naturales
 Cosmética natural - Esencias
 Suplementos dietarios - Tinturas Madres
Cuzco 62 - Liniers, Cap. - 4644-4940
 (a metros de Iglesia San Cayetano)

"Dietitas de Olibia"
 Líder en galletitas artesanales saborizadas
 Harinas especiales y con semillas
 Saborizadas y sin sal consultar
 Crocantes de avena, varios sabores
4653-4136
 dietitasdeolibia@hotmail.com

CASA ARGOS
Yerbas medicinales
FORMULA FRANCESA PARA ADELGAZAR NATURALMENTE
 JALEA REAL - GINSENG - POLEN - MIEL ESPECIAS
 PRODUCTOS DIETETICOS
 -SAHUMERIOS
PIEDRAS 490 CAPITAL
Tel. 4342-6704

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

El cilantro y la terapia neural

De las investigaciones más importantes realizadas sobre el cilantro, se descubrió que posee propiedades quelantes muy fuertes (propiedad de ciertas sustancias químicas que hacen que partículas pequeñas se unan entre sí para formar una partícula mayor que precipita con facilidad). Las terapias de quelación son un método muy utilizado en medicina en pacientes que presenten envenenamiento por metales en sangre, ya sea que se deba a un envenenamiento accidental, debido a la ingestión de algún alimento o producto contaminado, o a una intoxicación debida a la presencia de contaminantes en el ambiente (aire, agua, suelo); sin embargo estos tratamientos se basan en la administración intravenosa del agente EDTA (ácido etilén diámi-

no tetraacético). Se ha comprobado que este método es muy extenso, y actualmente se utiliza para la remoción de mercurio y aluminio en sangre, los cuales se han asociado con la enfermedad de Alzheimer. También se estudió la mejora en la salud de pacientes que poseen enfermedades cardiovasculares y la remoción de muchos radicales libres presentes en los tejidos. El Dr. Omura descubrió que el cilantro posee propiedades quelantes más fuertes que el EDTA, ya que en su estado fresco remueve cualquier metal pesado en sangre en menos de dos semanas de tratamiento. El cilantro no sólo evitó el envenenamiento, sino que mejoró la salud de los pacientes, ya que eliminó cualquier bacteria presente en los órganos contamina-

dos por los metales pesados, estimuló el apetito y evitó la irritación digestiva. Esta técnica ha sido un gran descubrimiento y avance en la Farmacología, ya que es método muy económico con un mecanismo de acción muy sencillo. Otra de las propiedades características del cilantro es su gran capacidad antioxidante. Los antioxidantes son compuestos que destruyen a los radicales libres contenidos en el organismo, evitando el proceso oxidativo que éstos generan; los radicales libres son compuestos que se han visto implicados en la aparición de enfermedades car-

diovasculares y en ciertos cánceres que causan el envejecimiento prematuro. Entre los metabolitos secundarios más importantes del cilantro están los ácidos fenólicos, flavonoides, terpenos y cumarinas, los cuales son moléculas antioxidantes. Las hojas del cilantro poseen una mayor cantidad de ácidos fenólicos que sus semillas, en cambio las semillas contienen altas cantidades de flavonoides, ausentes en las hojas. En una investigación llevada a cabo se ha encontrado que las hojas poseen una mayor actividad antioxidante. También se ha encontrado

que las hojas de cilantro contienen altos porcentajes de carotenoides. Se han realizado varias investigaciones, en las cuales se ha demostrado que mediante extractos acuosos de las semillas del cilantro, se puede disminuir la glicemia en sangre. Las semillas de cilantro son capaces de estimular la secreción de insulina y promueven la entrada de glucosa a las células. Por lo tanto los investigadores, han propuesto al cilantro como un nuevo agente alimenticio para el control de la glicemia en los pacientes diabéticos. Estudios realizados han demostrado que las semillas de cilantro disminuyen las tasas de colesterol total, el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos, aumentando la cantidad de colesterol bueno



(HDL). Se sabe que el mecanismo de acción por el cual se genera este efecto es la generación de una disminución en la absorción de los ácidos biliares en el intestino ocasionado por el cilantro. En la actualidad, se está empezando a darle más importancia a la medicinal tradicional, ya que se ha visto que de ésta se pueden obtener muchas opciones a los tratamientos convencionales de fármacos. El cilantro es considerado como una de las plantas medicinales emergentes, no sólo por el amplio mercado mundial que abarca, sino porque es una planta altamente consumida en muchos países, que lo han utilizado con múltiples fines terapéuticos. Academia mundial terapia neural



Hierbas y vitaminas para los ojos

Las siguientes hierbas pueden utilizarse en baños oculares, vía externa, en compresas tibias. **Aciano:** Depurativo, diurético, antiinflamatorio, antipirético y antiinfeccioso. Se usa en conjuntivitis, síndrome catarral, procesos infecciosos con fiebre y afectación ocular. **Eufrasia:** Astringente, antiinflamatorio y descongestionante. Excelente en el tratamiento de cualquier afección ocular. **Hinojo:** En uso externo es antiinflamatorio, vulnerario

y antiinflamatorio. Es muy adecuado para la blefaritis conjuntivitis. **Lino:** Por su abundancia en mucilagos, tiene una acción protectora y emoliente. Tiene propiedades regenerativas, antiinflamatorias, antialérgicas y de acción antiinfecciosa local. Procesos inflamatorios de origen alérgico o irritativo, heridas corneales e infecciones leves (orzuelos, forunculosis, abscesos) **Malva:** Emoliente, balsámica, antiinflamatoria. Catarro conjuntival, blefaritis, con-

juntivitis, heridas, procesos infecciosos y prurito ocular de causa irritativa. **Nogal:** Antiséptico, astringente, queratinizante, depurativo, antiinflamatorio. Indicado en conjuntivitis, e c z e m a s, heridas, procesos infecciosos. **Llantén:** Muy a d e c u a d o como astringente, emoliente, balsámica, antiinflamatoria y espasmolítica. También recomendada como cicatrizante. Es ideal para aliviar el catarro ocular. Se recomienda también en alergias respiratorias, blefaritis y conjuntivitis. **Ruda:** Venotónica, antiinflamatoria, analgésica, espasmolítica, hemostática, tónica, protectora capilar. Cuando hay dolor local, cansancio con irritación ocular, procesos inflamatorios de origen traumático. **Manzanilla:** Se la utiliza también internamente. Alivia inflamaciones, en compresas. **Hamamelis:** Descongestivo, cicatrizante, para edemas.

Vitamina A: Ahora casi todos sabemos de la importancia que tiene la vitamina A presente en la zanahoria y otros alimentos como los aceites de hígado de pescado, espinacas, tomate, melón etc. La falta de esta vitamina produce dificultades para poder ver con claridad en lugares de baja iluminación. **Vitamina C:** gracias a sus cualidades antioxidantes protege a los ojos de los efectos nocivos de la luz. Es imprescindible para que el cristalino permanezca transparente. Los alimentos que la contienen son: cítricos, hortalizas de hoja verde, el perejil, la mayoría de las frutas. **Vitamina E:** Es un excelente antioxidante y previene el envejecimiento prematuro de los ojos; mejora la circulación de los vasos capilares más pequeños que se encuentran en la retina. Los vegetales de hoja verde, aceite de soja, germen de trigo, nueces,

almendras son algunos alimentos ricos en vitamina E. **Vitamina B2:** previene el deterioro de los ojos, las uñas, la piel, el pelo. Su ausencia puede producir inflamación ocular. Aunque esta vitamina se puede tomar sola, es mejor tomar el complejo B completo. Los alimentos ricos en vitaminas B2 son el germen de trigo, levadura de cerveza, almendras, girasol, queso, etc. Sin la adecuada protección, una exposición prolongada a la luz solar intensa, puede producir efectos nocivos en

los tejidos oculares. Es necesario utilizar anteojos para sol con filtros de protección. Estos forman una barrera eficaz contra las radiaciones solares de excesiva intensidad. Cuando no se protegemos al mismo tiempo se crea una defensa que nos permite ver en condiciones de mínima iluminación. Es decir que cuando de día se utiliza protección frente a las radiaciones solares, la visión nocturna experimenta una notable mejoría. **Mirta Nora Bogado**
Casa Argos



BIOMAGNETICA o Terapia con imanes

La intervención de los **BIOMAGNETOS** en la salud consiste en producir una estimulación de las funciones regeneradoras del organismo, permite reducir los tiempos de los tratamientos y su recuperación es compatible con todas las medicinas. La terapia con imanes es efectiva cuando se cumple con ciertas normas:

- potencias justas
- magnetos adecuados
- polaridades correspondientes

De esta manera se logra disminuir y en algunos casos eliminar progresivamente el dolor y detener el avance de ciertas patologías, como ser enfermedades del tejido muscular y esquelético.

- artritis - artrosis
- desviaciones de columna
- osteoporosis
- fibromialgias
- fracturas
- contracturas
- edemas - circulación

C.T.B.

CTB Tratamientos Biomagnéticos

Tratamientos para el dolor y el estrés

DLM (Drenaje Linfático Manual)

DLB (Drenaje Linfático Biomagnético)

Shiatsu

Acupuntura

Masajes orientales

Reflexología

Técnicas tibetanas para la columna

Terapia Floral (Lic. en psicología)

Breves y focalizadas

Para adultos y adolescentes.

Ayacucho 984 - 7 "A" Capital

Tels.: 4961-0975 / 4963-5896

(15)6305-3936 / (15)4414-3744

Somos **Soyarroz S.R.L.**
Una empresa que produce

SOYARROZ

Actualmente hemos sacado al mercado argentino una nueva línea de embutidos sin carne, de sabor tradicional, hechos con soja. Por lo tanto estos productos están a favor de los vegetarianos, los naturistas y todas aquellas personas en general que quieran disfrutar de una vida bella y sana.

Nuevos Productos

- EMBUTIDO VEGETAL DE SOJA
- SALCHICHA VEGETAL DE SOJA
- HAMBURGUESA VEGETAL DE SOJA

Preparación: Fritar, saltar u hornear.
En sándwich, pizza, ensaladas, rellenos o salsas.

Elaborado por: **SOYARROZ S.R.L.**
Calle 30 N° 3934 San Martín, Pcia. de Bs. As. Tel: 4754-1976

Problemas de Columna

- Dolores cervicales, ciáticos y lumbares
- Mareos
- Contracturas
- Hormigueos
- Hernia de disco

EXCLUSIVO MÉTODO JAPONÉS
Manual - Indoloro - Sin medicación

Centro Hirochi Yano
Tte. Gral. Juan Domingo Perón 1186, 3° Piso, A
Tel. **4381-1596** www.centrohirochiyano.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

Dependencia emocional



La lógica y la razón indican que si una relación es mala y nos perjudica, lo sensato es darla por concluida. Sin embargo, el nudo se vuelve a veces tan difícil de destatar que es imposible romperlo. Es más: las parejas conflictivas también se necesitan, aunque más no sea para seguir sufriendo y atacándose. La culpa, el miedo a la soledad y la tranquilidad aparente que otorga el descargarse las responsabilidades en el otro son elementos más que suficientes como para mantenerlos juntos ("juntos pero no unidos), a veces hasta el final de sus días. Y la relación se degrada hasta tal punto, que uno no puede vivir sin los conflictos del otro. ¿Acaso es tan necesaria de ser psicológicos, todos no hemos sido testigos alguna vez de esas violentas discusiones que matrimonios de ancianos son capaces de sostener aun en plena calle, reptien-

dose las mismas amenazas y los mismos reproches de tantas décadas atrás? El nivel máximo de dependencia y sometimiento al que puede llegar una pareja aparece en las denominadas **Relaciones Adictivas**, cuya definición conviene recordar: **Relación Adictiva** es aquella en que las parejas se unen para hacerse daño, pero que no pueden romper, ya sea principalmente por temor, culpa, debilidad o falta de autoestima. El primer paso que debe dar una pareja que mantiene una dependencia y un sometimiento recíprocos, es tratar de discriminar no únicamente cuáles son sus diferencias sino **cuáles son las actitudes negativas que comparten**. Empezando por comprenderse mejor y dejarán de odiarse. Es posible también que revertan esa disfuncionalidad y terminen en verdadero amor, pero si descubren que irremisiblemente no se aman, estarán en

mejores condiciones como para acordar la separación sin ofenderse o lastimarse. No pretendo ofrecer una lista completa de los rasgos que caracterizan a las personas propensas a establecer una relación dependiente y sometida. Existen matiz y es imposible abarcarlos. Expongo, sin embargo, algunas - aunque muy pocas - de las características más salientes:

- Ignorar sus propios conflictos psicológicos y asegurar que no tiene ninguno.
- Mantenerse siempre ocupado, para no mirar a su alrededor.
- Vigilar obsesivamente a su pareja.

- Somatizar y contraer muchas enfermedades.
- Sentir que sus padres no lo quisieron.
- Enamorarse de quien nunca lo amará.
- Amenazar con frecuencia a su pareja.
- Fantasmar con otra persona mientras mantiene relaciones sexuales con su pareja.
- Excitarse sexualmente después de una pelea violenta.
- Creerse incapaz de auto-bastecerse económicamente en caso de separación.
- Creer que no soportará el verse solo.

Lic. Teresa González
Psicóloga - Esp. en Adicciones

Dependencia emocional

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

Reflexología en depresión

No renuncies a la reflexología. La reflexología está más que indicada para la depresión, pero no debes olvidarte que la depresión es una enfermedad y no un simple estado de ánimo o un bajón. La persona que sufre de depresión necesita contacto físico, abrazos, calor humano y mucha, mucha compasión y comprensión. Te voy a contar lo que yo hago generalmente en un tratamiento de reflexología con un paciente que sufre de depresión:

- En el masaje previo, en el preparatorio, le hago sentir la presencia de mis manos, como tratando de transmitirle

que no está solo, con cariño y con fuerza. Nunca pienso en otras cosas. Cierro los ojos y trato de enviar un mensaje de energía que fluya a través de mis manos con fuerza y energía.

- Ya en el mismo tratamiento, trabajo la primera mitad con masaje metamórfico, al tiempo de una canción para cada plexo y sobre los reflejos de la columna vertebral con muchísima suavidad y muy lentamente.
- Hay un punto liberador, debajo del reflejo del corazón, a la altura del plexo solar tradicional y sobre el perfil interno del pie. Según

Hanne Marquard (lo aprendí de ella en uno de sus seminarios) ese es el punto correcto del plexo solar. Es ideal para trabajar sobre personas que sufren de ansiedad y angustia y muchas veces le visto gente que comienza a llorar en la sesión, luego de la cual se siente como liberada. Se trabaja sobre ese reflejo con firmeza y lentamente, varios minutos.

- El reflejo del nervio vago (o vagal) es clave para la liberación del stress.
- Trabajo también sobre todos los sistemas de eva-

cuación: el respiratorio, el urinario y el intestinal grueso, para fomentar una mejor nutrición y liberación de residuos. Esta liberación de residuos, desde el punto de vista holístico, tiene un significado espiritual, de liberar aquellas cosas que tengo trancadas y que no me dejan avanzar como ser humano, de transformarme, de cambiar y dar paso a energía nueva y positiva. Espero sinceramente haber podido contribuir en algo con mi opinión.

Y te invito a visitar mi sitio www.theartofreflexology.com te va a gustar.

Un abrazo desde Israel
Mauricio Kruchik

Cada uno con su reloj biológico

Como bien define el gerontólogo Hunt, del Instituto Nacional del Envejecimiento de USA, "el proceso del envejecimiento se caracteriza por una permanente disminución, progresiva a través de los años, de la capacidad total o parcial, de adapta-

ción para hacer frente a los estreses"... Con deficiencias del sistema neuroendocrino e inmunológico, y con preponderancia del desgaste sobre la reparación, y "aunque el proceso es siempre diferente en cada ser, tendrá en común ser un proceso

universal, inexorable y progresivo, aunque no uniforme". Por esta última característica, la de "no ser uniforme", pues "cada uno tiene su propio reloj biológico", es que el médico, sobre todo desde un enfoque Holístico, deberá

aguzar su observación y su acercamiento a nivel humano con estos pacientes, pues en este trance de "ir perdiendo la armonía de su años juveniles, podrá "tener" diferentes edades" en su área mental, física, emocional, o creativa.

Método de curación natural
Osteopatía
Terapia Craneosacra

- Lumbalgias
- Hernias discales
- Cervicalgias
- Contracturas musculares
- Vértigos, migrañas
- Tortícolis
- Trastornos digestivos

Lic. Andrea Delgado
Kinesióloga Fisiatra MN7753
4322-7235 / (15)6950-0021
licandreadelgado@gmail.com

Hata y Raya
Yoga

Rescate su salud física psíquica y espiritual

Guía personalizada
Primera clase sin cargo

Av. Callao e Posadas y
Liberador
4811-3883

www.convivirpress.com

ISY Instituto superior de yoga
Curso de Hata yoga clasico y moderno
Perfeccionamiento docente

Docente: **Bibiana Tedeschi**
Cuzco 399 - Limiers. 4642-1712 // www.isy-yoga.com.ar

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 centrodemilagros@gmail.com

Reconciliar
Constelaciones Familiares

Talleres vivenciales para resolución de crisis

- Cuidando a los que cuidan
- Aliados en la pareja
- Desearo Hijos
- Despertando a la mujer sabia
- S. O. S. Somos padres de adolescentes

4824-9452 / (15)4936-4010
www.reconciliar-nos.com.ar / info@reconciliar-nos.com.ar

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

Potencia los tratamientos dirigidos a ponerte en forma (celulitis, sobrepeso, 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
madrenatura@ciudad.com.ar / www.terapiacolonica.com.ar

Paren de cortarnos en pedacitos...

(nuestro cuerpo sabe curarse solo)

Vemos que en la enfermedad no hay nada de accidental, ni su tipo ni en la parte de cuerpo a que afecta.

Dr. Edward Bach

Nuestro cuerpo nació con todos los elementos para estar saludable, y la intervención externa sólo perturba su funcionamiento natural. El presidente de la Asociación Norteamericana de Medicina dijo en conferencia, hace ya casi 10 años, que "el 99% de las enfermedades pueden ser curadas por las capacidades naturales del individuo". ¿Por qué entonces, durante los mismos 10 años aumentan las intervenciones médicas en proporción geométrica? La enfermedad no puede ser una coartada para huir de nuestros conflictos interiores. ¿Y si buscamos en el cuerpo interior lo que los síntomas traen de enseñarnos? El síntoma expresa aquello que necesitamos integrar a la conciencia. Según el Dr. Bach, un reconocido médico inglés que vivió entre 1880 y 1936, la enfermedad no es sólo un conjunto de síntomas, sino el resultado de la desconexión entre el cuerpo y el alma. Las emociones son la señal para encontrar este conflicto y sanarlo. Ocultar desesperadamente las señales del cuerpo es como barrer para arrojar la basura debajo de la alfombra.

A través de las emociones para llegar a reconectar cuerpo y alma. Durante el recorrido, tal vez las enfermedades se disuелvan y desaparezcan, y aunque las medidas que se tomen sobre el cuerpo físico serán importantes, aumentarán su significado y efectividad ya que empezarán a ser tomadas desde la conciencia. Las nuevas preguntas ante la enfermedad podrían ser:

- ¿Qué me impide este síntoma?
- ¿Qué me impone este síntoma?

Si quiere conocer un poco más, le proponemos conocer a los Flores de Bach que pueden ser tomadas para reconocer y profundizar en nuestro equilibrio emocional:

- **Cherry Plum:** Para el miedo a que la mente de desconrole, a perder la razón y el control.
- **Cerato:** Para aquellos que no tienen suficiente confianza en sí mismos para tomar sus propias decisiones.
- **Wild Rose:** Para los que se han resignado a todo lo que se sucede. Sin quejarse, se han rendido en la lucha por la vida.
- **Walnut:** Aporta protección contra las influencias externas. Ayuda en momentos de cambios y mudanzas.
- **Pine:** Para quienes se culpan a sí mismo, se sienten responsables de todo.
- **Willow:** Para quienes sienten que han sufrido adversidades que les han causado resentimiento. "La vida ha sido injusta conmigo", dicen.

Es fundamental entender que aunque las Flores de Bach sean parte del trabajo interior de la persona, no buscan en forma deliberada el tratamiento de patologías físicas o mentales. Por eso, estas recomendaciones son simplemente un estímulo para conocer e incluir en su vida otra forma de ver la salud, ya que una de las bases de la Terapia Floral es la comprensión de cada persona y no el tratamiento de síntomas.

Más del 65% de los adultos han utilizado en algún momento de sus vidas las Flores de Bach, aunque sólo unos pocos buscan en las raíces de sus emociones la fuente de la salud. Así se obtienen algunas mejoras en el estado emocional pero no se llega al fondo, lo que causa un recrudescimiento de los males sin lo que hoyamos aprendido de ellos.

La propuesta de las Flores de Bach es continuar valientemente un viaje de aprendizaje

Asesoramiento:
FULTENA
(Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales)
Tel: 472-4476
elondner@londer.com.ar

A cantar!!!
COROS MIXTOS con o sin experiencia
Técnica vocal * Nociones elem. música
(11)4431-6211 Caballito

REUMA - ARTROSIS
TRATAMIENTO LOCAL **GASTA DE SUFRIR**
Micro vacunas que anulan el dolor
Novedoso tratamiento
Informes: **4641- 0027**

Tai Chi Escuela de la Via Interior
Chi Kung
CAPITAL Monroe 2765 Estadio KALAMAR STOKOR
LA PLATA 49m/62p/ Pza Saavedra, Pasaje D. Rocha
www.tantien.com 011-1532367434 / 0221-4227429

FARMACIA HOMEOPATICA LIBERTAD
Miriam N. Bruno, Monica Albanese DT - Farmacólogas
"La naturaleza al servicio de la salud"

Medicina Ayurveda Laboratorio Homeopático Remedios Madres
Terapias Florales Dinamizador Propio Tinturas Florales
Tinturas Espagraricas Herboristeria Gemoterapia y Aromaterapia

Anticipación de pedidos telefónicos RECETAS MAGISTRALES
Libertad 861 Capital Federal Tel/Fax 4816-3040 - outubias@farmacia-libertad@fibertel.com.ar **Envíos a domicilio**

La (otra) letra chica

Por Luis Buero

Uno está enamorado y nada importa. Ella es un ángel... hasta que el velo de la idealización cae pesadamente y nuestra ciega pasión recupera la vista.

¿Por qué? porque los vínculos afectivos, igual que los convenios de todo tipo, portan la tan famosa y temida letra chica en la doble faz de la última página. Son parte del paquete turístico que en el viaje del amor uno ha comprado sin estar del todo enterado, o tal vez, confiado en que de intentar leerlas solo verá cláusulas fáciles de cumplir. Es ahí cuando ella, tu pareja, te anuncia con palabras o con hechos lo siguiente:

- Tenemos que ir todos los fines de semana a almorzar a lo de mamá.
- En las fiestas familiares yo bailo exclusivamente con mi primo Martín porque él estudió salsa y vos no.
- Una vez por mes salgo con mis amigas a divertirme, sola.
- A los cumpleaños de compañeros de oficina vamos sin novios, maridos ni esposas, y tampoco me vendas a buscar porque vuelvo siempre con José, que tiene auto y vive cerca de aquí.
- En los fines de semana largos visito a mis parientes del campo, y quisiera ir sin vos porque me juro con mis amistades de la infancia a comer asados y charlar.
- Algunos domingos quiero llevar a mis sobrinos al cine y me tenés que acompañar porque cuidar

a seis niños en un shopping es una tarea difícil.

- Cada tanto me encuentro a tomar un café con mi ex, que ahora es mi mejor amigo.
- El gran danés que viste



juego de todo o nada, algunos varones se oponen con la discusión descontrolada o la amenaza de separación, el famoso "él o yo, elegí".

Otros elaboran lo que el psicólogo René Kaës definió como "el pacto denegativo". Es decir, el silencio ante todo lo que no nos gusta y por lo tanto, de eso no se habla. Una actitud que condena al destino de la represión, la negación, todo aquello capaz de cuestionar la formación y el mantenimiento de ese vínculo, y las cargas de las que es objeto. Y la pareja comparte un mudo malestar, una ira acumulada o una resignación frustrante que sin embargo es invisible a los ojos de todos, porque ellos jamás discuten. Pero la realidad es que no hay Ley del Consumidor que nos proteja por no habernos aviado a tiempo, así que, queridos hermanos, sugiero ante cualquier contrato activo llevar, como Sherlock Holmes, una buensísima lupa y no desventenar la lapicera hasta saber bien lo que nos están por hacer firmar.

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@rutapla.com www.luisbuero.com.ar

Alimentos Saludables de las Sierras de Córdoba

Alfajores Integrales

Harina integral orgánica

Alto contenido en fibras

Semillas de Sésamo y Chía

Dulces de elaboración propia

Sin conservantes

Omega 9 Omega 3

Aceite Alto Oleico

0% GRASAS TRANS
COLESTEROL



Bocaditos de Higo, Miel y Nuez

Bocaditos Ciruela, Miel y Nuez

Sin T.A.C.C apto celiacos

Distribución en Bs. As.: Tel (15)5696-9118

casairwo_bsas@yahoo.com.ar

www.casairwo.com.ar

¿Viejos o añosos?

Es interesante lo observado por el Dr. Bernard Strihler, profesor de Biología Molecular en la Universidad de California, USA, que señala:

- 1) La longevidad de los hermanos gemelos es prácticamente independiente del medio ambiente (salvo casos severamente extremos).
- 2) El ejercicio físico hace a la vida más feliz y más sana, pero no más larga.
- 3) El total calórico diario necesario para una vida sana, decae un 2 % anual a partir de

los 25 años (de no limitarse en las comidas, los viejos serán gordos...)

3) Desde los 20-22 años empieza el cerebro a perder masa, el futuro de la "Inteligencia" depende de "usarlo" e incrementar así nuevas interconexiones.

4) A los 70 años se mide por lo menos 3 cm. menos de altura; sin embargo ciertos cartilagos, siguen creciendo: las orejas suelen medir medio cm. más y la nariz casi 2 cm.

Fueron los franceses los que

describieron la "tercera" y la "cuarta" edad, pero mostraron gran agudeza los norteamericanos (Prof. Eugarten y Havig-hurt), al dividir la senectud en 2 etapas: la de los "Viejos Jóvenes", los "Young-Old", de 60 a 75 años, de los "Viejos-Viejos", los "Old-Old", de más de 75 años.

En terminología latina, los llamamos "Presenectos o Previejos" entre los 50-65 años; "Añosos" entre los 66-85 años; y "Ancianos", a los que tienen más de 85 años.

CELÍACOS - DIABÉTICOS - HIPERTENSOS

VIDA
ECOLÓGICA
Almacén Natural

"Su casa de alimentos para la salud"
28 años de trayectoria

Alvarez Jonte 136
RAMOS MEJÍA
NORTE

Grupo
OESTE
NATURAL
especialistas en
DIETÉTICAS

RAMOS
NATURAL
Almacén gourmet

Comidas light
También Atención
mayorista

4658-7970
Bolívar 155
RAMOS MEJÍA SUR

OESTE
NATURAL
Autoservicio diet

Amplio surtido
con la mejor calidad

(15)5849-9400
Villegas 2542
SAN JUSTO

LA VIDA
NUEVA
Dietética

El mejor precio
de la zona

4467-4215
Echeverría 6066
LAFERRERE

SUPLEMENTOS DIETARIOS
FRUTAS SECAS Y DESECADAS

Probaste el mate de Yerba con Té Verde?

Un mate especial... de sabor distinguido con una nota de té verde y con saludables propiedades antioxidantes.



Jesper te hace bien.



Té Verde*

- Fuente natural de antioxidantes
- Posee efectos diuréticos
- Disminuye los niveles de azúcar en sangre
- Contiene fluor

Yerba Mate

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

Té Rojo*

- Reduce el nivel de colesterol
- Favorece la digestión
- Desintoxica y depura
- Refuerza el sistema inmunario
- Reduce los niveles de triglicéridos y ácido úrico

* Presentación en hebras y en saquitos

Encuentre Productos Jesper en Dietéticas y Herboristerías

Tel. (011) 48056122 / (03754) 420118

info@tejesper.com.ar

JESPER

Conozca más acerca de Jesper en nuestro sitio web: www.tejesper.com.ar

Propóleo

Un estudio concluyó que un extracto acuoso de propóleo es un buen anestésico local. En 1953 se introdujo en el entonces U.R.S.S. en la práctica dental. Los búlgaros descubrieron que un alcohol acuoso con 30% de extracto de propóleo, mostró una acción anestésica. Este extracto fue recomendado como apropiado para infiltraciones cutáneas. El efecto de los preparados de propóleos en la cicatrización de heridas y regeneración de tejidos, hace tiempo ha sido reconocido. Esto es consecuente con los conocidos efectos antibióticos y astringentes atribuidos al propóleo. Un número de informes sobre el uso del propóleo en el tratamiento de varios problemas dermatológicos, han aparecido en los últimos años. El efecto del extracto de propóleos en 38 hongos de piel, ya ha sido registrado. Otros informes comentan la eficacia del tratamiento de propóleos para quemaduras de segundo grado, neurodermatitis, eczemas por microbios y otros problemas dermatológicos. El propóleo puede ser aplicado como una pomada (30%) o como una solución alcohólica.

EL. Gulsaberti - Universidad de Western, Australia

¿Donde se aprende Regresiones a Vidas Pasadas con Hipnosis? ¿Se hacen en Argentina Regresiones a Vidas Pasadas? ¿Dónde se puede aprender esa disciplina?

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 a las 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 psicósomáticas, además de la depresión, la angustia, los miedos, etc. Desde el año 2000 he formado centenares de profesionales que hoy ayudan a sus pacientes con estas técnicas en México, España, Israel, Uruguay, Chile y Argentina. Editorial Dunken me ha publicado un libro: "Curso práctico de Hipnosis y Regresiones a Vidas Pasadas" que ya tiene su cuarta edición. Por eso puedo dar respuesta a ambos interrogantes. 1) En Buenos Aires se puede 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 permite crecer y encontrar respuestas a muchos de sus interrogantes y a quienes provienen del campo de la salud les facilitará una herramienta terapéutica excelente que podrán utilizar en beneficio de sus pacientes. La enseñanza se efectúa en cursos breves, dictados en un Sábado y un Domingo, absolutamente prácticos, donde todo el mundo practica las técnicas. Debido a los insistentes pedidos de personas que desean aprovechar un fin de semana largo para realizar un curso intensivo que les permita completar en un solo fin de semana toda la terapia regresiva, la de la niñez y las vidas pasadas, repetiremos en Junio el curso que tan exitosamente dictamos en verano. Aprovecharemos que el 16 de Junio se celebrará el Día de Bandera y dictaremos los 14, 15 y 16 un curso que reunirá lo que dictamos habitualmente en dos niveles que incluyen, en ese caso, 4 días: • Hipnosis • Regresiones a Vidas Pasadas • Regresiones a la Niñez • Reparación de Traumas de la Infancia Durante Julio, completaremos la for-

mación para quienes estén interesados en brindar terapia, con el dictado del NIVEL TRES donde veremos: • Fobias, Pánico, Jaquecas y otras enfermedades psicósomáticas • Análisis de casos avanzados • Dibujo en hipnosis 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
Opportunidad única:
CURSO ACCELERADO DE INVIERNO
Curso en solo tres días los Niveles 1 y 2:
• HIPNOSIS
• REGRESIONES A VIDAS PASADAS
• REGRESIONES A LA NIÑEZ
• REPARACION DE TRAUMAS DE LA INFANCIA
Sábado 14, Domingo 15 y Lunes 16 de Junio de 9 a 20 hs.
Destinado a Profesionales de la Salud y Público en general \$ 800 - Se otorga Certificado
INSTITUTO SCHAROVSKY
RIVADAVIA 2057 9° C - Capital
Tel. 4952-3470 y 4951-0017 de 10 a 20 hs.
www.hipnosisclinicareparadora.com
instituto@scharovsky.com

Caldo de Verduras



Que tu alimento sea tu medicina

CON CALCIO Y ACIDO FÓLICO

- 0% GRASA**
- 0% COLESTEROL**
- 100% VEGETAL**
- 100% NATURAL**

HIPOCRATES filósofo griego que vivió del año 466-377 a.c. Es el más famoso de los médicos de la antigüedad hace 2500 años atrás ya notificó la importancia de la alimentación en la salud y hoy vemos que los alimentos van acompañados con vitaminas, omega 3, 6 o 9, hierro en las leches, panes galletitas y otros alimentos. Por esto nuestra empresa comenzó la investigación de algunas de las necesidades del mercado.

Por esto el **CALDO ARGENDIET** cubre según su consumo la necesidad de calcio, ácido fólico y vitaminas. No contiene conservantes Ni aditivos químicos.

CALCIO: es el mineral más abundante en el cuerpo humano, los dientes y los huesos contienen la mayoría del calcio, los tejidos corporales, las células nerviosas, la sangre y otros fluidos también contienen calcio. El calcio mantiene los dientes y huesos sanos, sirve para la coagulación, para la transmisión de impulsos, contracción muscular, la relajación, ayuda al corazón, la carencia de calcio es la que motiva la osteoporosis. Los niños deben consumir 800mg x día De 9 años a 20 años 900mg x día De 21 años --- 1000mg x día

ACIDO FÓLICO (Vitamina B9): es una vitamina del complejo B y es necesaria para formación de los glóbulos rojos, las mujeres embarazadas deben tomar para el normal desarrollo neuronal y prevenir trastornos neurológicos (defecto del tubo neural) durante la gestación. Muchas anemias son debidas a la carencia de ácido fólico, también ayuda en la depresión y en los trastornos de ansiedad. Salvo opinión del médico se aconseja tomar de 1 a 5 mg. Por día. El ácido fólico brinda beneficios al sistema cardiovascular.

EL CALDO ARGENDIET: no contiene Ajo ni Cebolla, estos condimentos son de uso y gusto muy personal y pueden agregarse la cantidad que deseen al gusto de cada uno.

EL CALDO ARGENDIET: esta hecho con verduras deshidratadas de primera calidad conservando sus propiedades vitamínicas y minerales con un proceso de deshidratación natural.



- Caja de 10sobres
- Pote de 200gr.
- Bolsa de 1kg.

Le Cuidamos su Salud

Mayor información: 011-47137135 argendiet@yahoo.com.ar

Técnica de Equilibrio del Campo Electromagnético

Un ejercicio de meditación para acelerar el proceso evolutivo

El ejercicio puede leerse lentamente, pero cuando esté familiarizado con él, puede hacerlo tan rápido como quiera.

1- Esqueleto Dorado

Sienta e imagine energía dorada girando alrededor de sus pies en el sentido de las agujas del reloj. Permita que esta energía impregne las plantas de los pies. La composición mineral de los huesos hace que el esqueleto sea un buen conductor para esta energía refinada. Ahora huego por hueso, dirija energía dorada a través de los huesos de los dedos de los pies, tobillos, hacia arriba a las rodillas, a las rótulas, y a través de los huesos en los muslos. Dirija esta energía a través de las caderas, hacia abajo al cóccix, hacia arriba al sacro, y por la espina dorsal. Bañe cada una de las vértebras con energía dorada. Dirija la energía para que fluya a través de los huesos de los hombros y los omóplatos, bajando al esternón y

alrededor de las costillas. Envíe energía dorada hacia abajo a través de los huesos de las muñecas y a todos los pequeños huesos de manos y dedos. Ahora envíe energía hacia arriba a los huesos del cuello, alrededor de las mandíbulas, dientes y todo el cráneo. Acaba de bañar todo su esqueleto con energía dorada. Permítase sentir la sensación de irradiar un brillo dorado a través de los huesos del cuerpo. Respire profundamente y relájese.

2- Cerebro Dorado

Ponga la atención dentro de su sagrado cerebro y establezca el propósito de que absorba energía dorada. Empezce con la corteza, la materia gris que recubre la parte superior del cerebro. Justo bajo la materia gris está la materia blanca, la porción más amplia del cerebro. Permita a la materia blanca del cerebro absorber esta energía dorada como una esponja. La conciencia va a equilibrar la "sensación" de

esta energía dorada a través de ambos lados de su cerebro. Una de las funciones de la materia blanca es apoyar todas las percepciones extrasensoriales.

Concentre la atención en el entrecéjigo, un poco más arriba, y aproximadamente 2,5 cm hacia adentro del cerebro. Aquí se localiza la pituitaria; una pequeña glándula con forma de pera. Dirija la energía dorada a rodear por completo esta pequeña glándula, y después ordene que la absorba completamente. Conforme canaliza la energía a través de esta glándula, ordene activar los cambios hormonales en su cuerpo que sean apropiados para su siguiente paso evolutivo. La pituitaria es el primer punto de contacto energético conectado a la glándula pineal. Ahora lleve su atención al centro del cerebro. A esta área se le conoce a veces como la cámara sagrada. Aquí va a encontrar la glándula pineal. Es una glándula pequeña con forma de almen-

dra. Dirija la energía para rodear la glándula pineal, y ordene que absorba toda la energía dorada que pueda. También va a encontrar en esta área del cerebro el hipotálamo y el tálamo. El tálamo es un órgano con forma de abanico compuesto de materia gris marmolada con materia blanca. Las dos secciones del tálamo están localizadas en los dos hemisferios del cerebro. El tálamo es responsable del poder de visualización que está usando justo ahora. Imagine que el tálamo irradia brillo dorado. Inspire la expresión de su naturaleza sagrada. Regrese la atención a la parte posterior de la cabeza; concéntrese en la base del cerebro. Aquí se encuentra un órgano con forma de huevo llamado el puente. Imagine este órgano completamente encendido en dorado. Por último, y con fuerte intención, dirija la energía dorada hacia abajo por la espina dorsal. Acaba de energizar su cerebro. Respire profundo y relájese.

ARGEN Diet
Yerba Mate Tostada
Estacionamiento Natural
100% SECADO NATURAL
100% ARGENTINA
*NO PRODUCE ACIDES
*RINDE MUCHO MAS...
*SABOR SUAVE
Le Cuidamos su Salud
Mayor información: 011-47137135 argendiet@yahoo.com.ar

ARGEN Diet
endulzante en polvo
10+
10 VECES MÁS SUAVE
Bajas Calorías
* sin ciclamato
Le Cuidamos su Salud
Mayor información: 011-47137135 argendiet@yahoo.com.ar

Exterminio de barrios

De barrio jardín a barrio cemento -laja- ladrillo -pared, a zona tóxica. De aire puro a polvo (por demorar casas muy buenas, aserrar cerámicas), a vapor de miles de litros de solvente, fungicida, barniz, pintura, todos venenos, y humo de quemar plástico. Todo esto puede causar cáncer. De ciertos vivos a paredes. De plantas a cuadrados de cemento. De lo vivo y feliz a lo duro, seco. De zona residencial a zona industrial, por la industria de la construcción (los constructores la llaman así), insalubre, venenosa. De tranquilidad y árboles a negocio inmobiliario, a ruido de sierras cortando árboles y baldosas, a ruido de picos y paredes. De césped a patio y edificio. De silencio con canto de pájaros y ranas a ruido de aproximamiento desde las 7 de la mañana hasta la noche, de lunes a sábados. Todos los días toneladas de basura y casquete horribles

en "volquetes"; donde se vacían, arruinan. Los volquetes son señal de irresponsabilidad, ignorancia y caos. Barrio de pájaros desespejados para encontrar lombrices, semillas, insectos y frutas en lo poco que va quedando de tierra, césped, árboles. Aves que se escapan del cemento a los pocos jardines que quedan y los destruyen escarbando y picoteando con desesperación para buscar comida que no alcanza, peleándose a muerte por espacio para vivir con los pájaros que ya había en los jardines que quedan. Bordes de vías de tren rodeados con veneno, queda la tierra desnuda, con casquete y basura, donde era césped, flores, pájaros y mariposas. Los vapores tóxicos dañan ojos y pulmones. Respirar la leña, el intemperie de la garganta y el pecho; causa mareo, náuseas, convulsión interna en el tórax, en el corazón ritmo irregular

y dolor, falta de aire, cansancio constante, asfixia, dolor, confusión, desgarro y terror. No exagero. Se respira todo el tiempo sustancias artificiales irritantes, cáusticas, tóxicas, hirientes. Se respira con miedo, desconfianza, desesperación. No se puede dormir. Tristeza, horror, sordez, peligro o daño. Queda muy poco de tranquilidad o seguridad, hay miedo, sospecha y angustia. Siento como si entre diciembre de 2007 y abril de 2008 yo hubiera envejecido más de 20 años. Desde diciembre de 2007 paso todo esto y mas. Hoy es el 28 de abril. Viramos a La Lucila en 1976, nunca antes hubo esta situación. Es una guerra, el barrio está siendo destruido, arruinado, ensuciado, envenenado, trastornado. Muchos solo ven negocios y trabajo, ganancias y riqueza. No ven el gresco, pujanza. No ven todo lo que dije antes, o no lo reconocen importancia, muchos no lo quieren ver,

algunos lo niegan con furia. Se destruyen valores inmensos, básicos, importantes: aire puro, sin veneno, la salud, la tranquilidad, la paz, confianza, felicidad, vida sana y alegre con arbolado, jardines, pájaros sanos y en paz, belleza. El silencio con cantos de aves y grillos satisfechos, tranquilos, sanos. Cada vez mas cemento, ladrillo, venenos, piedra, reja, sin interrupción, sin plantas. Todo esto en cada vez mas lugares; error grave, daño enorme a la humanidad y al mundo. Hay que detenerlo. Lo primero es entender, ser consciente. Ayudar a otros a entenderlo, amablemente, positivamente. Mostrando qué bueno es hacer las cosas cuidando lo bueno, sin destruirlo, sin violencia. Hay que hacer muchas actividades y trabajar, ganancia y riqueza, pero enseñar atrayendo, educar, promocionar. Eso es trabajo, progreso, pujanza.

Ricardo Barbetti

METODO GONÇALVES®

Curso: LIMPIEZA Y RE-PROGRAMACIÓN

DE LA MEMORIA CELULAR

(No es testeo muscular)

Para cambiar la información en nuestra memoria molecular causante de trastornos físicos, emocionales, mentales, sentimentales, laborales, mala relación con el dinero, etc.

Inicio: 12 de Junio 18 Encuentros quincenales de 3 horas

Valor \$ 100.- c/u (Diploma e impresos incluidos)

Impartido por su creadora TERESA B. GONÇALVES

NIVEL I - NIVEL II - NIVEL III

Parte del programa comprende:

RESCATE EN EMERGENCIAS: estado energético del paciente y posterior equilibrado de su información celular. "Rescate a través de la memoria celular de la cabeza. Rescate a través de la memoria celular de la columna." Rescate en animales. "Rescate en plantas."

FRECUENCIAS LUMINICAS: uso de las ondas con sonido y color actuando a nivel celular en los seres vivos.

LAS MANOS, BANCOS DE MEMORIA: El uso de las manos en combinación con centros de memoria celular del cuerpo con fines equilibrantes.

ARTICULACIONES: Utilización del caudal bio-eléctrico de las articulaciones.

TRATAMIENTO DEL INSOMNIO: Tratamiento relajante nervioso y para dormirse casi de inmediato.

ACTUALIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS CELULARES DE FELICIDAD: Técnica para el rescate de la depresión y estados de tristeza.

COMUNICACIÓN CON LOS ARQUETIPOS: Entendiendo quien es quien arquetípicamente en el hogar, empresa, etc.

ACCESO A LA MEMORIA CELULAR: Formulas para entrar rápidamente a los bancos de memoria celular.

FORMULAS LUMINICAS: Preparación de remedios compuestos de sonido y color.

MEMORIA CELULAR DEL AGUA: Novedosa técnica multipropósito.

GAMBO DE LA INFORMACIÓN CELULAR: Generando logros de objetivos profesionales, sociales, materiales, etc.

1ER. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO COMPLETO: Limpieza de las líneas ancestrales de sangre.

2DO. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO COMPLETO: Encuentro con "la sombra" (no cruento) limpiando campos informáticos causantes de problemas.

3ER. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO COMPLETO: Llegando al corazón del trauma.

memoriaceular@fibertel.com.ar

Av. Corrientes 4057 4º "E" - Buenos Aires

Tel.: 4865-9402

La naturaleza del suelo modifica la materia orgánica viva

La correlación o relación recíproca de co-implicación de las enfermedades del cáncer y la alimentación es difícil para la diversidad y la variación de las fuentes de aprovisionamiento que no permiten apreciar con toda su claridad la dependencia que tiene el vegetal respecto del suelo y a su vez del animal que se nutre del vegetal.

A. (British Medical Journal, 1870), fue de los primeros en observar la estrecha relación existente entre la composición del suelo y el cáncer gástrico.

Treinta años después de esta primera comunicación, Haviland escribió: "¿Cómo es posible que los terrenos calcáreos coincidan no siempre con una ligera mortalidad por cáncer, mientras que los terrenos arcillosos, frecuentemente inundados corresponden a una mortalidad más elevada?"

Posteriormente, en 1902, A.T. Brand (British Medical Journal), confirmó los resultados de Haviland, señalando además que existían mayores niveles de mortalidad por cáncer en las regiones de baja altitud sujetas a inundaciones y constituidas por aluviones con subsuelo arcilloso. Señalaba que en la región de Yorkshire, los terrenos situados a lo largo de los ríos Use, Derwent y humber, los habitantes los llamaban el "valle del cáncer".

Por el contrario, el cáncer es

menos frecuente en las zonas altas, sin inundaciones. Por otra parte, en Florida (USA), cerca del lago Okechobee, existe una región llamada de los Everglades, con una superficie de 280 mil hectáreas de praderas sobre suelos muy ricos en materias orgánicas, relativamente poco descompuestas. Desgraciadamente, el ganado vacuno que pasta en esos campos presenta con frecuencia fracturas óseas, lo que hace muy engorrosa su cría, pues estos animales ofrecen siempre síntomas de raquitismo.

Se pensó inmediatamente en una falta de fósforo o de calcio en el suelo y en los pastos. Pero todos los análisis demostraron que no era así. Más tarde se descubrió que se trataba de una carencia de cobre, ya que la adición del mismo al suelo, o su administración oral, remedio los accidentes.

El metabolismo de las células óseas se altera por la carencia de cobre, pero en este caso al menos, de manera REVERSIBLE, cosa que no se ha logrado, todavía, con la administración de nutrientes en los cánceres humanos.

Nos limitaremos sencillamente a señalar que el raquitismo corrientemente y los tumores de hueso, se deben a un depósito insuficiente de fósforo o de calcio en las células óseas que han recibido un aporte CARENCIAL en la dieta.

Pero este mismo raquitismo se produce también en presencia de cantidades SUFICIENTES de fósforo y de calcio, que no pueden ser incorporadas y "organizadas" debido a la alteración de un mecanismo enzimático que también permanece bajo el control del cobre.

Diremos, adoptando otra imagen, que un obrero no puede construir la pared (tejido óseo) bien por FALTA de ladrillos (fósforo y calcio), o por FALTA de herramientas (enzimas cúpricas) para montar esos ladrillos.

Cabe también que existen otras formas de carencias de cobre que conducen a fracturas y tumores: el suelo y la planta pueden tener cobre, pero contienen demasiado molibdeno, que es un antagonista del cobre y que causa indirectamente una carencia del mismo.

El elevado contenido del suelo en materias orgánicas no descompuestas favorece el cáncer, lo mismo que la acumulación y permanencia del BARRO CLÁNICICO en el colón (intestino grueso), a raíz de las experiencias quirúrgicas de Sir Arbuthot Lane en las primeras décadas del siglo.

No hay que confundir la materia orgánica NO descompuesta de las turbas y otros terrenos análogos, con la del HUMUS. La rapidez de descomposición de la materia orgánica y de su transformación en humus depende de

múltiples factores: aireación del suelo, contenido en calcio, temperatura, pH, etc. Cuanto más favorables son las condiciones del suelo para el desarrollo de la microflora y de la macroflora, más rápida es esta descomposición.

Mejores ensayos permitieron averiguar que la frecuencia del cáncer gástrico coincide no con el máximo, sino con el ÓPTIMO de materia orgánica en el suelo. Este varía, precisamente, del contenido en carbono orgánico y del tenor de sacarosa o invertasa, enzima que disocia la sacarosa (azúcar común) en sus 2 componentes: glucosa y fructosa.

Como es sabido, la sacarosa posee la propiedad de reducir las sales, las cuales no poseen actividad biológica. Los suelos turbosos y mal aireados y que reciben frecuentes inundaciones fijan el cobre bajo una forma no asimilable para las plantas. El caso de terrenos MUCKS del Estado de Nueva York, que causan carencias de cobre en las cabelleras, condicionando de esta forma diversas perturbaciones a los animales que pastan en ellos, y por ende, a las poblaciones humanas que dependen de esta anómala situación.

Jorge Antonio Tallon

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

OSTEOPATIA

La Osteopatía es una terapia manipulativa que actúa sobre las estructuras del cuerpo: esqueleto, músculos, ligamentos, vísceras y tejido conectivo para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y restablecer con efectividad la salud natural. Con la manipulación osteopática (no dolorosa) se corta el círculo vicioso: bloqueo sensación de malestar. Los pacientes con dolencias crónicas revierten 85 a 100% su malestar con tratamientos cortos. Si la lesión es aguda y se trata en forma precoz, muchas veces se puede obtener la curación con una única sesión. ¿Cuándo consultar al osteópata?: por aparición de trastornos post-traumáticos, estrés o agotamiento, para restablecer el equilibrio después de tratamientos largos en enfermedades graves, dolor de espalda crónico, reumatismos, artrosis, lumbago, neuralgias, ciática y migraña.

OSTEOPATIA

Terapia manual del dolor
Dolores de columna, cadera, rodilla
Trastornos orgánicos
Tel 4566-9334 / (15)4992-6757

GRAFOLOGIA
Cursos y seminarios
Estudios de personalidad
Orientación Vocacional
Selección de Personal
Grafoterapia
Graformar
Centro de Formación en Grafología
Informes: 4896-1440
www.graformar.com.ar
info@graformar.com.ar

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

DD
DOCTORS DATA
Organometría Funcional
Medición de Resistencia Cutánea
Según Técnica de Electro Acupuntura de Volt (EAV)
Determinaciones en Medicina Orthomolecular
Av. Santa Fe 1126 Dpto. 1113, Capital Federal
Tel: 4814-4205 Int. 1113

Medicina Orthomolecular
• Análisis del Cabello
Determinación de minerales tóxicos, y esenciales que participan en los estados de salud y enfermedad
• Bioresonancia
• Determinación funcional de órganos

SABOREA Y DEGUSTA...
productos artesanales
SABOR DE LA NIÑEZ
sin conservantes
Probá nuestra nueva línea de galletitas y panificados con:
Amaranto - Chia - Soja - Quinoa
Galletitas integrales con y sin sal - Budines de soja
Tartas y tortas - Panificados integrales - Alfajores
Sandwiches y empanadas integrales
Rotisería integral - Línea light
Precio especial a distribuidores y mayoristas
LAVALLEJA 770 - CAPITAL TEL.: 4854-8080 / 4857-0961

Anillo Atlante, equilibrador de las energías

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

- Revitaliza y carga al cuerpo con energía vital.

- Armoniza. El grabado interior Lemniscata es la figura que describe la forma de



vibración de la energía, cuya función es servir de multiplicador suministrando energía positiva y extrayendo energía negativa.

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

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

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

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

Meñique: PROSPERIDAD
Respiración, Intestinos

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

Medio: AMOR
Influencia Coronarias, Médula y Músculos

Índice: INTELIENCIA
Sistema Nervioso, Hígado

Pulgar: SABIDURIA
Laringe, Circulación, Sistema Urinario y Oseos

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

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

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 fuer-

za 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, soplo 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 esa 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", con varias sanaciones quedó nuevo. Roberto Ch., "mal en el

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

Justo Dürer
joseduer@sinectis.com.ar

SANACIÓN CON ENERGÍA PRÁNICA

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

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

Honorarios comunitarios

No es Reiki
Es un Don Natural
Consultar sin compromiso
Atención en Belgrano,
Lomas de Zamora, Bernal y Morón

Sr. José Dürer - 4786-9135

Los sonidos del Sol se pueden oír en la Tierra

Científicos de la misión Ulysses, en la que las agencias espaciales norteamericana y europea (NASA y ESA) colaboran para estudiar el Sol, han comprobado que los sonidos generados en las profundidades de nuestra estrella sacuden y hacen vibrar la Tierra.

Y han determinado que tanto el campo magnético como la atmósfera terrestres toman parte en ese "coro cósmico". Los investigadores, además, han conseguido detectar esos sonidos procedentes del corazón solar, inaudibles para el ser humano, en sismógrafos y cables submarinos. David Thomson y Louis Lanzaerotti, miembros del equipo del experimento Hisscale a bordo de la sonda Ulysses, junto con otros colegas, explican que diferentes sonidos, genera-

dos de forma predecible por la presión y las ondas de gravedad en el Sol, son capaces de alcanzar nuestro planeta y han presentado evidencias que demuestran que en la Tierra se producen movimientos concretos como respuesta a sonidos rítmicos marcados desde las profundidades del Sol.

Utilizando sofisticadas tecnologías estadísticas, Thomson y sus colegas han descubierto esos tonos en datos sísmicos y los han hallado también en el campo magnético terrestre y en la atmósfera, e incluso en volátiles inducidos en cables submarinos, así como en una amplia variedad de sistemas terrestres. www.laflecha.net

Periodismo Alternativo (15)730-7682

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

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

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

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

Movimiento - Percepción - Energía - Respiración
Terapéutico-meditativo
CHI KUNG Tai Chi Postura Justa Tensión
Sofía Cappato Justa = Respiración Justa
Responsable para Argentina de la IWA.
Empresario Mística Association
SABADOS: clase 9.30 HS.
en el Lago de Pampa 700 - Belgrano
www.sofiatichi.com.ar

Norma Canepa
Astróloga y Terapeuta
Tel. (15)6050-6042
www.institutozen.com.ar / info@institutozen.com.ar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Luz Naturista
Productos Dietéticos
Agüero 1406
Tel: 4825-1820

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

centro óptico del sol
Lentes de Contacto - Audiología - Fotocámet
Atendemos Pami (Anteojos sin cargo)
Díos. a O'PERRY - Unión Personal Ob.SBA - Consolidar y otras
Varela 34 - Flores Telefax: 4613-2692

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

MACACÉN NATURISTA Macarena Diet
*Harinas * Legumbres
* Cereales * Panes
* Herboristería...
Murguiondo 3457
(15)5568-9300

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

Relación entre vejez y radicales libres

A medida que envejecemos, especialmente a partir de los 50 años, los huesos se tornan más frágiles, la piel se arruga, los músculos no tienen la misma fuerza, el pelo pierde el color, hay más riesgo de cáncer, infarto, pérdida de memoria y las enfermedades mentales son más comunes... Estos son algunos de los efectos externos del paso del tiempo, o mejor dicho, de un proceso degenerativo. Una enfermedad que se llama vejez o gerontología.

Las causas de esta enfermedad generalizada en toda nuestra naturaleza humana, extendida también a los Reinos Animal y parte del Vegetal, son anomalías de orden químico, magnético y físico, a los que se agregan factores psicológicos fundados casi todos, en el miedo a la muerte.

Es notable ya el número de científicos que ven la "Eterna Juventud" como una posibilidad cada vez más cercana (dejando al margen a los "clonistas"). No obstante, sería ridículo pretender lograr la Eterna Juventud con un par de claves y recetas. Sabemos que la conservación de la salud tiene unas cuantas condiciones. Unas más importantes que otras, pero que en con-

junto permiten vivir más y mejor.

No sabemos tampoco cuánto más podremos vivir al lograr evitar las principales causas del envejecimiento, pero desde hace varias décadas se viene probando que una de esas "más importantes" claves, se encuentra en la causa principal del envejecimiento celular (lo cual es la base del envejecimiento integral, orgánico). Esta importantísima causa es la influencia nefasta de los "radicales libres" y otras formas oxidantes, que dañan el ADN celular, especialmente en sus partes más delicadas: Las mitocondrias, que son los orgánulos del núcleo, cuya principal función es la reproducción de la propia célula. Pero también atacan la membrana celular, y los puntos oxidados atómicamente degeneran rápidamente en hebras celulares. También muchas proteínas quedan como desecho inservible para el organismo, a causa de la oxidación fuera de tiempo y lugar.

Desde el punto de vista histológico, la vejez no es más que un desbalance en la reproducción celular. Cada vez se producen menos de las necesarias, de menor calidad, menos funcionales, y a veces de

modo completamente desordenado. A veces estos ataques de los radicales libres degeneran en cánceres. Evitar el envejecimiento celular es la clave para retardar notablemente el envejecimiento integral.

Los radicales libres son átomos sueltos de oxígeno y otros pequeños químicos muy reactivos a base de oxígeno, dispuestos a "relacionarse" con otros átomos, es decir a "oxidar". Dentro de nuestras células se forman miles de millones de radicales libres diariamente. Pero, a pesar de ser un producto normal, que elabora el cuerpo para procesar los combustibles que quema la célula, para extraer energía, tienen un gran poder destructivo para la misma célula.

Es posible que la genética humana esté "calibrada" o diseñada para una atmósfera un poco diferente, o con otras condiciones magnéticas, o bien que nos falte aquel bíblico "Fruto del Arbol de la Ciencia del Bien y del Mal", que hoy podríamos interpretar como "la enzima antioxidante mitocondrial". Pero lo que parece más plausible, es que se den justamente estas tres situaciones de modo

combinado, porque se ha podido comprobar que en un campo magnético no eléctrico, como el de la pirámide, los radicales libres y oxidantes en general son barridos por el flujo de electrones. También las terapias con imanes para eliminar de la sangre los radicales libres, dan resultados extraordinarios. Por último, las dietas con grandes cantidades de antioxidantes químicos también resultan... Pero con muchos "pero".

Los antioxidantes químicos tienen varios inconvenientes, como la necesidad de balancear el resto de la alimentación. ... Estamos ante un asunto fundamental perseguido por la humanidad mortal (digo "mortal" porque en mi criterio existen otras que no lo son), que es prolongar la vida, o mejor aun, evitar la gerontología o vejez, que es una enfermedad y no un proceso natural inevitable. Aunque no hayamos descubierto definitivamente el método de balancear el mantenimiento equilibrado y constante de la reproducción celular, sabemos que la vejez y casi todas las enfermedades que llevan a la muerte, se deben a una serie de factores parcial o totalmente reversibles.

www.piramicasa.neociencias.net

Distribuidora SUR ARGENTINA

- Productos Orann
- Casa Irwo
- Levaduras Sauvage
- Cormillot
- Productos Apicola Franciscana
- Chia (harina, aceite, semilla)
- Galletitas Integralia
- Galletitas La Zaranda
- Panificados
- Pastas
- Harinas
- Cereales
- Pasta de sésamo
- Polen y Jalea Real de Mendoza
- Miel
- Propóleo
- Caramelos
- Barritas de Cereal
- Almendras y Nueces
- Frutas secas
- Legumbres
- Sales
- Huevos orgánicos
- Especies
- Tes de Hierbas
- Lociones y Cremas

PRODUCTOS VICTORIA SUAR

Papas Integrales y de Algarroba
Budines y biscuit sin azúcar
Frolas de Membrillo y Batata - Delicias con granola
DISTRIBUIDORA EXCLUSIVA DE: **Bread Net**

TEL/FAX: 4256-5685 y 4356-2707
gruposurargentina@hotmail.com

NUTRIMIX

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

- UVA
- ALFALFA
- AVENA
- AMARANTO
- GIRASOL

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

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

¿Cuál es el propósito de incorporar a su dieta las semillas molidas?

Aprovechamos efectivamente de sus nutrientes y propiedades naturales, cosa que no sucede cuando ingerimos la semilla entera dado que el aparato digestivo no las puede utilizar. RECOMENDACIÓN DE INGESTA: 2 cucharadas soperas por día

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 frijoles era 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 antidiabético, 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

Buenos consejos

- Emplea tu día pensando en todo lo bueno que Dios tiene para ti, y da gracias por ello.
- Piensa siempre que como eres hijo de Dios, tu cuerpo debe responder a la grandeza de su Creador.
- Busca la paz, primero en ti mismo y luego en los demás.
- Si empiezas dando se te dará.
- La Salud hay que conquistarla con esfuerzo propio y después mantenerla.
- Los poros de tu piel déjalos lo más libre que sea posible para poder absorber las energías del aire.
- El aire puro es el mejor alimento y el mejor medicamento.

Flores del Alma

CURSOS Y TALLERES EN ABRIL, MAYO Y JUNIO

EN ZONA CABALLITO

a cargo **Hersilia Oneto**

"TALLER DE LOS SIETE RAYOS"

24 de Mayo de 15 a 19Hs. - Valor: \$100

"TALLER DE LUNAS LLENAS"

28 de Junio de 15 a 19Hs. - Valor: \$100

Informes e inscripción: 4982-9626 - Gabriela D'Angelo (De lunes a jueves de 14 a 21:30 hs.)

Semilla Natural

NUTRIMIX

SESAMO INTEGRAL LINO MOLIDO

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

distribuidora **Almendra**

VENTAS POR MAYOR

Tel: 4567-9523 / 4639-0955 - Camarones 4918 Cap. Fed.
suplementos@terapeutika.com.ar

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

FUXS Line

Te ayuda a comer menos y en forma sana!!

Suplemento dietario con componentes de origen natural:

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

Envases de 30 y 60 comprimidos

www.nativa.com.ar NATIVA

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

El sendero sagrado

Hay momentos en nuestra historia en los cuales, nuestra vida cotidiana, se halla sacudida por fuertes turbulencias, y nos vemos obligados a realizar constantes esfuerzos para recobrar el equilibrio entre intensas presiones hacia la ira o la desesperanza.

En esos momentos de oscuridad, nuestra experiencia es una sucesión incesante de peligros, agravios, pérdidas y despojos, al punto de sentir que no estamos en tierra firme. En estos caminos quebrados nos asalta frecuentemente la confusión y la incertidumbre. Nos hacemos preguntas. Nos planteamos dudas y vacilamos. Necesitamos re-definir propósitos y creencias. Y como en toda crisis, se nos presentan oportunidades para aprender y decidir, particularmente para quienes transitamos conscientemente nuestro camino de evolución cósmica.

En términos de la antigua sabiduría, es como estar en el crisol del alquimista, desechando materia para obtener materia noble. Es decir, podemos advertir en estas situaciones de prueba, una intencionalidad. Y con esa intención, podemos aprovechar como buenos navegantes en el mar tempestuoso de la vida- la fuerza de la adversidad para avanzar en la dirección de nuestras metas.

¿Y cual es esa intencionalidad? ¿A qué nos inducen estas experiencias? En primer lugar nos conducen a interrogaciones fundamentales sobre los afanes de nuestra propia existencia para rescatar en ella lo que hay de esencial y trascendente. Es decir, revisamos nuestra escala de valores y de ese modo jerarquizamos nuestros esfuerzos, nuestros compromisos y nuestras emociones. En esta revisión que forzosamente hacemos, contamos con la ayuda esclarecedora de la Sabiduría ancestral. Ella nos guía para no caer en sendas erráticas atrapan-

do vientos, y susurra en nuestra conciencia el mensaje que necesitamos en el momento indicado para discernir lo real de lo ilusorio. Solo es necesario afinar el oído interno y mediante la meditación y la oración entrar en entonamiento con el Ser Interno. Así es como llega a nosotros, el "consejo" o aliento del Conocimiento Superior o Gnosis que San Clemente de Alejandría definió como aquello por lo cual sabemos "de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos".

Con este saber esencial y sagrado, estamos en condiciones no solo de reformular nuestras expectativas concretas en tiempos de tribulación, sino que podemos mantener intactos nuestros sentimientos de confianza, esperanza y paz profunda. En el salmo 84 encontramos un versículo que describe así, esta condición existencial: "Feliz aquel que tiene el Sagrado Sendero en su corazón", porque, de ese modo, "atravesará los valles tenebrosos" (S.23), "revestido de luz como de un manto" (S. 104). Y avanzando libre de temor y congoja; "cantaré al Señor toda mi vida" (Ibidem). Este estado de ánimo es posible cuando aprendemos a "ver" lo cotidiano desde la perspectiva de lo esencial y permanente. En este sentido el apóstol Pablo insistía en exhortar al gozo y la alegría, diciendo que debemos ser "eucarísticos", esto es, vivir en actitud de agradecimiento porque moramos en la Gracia y caminamos en la Luz, en comunión con Dios. ¿Si en mi corazón siento que Dios es mi vida y mi fortaleza, si en El me sustento como la ola en el mar, si de El procedo como la luz procede del sol, ¿que me hará temer? ¿Qué podré temer?" (S. 27)

Lic. Carlos A. Papaleo
Mar Athanasios,
Seminarios de Meditación
4313-8957

Astrología

Es el segundo signo del zodiaco. Pertenace al elemento tierra dándole al tauro una capacidad innata del funcionamiento del mundo material y concreto, siendo su objetivo cuidar la seguridad de lo heredado, de lo establecido y valorado en tanto sea permanente y tangible. Su regente es el planeta Venus, que le da mucha receptividad, capacidad artística y un temperamento sosegado; es un gran disfrutador de los placeres de la vida. El tauro suele ser moderado y tiene el poder de comprender inconscientemente los ritmos de la tierra. Por lo tanto, Tauro



Tauro 21 de abril al 20 de mayo

sabe esperar, es realista, práctico y muy perseverante. Su lentitud es siempre concreta. Emocionalmente se siente seguro cuando está arraigado a lo conocido y sólido, ya que por su paciencia todo es sometido a prueba y valorado por su permanencia. La energía tauro en su aspecto negativo puede dar con una personalidad apática y codiciosa, lerd y tozuda, que no puede contemplar los aspectos abstractos de la vida. Positivo y celoso. Posee una inercia contenida que puede llevarlo muchas veces a dirigir toda su potencia de mane-

ra vehemente e incontrolada de la misma forma que lo hace un toro cuando embiste. Sin tener registro de todo su poder. El desafío para Tauro sería trascender y no quedar trabado en la seguridad que le da lo material, lo permanente, lo tradicional, permitiéndose los cambios y los desafíos.

El estudio de la carta natal es mas complejo y abarcativo, funcionando como un instrumento de gran valor en el camino del autoconocimiento. Personajes del signo: Sigmund Freud, Salvador Dali, Jorge Rubi Luna, Juan Pablo II, Bono.

Miriam Carretero Rawson
Consultora Psicológica

¿Ud. ya se hizo su carta natal?

Este análisis profundo del alma permite sacar a la luz nuestras fortalezas y debilidades, dándonos la información necesaria para que cada crisis sea realmente una oportunidad.

*Análisis psicológico de la carta natal
*Relación de parejas *Tránsitos anuales

Clor. Miriam Carretero Rawson
Astrologa - Consultora Psicológica 4733-9452 / (15)5022-7707

¿Cuál es el verdadero propósito de la Biblia?

El verdadero propósito de la Biblia se resume en su frase más famosa: "Ama al prójimo como a ti mismo". Para entender la importancia de este verso, podemos mirar lo que los sabios han dicho sobre él. Rav Akivá dijo que esta lección es la regla general de la Biblia entera. Rav Ashlag explica la declaración de Rav Akivá para decirnos que las enseñanzas individuales de la Biblia solo son información detallada que nos permite alcanzar el objetivo final de "amar al prójimo como a ti mismo". Desafortunadamente, muchas personas tienen la impresión de que la Biblia es un libro de leyes que el Creador quiere que sigamos. Este malentendido lleva a algunas personas a ir tachando de la lista, ciega y religiosamente, tantas leyes como les sea posible. Esto lleva a la gente a pensar que esta es la esencia de la religión: llevar a cabo un conjunto de acciones rutinarias. Tal como los kabbalistas nos enseñan, la verdad es casi lo opuesto. El propósito de la Biblia es transformarnos. Nuestro propósito en la vida es ser como Dios, convertirnos en uno con él. Esto está basa-

do en la ley espiritual que dice que cuando dos seres espirituales son exactamente iguales, se convierten en uno. Una vez que nos convertimos en uno con el Creador, somos uno con la alegría y felicidad infinitas, y uno con la plenitud, ya que ésta es la esencia del Creador. Lo que necesitamos cambiar y transformar es lo que los kabbalistas llaman nuestro Deseo de Recibir para Si Mismo. Lo llamemos ego o egoísmo, es este rasgo humano innato y natural de ocuparnos sólo de nosotros mismos lo que nos separa del Creador, de la verdadera plenitud. Nuestro propósito en este mundo es transformarnos a nosotros mismos, de seres que sólo se ocupan de sí mismos a seres que se ocupan más de los demás, o que tienen lo que los kabbalistas llaman Deseo de Compartir. Este, dicho brevemente, es el propósito de nuestras vidas. La Biblia es la herramienta que el Creador nos dio para ayudarnos en este proceso de transformación. Esto es entonces lo que Rav Akivá nos decía: la Biblia entera son solo detalles que nos ayudan a lograr

la enseñanza de "Ama a tu prójimo como a ti mismo" o, en otras palabras, una transformación completa del Deseo de Compartir. Esta es también la explicación de una historia que se encuentra en un antiguo texto espiritual. Se dice que un hombre acudió al sabio Hillel y le pidió que le enseñara la Biblia entera mientras se sostenía sobre una sola piamra. Básicamente, él quería una versión concentrada de la Biblia entera. Hillel le dijo: "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti", que es otra forma de decir "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Hillel estaba impartiendo la misma enseñanza que Rav Akivá: que el objetivo principal de la Biblia es ayudarnos a transformarnos a nosotros mismos del Deseo de Recibir para nosotros mismos al Deseo de Compartir. Entender esto es muy importante, pero desafortunadamente, como es una frase muy conocida, a menudo se olvida y no se coloca en un lugar tan elevado como en el que merece estar. Si realmente entenderamos el impacto de esta enseñanza, podría dirigir el enfoque

de nuestro trabajo espiritual y la forma en que medimos nuestro desarrollo espiritual. Medir nuestro desarrollo espiritual no se trata de si estamos realizando o no acciones espirituales como si simplemente las fuéramos tachando de una lista espiritual. Para determinar si estamos creciendo de verdad, tenemos que notar que nuestro Deseo de Compartir ha crecido. Debemos hacernos dos preguntas cruciales. ¿Me importan hoy los demás más de lo que me importaban ayer? ¿Llevo a cabo más acciones de dar y compartir? Si la respuesta es sí, entonces nos estamos desarrollando espiritualmente. Pero si no estamos seguros o la respuesta es no, entonces todas las acciones espirituales que estamos realizando obviamente no nos están proporcionando un desarrollo y crecimiento espiritual verdaderos. Estas son las preguntas espirituales más importantes, unas que van directas al alma y al corazón de la Biblia y de su razón de existir. Beniciones y Luz. Michael Berg www.kabbalah.com

BIOMASAJE
masaje del alma
Dirigido a personas con o sin experiencia
CURSOS
SESIONES INDIVIDUALES
Marita Churba
Mastopatia / Psicología Social / Terapeuta Corporal
Informes: 4551-1326 / 4554-2651
maritachurba@yahoo.com.ar

Terapeuta Física
Prof. Néida Scialabba
Especialidad en:
Terapia céntrico-sacro-bioenergética
Masodrenaje energético
Shiatsu/terapia
Turnos o mensajes / Quilmes Centro
4254-1378 / (15)4493-7356

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

Construcciones / Refacciones / Pintura
Feng-Shui / Vaastu (método hindú)
Asesoramiento sin cargo
Pancho Panebianco
(15)6100-4545
pancho_panebianco@hotmail.com

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

• Coordinación de grupos
• Psicodramatista
• Arteterapeuta
• Gestalista
4791-9437 / (15)64668717
www.convivirpress.com

ASTROLOGIA Y TAROT
CURSOS INDIVIDUALES Y GRUPALES
LECTURAS TAROT
CARTAS NATALES, REV. SOLARES
Acompañamiento en la Comprensión de la Sombra
MONICA GANEM 4780-2964 / (15)5720-3073

convivir
para el bienestar de cuerpo - mente - espíritu
productos en armonía con la naturaleza
GEMAS | FENG SHUI | PENDULOS | COSMETICA NATURAL
CD | LIBROS | FITOEXTRACTOS | ACEITES ESENCIALES | TES
BOLAS CHINAS | SUPLEMENTOS DIETARIOS | SAHUMERIOS
Av. Santa Fe 1140. Local 15. Capital
4815-5240 / 4814-4205 Int. 015
convivir@convivirpress.com / www.convivirpress.com

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

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

CONTROL DE PLAGAS
Sistema Ecológico:
ASPERSIÓN Y GEL
Murciélagos, Palomas,
Cucarachas, Roedores, etc.
Urgencias las 24hs.
(15)6963-0098
saneamiento10urdes@hotmail.com

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

REIKI - Armonización - Reflexología.
 AIDA 4738-1103

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

TAROT RIDER - ASTROLÓGICO - EGIPCIO.
 Cartas Nátiles. 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)6214-5409

NUTRICIONISTA. Tratamientos para subir y bajar de peso, diabetes, colesterol, adultos y niños. Susana Trigo, egresada Dr. Comillort. Consultas al tel. 4631-9151

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

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

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

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

Psicóloga 4554-0225. Terapias Breves - Adultos. Honorarios económicos. Zona Av. Lacroze y Av. Cabildo

PODOLOGO. Uñas engrosadas o deformadas. Pie diabético. A domicilio. Tel. 4262-3052.

OSTEOPATÍA. Tratamientos oseos, articulares y orgánicos. Stress. Tel. 4566-9334. Cel. (15)4992-6757.

Curso de Cocina Vegetariana. Cereales, legumbres, algas, especias, etc. Caballito. Tel. 4431-6211

TANTRA KRIVYA YOGA. Ciencia de la Energía Sexual. 4781-7817 / (15)5348-0884 osho_kris@yahoo.com.ar

MEDITACIONES ACTIVAS - CENTRO OSHO.
 4781-7817 / (15)5348-0884 osho_kris@yahoo.com.ar

MASAJE PROF. AYURVEDICO - MASAJE TANTRICO.
 4781-7817 / (15)5348-0884 osho_kris@yahoo.com.ar

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

CONSULTORIA: Conflictos emocionales pareja-familia. Coaching-Fineses-liching-Master PNL. Cristina Leszczuk 4585-6438 cristinaleszczuk@argentina.com

CLASES DE GUITARRA - Con técnicas corporales. A domicilio. www.ciweb.com.ar/Cinalli. Tel. 4433-2483.

MUSICOTERAPIA HIPERSONICA - Potente Sanación. Proyección DVD's de Espirituales con taller. Tel. 4382-6547.

Danzas Circulares del Mundo. Para conectarse con la armonía interior, el equilibrio y el goce del baile grupal en ronda. En Castelar, el último sábado de cada mes. Ambos sexos. Ma. Hortensia y Patricia: 4627-2185

agenda ACTIVIDADES GRATUITAS

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

"Cuando los celos te tarcomen" Taller de reflexión grupal sobre los celos en los vínculos cotidianos. Destinatarios: celososos y celados/as (solos/as o parejas). Coordinado por Luis Bueno (escritor, psicólogo social)

Todos los miércoles a las 20 hs
 Talleres del Hospital Mundo. Comb. de Malvinas 3002, Cap. En el hall central del pabellón de consultorios externos. luisbueno@tutopia.com / luis@luisbueno.com.ar

Clase gratuita de **Gimnasia Integral.** Conciente. Terapéutica-Localizada. Prof. María Greco. 4951-4449

Grafología. Clases presenciales gratuitas.
 Graforam 48961440

Clase de introducción al curso de **Alimentación Ayurvédica** 21 de Mayo: 18,30hs.
 En "Sabores y Secretos de la India". Ciudad de la Paz 1739, Capital. 4763-3424

Clase gratuita de yoga los viernes 17hs. ISY Instituto Superior de Yoga. Cuzco 399 Liniers. 4642-1712

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN ENFERMEDADES METABÓLICAS. dirigido por la Dra. Elba Albertinazzi con la colaboración de los profesionales de la institución y dirigido, en los primeros encuentros a dos temas importantes, como son las enfermedades metabólicas, causa de otras más graves, como son las inmunológicas; y a las enfermedades que suelen preocupar a las mamás durante el embarazo por su acción sobre la salud futura del bebé. Informes e inscripción: ASOC. ARGENTINA DE MEDICOS NATURISTAS Tel. 4541-0207 / info@aamen.com.ar.

La vitamina O: el oxígeno

El Oxígeno es el elemento esencial para poder transformar la energía potencial de los alimentos en energía útil. El Oxígeno es totalmente necesario y nuestro organismo no puede sintetizarlo. Si se toma menos oxígeno del que es necesario se produce:
 • Una excesiva acidificación del sistema orgánico. Las células disponen de menor cantidad de oxígeno para su propia respiración.
 • Infecciones por "cándidas". A su vez la candidiasis provoca el descenso de la inmunidad.
 • Una estrecha relación entre mala oxigenación celular y cáncer.
 Por muchas razones las necesidades de oxígeno son hoy día mayores. Las grasas son "ladronas de oxígeno" porque poseen muy poco oxígeno en su estructura mole-

cular y necesitan mucho. Muchos medicamentos requieren también cantidades importantes de oxígeno para su utilización y pueden determinar un mal aporte del mismo a los tejidos. Beber poca agua unido a la deshidratación de los tejidos que se produce con la edad da lugar a un rendimiento menor del oxígeno. De igual modo, los ambientes cerrados, habitaciones aisladas térmicamente, calefacción, contaminación, falta de ejercicio, desequilibrios nutricionales... son algunos factores responsables de mala oxigenación. Muchos científicos piensan que un aporte pobre de oxígeno a las células produce enfermedad. La carencia de oxígeno es la razón más evidente de lesión celular, pues trastorna la capacidad de la

célula para mantener sus constantes normales. El volumen de ventilación pulmonar, es decir, cantidad de aire que entra en los pulmones en cada inspiración, es más significativo, en lo que a longevidad se refiere, que incluso el hábito de fumar, el metabolismo de la insulina, o los niveles de colesterol. Si vive sedentariamente, haga más ejercicio. Por ejemplo caminar ligero por cuestras hacia arriba o hacia a bajo es un ejercicio excelente. Realice varias veces al día 2 ó 3 inspiraciones muy profundas expulsando cada vez todo el aire que pueda. Observe la sensación de bienestar y fuerza que obtiene. Y beba abundante agua fuera de las comidas. www.mundovegetariano.com

BOLAS CHINAS

Las bolas chinas, por su conformación, representan el Universo. Las figuras pintadas en ellas asumen los principios del Yin y el Yang (lo negativo y lo positivo, el bien y el mal, día y noche), en suma: la totalidad que los contiene. Su popularidad proviene de los varios siglos que hace se viene utilizando en china, con fines terapéuticos. Haciéndolas rodar allí dentro de un hueco, 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
 • flexibilizan las articulaciones
 • actúan como si fueran pe-



queñas pesas, entrenando y fortaleciendo los músculos
 • con el uso continuado desaparecen el dolor del cuello y el cansancio de las piernas.
 • calman y relajantes
 • aconsejadas para ancianos
 • estimula la actividad de los hemisferios cerebrales
 • su sonido equilibra a través del oído
 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 Hoy, cirujos médicos europeos las consideran una terapia efectiva para mejorar la circulación, equilibrar energías, relajar músculos y prevenir y curar artritis, artrosis e hipertensión. Su uso prolongado equilibra el sistema nervioso, flexibiliza las articulaciones, mejora la actividad cerebral, aumenta la memoria y alivia la fatiga.

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

Centro de Estudios Yerom
 Talleres Vivenciales
 Películas para la evolución del Ser Humano
Mayo - Junio - Julio
 El Secreto 1, 2 y 3, Calendario Maya y Tu que Sabes 1-2-3-4, EL Poder de la Intención. Dr. W. Dyer. Las 7 Leyes espirituales. Chopra Universo y Conciencia mas allá de la Cuántica. Y otros. Moderador: Gerónimo Ocampo (logoterapeuta, P.Transpersonal, PsioTerapeuta)
MEDITACION Y AUTOCONOCIMIENTO
 Todos los mier. de 18,20 a 20,30
 Seminarios de Reiki, Astrología Preparativos para el Portal 11:11
 Av. Caseros 960 Te: 4307-6050
 yerom@yerom.com.ar
 www.yerom.com.ar

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

Merlo Argentino
TURISMO
 Operadores Mayoristas
Peru y Bolivia
 Operadores mayoristas
 Consulte por nuestros programas en:
www.vmturismo.com.ar
 o con su agente de viajes

www.convivirpress.com

ORANN "Su Natural Elección"
RANN
 "Su Natural Elección"
 Empresa familiar nacida hace mas de quince años dedicada a la elaboración artesanal de productos alimenticios a base de cereales integrales, semillas, frutas secas y desecadas, miel, derivados y afines.
Produce y distribuye
 Granolas: clásica, light, especial, crujiente, quinua, chia, variada, mix energético, extrafrutada.
 Golosinas: barritas de cereales; crocantes de semillas, garrapinadas, turrónes varios. Bandejas surtidas Galletitas integrales.
Sin aditivos ni conservantes químicos
TERRERO 1749 4623-9605 / (15)40260406
ITUZAINGO - BS AS orann2001@yahoo.com.ar

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 1984 todos los insumos para la industria alimenticia
ventas@alimentosvillares.com.ar
www.alimentosvillares.com.ar
Tel.: (011)4514-8510 (03327)44-2144
 Ballivián 2280 (1431) - Villa Urquiza (Capital Federal)
 Volta 3035 y Estados Unidos (1667) - Tortuguitas (Pcia. de Bs. As.)

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

convivir

Líder de la prensa natural

AÑO 16 N° 169 - Mayo 2008 - diarioconvivir@fibertel.com.ar / diarioconvivir@yahoo.com.ar / www.convivirpress.com

convivir, periódico independiente, de distribución gratuita.

Aparece el día 8 de cada mes.

Directora Propietaria: Marta Susana Fleischer.

Editores: Cecilia A. Andrada y Luciano Beltrán Andrada.

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

4814-4205 - Int. 020 / (15)6450-9215. Los artículos y opiniones de los 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 / www.saldiet.dharamsingh.com