

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 174

www.convivirpress.com

OCTUBRE 2008

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

Diabetes en animales
 Página 6

Várices adios
 Página 12

Elijo pareja mal
 Página 18

Terapéutica Mapuche
 Página 21

Astrología Libra
 Página 22



Misterio

No puedo conocerte, ni siquiera llego a comprenderte, pero Te presento, infinito Amor, Bondad formidable y Te bendigo por siempre jamás

y bendigo tu amada Creación. Inagotable fuente de Amor Te vislumbro detrás y dentro de todo lo conocido. Distingo tu divino soplo

en cada vida, en cada brisa en cada puñado de tierra en el aire prolífico y en la fuerza del mar. Único y múltiple

misterio insondable que solo puedo reconocer amando.

Marta Susana Fleischer

WELEDA
 En Armonía con el Ser humano y la Naturaleza

Aceite para Celulitis con Abedul

mejora visiblemente la piel de naranja
 piel lisa naturalmente

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

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.

Energía transformadora en acción



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 observan beneficios en stress, depresión, asma, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejorador de la piel.

continua en pag. 4

Visite nuestro Stand en la Exposición Rural

Pabellón Verde Stand J6 del 24/7 al 5/8

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

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 várices, 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 várices.



GEL ANTIFATIGA

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



AYURVEDA

Las emociones reprimidas

Las toxinas también se crean por causas emocionales. Por ejemplo, la ira reprimida cambia por completo la flora de la vesícula biliar y el intestino delgado, por lo que se inflaman las zonas de la membrana mucosa del estómago e intestino. Asimismo, el miedo y la ansiedad alteran la flora del intestino grueso. Como resultado, el vientre se hincha con gases que se acumulan en las cavidades del intestino y causan dolor. A menudo este dolor se confunde con problemas del corazón o del hígado. Por los efectos nocivos que ocasiona reprimir las emociones, como toser, estornudar o vacuarse gases. Las emociones reprimidas crean un desequilibrio que, a su vez, afecta la respuesta inmunológica del cuerpo.

Como las alergias están estrechamente relacionadas con las respuestas inmunológicas del cuerpo, los individuos que nacen con reacciones inmunológicas anormales, generalmente sufren alergias.

Dr. Vasant Lad
"La ciencia de curarse a uno mismo"

Postre semi frío de Manjar de leche (con stevia)

Ingredientes:

- Masa de tarta dulce
- 200 g de harina
- 2 cditas. ó 10 gotas Stevia TRINI granulada o líquida
- 1 pizca de sal
- 100 g de manteca
- Yema
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- Crema de Manjar de Leche
- 3 cdas. al ras de fécula de maíz
- 1 l. de leche entera
- 455 g Manjar de leche TRINI
- 3 yemas
- 4 cditas. Cacao endulzado con stevia TRINI

Preparación:

Masa de tarta dulce
Primera mezcla la harina con los dos cucharaditas de Stevia TRINI y la pizca de sal. Luego incorporar, desmenuzando rápidamente la manteca cortada en cubitos y mezclar suavemente todos los ingredientes. El paso siguiente es añadir la yema y la cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar nuevamente todos los ingredientes y luego envolver la preparación en papel film y dejar reposar en la heladera 1 hora. Estritar la masa y cubrir un molde de tarta previamente enmantecado y enharinado. Cocinar en horno precalentado a 170° durante 25 minutos.

Crema de Manjar de Leche TRINI

Disolver la fécula de maíz en el litro de leche y luego colocar en una olla antiadherente. Incorporar el "Manjar de Leche TRINI" y las tres yemas, mezclando suavemente. Cocinar a fuego lento, removiendo continuamente hasta que la preparación espese, luego retirar del fuego.

ARMADO:

Colocar sobre la masa de tarta dulce la crema de Manjar de Leche TRINI. Espolvorear con "Cacao endulzado con stevia TRINI" y llevar a heladera hasta el momento de ser degustada.

Cualquier sugerencia, recetas o comentarios, nos interesa mucho su opinión, comuníquese con nosotros a trini@cedrozul.com o a cedrozul@cedrozul.com

Droguería y Herboristería Hierbas del Oasis

Productos orgánicos para una dieta segura

Té Negro Orgánico en saquitos:

El té negro se obtiene del árbol de té (Camelia sinensis o Thea sinensis). Los flavonoides (teaflavinas) presentes en el té negro ayudan en la relajación de los vasos sanguíneos y previene la oxidación de los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno) ejerciendo de esta manera efectos protectores sobre el sistema cardiovascular. Además es astringente, antioxidante, diurético y estimulante



do de la hoja (sistema barbacua) asegura un sabor y aroma incomparable, conservando todas las propiedades de la misma. Amplias y rigurosas investigaciones científicas señalan que la Yerba mate es un poderoso antioxidante y diurético natural. También es un excelente tónico. La mateína (un alcaloide presente en la yerba) actúa sobre el sistema nervioso central estimulándolo, por lo cual se recomienda su ingesta en personas con decaimiento físico o depresiones menores.



da con palo. 100% natural. Es un producto orgánico seleccionado y controlado desde el origen (Oberá, Misiones) hasta que llega al consumidor final. El proceso de secado (sistema barbacua) asegura un sabor y aroma incomparable, con la ventaja de disfrutar un mate que no produce acidez.



forma natural. A través de este método se obtiene el azúcar orgánico. De color entre amarillado y beige. Es un alimento con más fibras y minerales. Se puede utilizar para endulzar bebidas y también es apta para cocinar. El sabor de lo natural. Productos cultivados sin agro tóxicos, agroquímicos ni pesticidas. Certificados por Argencert



Droguería y herboristería Hierbas del Oasis
4361-7738
hierbasdeloasis@infovia.com.ar

Centella asiática, su acción

Es una planta que crece en lugares húmedos y zonas tropicales. Se cultiva en la India y Madagascar. Sucesivas investigaciones demostraron que actúa sobre el metabolismo del tejido conectivo, y con ello favorece el proceso de cicatrización. Aquellas personas que sufran de úlceras varicosas y arteriales, escaras, quemaduras y heridas se podrán beneficiar con la acción reparadora de la Centella Asiática.

durante tres meses obtuvieron una importante reducción del tejido celulítico. Su eficacia terapéutica en el tratamiento de la insuficiencia venosa, sobre todo a nivel de los miembros inferiores, hace que su utilización sea especialmente indicada para aquellas personas que padecen de varices, flebitis, pesadez de las piernas, hormigueo, y calambres en las mismas.

Asiática es posible llegar a su reducción y, en la gran mayoría de los casos, a su total desaparición. Frecuentemente la celulitis está asociada con el exceso de peso, pero no debe ser confundida con la obesidad, pues en numerosas personas presentan celulitis estando en su peso correcto. La presencia de celulitis se produce por un proceso biológico en el que las paredes de los vasos capilares se tornan porosas, dejando filtrar en el tejido celular subcutáneo suero sanguíneo, conteniendo mucopolisacáridos y electrolitos, en especial sodio. En una fase agravada se llega a la piel

de naranja. El uso de Centella Asiática asociada a una crema fácilmente absorbible y penetrante, acompañada con masajes circulares sobre las partes afectadas, produce primeramente una fuerte presión en la piel y posteriormente la desaparición de la celulitis. Los resultados efectivos son visibles en corto tiempo de uso, con dos aplicaciones diarias. Se reducen las partes afectadas, desapareciendo la sensación de piernas pesadas, telangiectasias, espesamiento de la piel y la característica piel de naranja.

Herboristería Alsina

Para lucir el mejor color del verano

Es importante contar con un bronceador natural que permita lograr un color parejo y uniforme, acortando los tiempos de exposición al sol y minimizando la acción de los rayos ultravioletas. Un auténtico bronceador natural en comprimidos, se logra con la combinación de compuestos aportados por la naturaleza, que colabora a la pigmentación de la piel y además ayudan a protegerla.

elementos más abundantes en la naturaleza y constituye el pigmento rojo y amarillo de numerosas plantas (como la zanahoria). Pertenecen a los carotenoides, sustancia que en el organismo se transforma en Vitamina A, también conocida como provitamina A.

Betacarotenos + Urcum + Vitamina E
Esta combinación es la que compone los comprimidos de Power Bronz de Garden House

Vitamina E: Poderoso antioxidante que evita el envejecimiento precoz de la piel, por su acción anti-radicales libres.

H Médica Argentina. www.hmargentina.com.ar | 4683-4371

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

Postres, Flanes, Albaros, Dulzuras 100% Natural, Galletinas, Mermeladas, Cacao, Dulce de Leche, Leche Chocolateada, Jugos, Cereales.

Tel: (0342) 4528160
trini@cedrozul.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

Herboristería Farmacia Laboratorio alsina

Todo Natural hasta nosotros

HIERBAS MEDICINALES NACIONALES e IMPORTADAS TINTURAS MADRE

PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS MEDICINA ALTERNATIVA

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

Adolfo Alsina 282 Tel. 4931-8253
1207 capital Federal Fax: 4957-0736

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.
Monsieur Larumbe 1620 (B1640GY) Martínez - Bs.As.
Tel/fax: 4836-0206/1038 e-mail: quemidur@radar.com.ar

GREEN diet Fibras para la dieta

COLAGENO HIDROLIZADO Garden House

Garcinol MAX Ayuda al control de peso

POWER BRONZ Bronceado natural

llega el verano Garden House ayuda a tu Silueta

www.hmargentina.com.ar 4683-4371 / 4380

Un fin y un principio

Hola querido lector:
¿Cómo estás este mes de Octubre con tanto escandaloso vapuleo económico? Por mi parte siento que este gigantesco crack financiero es a la vez un fin y un principio. Un fin porque nos está mostrando que quienes conduciendo mundialmente la economía se han equivocado, lo hicieron mal, erraron los objetivos y no previeron que lo real, lo verdadero, es una perpetua armonía, donde todos dependemos de todos. Y me parece que esta caída es en realidad un principio, el inicio de una nueva forma

de vida, más comprometida y auténtica. Porque lo real, lo que permanece, es el orden, lo armónico. Sin orden y armonía no existiría la vida. Para vivir tiene que haber equilibrio. Todo lo que es desequilibrado está destinado a desaparecer, porque tarde o temprano colisiona, choca. Creo que eso es lo que está pasando con la economía, por la gran cantidad de desajustes con que se condujo al mundo. Ahora estamos en un punto donde vemos que así no se puede seguir y habrá que

idear una forma nueva. Y este principio no abarca solamente lo económico. Fijate que así tampoco se puede continuar en lo ecológico, ni en la manera en que educamos a niños y adolescentes, ni en la forma en que cuidamos la salud, tampoco en el trato a la vejez. Pienso que tenemos que darnos cuenta: este sistema fracasó y hay que encontrar una mejor cuarta antes. Para eso tendremos que poner orden, recuperar el equilibrio, poner en primer lugar a la vida y al ser humano.

Tomar el ejemplo de la Naturaleza, donde nada se pierde, nada se derrocha y cada vida sirve armoniosamente a las demás. Si, estoy convencida, este desastre es el final de una gigantesca injusticia y nos servirá para planificar un mundo nuevo. Estemos atentos, en calma, con solidaridad y mucho amor. Participemos, e intentemos comprender que todos, sin excepción, somos los hacedores de nuestro presente y los responsables de nuestro futuro. Un abrazo
Martá Susana Fleischer

Meditación por el orden

En un lugar tranquilo, escuchando suavemente nuestra música preferida, tomándonos unos minutos previos para relajarnos, nos disponemos a meditar. Respiramos suavemente, nos concentramos en el aire que entra y sale de nuestro cuerpo y llevamos la atención al centro del pecho, en la zona del corazón. Pensamos en el orden y nos decimos que nuestro cuerpo funciona en orden. Lo recordamos desde la cabeza a los pies, sin apuros, diciéndonos que cada órgano, cada sistema, cada glándula, todo nuestro ser, está en orden. Pensamos en nuestro hogar, nos decimos que cada habitación, cada elemento, está en orden. Recordemos mentalmente cada rincón, cada esquina del lugar en que vivimos y nos decimos que las energías están en orden. Pedimos a los ángeles que vengán a hablar en nuestro hogar, los invitamos para que vengán y

armonicen el lugar en que vivimos. Dirigimos la atención a nuestros seres queridos, los imaginamos sonrientes, calmados y en paz. Pedimos a sus Ángeles Custodios que los ayuden y acompañen para que permanezcan calmados y armoniosos. Visualizamos nuestro lugar de trabajo, a nuestros vecinos, a las personas con las que creemos no coincidir; pedimos que se sientan en orden y en paz. Imaginamos que en todo el planeta, en todos los reinos, se manifiesta el Orden Divino y todos evolucionamos en paz. Nos tomamos todo el tiempo necesario para visualizar imágenes en armonía. Poco a poco vamos abriendo los ojos y agradecemos a los seres de luz que nos asistieron y acompañaron. Agradecemos al Padre por habernos permitido servir.

Meditación para reconectarnos con el Amor Y disipar temores

Diestro Arquitecto del Universo: me perdono a mí mismo por pensar que estaba separado de Ti. Aquí y ahora, en este instante presente -único real y eterno- Tú y yo somos Uno. Abandono el miedo al castigo divino y descanso en Tu santa paz. Estaba equivocado al creer que Tú castigabas a la gente. Perdono a quienes me enseñaron eso y me perdono a mí mismo por haberlo creído. Ya no culpo a los demás. Acepto la total responsabilidad de todo lo que he hecho. Pongo todas mis habilidades a disposición del Espíritu Santo. Someto mis relaciones más íntimas a Tu voluntad para que sean santificadas. Enfoco mi atención en Tu reino: así puedo estar en la conciencia

celestial y compartirla con los demás. Separo el amor del miedo, como el trigo de la cizaña. Abandono todos mis miedos al amor. En lugar del dolor, elijo Tu alegría, la sagrada alegría de Dios. Soy Uno Contigo y soy inocente... ¡Esa es mi fuerza! El amor es la única forma de curación. Dado que Tú sólo deseas para mí la felicidad perfecta, ya no temo a Tu voluntad. Tu voluntad y la mía son ahora idénticas, indivisibles... Amén. Del libro "Milagros", de Sondra Ray

Jornada del Instituto Oncológico Henry Moore Sin miedo al cáncer

Como parte de las charlas que organiza todos los años, el Instituto Oncológico Henry Moore presentará el próximo 14 de Octubre la Jornada que denominaron: "Sin miedo al cáncer." Serán panelistas los doctores Eduardo Morgenfeld, Ernesto Gil Deza, y el señor Carlos Abad. Como moderadora estará la señora Fanny Mandelbaum. El lugar del encuentro será el Paseo La Plaza, sala Pablo Neruda, a las 19:30hs. Con entrada libre y gratuita. Informes: 4963-4040

LABORATORIO INCAICO S.A.

Alcanza tu peso ideal naturalmente.

Siluetita PLUS COMPRIMIDOS

L-Carnitina, Garcinia, Cola de Caballo, Fucus.

También... **TE EN SAQUITOS Siluetita**

Suplementar dietas insuficientes. Fucus, Cola de caballo, Rosa Mosqueta, Manzanilla y Esencias de frutas.

GENTELLA con TE VERDE y VITAMINA B6 COMPRIMIDOS

Altamente eficaz en la prevención y tratamiento de la celulitis.

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

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

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

TOSTADAS DIETÉTICAS

ELABORADAS CON GLUTEN

PRODUCTO DE ROSARIO

Dietética Integral

Dietética Integral
Casa central: Vieytes 1156
(2000) - Rosario - Prov. de Santa Fe

Distribución en Bs. As.
Tel.: 4655-0370 y (15) 4973-1665

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

Frutas secas y desecadas - Avellanas - Piñones
Pistachos (c/c y pelados) - Castañas de Cajuí - Dátiles
Ciruelas - Pasas de Uva - Higos y Damascos Turcos
Hongos secos (Chileno y Shitake) - Coco rallado
Arroz Yamani y Basmati (India) - Porotos Pallares
Especias de la India - Pimentón español
Sésamo - Semillas de Zapallo - Lino - Harinas
Espárragos - Frutas tropicales deshidratadas
Ananá glasé - Banana chips - Enlatados

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

Ventas a todo el país
ventas@alimentosvillares.com.ar
(03327) 44-2144

Volta 3035 y Estados Unidos
(1667) - Tortuguitas (Pcia. de Bs. As.)

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

ANTICELULITIS
Crema de noche
ELIMINA LA PIEL DE NARANJA

NUTRITIVA HUMECTANTE REGENERADORA
Crema de orden

REMODELA LA SILUETA
Gel para muslos reductores

QUEMOUR S.A. - Telefax: (011) 4636-0206/1038 - quemour@radar.com.ar

FARMACIAS central oeste
tu farmacia en el oeste

Morón Farmacia Cravena Av. Rivadavia 18199
4483-4333/4747

morón
Farmacia Central Morón
Av. Rivadavia 18161
4483-2431/4343

Farmacia Mareque
Alte. Brown 701
4629-7259/4628-0875

Farmacia Moderna
25 de Mayo 139
4489-0951/4629-8598

Farmacia Halpern
Córdoba 303
4483-4753/4629-9247

morón
Farmacia San Rafael
Independencia 165
4629-2149/1005

ramos meja
Farmacia Martiniola
Av. de Mayo 899
4658-4909/6547

haedo
Farmacia Haedo
Caseros 2
4460-1474/4650-7031

castelar
Farmacia Rossi
Av. Arias 2408
4627-4000/4628-2525

Farmacia Central Oeste
Machado 3575
4624-5929

Farmacia Frascino
Buenos Aires 559
4627-5754/4629-1311

ituzaingó
Farmacia Central Oeste
Av. Las Heras 381
4624-4774/5522

leloir
Farmacia Central Oeste
Av. Perón 8505
4621-8818/8819

padua
Farmacia Noguera
Noguera 23
0220-482-9461/4938

merlo
Farmacia de la Estación
Av. Libertador 788
0220-482-2360/0039

Marketing para dietéticas

Atención al cliente

Escribe Helio Perotto

Cambio de época
Estamos entrando realmente a una nueva época. El mundo tiene nuevos problemas. Uno de ellos es la desocupación. En realidad, lo que está en crisis es el trabajo. Jeremy Rifkin es un importante autor francés sobre el trabajo. Estuvo estudiando la problemática laboral y llegó a publicar un libro que se lo recomiendo. Se llama así: "El fin del trabajo". Años tras años desaparecen miles de miles de puestos de trabajo y podemos decir que estamos frente a una megatendencia irreversible. Según el referido autor, a la época en que publicó su libro, en el mundo existían 800 millones de desocupados. Panorama poco alentador.

Nuevas alternativas
Así nos va. Estamos camino al colapso computacional. Lo que aumentará es el tiempo libre "forzoso". Como consecuencia, el hombre del futuro gastará el tiempo en nuevas alternativas: cuidar más su salud, viajar más, practicar deportes. Usted seguramente me preguntará: ¿cómo con dinero?

Es que, paulatinamente, cambiarán también las formas de generar recursos. Para ir más efusivamente al asunto: fíjese Usted que existirán nuevas formas de trabajo. Más gente necesitará de más gente en los servicios relacionados con el bienestar, con el turismo, con la actividad física, con el cuidado del cuerpo. Relevo: nuevas formas de trabajar. Y, lo que va quedando atrás es el trabajo arduo, la gran concentración de trabajadores en la fábrica por ejemplo. Porque la fábrica es una institución insignie de la revolución industrial. Así fue, la revolución industrial trajo la máquina como herramienta de producción y construyó la fábrica como un lugar de trabajo. Hoy, en la era tecnológica, el valor agregado ya no está en la fábrica por lo tanto, la fábrica se desmoviliza. Muy rápidamente va desapareciendo ese "lugar de trabajo" y desaparece también

ese conocido tipo de empleo. La tendencia apunta a que no habrá jamás pleno empleo, por más que los gobernantes intenten establecer políticas para estimular el surgimiento de nuevas fuentes de trabajo.

¿Hay problemas?
Obviamente. Problemas consistentes, robustos. Uno de ellos consiste en nuestra forma de pensar. Pensamos "empleo" y ese formato mental se manifiesta en la vida cotidiana. Toda la escolarización actual todavía trabaja con las premisas de "salida laboral". Estudiar idiomas para una mejor salida laboral, aprender un oficio para una mejor salida laboral, manejar bien la informática para una mejor salida laboral. O sea, ese es un pensamiento que nos atravesaba y la educación fomenta esa ideología. Herencia, por supuesto, de aquellos que pensaron un país lleno de fábricas. Incluso y (constante por favor), en muy pocas escuelas se suministran clases sobre emprendedurismo. El emprendedurismo es una nueva disciplina, un nuevo movimiento con el propósito de promover una nueva generación de empresarios.

Desarrollo de la empresarialidad
Desde distintos sectores y visiones se destaca la importancia del emprendedurismo como vector del nuevo desarrollo. Muchos estudios fortalecen esta visión, mostrando relación positiva entre la tasa de creación de nuevos emprendimientos y la tasa de crecimiento económico en varios países. La promoción de emprendedores y empresas tiene efectos positivos en todos los niveles del desarrollo económico y social:

- Generación de autoempleo
- Aplicación de innovaciones
- Renovación del tejido productivo

Más problemas
La creación de nuevas empresas, en nuestro país se enfrenta a otros problemas:

- Por un lado, es muy grande la tasa de naufragio en los primeros

tiempos, luego de iniciado el emprendimiento

- Por otro lado, los créditos para emprender, para iniciar son muy escasos, casi nulos
- Otra causa se sintetiza en el adormecimiento de las competencias emprendedoras.

Competencias emprendedoras
¿Qué es una competencia emprendedora?
Competencia es algo interno, una capacidad que tenemos y que nos estimula hacia el acto de emprender. Viene de nuestros ancestros (nuestros antecesores sobre este planeta). Ellos, los ancestros, estaban naturalmente dotados de tales capacidades internas.

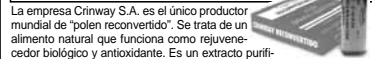
Competencia emprendedora, por ejemplo, se relaciona con la capacidad de generar nuevo método para cazar, para pescar, para cultivar. Son capacidades que tenemos, que vienen con nosotros. Pero, y ahora surge el "pero". Nuestra escolarización hace apología de "la salida laboral". La cultura del empleo hizo adormecer a nuestras competencias emprendedoras. Así es la cosa: quedaron

dormidas.
El emprendedorismo, al instalarse como nueva disciplina, tiene la misión de revivir, reactivar, resucitar las fuerzas emprendedoras que están en nuestra genética.

- Algunos ejemplos**
Son ejemplos de competencias emprendedoras:
- La búsqueda de información
 - La creatividad e Innovación
 - La identificación de oportunidades
 - El desarrollo de redes de apoyo
 - El manejo del riesgo
 - La capacidad de gestión

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 naturalista, Helio Perotto es titular de las marcas Gurfi, Cini, Gutencroc. Y, por supuesto, es colaborador de CONVIVIR.
helioperotto@gurfi.com.ar

El adaptógeno del futuro
El polen reconvertido



La empresa Cirriway 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. Cirriway lo produce hace ya más de 35 años, bajo normas estrictas de profesionales farmacéuticos. En una conferencia para profesionales del arte de curar, realizado 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%, osteodiplosis 100%, artrosis 80%, hipertensión 80%. Se acompañó con medicación homeopática. El Dr. Ciancio Cano (ex titular de la Dirección de Hematología MCBA, jefe titular del Depto. Servicios Centrales de Diagnóstico y Trat. del Hospital Durand, ex jefe de Hematología de los hospitales Rawson, Ramos Mejía, Alvear y Durand) consideró que el Polen reconvertido debería ser incorporado al vademécum clínico como elemento de gran alta medicina, dada su naturalización inocua y efectiva. El Dr. Jorge Estévez investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, caída del cabello, hemorragias, tipo hiper-tenso, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, ninitis alérgica, obstrucción de arterias, etc. El Dr. Gerardo O.Villada, médico geriatra de la U.B.A, master psico-neuroendocrinología, osteopatía médica Universidad Favalaro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, senil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de causa variada, por su acción anti-inflamatoria 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

Alimentos Villares, trayectoria y calidad

Alimentos Villares es una empresa dedicada a la comercialización de productos naturales, frutas secas, desecadas, harinas, cereales, legumbres, especias, panificados integrales y artesanales, alimentos dietéticos, productos para diabéticos, hipertensos y celíacos, productos orgánicos y complementos dietarios. Sus inicios datan del año 1934, cuando Francisco Eduardo Villares inauguró el primer local de alimentos naturalistas de Sudamérica, en la calle Talcahuano 155 de la Capital Federal. Así, lo que en principio fue un pequeño local, luego se transformó en un amplio y prestigioso comercio, elegido por los habitantes de la Ciudad y alrededores para adquirir sus productos de excelente calidad para consumo diario, y especialmente para las Fiestas de Navidad y Año Nuevo. Ya en la década del '60 se incor-

poró a la empresa Francisco Alberto Villares, hijo de Don Francisco Villares, coincidiendo su ingreso con una etapa de franca expansión y progreso del país, que también llevó a que la empresa comenzara a abastecer a la industria alimenticia de distintas materias primas, convirtiéndose en uno de los principales importadores y distribuidores, y lograra además la adquisición de su primer depósito y centro de distribución, ubicado en Villa Urquiza. A mediados del año 1982 la sociedad dio un paso importante para lo que sería la organización de la atención al público, inaugurando un local en el Barrio de Belgrano. Y ya en la década del noventa, la empresa se organizó en dos grandes divisiones: "New Garden", marca con la que denominó a la cadena de locales de venta al público, y la división mayorista, con su nuevo depósito en la loca-

lidad de Tortuguitas, puesto en funcionamiento a mediados de 2007.

Locales
Tras la apertura del primer local, la cadena fue creciendo notoriamente, hasta llegar a contar actualmente con nueve sucursales de venta directa al público, las cuales están distribuidas en la Capital Federal y Zona Norte.

De esa manera, bajo el nombre "New Garden", la firma Alimentos Villares se presenta ante el público a través de sus locales especializados, donde los clientes pueden encontrarse con más de mil artículos de alta calidad e incluso, recibir el asesoramiento necesario para alcanzar una alimentación sana y natural. Asimismo, "New Garden" cuenta con un Centro de Capacitación al Personal, donde consultores externos graduados en Nutrición,

Alimentación y Medicina dictan sus cursos semestralmente a los vendedores; y la reciente incorporación de Cursos al Público, implementada por primera vez en el mes pasado, donde se trató el tema de la alimentación para celíacos.

Productos
Sumada a la amplia variedad de productos que comercializa la firma Alimentos Villares, para esta Navidad y Año Nuevo regresan los típicos artículos de las fiestas, como lurrones nacionales, lurrones españoles importados directamente por la empresa, peladillos, higos de Smirna, pistacho pelado y macadamias, una de las novedades que incorporó Villares, de las cuales se hará mención en la próxima edición de "Convivir".

Paola Cerro Villares s.a.c. (03327) 44-2144

La Cocina del Virrey
Alimentos Naturales - Productos dietéticos
4788-4034 / Virrey del Pino 2340 - Belgrano

Gally-Bell
galletitas crackers naturales
Nuevas galletitas con salvado y fibra de avena +fibras +crocantes
Elaboradas con: aceite de CANOLA Ricas en Omega 3, 6 y 9 • Leudado natural 0% ácidos grasos trans.
VISITENOS EN: www.gallybell.com.ar
ENVÍOS A TODO EL PAÍS
(011)4488-4982 (011)4657-9849

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 1ª JUNTA
4902-1229

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRO
Su salud merece un buen trato
Comidas DELI LIGTH y otras
Productos: CELÍACOS - DIABÉTICOS - HIPERTENSOS
SUPLEMENTOS DIETARIOS - HERBORISTERIA
CUENCA 3514 Esq. BEIRO - CAP. 4504-3699

relacionarnos sanamente
Aprender a reconocer los vínculos y seleccionarlos positivamente
Con los hijos, con el jefe, con la pareja
Terapia grupal o individual
Lic. Teresa González y equipo
Tel. 4804-6385 (contestador)

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
elpandelperegrino@yahoo.com

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

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

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

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

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

KARMA
Almacén Naturalista Dietética
Atención personalizada - Productos Integrales
Orgánicos - Aceites de 1ª Presión
Macrobiónica - 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

3 variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz, con harina glútenada (sin azúcar y sin miel)

Ciruela, pasas, peras y nueces • Fibras • Naranja y limón

4 variedades de masitas de avena con azúcar integral orgánica y harina glútenada

Nuez • Nuez y pasas • Nuez y naranja • Algarroba

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

Jornada internacional carreras lanzamiento

Esencias Cursos a distancia Nuevo Software
Chamánicas Fulltana Antares 2.0
Sábado 1 de noviembre Solicite el listado Único que combina Astrología, Flores
Entrada gratuita completo sin cargo de Bach y Esencias Vibracionales

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.clubdesalud.com

La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza

Beatriz Cosméticos

Complementos Alimentarios

Envios al interior Pedidos - Consultas

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

www.dietetica-visual.com.ar/beatriz
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 fumaria, tola-tola, topasaire. Las mejores hierbas capilares para fortalecer y detener la caída del cabello, protegerlo y suavizarlo

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

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

Jabon Antic natural
Elaborado con aceite de coco y almendras, hierbas tola-tola, fumaria, topasaire, 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 y como complemento

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

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

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

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

Nuevo Recetario Vegetariano y de Belleza Natural

Línea cosmética capilar C. P. Protege y restaura naturalmente Alisa com, shampoo de manzana, de leche de avena, verdura, baño de luz y reflejos, oleo de lino, de palta, bálsamo de yerba mate, solo Bucle, Capelina, Protector Térmico, Restaurador de maíz con filtro solar.

Tratamientos Reductores
Crema de masajes de centella asiática, de centella asiática con algas, gel criogéno 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 bebible 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

Lecicino sustituto del huevo, a base de lecitina de soja

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

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

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 compruébalo 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	Delagion, badarap laxante, Escuelol P, viancos, hemorroides, Yerba Ollantay
LINDON - QUEMIDUR	Propóleos bebible, caramelos, unguento, polvo.
WUNDERBALSAM	Tónico estomacal digestivo
MADADA	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.
FEAGIOL	Aperitivo sin alcohol de alcafofa y boldo.
SCHAZTI	Sin conservantes, sin aceites ni aditivos. Granolas, 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, mielles 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, bolines pizetas, galletitas.

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

La diabetes en los animales

La diabetes es una enfermedad metabólica, que se produce porque el páncreas produce menos insulina que la que el cuerpo necesita. El páncreas es una glándula mixta, es decir que tiene dos funciones principales:

1. Una función exocrina digestiva. Elimina enzimas al intestino, para que ayude en la digestión de los alimentos.

2. Una función endocrina que es la producción de hormonas, como la insulina que interviene en el metabolismo interno. La insulina es la que ayuda a los alimentos ya degradados a entrar en las células para que se alimenten. Si no hay insulina o hay poca, el alimento (glucosa), no entra en las células y permanece en la sangre. Por eso tenemos la dualidad de tener un exceso de azúcar en la sangre: hiperglucemia. Y una carencia en las células.

Como consecuencia tenemos a un animal que está muy débil, cansado todo el día, tirado como un trapito. Otro síntoma que acompaña a este problema es un excesivo

apetito. El animal se quiere comer todo, hasta roba en el tacho de basura. Esto se produce porque las células están hambrientas y mandan la alarma al centro del apetito, para que el animal pida y pida comida. Lamentablemente al fallar la entrada a las células, el cuadro se va agravando, a pesar del aumento de comida. Otro síntoma importante es que toma muchísima agua y por lo tanto orina litros y litros, incluso a veces dentro de la casa o fuera de la bandeja en caso de los gatos. Por eso decimos que la triada de la diabetes es:

- **Poliuria:** orina mucho
 - **Polidipsia:** toma mucha agua.
 - **Poliagia:** come mucho.
- La diabetes no es la única afección que tiene estos síntomas. También el uso de corticoides induce a ello. Por eso decimos que los corticoides son diabélogenos. A veces al suspenderlos se vuelve a la normalidad; otras veces quedan los síntomas implantados y entonces hablamos de Cushing, otra enfermedad, de la que hablaremos en otra oportunidad. Lo mismo que

Se llama "diabetes" porque el enfermo de diabetes orina una cantidad muy excesiva. Y se llama "mellitus" (mellitus = dulce, en latín) porque antaño, cuando no existían análisis, se vio que de la orina en esta enfermedad tenía sabor dulce (el exceso de orina es consecuencia de un exceso de azúcar en la sangre, y este azúcar pasa a la orina). Los médicos de aquellas épocas probaban la orina de sus pacientes, para saber si estaba dulce, ácida, o de otro gusto raro. Se distingue así de la otra diabetes, la diabetes insípida (no dulce, mucho más rara).

la intolerancia, que es la enfermedad producida por el médico utilizando medicamentos bien indicados. (Tema de otro artículo)

Es por eso que tenemos que estar alertos ante un animal que está cansado todo el día, que duerme mucho, toma mucha agua, orina mucho, come mucho, o a veces a la inversa come poco, no tiene apetito. Si tenemos algo así, hay que consultar inmediatamente, porque puede ser peligroso. Después el colega hará los procedimientos necesarios, para llegar a un diagnóstico de lo que está pasando. La diabetes la diagnosticamos fundamentalmente por análisis

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

cular la dosis y hay que regularla luego de acuerdo a la respuesta del animal y a la comida que va ingiriendo. Se necesita un instructivo bien detallado de parte del veterinario para que el dueño entienda bien de que se trata y como lo vamos a manejar. Recuerdo que un profesor en la facultad, decía que lo mejor que le puede pasar a un animal diabético es tener un dueño diabético. Que a veces se da. Es una enfermedad crónica y progresiva, que manejándola bien, se puede llevar sin problemas. Todo es cuestión de voluntad y organización. Debemos organizar las prioridades, y los horarios del dueño para indicar el día del tratamiento. La homeopatía ayuda mucho a que las cantidades de insulina a

inyectar se reduzcan y a que no haya tantos saltos en la glucemia. Cada animal tiene su medicamento, eso ya lo hablamos. La homeopatía tiende a equilibrar a cada uno y para ello utiliza medicamentos adaptados a cada caso. También nos ayuda mucho a la desintoxicación del animal en caso de venir con exceso de drogas. Es uno de los casos donde debemos combinar ambas terapéuticas. La insulina, y otros como antibióticos en algunos casos, debido a que los diabéticos tienen pocas defensas y tienden a hacer infecciones. Y los medicamentos homeopáticos.

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

Trastornos de la alimentación

Los mensajes que recibimos a diario pueden ser la causa -en algunos casos- de conflictos entre cuerpo y mente ocasionando perjuicios serios a la salud.

El Dr. Pedro Wolf, médico homeopata y nutricionista, expresó: Anorexia y bulimia comparan con la obesidad los tres grandes capítulos de los trastornos de la alimentación, que ya están englobados en los manuales de psiquiatría internacional, pero tienen diferencias sustanciales aunque en la práctica

diaria no sea tan sencillo diferenciarlos puramente. La anorexia nerviosa, a grandes rasgos, se sustenta sobre un trastorno central que da lugar a todo el resto de las conductas, donde la paciente (en un 80% son mujeres) tiene un profundo error en la percepción de su propio cuerpo. Es una distorsión tan profunda de su esquema corporal, al punto tal que -por diferentes razones- siempre considera que se encuentra gorda. Y este es el punto de conflicto principal porque estas chicas,

llegadas a cuadros serios, necesitan ser re-nutridas para que, entre otras cosas, pueda funcionar su sistema nervioso, y la capacidad de comprensión y entendimiento de lo que les ocurre, vuelva a existir. Para eso tienen que ser internadas. **¿Se conocen las causas por las que llegan a esta enfermedad?**

Hay muchas teorías dando vueltas. Algunas van a la búsqueda de situaciones bioquímicas en el cerebro, pero ninguna va a ser la "explicación". Creo que son una suma de factores. Se trata de chicas que a la hora

de replicar el modelo femenino, en la adolescencia, tienen dificultad en hacerlo. De tal manera que comienzan a considerar que el cuerpo va deformándose, femininamente, tomando curvas propias del sexo genético, y ese cuerpo no les corresponde tener. En ese momento comienza a descubrirse lo que es el esbozo de ese trastorno en el esquema corporal, que luego se instalará.

¿Es una enfermedad de esta época?
 -No, de la anorexia nerviosa ya se tienen referencias en escritos egipcios, de mujeres que dejaron de

comer por considerar que era una situación que ponía en riesgo su rol, porque había que dar una imagen determinada del cuerpo femenino.

¿Y el caso de nuestras abuelas, cuando decían: "está linda, está gordita"?
 -Cuando se es bebé, si es gordito y rozagante, es un egoísmo. Llega la adolescencia y el bombardeo es exactamente al revés. Entonces, en cuanto a nuestro rol de padres, tenemos que tener cautela, no alarmarnos si nuestra hija empieza a traer el tema de su cuerpo y su dieta, para que no entre en el circuito que entra la anorexia con sus matices, que es el ocultamiento de no expresar

lo que va sintiendo. En el fondo, la no expresión de sus sentimientos, el no poder volcar en un ámbito que le sea continente aquellas cosas que implica su vivir la adolescencia, no tener donde contarlo, determina lo que es una de las teorías de este trastorno, muy emparentada con el resto de las adicciones. Adicción viene de no decir, y de algún modo este tipo de chicas, quizás las bulímicas un poco más, tienen una clara tendencia a no saber qué sienten y dificultades en decir qué les pasa. Pensemos que escuchan esas chicas, en su hogar, en el colegio, y cuánto de comida chatarra comen en su propia casa.

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

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

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

Dueño vende Departamento 2 ½ ambientes
 Cocina - Lavadero - Baño completo, antebañó
 Entrepiso - 2 patios internos
 Instalación nueva de luz, cañerías y calefón
 En PB. Soles y Av. Independencia
4384-0957 / (15)6295-2150

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

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

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

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

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

La televisión en tiempos de democracia

Por Luis Buero

Los docentes que nacimos contemporáneamente a la tele argentina, en la década del 50, a veces nos olvidamos que estamos hablando, de pronto, ante muchachos y chicas que crecieron en los últimos 25 años y que jamás escucharon la voz con eco de un locutor en off gritar desde la pantalla: "¡Comunicado número uno!".

Si ya la democracia tiene sus propios jóvenes adultos. ¿Qué televisión los acompañó en este cuarto de siglo?

¿Tiene algo por ofrecernos mañana? No podemos resumir una opinión en un solo enfoque, pues se trata de un medio que se sostiene sobre cuatro pilas: Publicidad, Contenidos, Tecnología y Contexto Social. Es imposible referirse a un aspecto sin tener en cuenta los otros. La publicidad fue el gran tema conflictivo de la televisión en democracia. Los canales estaban en 1994, como dijo alguna vez Alberto Closas, "sin una puñetera peseta", e intentaron subsistir con la magra ayuda del Estado, salvo Canal 9 que regresó a su dueño original, Alejandro Romay, el cual lo volvió a levantar con sus acostumbradas propuestas comerciales (Finalísima, Las mil y una de Sapap, Grandes Valores, y los concursos domingueros con estudiantes secundarios). Pero también, gracias a series como Brigada "A".

Los demás canales también apelaron a productos extranjeros, mientras ATC se jugaba por ciclos nacionales como Hombres de Ley, Situación Límite, Cuentos para Ver, Ficciones, Mesa de Noticias, La Noticia Rebelde. Los 90, con Menem, producen cambios sustanciales. Se vuelven a licitar las frecuencias y paralelamente se deroga el impedimento legal de formar multi-medios. Allí se potencian las grandes corporaciones medicadas. Canal 13 queda en manos de la gente de

Clarín, y Telefe a cargo de variados grupos nacionales. La televisión privada apuesta al rating, y Telefe se posiciona primero en las mediciones con propuestas de ficción nacionales (Grande! Pa, Amigos son los Amigos, La familia Benvenuto, Mi Cuñado) y de entretenimiento (Videomatch, Susana Giménez), que muestran una realidad pasteurizada, la de la llamada televisión "Light". Si la imprenta creó a los analfebelos, Tinelli volvió a hacer brillar ese cuarto de siglo?



público que no quiere pensar a la noche (¿y durarán el día 87?) después de sufrir la alienación del trabajo en el sistema que tanto criticaron Marx y otros pibes como él. Paralelamente comenzó a proliferar la televisión por cable: de 37 canales (entre nacionales y provinciales, de transmisión por aire) se sumaron 1.200 "cables" que hicieron ingresar 25.000 personas al ámbito televisivo, que antes era solo para familiares, amigos o recomendados de los que ya estaban trabajando. También se crearon las carreras de comunicación social, diseño de imagen y sonido y las escuelas de producción y dirección de tv. Se había terminado la era de mi hijo el doctor o el ingeniero, y en un país que se des-industrializó apostando todo a las comunicaciones y a la informática, aquel sueño fue reemplazado por el de mi nene el productor, el director de cine, el analista de sistemas, el hacker. Claro que el cierre de empresas medianas y pequeñas, y algunas grandes, disminuyó la cantidad de

anunciantes y los cinco canales que operan en Capital empiezan a pelear por la soberanía de su miseria. Romay vende el suyo y así ponen pie los extranjeros en nuestra tv, algo que ya no cesaría más.

Con la idea de que los números tienen que cerrar, aparece la publicidad no tradicional (Hamlet con el cartel de Fate en la calavera), el auge de las productoras privadas (que cargan con todo el proceso de producción) y los canales se vuelven distribuidores de programas. Surgen los mediáticos, los realites, los ciclos de chimentos, la televisión de archivo, los programas a base de otros programas y de los errores de la televisión. Los programas políticos huyen de la televisión abierta, salvo La Cornisa, de Luis Majul. G rondona se va "al cable" y fallece el mítico Bernardo.

Y de pronto la imaginación, que tiene la entrada prohibida en nuestra tv, deja pasar a Damian Szifron, el que nos dio un par de satisfacciones, solo un par. Y mientras tanto crece la digitalización, la transmisión en tres dimensiones, las empresas que proveen el servicio combinado de internet, televisión y telefonía, la promesa de un millón de posibilidades.

¿Cómo será el futuro? Pronto de la pantalla saldrá un holograma y se meterá en el living de nuestras casas, posibilidad que algunos productores seguirán usando para mandarnos culos y pechos femeninos tan milidos, que los podremos tocar y por ahí algunos otros creativos intentarán hacer algo un poco por encima de la mediocridad general. No serán la mayoría.

La publicidad tal como la conocemos, no existirá más. La televisión se pensará casi exclusivamente para exportar y la aldea global será realidad, aún con las injusticias que Mc Luhan no imaginó. *Continúa en página 14.*

ALIMENTOS

NEW GARDEN

Villares s.a.c.

Frutas secas y desecadas - Cereales - Legumbres
Especias - Panificados integrales - Cosmética natural
Miel - Herboristería
Productos para celíacos, diabéticos e hipertensos
Complementos nutricionales
Artículos para repostería - Harinas - Fitoterápicos



- 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 5290-6636

Ventas por mayor: (03327)44-2144
ventas@alimentosvillares.com.ar / www.alimentosvillares.com.ar

CRONICA DE UN CASO REAL

El colesterol engorda las arterias

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

¿Qué es el estudio Framingham?

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

¿Cómo se tapan las arterias?

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

Nuevo producto

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

Clinie

desayuno multicereal 7 ingredientes:

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

COMENTARIO:

Clinie brinda sensación de saciedad (acción quita hambre).

Pida Clinie en

DIETÉTICAS AUTORIZADAS

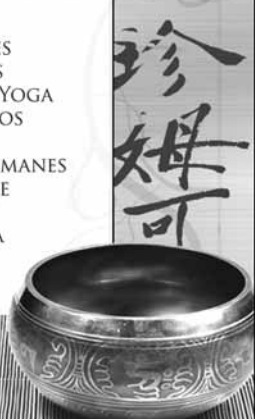
Información: (011)4854-2061

JEMCO

Equipamiento para:
ACUPUNTURA Y MOXIBUSTION
MAGNETOTERAPIA - ELECTROTERAPIA
ELECTROACUPUNTURA - MASOTERAPIA

Ademas:

- ACEITES ESENCIALES
- TERAPIAS FLORALES
- ACCESORIOS PARA YOGA
- CUENCOS TIBETANOS
- RADIESTESIA
- MANDALAS Y TALISMANES
- SILLAS PARA MASAJE
- CAMILLAS
- LIBRERÍA TEMÁTICA
- MUSICA



SHOWROOM: TTE GRAL J. D. PERÓN 940 3º PISO - CIUDAD DE BS. AS.
TEL/FAX: +54 11 5031-8880 - INFO@JEMCO.COM.AR - WWW.JEMCO.COM.AR

NUEVA SUCURSAL: 9 DE JULIO 917 (5500) CIUDAD DE MENDOZA
TEL:54-261-4381643 EMAIL: JEMCOMZA@JEMCO.COM.AR

Los problemas de la piel: El acné

La piel, el órgano más grande y sensible de nuestro organismo, reacciona ante estímulos externos como internos. La piel vive, respira, siente y se nutre, elimina sustancias tóxicas, crece y se renueva constantemente. Según la medicina naturista, las enfermedades de la piel se deben a las impurezas acumuladas en el organismo, como causa de una vida no natural y una alimentación inadecuada y como corolario un mal funcionamiento intestinal. Todo esto reunido hace que los microorganismos encuentren en la piel un terreno ideal para anidar. La enfermedad que con más frecuencia afecta a las glándulas sebáceas es el acné, que da lugar a diferentes lesiones cutáneas. Los comedones representan la más característica; al estar abiertos forman la famosa espinilla, y cuando están cerrados, el barrito. Hay varios factores que dan lugar a la aparición o empeoramiento del acné: El consumo de corticoides, este-

roides, anabólicos, algunos barbitúricos y psicofármacos, también se consideran algunos anticonceptivos orales. El exceso de stress y factores de tipo emocional y psíquicos influyen en la aparición, especialmente en el caso de las mujeres, que se ven más afectadas. Para solucionar este problema, principalmente hay que empezar por tomarlo con calma, y tener paciencia. En primer lugar NO PELLICAZAR NI APRETAR LA ZONA. Al tocar los comedones, las bacterias pasan a capas más profundas y se empeora. No hacer limpiezas de cutis muy energéticas, con productos agresivos, por los productos naturales y artesanales que se elaboran sin sebo, a base de aceite de oliva. Y las emulsiones y lociones de limpieza también de líneas de cosméticas naturales realmente comprobadas.

Si se utiliza algún producto para tapar el acné, que sea lo menos posible, y sin falla retirarlo completamente a la noche, y dejar la piel limpia para que respire. Los hombres también deben desinfectar sus utensilios de afeitada y no utilizar lociones para después, sino algún bálsamo natural, aloe o propóleo. Debe evitarse el estreñimiento con una dieta que incluya frutas, verduras, fibras y cereales integrales, además puede ayudarse con productos como el FRUTI NATURAL, el GURFI o tisanas y también, como recomendamos estar calmos, algún calmante suave a base de hierbas como valeriana o pasionaria. También las vitaminas A y E son beneficiosas; además de tomarlas aplicarlas tópicamente, por ejemplo: aceite de germen de trigo, o una perla de vitamina E pura. Pincharla y aplicar directamente en la piel. Aceite esencial de lavanda, de tomillo, de tea tree, aceite corporal de caléndula, o crema de caléndula. También son indicados los baños de vapor, donde se puede agregar las gotas de los aceites esenciales.

La ARCILLA N° 8 es indicadísima para aplicar con agua caliente y dejarla actuar hasta su completo secado, por lo menos 20 a 30 minutos, luego retirar enjuagando y aplicar Gel Corporal de Aloe, que refresca la zona. Con respecto a la alimentación, es aconsejable reducir los alimentos fritos y grasos, especialmente de grasas saturadas, reducir el consumo de alcohol, café y tabaco; bueno este último habria que suprimirlo totalmente, no solo por el acné, sino para la salud en general. Habría que pensar también en alguna causa del incremento del acné, podría ser el uso de cosméticos de dudosa calidad. Por último tener en cuenta que ningún tratamiento es mágico y que todo lleva su tiempo, hay que continuar con el tratamiento que se inicia y no abandonar por lo menos durante un mes y no cortar abruptamente. Además tendría que ser un tratamiento sino una regla de vida.

Beatriz Prodan
Consultas o informes, al
4552-1419 / 4551-0182

ALOE VERA Tratamiento reductor para hacer en tu casa

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



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

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

Estos productos son elaborados por **Forever Living Products**, 22 años en el mercado mundial, con sede en 138 países. Calidad certificada por los sellos Kosher, Halal y del Consejo Internacional de la Ciencia del Aloe. Adquiera estos productos o forme parte de nuestra empresa. **Sonia Ruffino, Distribuidora Independiente de: Forever Living Products.** Tel. 4613-3661 de 10 a 23 hs. Mensaj. 4832-4740 / 15-4055-9198, ehv@fibertel.com.ar

La columna vertebral soporte de tu vida DOLORES EN LA ESPALDA

Hoy en día, existen un gran número de personas que sufren problemas de espalda. Los síntomas de este padecimiento pueden llegar a ser muy molestos y dolorosos. La mayoría guarda relación con malas posturas y con la tensión muscular que se acumula en la región de los hombros y espalda debido a las contracciones musculares de auto-defensa. Es esencial el cuidado de esta región, ya que resulta de vital importancia para mejorar el sistema músculo esquelético y mantener una adecuada postura. Este tipo de trabajo corporal disminuye la tensión muscular de la columna y la fatiga, proporcionando un efecto de bienestar. Permite además la estimulación nerviosa y la distensión de la región cervical, dorsal y lumbar, contribuyendo a restablecer su posición normal.

Utilizamos en la sesión aromas, cristales y el sonido de los cuencos que, apoyados en órganos y contracciones musculares de auto-defensa, producen liberaciones que contribuyen a alinear la energía en cualquiera de los niveles que se halla bloqueada.

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

Bajar de peso naturalmente

Para cuidar la salud y mantenerse en forma es necesario producir un cambio en la forma de alimentarse, utilizando alimentos de calidad que beneficien las funciones naturales. Una lista de ellos: cereales integrales (panes, arroz, harinas), frutas y verduras de la estación, crudas y cocidas; legumbres combinadas con cereales (por ejemplo arroz con lentejas, o con porotos aduki) y algunas hierbas específicas en forma de té, comprimidos, cápsulas o tinturas madre; que producen efectos espectaculars.

En el afirmar que mantenerse en el peso ideal es garantía de bienestar; mientras que la obesidad constituye un serio factor de riesgo para la salud. La obesidad desencadena, favorece o agrava numerosas enfermedades, y puede ser causa directa del endurecimiento general de las arterias, especialmente las coronarias; de hipertensión arterial (el 65% de los obesos son hipertensos); de artrosis, dificultades respiratorias, o diabetes (el 73% de los hombres y el 83% de las mujeres son obesos al presentar la enfermedad). Otro estudio muestra que la obesidad acorta la vida. De un

grupo de personas de entre 40 y 70 años con un exceso de peso del 30%, el 42% de los hombres y el 36% de las mujeres presentan un índice de mortalidad muy superior al normal. Así, un hombre de 45 años con un exceso de peso de 12 kg, ve reducida en una cuarta parte su esperanza de vida y es muy posible que muera a los 60 años en lugar de a los 80 años. La obesidad es, pues, mucho más que un problema estético. El exceso de grasa almacenada entorpece el funcionamiento normal del organismo y provoca un desgaste en todos los órganos, al obligarlos a trabaja-

jar en situación de sobre-esfuerzo. Por eso, la necesidad de mantenerse en el peso ideal va más allá de la simple coquetería. Es, de hecho, el mejor regalo que uno mismo puede hacerse todos los días.

Productos naturales para bajar de peso, mejorar la circulación sanguínea y eliminar celulitis: fucus, hisopo, centella asiática, garcinia, hamamelis, castaño de la india, leclitina de soja, ginkgo biloba, leclitina de soja, etc. Más información en: **Convivir**, Av. Santa Fe 1140, Capital, Locales 13 y 15. Tel. 4815-5240.

Jalea Real reconstituyente celular

Al incorporar al organismo la jalea real, pasa directamente a la sangre, enriqueciéndola. Aquí van enumerados los increíbles beneficios que otorga. •Mayor agilidad y elasticidad mental. •Evita la vejez prematura. •Aumenta la capacidad genética (sobre todo cuando está disminuida por efecto de la vejez).

•Actúa sobre la piel, renovando las células, tonificando los tejidos (otorgándole suavidad y lozanía). •Ejerce una acción tónica sobre el corazón. (Muy recomendable para trastornos post-infartos y coronarios, esto es debido sin duda a su acción vasodilatadora excepcional. •Produce una sensación de euforia y bienestar general.

- En aterosclerosis, especialmente cerebral, ulcera externa y de aparato digestivo.
- En los trastornos de la menopausa y de neurós, tonificando los tejidos.
- Mejora el equilibrio de las funciones digestivas y produce rejuvenecimiento sexual.
- En anemia, asma bronquial y cardiaca.
- Disminuye el colesterol.
- En artritis reumática y tuberculosis.
- Estados depresivos, de ansiedad y astenia.
- Enfermedades de Parkinson y neuro-psiquiátricas.
- Tratamiento de diabetes.
- Tratamiento de los trastornos circulatorios (Várices, fragilidad capilar, etc.). Además, gracias a su función reguladora sobre el metabolismo, puede también utilizarse indistintamente en casos de "obesidad y delgadez", ya que en ambos, permite conseguir una normalización fisiológica del peso.

Terapéutica Natural
Preparate para el verano
Masajes reductores / Descontracturantes
Shiatzu / Flores de Bach
Dra. Claudia Vico
4547-2503
artediosa@hotmail.com

Las mujeres que aman demasiado también sufren demasiado
Lic. Teresa González
Psicóloga
4804-6385 (contestador)

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

Danzas Arabes
Escuela Nómada de Danzas del Medio Este
Karima al Naim
Todos los niveles
Todas las edades
4951-4449
escueladanzarabe@yahoo.com.ar / www.karimaalnam.multiply.com

Hambre y saciedad
¿Como controla nuestro organismo la sensación de hambre? ¿Cuánto se ingieren alimentos, el estómago se dilata y estimula unos nervios situados en sus paredes que transmiten información al cerebro. Concretamente a una zona llamada centro de la saciedad, que es el encargado de indicarnos que ya se ha comido bastante. Este centro transmite a Esos nervios son como un tendido eléctrico que llevan la señal al centro de saciedad. Por este motivo, quienes siguen una dieta de control de peso, es importante que tomen un vaso de agua antes de cada ingesta, e inicien la comida del medio día y la cena con un plato rebotante de ensalada o verdura. De esta manera, el estómago se dilata y envía señales al centro de saciedad, lo que contribuye a que se tome menor cantidad de alimentos y por tanto de calorías.

Prof. Cristina Rubio
4372-1849

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

CENTRO NATURISTA RENACER
Cristina Assaff - Terapeuta
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

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

CTB Centro de Tratamientos Biomagnéticos
Tratamientos para el dolor y el estrés
DLB (Drenaje Linfático Biomagnético)
Shiatzu - Acupuntura - Reflexología
Técnicas tibetanas para la columna
Terapia Floral (Lic. en psicología) Breves y focalizadas - Para adultos y adolescentes.
Ayacucho 984 - 7 "A" Capital
4961-0975 / 4963-5896
(15)6305-3936 / (15)4414-3744

Para Estar Bien

Es verdad que se está bien con plantas y flores, sombra de árboles, sobre tierra blanda o césped, oyendo pájaros y viéndolos volar. Pero, ¿notaron que la existencia moderna es cada vez mas una cárcel de cemento y ladrillos, paredes, techos y pisos, vidrio, lajas, baldosas y plástico, edificios y máquinas? Sin aire libre, sin brisas, sin ver el cielo ni el horizonte, sin ver el sol, la luna, las nubes. Los jardines son sepultados por patios, pedregullo, quinchos, garajes. Hasta que no queda ninguno. Todo seco, duro, cuadrado, triste, sin movimiento, sin cantos de pájaros libres. Las casas con jardín son destruidas y en su lugar: edificios de departamentos, sin jardín. La tierra absorbe la lluvia, el

cemento no, entonces aumentan y empeoran las inundaciones. Las plantas purifican el aire, le sacan los miles de venenos que la tecnología le pone, el cemento no limpia el aire, hace que nos asfixiemos. Todo esto no es progreso, es muy grave. Por eso, ¡resístal. No se deje vencer. Si le pagan mucho por su casa para eliminarla y edificar, piense que esa plata se acaba y usted y todo el barrio se quedan sin su casa y sin su jardín. Si le molesta cortar el césped y barrer las hojas, si tiene miedo de los ladrones, piense lo bueno que es estar en un jardín y lo terrible que es el encierro continuo en cemento. Mantenga su jardín. Si el césped no crece bien por falta de luz,

ponga plantas de sombra. Si le molesta barrer hojas, déje-las, fertilizan la tierra. El patio barredito será proflig, pero es duro, seco y quieto. Si le dan miedo los bichos, piense que nunca le hicieron mal y lo dañino que es para la salud física y mental y la felicidad el exceso de cemento y baldosas. Los seres humanos venimos de la naturaleza, somos de la naturaleza. Lo moderno, lo nuevo, lo que está de moda, lo que hace "todo el mundo", ¡no es todo bueno, no es todo mejor! No se deje llevar. Acero y cemento son útiles, pero si hay demasiados, hacen mal. Necesitamos estar con tierra, plantas, aire libre.

Ricardo Barbetti
ricardo@macn.gov.ar

Nuevo enfoque en el tratamiento del sobrepeso

La incidencia de la obesidad y el sobrepeso se ha ido incrementando en las últimas dos décadas. Según cálculos de la Organización Mundial de la Salud hay en todo el mundo: aproximadamente 1800 millones de adultos con sobrepeso y al menos 500 millones de adultos obesos.

¿Cuáles son las causas que originan el aumento de la obesidad y el sobrepeso? Entre los factores determinantes de tales fenómenos, el de mayor relevancia es la disminución de la actividad física como consecuencia del sedentarismo, de las modificaciones en los hábitos y de los grandes avances tecnológicos, entre otros. Estas causas y la tendencia a realizar dietas milagrosas de escasa ingesta calórica, afectan el metabolismo generando mayor obesidad. ¿Cómo se debería encarar el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso? La obesidad debe ser considerada una enfermedad que aumenta

de por sí riesgos de desarrollar y padecer otras patologías, por lo que un adecuado tratamiento debería basarse en un correcto diagnóstico a efectos de lograr la determinación de su causa y la estimulación de cambios en los hábitos. Además de ello, en caso de ser necesarios, podrían adoptarse ciertos suplementos o medicamentos para que, actuando a nivel periférico, colaboren con el metabolismo de las grasas. Dentro de esta línea de suplementos se encuentra el Ácido Linoleico Conjugado (CLA) (en Argentina METABOLIC CLA). ¿Cómo actúa el Metabolic CLA? El CLA inhibe la actividad de la enzima (LPL) que transporta las grasas desde el torrente sanguíneo hasta las células adiposas, en consecuencia, el transporte de grasa a las células adiposas es bloqueado. A su vez, el CLA logra estimular la eliminación de la grasa corporal acumulada (lipólisis) aumentando la desintegración celular (apoptosis), obteniendo

como resultando una reducción del número de células adiposas. Además de ello, el CLA aumenta la actividad de la enzima (CPT) presente en los músculos esqueléticos-responsable del transporte de los ácidos grasos a la mitocondria donde se produce la energía del organismo. De tal modo, la grasa es utilizada como combustible para producir energía y la actividad física estimula el transporte de grasa desde el torrente sanguíneo a la célula adiposa, para ser quemada en la célula muscular.

Los pilares básicos para perder grasa son:
• Realizar actividad física.
• Comer en forma adecuada y equilibrada.
• De ser necesario, trabajar con suplementos colaboradores del metabolismo como el Ácido Linoleico Conjugado (METABOLIC CLA polvo x 60 g)

Dr. Carlos Graschinsky
Médico Endocrinólogo
MN° 49.722

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.

nueva_senda@yahoo.com.ar

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

Tel. 4752-9666

Telefax 4755-6273

AHORRA EN ARGENTINA
El CLA original

Nº 1 en Europa y Estados Unidos

Metabolic cla

Ayuda a adelgazar favoreciendo la eliminación de grasa corporal



El ácido linoleico conjugado (CLA) original, desarrollado y respaldado por Cognis Nutrition & Health de Alemania.

Avalado Científicamente.

Obtenido del aceite de alazor

PRESENTACION
Frasco con ácido linoleico conjugado (cla) en polvo.
CONTENIDO: NETO: 60 g; Suplemento dietario con ácido linoleico conjugado (cla) de venta libre.

FRAMINGHAM PHARMA
Innovación y Excelencia en beneficio de la salud

www.framingham.com.ar

Para adquirir Metabolic CLA: Distrinat Tel. (011) 4522 - 1110
Suplemento dietario sin prescripción

Chiacaps®
Cápsulas de aceite de chia

UNICO

Salud para tu Corazón

Omega 3 100% vegetal



El aceite de semillas de CHIA es una fuente vegetal rica en ácidos grasos OMEGA 3, que ayudan a REDUCIR los niveles de Colesterol y Triglicéridos.

Suplemento dietario a base de OMEGA 3, obtenido a partir de semillas de CHIA.

DR. MADAUS laboratorios

www.chiacaps.com - info@chiacaps.com
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR: (011) 4772-2428 | 4771-1734
Suplemento dietario sin prescripción. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

Los líquidos en la desintoxicación

Como casi siempre los desequilibrios orgánicos están relacionados con un exceso de toxinas, en la mayoría de las enfermedades se recomiendan dietas para eliminarlas, pues los procedimientos terapéuticos resultan más efectivos cuando el cuerpo está más liviano. Después de un período de desintoxicación, suele surgir espontáneamente en nosotros la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios. Si entonces adoptamos una alimentación equilibrada, estaremos ejerciendo una acción preventiva contra muchas enfermedades.

Actualmente se observa que la mayoría de las personas llenan el cuerpo físico debilitado; por eso ya no se recomienda hacer ayunos prolongados, ni severos, como aquellos basados sólo en agua. Hoy es necesario que los cuerpos se desintoxiquen y, al mismo tiempo, entren en un proceso de regeneración y de reconstrucción. Teniendo esto presente, los programas de desintoxicación propuestos se basan en dietas líquidas, con jugos de hortalizas y de frutas. Si duran más de un día, las dietas deben iniciarse y finalizarse gradualmente.

Un día para desintoxicarse

Por la mañana
Caldito de nabo daikon (rabanito picante), al despertar.
Jugo verde, a media mañana.
Entre el jugo verde y el almuerzo, beber periódicamente agua pura, para hidratar el organismo.

Almuerzo
Jugo de hortalizas y brotes, o jugo de frutas: damasco, durazno, melón, uva.

Por la tarde
Jugo de ananá y remolacha con un poco de limón y miel

Cena
Jugo de frutas, usar las mismas opciones que en el almuerzo.
Preparar este jugo con leche de soja, o de poroto mung, de girasol o de alfalfa. También puede usar agua pura.

Como prepararlos
Caldito de nabo daikon
Licuar un nabo con algunos de sus hojas y 2 rodajas finas de jengibre (opcional), en 300 ml. de agua. Calentar el líquido obtenido, teniendo el cuidado de no dejarlo hervir. Tomarlo puro o con un poco de salsa de soja (shoyu).

Jugo verde
Se pueden usar hojas de repollo, berro, apio (con el tallo), hojas de brocoli, de rabanito, diente de león, consueta, menta y perejil. Licuar un puñado de hojas en 300 ml. de agua. Colar. Agregar medio limón y miel o melaza.

Jugo de frutas
Licuar las frutas con agua pura o con leche de brotes de soja, o de poroto mung, de girasol o de alfalfa. Para obtener el leche de brotes, licuar un puñado de éstos en 300 ml. de agua.

Jugo de ananá y remolacha
Licuar 1 remolacha pequeña junto con 2 rodajas de ananá en 300 ml. de agua.

El ananá puede sustituirse por damasco, durazno o sandía.

Jugo de hortalizas
Licuar en 500 ml. de agua 1 hoja de repollo, 1 tallo de apio con sus hojas, 1 zanahoria, 1 remolacha pequeña y un poco de perejil. También se pueden usar brotes.

Observaciones
En lo posible usar hortalizas y frutas tratadas sin agrotóxicos.
Beber los jugos lentamente.
Esta dieta puede realizarse cada 15 días.

Naturalmente... chef



Hoy les paso distintas técnicas para lucirse en la preparación de los alimentos y también algunos datos

Tomate concasse:
El denominado tomate concasse es un corte en cubos de 5 mm. que se realiza con el tomate pelado y despeinado.

Pelar tomates:
Para pelar los tomates se debe hacer un corte en cruz con la ayuda de un cuchillo del lado posterior al pedúnculo y luego pasarlo por agua a punto de ebullición unos 10 o 20 segundos, enfriarlos rápidamente en agua helada y retirar la piel con la mano.

Técnica brunoise:
Es un tipo de corte de vegetales. El vegetal debe estar cortado en cubos perfectos de 1 cm. de lado, este es un corte típico de la cebolla.

Pelar manzanas:
Si queremos que nuestras manzanas no se oxiden, lo que hay que hacer es preparar agua con jugo de limón y a medida que las vamos pelando, sumergirlas en esta preparación.

Pelar pimientos morrones:
Cortar los pimientos por la mitad, eliminar las semillas, lavarlos y colocarlos en una fuente para horno, cocinar 15 min. Aproximadamente, o hasta que se formen ampollas en la piel de los morrones y éstos se quemen. Cubrir con un trapo húmedo y dejar enfriar un poco, sacarles la piel con los dedos.

Cavivar:
Se denomina cavivar únicamente a las huevas del esturión, ninguna otra hueva se puede llamar así, sino que se denomina "huevas de...". Hay tres especies de esturión: Beluga, Ossetra y Sevruka, siendo el Beluga el más caro de los tres. Los países productores más importantes son Rusia e Irán, la

mejor calidad se obtiene del Irán, pero el más famoso es el ruso.

Paul Bocuse:
Es el chef más renombrado del mundo. Es el creador de la nouvelle cuisine y uno de los concursos gastronómicos más importantes en el mundo lleva su nombre: "El bocuse d'Or", este chef es originario de Lyon, capital mundial de la gastronomía.

Consumé:
El término se utiliza para describir un caldo clarificado. Este caldo puede ser de cualquier base, ya sea de carne, ave, verduras, pescado, etc.

Chef:
El término "chef" se utiliza para denominar el cargo como jefe de un "cocinero" dentro de una "brigada" de cocina. Es por eso que uno no se puede recibir de "chef"... al puesto hay que ganárselo!!!

Curry:
La palabra curry no tiene traducción directa y existen muchas teorías sobre su origen. El curry es una mezcla de especias y semillas, pero no todo curry es incendiario, las recetas del norte de la India son especiadas y succulentas, mientras que las recetas del sur son más picantes y al mismo tiempo más livianas, además cada familia en la India tiene su propia receta.

Espárragos:
Según la historia fueron los árabes quienes los introdujeron en España y de allí a Francia. En el

renacimiento este vegetal ocupó un lugar de privilegio en los banquetes festivos. Además de superanos son considerados afrodisíacos, la explicación científica es por ser ricos en fósforo, vitamina A y ácido oxálico.

Legumbres de primavera:

Habas:
Son originarias de Persia y de África, los antiguos egipcios llamaban "campos de habas" al lugar donde las almas esperaban la "reencarnación". Esta legumbre es rica en proteínas y vitaminas, es la más alimenticia de todas las legumbres.

Sardinas:
Las sardinas son argentinas

En el siglo IV a.C., en la corte de Alejandro Magno, se enfriaban bajo tierra, vasijas de barro que contenían macedonia de frutas con miel, el sistema consistía en rodear las vasijas con nieve para mantener la mezcla en su punto.

Helado:
Los noquis pioneroses se conocen comúnmente como noquis de papa, porque ese es el ingrediente principal. Usa siempre puré de papas recién hecho, libio, al marcar los noquis, cada trocito de masa forma una lamina y se enrolla sobre sí mismo, esto mejora la presentación, acorta el tiempo de cocción y facilita la absorción de la salsa. La historia de porqué los 29 para la proxima.

Gnocquis (Noquis):
No hay cocina que no las incluya en sus recetas. Las dos calidades más cultivadas son la valenciana y valencianita (con cáscara dorada), pero algunas temporadas aparecen en el mercado las rojas (alguno más picantes), las chatas blancas (más dulzonas).

Las de verdeo pertenecen a un estadio intermedio. La cocina francesa aportó las chalotas (echalotes en francés). Todas son buena fuente de vitamina A y C, de potasio y sus propiedades antibacterianas nos gracias a una sustancia llamada Adenosina.

Hierbas frescas:
El auge de la cocina mediterránea difundió el uso de las hierbas, y por esta geografía prendieron especialmente las que pertenecen a la familia de las labiadas, como el tomillo, el romero, salvia, el orégano y la albahaca (el té de albahaca es relajante). El tomillo y el romero, en bolsitas de tela, se pueden distribuir en los roperos, además hacen que algunos alimentos demoren más en ponerse rancios, en general las hierbas estimulan el apetito

Helado:
En el siglo IV a.C., en la corte de Alejandro Magno, se enfriaban bajo tierra, vasijas de barro que contenían macedonia de frutas con miel, el sistema consistía en rodear las vasijas con nieve para mantener la mezcla en su punto.

Helado:
Los noquis pioneroses se conocen comúnmente como noquis de papa, porque ese es el ingrediente principal. Usa siempre puré de papas recién hecho, libio, al marcar los noquis, cada trocito de masa forma una lamina y se enrolla sobre sí mismo, esto mejora la presentación, acorta el tiempo de cocción y facilita la absorción de la salsa. La historia de porqué los 29 para la proxima.

Gnocquis (Noquis):
No hay cocina que no las incluya en sus recetas. Las dos calidades más cultivadas son la valenciana y valencianita (con cáscara dorada), pero algunas temporadas aparecen en el mercado las rojas (alguno más picantes), las chatas blancas (más dulzonas).

Pablo Arzani
pabloarzaniz2003@yahoo.com.ar

ISY Instituto Superior de Yoga
Profesorado - Perfeccionamiento docente
Inscripción 2009 Práctico de Yoga todos los días
Coord.Téc.: Bibiana Tedeschi
Cuzco 399 - Liniers, 4642-1712 // www.isy-yoga.com.ar

ALMACEN NATURAL
DIETÉTICA ARTEMISA
Sanabria 2893
Capital Federal - Villa Devoto

El Molinillo
A los MANDARINOS
en Castelar desde 1980
Como siempre la mejor calidad y atención
Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

La forma del Verano!

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

Adelgar Plus
FUCUS - HISOPO
COLA DE CABALLO
PSYLLIUM
Con Vitamina B5
Contiene 12 blisters de 10 comprimidos c/u
Suplemento Dietario - Industria Argentina

Flebotonic
Centella Asiática
Vid y Ginkgo Biloba
Con Vitaminas B6 y B2
Contenido 40 comprimidos
Suplemento Dietario - Industria Argentina

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

Un producto **BIOKOSMA** Un Compromiso con la Salud

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

INFORMES al 4544-9306 / www.productosbiokosma.com.ar

La arquitectura védica

¿Qué es el Vastu?

La vida moderna se está encargando de demostrarnos la importancia de vivir acorde con la naturaleza, de modo de recibir de ella lo que necesitamos para vivir. Este tema lo trata el Vastu, que es la ciencia de construcción y de vivienda, del universo cósmico, las energías y su relación con las estructuras y el medio ambiente que rodea al hombre donde habita.

Vastu es la morada de los dioses o hábitat sagrado y su ciencia corresponde al diseño, al arte, a la arquitectura más antigua y al supremo sistema de planificar países, pueblos, aldeas, y residencias, de acuerdo con la Ley Natural, para crear condiciones de vivienda ideales en la tierra. Mientras que el objetivo del Ayurveda es dar al hombre longevidad, salud, crecimiento con fortaleza y felicidad, el objetivo de

Vastu es dar al hombre alegrías en términos de su relación con la Naturaleza.

Desde siempre el oriente de nuestro planeta específicamente la India ha llamado poderosamente la atención de los países occidentales por su misticismo y religiosidad, esta riqueza espiritual está condensada en sus antiguos libros (más de 5000 años de antigüedad), llamado los vedas (conocimiento), estos libros están escritos en el idioma más antiguo del mundo llamado sanscrito (sans significa madre y crito significa idioma o lengua, la madre de todos los idiomas).

Parte de este conocimiento se revela en el Vastu Sastra (arquitectura védica), que es la ciencia del equilibrio, la armonía de los cinco elementos de la Naturaleza (tierra, fuego, agua, aire, eter), para mantener en equilibrio la

mente y el cuerpo. Tanto nuestro cuerpo como el medio ambiente que nos rodea están constituidos por los mismos cinco elementos básicos, hay una relación sutil entre estos elementos dentro del cuerpo, fuera del cuerpo y en el contexto de la naturaleza, así como en el lugar de residencia y centro de trabajo.

Estos 5 grandes elementos deben estar debidamente distribuidos en la vivienda o establecimiento. Igualmente importante es la influencia cósmica del sol (aura), su luz y calor, la dirección del viento y el campo magnético de la tierra, así como la influencia de los demás astros sobre nuestro planeta. Armonizando la influencia de estas cinco fuerzas naturales podemos mejorar nuestras condiciones de vida, proyectando adecuadamente nuestras edificaciones o por lo menos ajustando y

modificando ciertos hábitos, objetos y ambientes donde ya vivimos. De esta forma podemos decir que el Vastu Sastra es la ciencia del hábitat y posicionamiento cósmico, que nos permite evitar el uso superfluo de materiales, que induce el consumismo moderno explotando la naturaleza y contaminándola, adoptando un estilo de vida simple y utilizando los objetos nocivos con un mínimo de impacto negativo. Para este fin el Vastu Sastra proporciona conocimiento de los por menores de la construcción, cual es la mejor dirección para comenzar a excavar la tierra y levantar una pared, los mejores momentos para cada fase de la construcción con precisión de minutos y otros aspectos que no son tomados en cuenta en la actual civilización moderna. www.ayurvedu.com

Efectos curativos de los Iones Luz y Color Un regalo para su salud

Los más recientes estudios científicos demuestran que las Lámparas de Cristal de Sal pueden aumentar el número de iones negativos hasta en un 300%. En la naturaleza, estos iones se originan por medio del viento, la luz del Sol, las cascadas, las tempestades o la lluvia. En el aire fresco encontramos hasta 4.000 iones negativos por centímetro cúbico y cerca de una cascada, por ejemplo, pueden contabilizarse hasta 10.000. Sin embargo, en las grandes ciudades su número no supera los 100 por centímetro cúbico. Una forma efectiva de conseguir incrementar el número de iones negativos en el hogar pasa, simplemente, por instalar una Lámpara de Sal que, además, reducirá perceptiblemente los agentes contaminadores del aire. Los iones negativos pueden proporcionar una mejoría considerable, aumentando la productividad en el trabajo y fortaleciendo la concentración. El cálido resplandor de las Lámparas de Sal presenta diferentes gamas de tonos entre claros y oscuros, según las vetas de donde se extraen. Las distintas técnicas milenarias como el Feng-Shui y la Cromoterapia utilizan estas lámparas para favorecer la relajación, la concentración, la meditación, el crecimiento de las plantas y la armonía general del ambiente.



Luz&Color.

Lámparas de cristal de Sal. Un regalo para su salud. Tel: 4573-5786 www.todosaludonline.com.ar

CHIA TRITURADA ALTO BENEFICIO A MUY BAJO COSTO

En la Era de la Alimentación Preventiva, la Chia Triturada va a jugar un rol preponderante. Nos motiva realizar esta afirmación tan contundente, diversas características que describen a este producto desde diferentes puntos de vista, todos ellos definiendo un alimento completo, funcional, innovador y de una versatilidad sin precedentes. Podemos agrupar las virtudes de la Chia Triturada en tres áreas conceptuales diferentes:

Calcio, Hierro y Fósforo
 • Proteína de alto valor biológico
 • Fibra soluble que mejora la absorción de nutrientes a nivel intestinal.
 • Antioxidantes Naturales de elevada potencia
 • Alimento Light, pues es desgrasado en forma parcial, generando un producto muy equilibrado.
 • Alimento entero, pues no ha sido descascarado. Es ahí donde se encuentran importantes nutrientes.
Desarrollo y Presentación:
 • Migajosa, permitiendo una absorción de nutrientes mucho mayor que productos enteros, sin procesar (como las semillas enteras)
 • Muy estable debido a una relación óptima entre Antioxidantes Naturales y Mate-

ria Grasa
 • Sabor y aroma muy agradable, característico de la propia planta, que es una aromática, realizado por la liberación de aceites esenciales en su proceso productivo.
 • Extraordinaria aptitud técnica para ser usada como aditivo industrial, como aderezo, y en forma directa.
 • Producto Natural, no agrega ningún aditivo sintético durante su proceso de elaboración.
Usos:
 • Ideal para la industria de la panificación, galletitería, chacinados, productores de barritas fortificadas, industria láctea, etc. Se recomienda un 2 a un 4% de inclusión en fórmula.
 • Para ser usada en forma

directa, agregada al yogurt, lácteos, acompañando cereales, frutas y verduras.
 • Para usar en rellenos de tartas y tortas, espolvoreando pastas y arroz, añadiendo a carnes y platos calientes.
 • Formando parte de la masa de la pizza, o como aderezo tipo orégano. Agregado a las salsas, calientes o frías.
 • Fácil de usar. Se recomienda en ingesta directa, o en los usos arriba mencionados, una cucharada sobera bien servida (4 gramos). Estamos frente a un gran producto, único e innovador, y la garantía de calidad se denomina STURLA
Gustavo Sturla
 Director Técnico
 Nutracéutica STURLA SRL

Luz & Color
 Lámparas de Cristales de sal del Himalaya
 IONIZADOR NATURAL

Efecto ionizante y armonizador

Favoreciendo la relajación, concentración, meditación, el crecimiento de las plantas y la armonía general del ambiente.

VENTAS POR MAYOR Y MENOR - ENVIOS AL INTERIOR

www.todosaludonline.com.ar
 Tel: (011) 4573-5786 / 15-4024-3787
 15-4939-3999

PARA UN CORAZON SANO
ACEITE DE CHIA STURLA®

FUENTE CONCENTRADA DE OMEGA 3

- Máxima absorción y digestibilidad.
- Sabor fresco y natural.
- Sin aditivos, sin conservantes.
- Alta concentración en Omega 3 al mejor precio.

LOS ACEITES OMEGA 3:

- Bajan el índice de enfermedades coronarias.
- Ayudan a normalizar la presión arterial alta.
- Reducen el nivel de colesterol y triglicéridos.
- Reducen el nivel de glucosa en sangre.
- Protegen al corazón contra daños causados por ataques cardíacos.
- Juegan un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso e inmune.
- Tienen efecto inhibitorio sobre arterosclerosis e inflamación.

MODO DE EMPLEO:

- Un gramo, (1 cucharadita de café) cubre los requerimientos mínimos diarios de Omega 3.

PRESENTACION:

- Envasado en frascos ámbar de 150 cc y 250 cc.

ACEITE DE CHIA STURLA® Elaborado y envasado por Nutracéutica Sturla Srl. (Suplemento dietario Omega 3, VENTA LIBRE)

EL AUTENTICO ACEITE DE CHIA TOTALMENTE NATURAL

STURLA®

UN PASO ADELANTE EN NUTRICIÓN

Nutracéutica STURLA S.R.L.
 DISTRIBUIDORES contactarse al Tel.: (54 11) 4367-9637/9359. Web: www.alimentossturla.com.ar - E-mail: info@alimentossturla.com.ar

Adiós a las varices

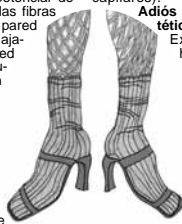
Las varices afectan a casi el 50% de los adultos a partir de los 40 años. Las venas justo debajo de la piel son las más afectadas, debido a la tremenda tensión que deben soportar cuando un individuo ha de estar de pie largas horas durante el día. Por estar en esta posición tanto rato, la presión contra la vena puede aumentar hasta 10 veces más. Por lo tanto, las personas que por su trabajo deban mantenerse de pie largos períodos, son las que corren más riesgo de padecer estos trastornos, entre otros: piernas cansadas, edema, pies fríos, hemorroides, flebitis, tromboflebitis, fragilidad capilar, sabañones, etc. Las mujeres se ven más afectadas que los hombres

(hasta 4 veces más); los individuos obesos corren mayor riesgo; y el riesgo aumenta con la edad, debido a la pérdida de tono de los tejidos, pérdida de masa muscular y el debilitamiento de las paredes vasculares. El embarazo también puede conducir a la aparición de las varices, debido al aumento de la presión sobre las venas en las piernas. Las embarazadas y madres lactantes no deben tomar Castaño de Indias, pero lo pueden sustituir por la Vitamina C con Bioflavonoides y Rutina

Castaño de indias al rescate

Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*) es un gran venotónico (sustancia que mejora el tono venoso,

aumentado el potencial de contracción de las fibras elásticas de la pared venosa). La relajación de la pared venosa contribuye en gran medida al desarrollo de las varices. Su principio activo más investigado es la Aescina (compuesto aislado de las semillas) que actúa como anti-inflamatorio, venotónico, vasoprotector anti-edema, aumenta la resistencia de las paredes capilares y reduce su permeabilidad (reduciendo el número y tamaño de los pequeños poros de las paredes



Adiós a las anti-éticas varices

Existen otras hierbas y nutrientes muy valiosos en el tratamiento de los trastornos circulatorios que pueden complementar perfectamente al Castaño de Indias y potenciar sus efectos, dando resultados más rápidos y duraderos: Rusco (*Ruscus aculeatus*). Extracto de semilla de uva (*Vitis vinifera*). Rutina.

Vit. C con bioflavonoides.

RUSCO

Rusco, muy similar en su acción al Castaño de Indias, ejerce selectivamente como vasotónico en las extremidades inferiores y como anti-inflamatorio, gracias a su principio activo, ruscogenina. En la mayoría de los estudios clínicos se utilizó Rusco en combinación con Vitamina C y bioflavonoides, con excelentes resultados y sin efectos secundarios, para tratar a pacientes que manifestaban trastornos de insuficiencia venosa crónica, edema, picores, pesadéz de piernas y calambres. Los resultados parecen ser debidos a que las ruscogeninas aumentaban el tono de la pared venosa.

Para tratar y prevenir las varices, hemorroides y demás trastornos circulatorios, es importante:

- Consumir una dieta rica en fibra
- Hacer ejercicio con regularidad
- Evitar permanecer de pie en un sitio durante mucho tiempo
- Evitar la obesidad
- Tomar medidas para aumentar la integridad del tejido conectivo y la pared de las venas, con una adecuada suplementación.

Precauciones
Estos productos no están recomendados para mujeres embarazadas o en período de lactancia.

Suzanne Powell

www.ediium.org

N.R. Otras hierbas que mejoran la circulación: Hamamelis y Ginkgo Biloba.

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 • Ginecología
Dermatología • Fonoaudiología • 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, Bach y California
Productos naturales - Librería de textos naturistas y alternativos

DIRECTOR: Dr. ERNESTO PUIGGRÓS

EQUIPO MEDICO:

Dr. Jorge Ayale
Dra. Mercedes Cadoche
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
Dr. Mario Tous

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

Informes telefax: 4954-4569 / 5141 y 4951-3870 / 1919

Riobamba 434 y 436, 8°15 (Anexo Dra. Aluminé Zani) - Capital

info@fundacionpuiggrós.org.ar / www.fundacionpuiggrós.org.ar

Los alimentos saludables de la Universidad Nacional de La Plata

Cambiar hábitos perjudiciales es más fácil si nuestros amigos y vecinos nos acompañan y si la comunidad brinda espacios donde poner en práctica conductas más saludables. Este es el principio que inspira una serie de proyectos impulsados por el Programa de Prevención del Infarto en Argentina (PROPIA) de la UNLP, para incentivar a sus habitantes a adoptar una alimentación más sana, realizar mayor actividad física y abandonar hábitos nocivos como el alcoholismo y el tabaquismo.

El PROPIA tiene su sede central en la facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), y depende también de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC). Pero el aspecto más importante del PROPIA es lograr que en las localidades se disponga de alimentos de consumo masivo que tengan ingredientes más sanos y sean al mismo tiempo apetitosos.

Un estudio de la Universidad Nacional de La Plata realizado por la Facultad de Medicina hace unos años, sobre 12 mil estudiantes, determinó que el 18% de ellos padecía hipercolesterolemia. Es decir, colesterol por encima de lo aconsejado. Porcentaje muy alto tratándose de adolescentes. Fue una señal de alarma que sirvió para poner en marcha un programa (PROPIA) destinado a la comunidad en el que conviven la investigación científica

A partir de una investigación que reveló un alto porcentaje de adolescentes con colesterol, un grupo de investigadores se puso a trabajar el tema. Ahora lograron crear una línea de alimentos con bajo contenido de grasas saturadas.

ca, la difusión y educación y la promoción de servicios destinados a la comunidad.

Por ello y con la colaboración de tecnólogos, en los laboratorios de la UNLP, se han desarrollado, entre otros productos, las galletitas "saludables" GRAN DIPLOMA, libres de grasas saturadas e hidrogenadas y con omegas 3, 6 y 9 que reducen el colesterol.

Marcelo Tavella, director de PROPIA, explicó que a estos alimentos mejorados se los denomina "funcionales, porque mediante desarrollos tecnológicos se le añade un componente beneficioso para la salud, con un efecto terapéutico probado, a la vez que se le quita total o parcialmente algún elemento nocivo o tóxico".

"A todos ellos se les removió las grasas malas y se les agregó o quedaron enriquecidos con grasas buenas, como ácidos grasos insaturados, entre ellos el Omega 3, contribuyendo a disminuir los niveles de colesterol en sangre y consecuentemente a bajar el riesgo de infarto cardíaco", remarcó el especialista. "Aquellas poblaciones que consumen más cantidad de Omega 3 -señaló Tavella- que se encuentra en el pescado, tienen menos probabilidades de padecer esas enfermedades por lo que, al agregarle a un alimento

este ácido graso, se pone a disposición de la comunidad una sustancia beneficiosa". "De esta manera -añadió- se logra una solución a corto plazo, ya que de lo contrario habría que esperar años hasta que la conducta alimentaria se modificara y se comenzara a consumir más pescado".

El desarrollo de la galletita GRAN DIPLOMA se realiza con los omegas 3, 6 y 9 y si bien por suerte, hoy es muy difícil encontrar productos conteniendo uno de estos agregados, la combinación de los 3 omegas, le otorga al producto una importante diferenciación como alimento saludable en el mercado.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

La materia grasa presente mayoritariamente en los alimentos puede ser colesterol - si el mismo es de origen animal - y triglicéridos, que son los aceites y/o grasas que los componen. Existen 3 tipos de materias grasas: saturadas, hidrogenadas e insaturadas. El colesterol, las grasas saturadas y las hidrogenadas se ubican dentro de lo que se conocen como grasas malas o indeseables, ya que su consumo sostenido tiende a aumentar el colesterol en nuestra sangre.

En cambio, la grasa insaturada (omega 3, 6 y 9) es reconocida como grasa buena ya que en principio es beneficiosa para la salud



humana, quedando por determinar a cuál es la proporción ideal que debe tener los alimentos.

Con estas evidencias, PROPIA y la UNLP desarrolló entre otros productos la galletita "Gran Diploma" a través del reemplazo de las grasas saturadas e hidrogenadas presentes por grasas insaturadas a fin de hacerla saludable en el camino de prevenir la enfermedad cardiovascular aterosclerótica.

La idea de todos estos desarrollos es aumentar la disponibilidad de alimentos saludables en el marco del Proyecto de Grasas Buenas para América Latina que está liderando PROPIA, y que propone sustituir las grasas malas (saturadas, trans y colesterol) por grasas buenas como Omega 3, 6 y 9, y fitoesteroles".

ABORDANDO EL MERCADO DE CAPITAL Y GRAN BUENOS AIRES

Con la intención de llegar al público que se encuentra orientado a la búsqueda de ALIMENTOS SALUDABLES, las galletitas GRAN DIPLOMA, podrán a partir de ahora adquirirse en las dietéticas de Capital Federal y Gran Bs. As ya que se realizaron convenios con distribuidores responsables de las zonas.

Por eso a la hora de decidir o recomendar, piense en GRAN DIPLOMA "La única galletita con Título Universitario"

Los ácidos grasos esenciales

Los vegetales fabrican grasas a partir de los hidratos de carbono, como forma de almacenar energía solar. Por lo general las plantas almacenan grasa en las semillas, para que el embrión en desarrollo tenga disponibilidad de alimento concentrado hasta que comience a fabricar azúcar por fotosíntesis. También por vegetales que concentran grasas en sus frutos (la patata, el olivo), y otros que la depositan en sus hojas (la verdolaga). Por su parte los animales también pueden producir grasas a partir de los hidratos de carbono, pero principalmente la reciben de fuentes vegetales o de otros animales. Como miembros de este reino, los seres humanos compartimos tales características.

Las grasas no sirven solo como reserva de energía, dan origen a compuestos complejos como las vitaminas (A, D, E, K, F), son parte constitutiva del cerebro y el sistema nervioso, e intervienen en la formación de productos esenciales para el organismo, como el colesterol, las hormonas y los neurotransmisores. En síntesis, la vida terrestre no sería concebible sin su presencia. Dado que somos una consecuencia de todos estos derivados grasos, es conveniente comprender sus reglas y para ello debemos sumergirnos un poco en el mundo de los ácidos grasos. Las grasas están formadas por eslabones llamados ácidos grasos. Estos se enganchan de a tres sobre una molécula base (glicerol), compuesta por una cadena de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. La gran cantidad de combina-

ciones posibles en torno a los tres átomos de carbono, recibe el nombre genérico de triglicéridos. Estas estructuras algo lineales, presentan un extremo ácido (de allí su primer nombre) y se diferencian entre sí por el grado de saturación de hidrógeno (se habla de saturados o insaturados). La grasa almacenada en el cuerpo, aquella que por el torrente circulatorio y la mayor parte de la grasa que ingerimos, se halla en forma de triglicéridos. Grasas y aceites no son otra cosa que mezclas de diferentes triglicéridos. Todo ello se identifica bajo el nombre de lípidos.

Cuando comemos grasa, el cuerpo libera los ácidos grasos de las estructuras portadoras y los reorganiza en sus necesidades específicas. Asimismo, hay demanda de energía, se combustiona rápidamente (por oxidación). Si no hay demanda, se almacenan reservas en el tejido adiposo, que en caso de necesidad se pueden quemar para generar energía. Asimismo, los triglicéridos son materia prima para sintetizar específicos ácidos grasos, imprescindibles para importantes funciones estructurales y reguladoras. Injustamente el término "triglicéridos" también ha tomado un significado negativo. El problema de su elevado nivel sanguíneo, asociado a inconvenientes cardíacos, en realidad responde a excesos y desequilibrios alimentarios y sobre todo al elevado consumo de carbohidratos refinados, tema que profundizaremos en otra nota.

Néstor Palmetti
www.prama.com.ar

GALLETITAS GRAN DIPLOMA

Con la Instrucción de la UNIVERSIDAD DE LA PLATA se ha desarrollado este PRODUCTO SALUDABLE que contiene Omega 3, 6 y 9, que le hará disfrutar a USTED y a su FAMILIA de una MEJOR CALIDAD DE VIDA

SIN COLESTEROL

BAJO CONTENIDO DE GRASA SATURADA

SIN GRASA HIDROGENADA

RICO EN GRASA INSATURADA (OMEGA 3, 6 Y 9)

CONTROLADO POR:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL INFARTO EN ARGENTINA

CONTIENE OMEGA 3-6 Y 9

de agua | salvado | azucaradas | maíz | CON y SIN SAL

Gran Diploma: (0221) 421-8301 - grandiploma@hotmail.com

DISTRIBUIDORES: Naturalia (011) 4759-1436 / Capital, Gran Bs. Aires - Zona Norte y Oeste

Todo dieta (011) 4294 -7178 / Gran Buenos Aires - Zona Sur

¿Cómo alimenta su cerebro?

Nuestro cerebro está formado por miles de millones de sofisticadas células. Cualquier deficiencia puede interrumpir sus complejos circuitos eléctricos. La insuficiencia de un solo nutriente puede afectar su funcionamiento.

Las lecciones alérgicas comunes pueden desencadenar cambios mentales, y las reacciones individuales pueden afectar tanto al cerebro como al resto del cuerpo en distintas formas e intensidades. En términos generales, los capilares dejan escapar los tejidos haciendo que los líquidos circundantes se inflamen. La obstrucción nasal propia de la fiebre del heno tiene su origen en pérdidas capilares a nivel de la nariz; en el cerebro esto puede producir disfunciones de las células nerviosas.

Del mismo modo que los espasmos alérgicos de los bronquios interfieren con la respiración, produciendo ahogo y respiración fatigosa, los espasmos de los capilares sanguíneos del cerebro pueden reducir el aporte de glucosa, oxígeno y otros nutrientes necesarios para el sensible tejido nervioso, afectando negativamente a la concentración, la memoria

o el comportamiento. Mandell y otros profesionales de la medicina ambiental afirman que, una vez en circulación en el torrente sanguíneo, ciertas sustancias naturales sintéticas producen frecuentemente combinaciones de síntomas en individuos sensibles. La sensibilidad puede provocar múltiples problemas: pérdida de energía, trastornos digestivos, dolores de cabeza, ganancia de peso, problemas visuales, dificultad en la coordinación y dolores musculares, entre muchos otros. Mandell trató en cierta ocasión a un famoso campeón de natación que

estaba bajo cuidados médicos por depresión, mareos y cambios en la personalidad. Buscó el origen de muchos de los síntomas del atleta hasta llegar al gas emitido por su horno de la cocina y a las grandes cantidades de pollo que incluía su dieta hiperproteica. Según Mandell, no hay duda de que los alimentos pueden tener un efecto adverso sobre el cerebro y el funcionamiento del sistema nervioso, de tal manera que la coordinación, la percepción, la atención, el humor e incluso la memoria pueden verse perjudicados en distintos grados.

Sabrosas empanadas

Ser naturistas no impide permitirnos gozarnos de los sabrosos platos de la cocina. Se exigen por lo común el verano y se ven los rollitos -dos o tres empanadas- juntamente, y precediéndolos con vegetales crudos que preparan la digestión, aquí van algunas de las más sabrosas.

rodajas y sálaselas. Después de treinta minutos lleve bajo el chorro



Al curry
1 doc. de lapas de empanada
2 tazas de arroz integral cocido
2 cuartos (parte blanca)
2 cds. de queso rallado

1 cebolla
1 hinojo
1 taza de caldo de verduras
1 cda. de fécula de maíz
½ cda. de curry
½ cda. de levadura
Aceite
Procese o pique finamente los puerros, la cebolla y el hinojo. Pincele el fondo de una olla con aceite y rehogue. Agregue media taza de caldo y en la otra media disuelva la fécula, el queso, y vuelva a cocer la cocción. Deje cocinar diez minutos. Apague el fuego, incorpore el arroz y el curry, y revuelva. Rellene las empanadas y hornee.

de agua fría y enjuáguelas. Dispóngala en una olla y cocine al vapor durante quince minutos. Apague el fuego y prepare un puré de berenjenas. Pique muy fino la cebolla y vuélvela sobre el puré junto con el salvado de avena, el queso, la cucharada de nueces, pimentón, aceite y pizca de sal. Revuelva, espere que se enfríe y rellene las empanadas. Pincele con aceite una placa para horno, distribuya encima las empanadas y hornee.

Al roquefort
1 doc. de lapas de empanadas
100 grs. de queso roquefort
250 grs. de ricota
2 cds. de germen de trigo
1 tronco de apio
1 cda. almendras picadas
Aceite
Pique finamente el tronco del apio. Pise el queso roquefort con un tenedor y mézclelo con la ricota, el apio, el germen de trigo y almendras. Rellene las empanadas y hornee en placa pincelada con aceite.

De berenjenas
1 doc. de lapas de empanadas
1 kg. de berenjenas
2 cds. de salvado de avena, o avena arrollada
1 cebolla de verdeo
2 cds. de queso rallado
1 cda. de nueces picadas
Pimentón y sal, a gusto.
Aceite
Pele las berenjenas, córtelas en

La energía de los alimentos o Ki

Los médicos orientales no tienen en cuenta solamente los valores nutricionales de los alimentos (vitaminas, minerales, proteínas, etc.) sino que, además, consideran sus valores vibracionales. La palabra Ki significa vibración o carga electromagnética. Desde este punto de vista, nosotros recibimos vibraciones externamente a través de rayos cósmicos, solares, lunares, ondas sísmicas, temperatura, humedad, las vibraciones de otras personas, de la música, los olo-

res, los colores, etc. Interamente, los recibimos por medio de los alimentos, líquidos y sólidos. Estas dos influencias, externa e interna, forman la calidad de nuestra sangre, construyen nuestro cuerpo y nos permiten funcionar. Yin y Yang: ley de contrarios y complementarios. La energía yin es la responsable de que las plantas

crezcan hacia arriba, de que se produzca la diástole en el corazón, además de que podamos movernos, pensar, sentir. Es una energía ascendente que emana de la Tierra (energía de expansión). La energía yang, por el contrario, se vincula con la sístole en el corazón, mantiene nuestro cuerpo unido y produce la formación de las raíces. Es una energía descendente que viene del cielo

(energía de contracción). Aplicado a los alimentos, esto significa que los vegetales crudos -frutas, dulces, alimentos acuosos, cremosos, blandos- son de naturaleza yin, mientras que los alimentos animales -cocidos, salados, duros, secos- son de naturaleza yang. Desde el punto de vista de la medicina oriental, la enfermedad es la consecuencia del desequilibrio del flujo de energía yin y yang.



PAPAYA
La papaya es un árbol frutal, cultivado en muchos países tropicales. La hoja y el jugo del fruto son ricos en papaina, resinas, ácidos orgánicos y vitaminas A, B y C. La papaina es una enzima que degrada rápidamente las proteínas y digiere también las pectinas, ciertos azúcares y lípidos. La papaina es utilizada en terapia digestiva para compensar la falta de secreciones gastroduodenales y pancreáticas. En uso externo es un anti-inflamatorio poderoso que permite el fraccionamiento de las fibras de colágeno de las celulitis localizadas. Esta acción anti-inflamatoria permite el tratamiento de edemas localizados como las amigdalitis y faringitis. En homeopatía, carica papaya 5CH es un regulador del sistema nervioso.

Miel contra el "pie de atleta"
El "pie de atleta" consiste en unos hongos que padecen las personas que hacen mucho deporte, o quienes utilizan zapatillas deportivas todo el día. Produce picazón y enrojecimiento muy molestos. Y se contagia en gimnasios, piscinas. De ahí su nombre.
Tratamiento: Se disuelven en agua tibia 2 cucharadas de sal para el baño previo. Estar 10 minutos con los pies dentro del agua. A continuación, se secan y se untan los dedos y toda la zona afectada con miel pura (especialmente junto a las uñas), porque donde hay miel no hay hongos ni bacterias. Se venda el pie con una gasa, se pone encima una media, y se duerme así toda la noche.

...viene de pág.7
La televisión en tiempos...
De todos modos, estos chicos a los que me referí al principio, no gozan de una televisión que los represente. No hay una televisión todavía para esta generación que se formó en estos años. No la hay. Los chicos infantiles son para adolescentes, y los shows nocturnos pertenecen a un nuevo género (sin Comler que lo impida) que podríamos definir como la televisión pajarera. No hay una programación que sigue siendo para gente de 45 para arriba, especial para maridos cansados de su Sisebata, la cual ve teleateos anacrónicos por la tarde, para soñar lo que no puede cumplir. Pese a todo, las protagonistas ya no llegan vírgenes al matrimonio y los héroes a veces lloran, son alcohólicos o terminan dentro de un cuerpo de mujer. Pero, insisto, los chicos que se criaron en estos 25 años, con otra concepción del mundo, los que no sufrieron la década del 70, los que no conocieron en la piel las

diclaturas, los que no se sorprenden ya por Lacan, Levi-Strauss, Sartre, los video-niños (al decir de Sartre), que viven con los ojos en el Chat, y navegan en la Red como Jacques Cousteau en el Mediterráneo, no tienen algo que les sirva para alimentar su nueva inteligencia. Ni siquiera los intentos educativos, el canal cultural, etc... Esta televisión, aquí, todavía no se creó.

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

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

COMPLET
Frutas secas
Miel Pura
Cosmética natural
diabéticos, celíacos, e hipertensos
PIENSA EN SU SALUD
Juramento 3084
Belgrano
4781-1944

Un Chef a su servicio
Naturista / Macrobiótica / Light
Envío de viandas personalizadas.
Cocinero a domicilio.
Clases de cocina particulares.
Chef Pablo Armenti
(15) 3178-8435
pabloarmentichef@gmail.com

la casa de OHSAWA
restaurante macrobiótico / casa de alimentos para la salud
* Clases de cocina macrobiótica (cursos básicos y especiales)
* Guía de dieta personalizada
* Productos macrobióticos
* Tienda de alimentos orgánicos, verduras y frutas orgánicas, huevos y pollo de campo
* Productos Mikku de Japón
* Panes y repostería integral
la casa de Ohsawa, un centro integrador
Ciudad de la Paz 415/421 Belgrano - Capital Tel: 4553-9330
de lunes a sábados de 9.30 a 23 hs.
lacasadeohsawa@yahoo.com.ar

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)

Almacén-Life Food (comida viva) - Pastelería Integral - Jugos
Restaurant Orgánico Vegetariano
Alimentación Inteligente
Gorrión 5657 - Buenos Aires
www.bsosverde.com de Lunes a sábados 4775-9594

TODOS PARA UNA VIDA SANA
42 años en el mercado
Atención especializada
SOMOS PRODUCTORES
MIEL PURA - JALEA REAL - POLEN
VENTAS POR MAYOR Y MENOR
Zona Congreso: San José 245 - Tel. 4381-0123

Belgrano
VARIEDAD Y CALIDAD CON EL MEJOR PRECIO
• Productos naturales, dietéticos y especiales para diabéticos.
• Amplio surtido de frutas secas y desecadas

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

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

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.
Soledad 54
Ituzaingo Norte
4623-8963

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

EL COLOR sus efectos sobre la mente

El azul del cielo, en la soleada mañana dominical, produce en nosotros una suprema alegría. Recordamos a nuestros seres más queridos, pensamos en un viaje a la playa, en jugar una partida de fútbol o en dar una caminata por el campo. En tales momentos no se nos ocurre pensar que ese límpido añil del firmamento es una simple ilusión visual, producida por la interacción de las ondas de luz blanca que emite el sol con las sutiles moléculas de gas que componen la atmósfera terrestre. No obstante, desde el punto de vista afectivo, intelectual y espiritual, los efectos del color van mucho más allá de cualquier fenómeno óptico. Los colores, en nuestra vida cotidiana, causan efectos dispares en cada persona. Una mañana brumosa deprime a unos y solaza a otros. Gustan al irreverente rockero los atavos oscuros; las prendas claras y cómodas caracterizan al practicante de yoga; las ropas de otro-

vertidos tonos enaltecen la figura de la mujer coqueta. En todo caso, nuestra percepción del color y sus efectos sobre la mente no son neutros: ciertos matices nos enervan o sosiegan; otros realzan nuestro ánimo e, incluso, sanan las dolencias del cuerpo y el alma. **Blanco: matiz de matices, color de luz y alegría** El blanco, más que un color, es la suma de todos los matices. Lo comprobamos en el prisma que refracta la luz de una lámpara y disgrega sus infinitos tonos. También sabemos que cada perla de rocío está habitada por un arco iris... y éste emerge cuando la luz atraviesa a la gota. En Occidente se usa como símbolo de justicia, paz y limpieza de espíritu. Deambulan los ángeles, en sus metafísicas andanzas, con blancas túnicas. En China, por el contrario, es el color del luto. La Muerte, en aquella vasta nación asiática, va vestida con altos ropajes. Incluso, en algunas regiones

de ese país, la novia, en la ceremonia matrimonial, viste de blanco ya que nunca más volverá al hogar paterno, y por ello, ha muerto simbólicamente para la familia. **El Amor, la Verdad y los cadáveres también tienen color** En Rusia, el rojo es el color del amor; por tal razón, los comunistas lo adoptaron como símbolo de su partido. En el panteón de dioses de la India, la Diosa Madre de la Tierra se representa con el color rojo. En Occidente, es el matiz de la pasión y la seducción. Por otra parte, utilizan los chinos banderitas y cortinajes rojos para atraer a la buena suerte; por ello, no es casual que en sus restaurantes cunda ese color. Para los griegos, el amarillo era atributo de Apolo, dios solar. En este sentido, representa energía, riquezas y generosidad. Los tonos amarillos también

suelen interpretarse como joviales, afectivos y excitantes. Psicológicamente, se les asocia con expansión material, prosperidad y liberación. El azul era el color de la verdad para los egipcios. Para los cristianos, el azul celeste es, por antonomasia, el color de la devoción. En Occidente, el azul fuerte es relacionado con la masculinidad, en contraposición con el rosa, color de la femineidad y los afectos. No es ningún secreto que el verde es el color de la naturaleza y la fertilidad. Menos conocida es su asociación con los cadáveres: esta perspectiva pertenece a los egipcios, quienes pintaban a Osiris (dios de la vegetación y la muerte) de verdantes tonalidades. **Violeta es Armonía, Púrpura es Poder** El violeta es, a juicio de los practicantes de la meditación metafísica, el color de

más alta vibración y, por ende, con mayor capacidad de armonizar. Para los anglosajones, es el color de la pasión amorosa. En cambio, para los poetas simbolistas franceses del siglo XIX era el color de la nostalgia y el recuerdo. Hace siglos, la sustancia para teñir las telas de púrpura se obtenía de un pequeño molusco. Acumular grandes cantidades de tal tintura resultaba costoso. Por ello, cuando alguien llevaba una prenda púrpura, se entendía que era una persona de gran poder económico o político. Incluso, hoy en día, a los cardenales de la iglesia católica se les dice "purpurados". **Colores y terapias que sanan** Dijo alguna vez el famoso físico inglés Isaac Newton, descubridor de la ley de gravitación universal: "El color reside en nosotros". Si ello es verdad, y diversos sistemas terapéuticos parecen probarlo, nuestro sistema mente-cuerpo tiene la

capacidad de sanar y armonizar a través del uso de los colores. La Cromoterapia es uno de esos sistemas. Según la especialista española Rosa Torroella, hay en nuestro organismo dos vibraciones fundamentales y a cada una de ellas le corresponde un color. Aplicando haces de luz del matiz adecuado sobre los meridianos y puntos de la Medicina Tradicional China, se pueden sanar las alteraciones de la salud, recuperando así su armonía espiritual y energética. De acuerdo a la cromoterapia, los colores calientes y cálidos (rojos y naranjas), facilitan las posibilidades de regeneración y recuperación. Los colores frescos o templados (amarillos y verdes) mantienen la fluidez y la higiene. Los colores fríos (azules y violetas) facilitan los intercambios y la circulación de energía. **Continuará.** Desde Venezuela: **Carmelo Urso** entiemppresente2@gmail.com

el aura humana es un campo energético de luz que expresa variados mensajes vibratorios

Soluciones Odontológicas Integradas

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

Caries: luz Halogena \$ 30	Perno + Coron.Porc.: \$320
Trat.de Conducto anterior: \$ 60	Perno + Co.frente Est.: \$260
Cromo: \$ 340	Posterior: \$ 90
Prot.de Acrílico: \$ 250	Completa: \$ 260

Los materiales utilizados son de calidad - Consultorio habilitado por el Ministerio de Salud

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

Solicitar turno al (15)6722-4545 / kaclrama73@yahoo.com.ar

El sabor natural de la levadura



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

Como consumirla
La levadura natural en copos Tifan 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 celiacos.

Asociación Argentina de Medicina Integrativa - A.A.M.I.

Presidenta: Lic. Susi Reich

FeliCidad hasta los Cien

- 24 y 25 de Octubre 2008 - Carpa Jardín Japonés -

15 médicos y profesionales de la salud conversarán acerca de como lograr una vida saludable, mentalmente vibrante y sexualmente activa

Dirigido a profesionales de la salud y público interesado
Arancel \$120 - Cupo limitado - Almuerzo opcional \$ 8.-
Informes: Tel.: (011)4788-4929
secretaria@medicinaintegrativa.org.ar www.medicinaintegrativa.org.ar

Productos NATIVA

Más de 30 años de excelencia y calidad en suplementos dietarios

Fosfoment

Para olvidos frecuentes, falta de concentración, dolor de cabeza y para quienes deseen estimular su capacidad intelectual. Alto contenido de zinc. Beneficio en problemas de próstata. Utilizado satisfactoriamente en niños con síndrome de Down, en ancianos y personas con Alzheimer.



Multivit Cabu-Vit

Ayuda a prevenir la caída del cabello, piel seca y uñas frágiles. Aporta calcio, vitaminas y nutrientes. Acelera la recuperación de post-operatorios.



FUXS Line

Nutre las células sin aportar calorías, ayudando a reducir el apetito excesivo. Ayuda a controlar su sobrepeso eliminando excesos de grasa y flacidez.



Coraje

Revitalizante físico y mental. Estimula el vigor sexual. Indicado en personas con desgano, decaimiento, desgaste orgánico, estrés. Ayuda a inducir al optimismo.



ALFA dexo

Para una apariencia más joven. Contra radicales libres que producen envejecimiento celular. Ideal para fumadores.



ISOFLAVONAS

Para pre y post menopausia. Ayuda a equilibrar la merma de estrógenos. Con fitoestrógenos o fitohormonas de origen natural.



Consulte a su médico

Nativa combina moderna tecnología con productos de uso milenario

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



¿Debo cortar con mi pareja?



Escuchemos la confesión de uno de mis pacientes. Es útil conocerla porque es otro ejemplo que nos demuestra lo difícil que es, a veces, terminar con una relación sentimental, por más nociva que ésta sea: "No estaba seguro de si debía cortar con mi pareja o no. Por momentos me parecía que la relación era insostenible, por momentos me hacía la ilusión de que todo podía cambiar. Ahora advierto que esperé demasiado tiempo. Reconozco dos cosas: que no me animaba a romper pero, principalmente, que me faltaba seguridad. Viví muchos años con ella, haciéndome la misma pregunta: ¿Se justifica que la deje, es tiempo ya de que lo haga? ¿No será mejor esperar? Ahora que mi situación cambió para bien, gracias a que me decidí a abandonarla, vuelvo sobre el pasado y a veces me reprocho por haber esperado tanto. Finalmente acepto aquellos tuberos: eran el resultado de mis ingenuas esperanzas y de mi debilidad psicológica, y porque todavía no había logrado afirmar la fortaleza que tengo hoy". Cuando este paciente vino a mi consultorio para pedirme ayuda, estaba realmente deprimido y desorientado.

La angustia que le provocaba persistir con una relación desdichada se sumaba a la angustia que le producía terminar con ella. Algunos meses de tratamiento y apoyo fueron suficientes, en principio, para que empezara por sentirse más fortalecido y con mayor confianza en sí mismo. Como consecuencia de ello, y algún tiempo después, pudo ver con más claridad cuál era el mejor camino. Finalmente logró decidirse y cortar. Mi paciente pudo hacerlo gracias a los cambios que imprimió a su vida. Pues sucede que si necesitas modificar una situación externa a nosotros, jamás lo logramos sino nos animamos a cambiar internamente. El no podía cortar porque se resistía a modificar las cosas: le resultaba más cómodo, más tranquilizador, dejar todo como estaba. Fundamentalmente su propia vida. Por desdicha, esa tranquilidad y comodidad

eran aparentes. Sólo le servían para negarse a cambiar. Porque cambiar también produce temor. Cambiar, para él, significaba pasar a una vida más digna y feliz, significaba mejorar. Y el pretender mejorar puede producir culpa. Quizá cueste aceptar que la sola idea de mejorar pueda culpabilizar a alguien hasta dejarlo inmobilizado. No resulta tan incomprensible si aceptamos que mejorar significa cambiar, y que cambiar implica abandonar muchas cosas, por ejemplo el pasado. Y existe otro componente: hay gente que no se cree merecedora de ser feliz. Ya sea porque está rodeada de personas a las que ve sufrir y con las que se identifica sin lograr diferenciarse de ellas, o porque cree que siendo feliz perjudicaría a los demás.

Lic. Teresa González
Psicóloga - Esp. en Adicciones

Dependencia emocional

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

La salud depende del estado de la energía

Los antiguos Taoístas comprendieron que el cuerpo humano no podría vivir si no tuviera un continuo aporte de energía en los tejidos y órganos. Se dieron cuenta que la salud era un estado de equilibrio de la energía en el interior del cuerpo, y que la enfermedad aparecía cuando había agotamiento de la energía o debilidad. Mucha energía de la cual necesitamos viene de los alimentos que comemos y del aire que respiramos. Sin embargo, así como un automóvil costoso, el cuerpo debe estar cuidadosamente regulado

si se quiere que funcione bien y que utilice la energía en su máximo nivel. A través de los siglos, las siete glándulas en el interior del cuerpo fueron consideradas como centros de energía, responsables de la regulación de la corriente de la energía en los diferentes sistemas del cuerpo. Las siete glándulas del cuerpo son, en orden ascendente: Las glándulas sexuales: (macho: próstata y testículos, hembra: los ovarios, el útero y las glándulas mamarias o senos) que regulan la secreción de la

hormona, la energía y la reacción sexuales y la reproducción. Las glándulas suprarrenales: que suministran el funcionamiento de los riñones, de la piel y de la columna vertebral. El páncreas: que ayuda a controlar la digestión, el porcentaje de azúcar en la sangre y el calor de cuerpo El timo: que gobierna al corazón, los pulmones y los huesos del cuerpo. La glándula tiroidea: que mantiene el metabolismo de las células del cuerpo. La hipófisis: que rige la mente, la inteligencia, la memoria, la cordura y el pensamiento

La glándula pineal: que afecta directamente a las otras glándulas por sus secreciones y gobierna nuestra comunicación en un plano espiritual.

Dr. Li Yuan

Regresiones a la niñez y vidas pasadas para resolver conflictos actuales

Fobias - Angustia - Pánico - Temas de Parejas
TERAPIAS BREVES
Antonio Marra - Counselor - Florida Christian University, USA
4836-3494 / (15)6482-5544
counselorantonio@gmail.com

VIGOR Y ENERGÍA Medicina Tradicional China

黄河 Huang He

VIVA EL SEXO SIN LIMITACIONES

Producto de sustancias de origen NATURAL

Esquiazandra y Ginkgo Biloba ayuda a una mayor RENDIMIENTO

Panax Ginseng ayuda a una mayor POTENCIA

Astragalo AYUDA a una mayor RESISTENCIA

Una ventaja: no produce EFECTOS SECUNDARIOS

Suplementa dietas insuficientes - Consulte a su médico y/o farmacéutico

(011)4656-1526 / 4658-7945 / (15)4161-1291
www.vigorizador.com.ar / vigorizador@yahoo.com.ar / vigorconsultas@hotmail.com

¿Limpieza de sus neuronas?

Es un nuevo método que hace ahorrar tiempo y dinero con la Limpieza Neuronal, sin hipnosis, ni medicación, ni testeo muscular, ni aparatos eléctricos o a pilas. Resuelve traumas, repetición de errores, adicciones, fobias, estrés, mala relación con el dinero, ataques de pánico, fracasos repetidos y demás perturbaciones emocionales. Limpia las viejas programaciones heredadas genéticamente de los padres, abuelos, etc., que se agravaron

con momentos duros de la niñez, adolescencia, adulez, y que repercuten mal en la salud, dinero, amor, pareja, familia e hijos. Solicite la 1/2 Beca individual. Sábados Reunión Grupal.

por Prof. Raúl Machado*
Raúl Machado es Psicólogo social, dirige la Escuela de Autoestima de Buenos Aires: Paraguay 3788, 6° 27, Capital. Tel. 4827-1076, o Cel. (15) 6946-1699. Programas radares: AM 750 R. Del Pueblo: Sab. 12 a 13hs. Y FM Dakota 104.7. Viernes 13:30hs

¡Lo Más Nuevo...!

LIMPIEZA NEURONAL

Prof. Raúl Machado
4827-1076 / (15) 6946-1699

Miedo a la vida

¿Qué diferencia hay entre el miedo y el ataque de pánico? El miedo es una reacción normal frente a peligros reales. Estos peligros varían según se trate de un adulto o de un niño. Normalmente, los niños pequeños tienen miedos que van desapareciendo con el transcurso del tiempo (miedo a la oscuridad, a las aprensiones extrañas, a la soledad). Estos miedos obedecen a que todavía su yo está inmaduro a la falta de conocimiento y dominio sobre el medio que lo rodea.

No sucede lo mismo con el ataque de pánico. En el ataque de pánico este peligro real puede estar o no presente, pero la persona ante determinados estímulos no puede pensar. Es el cuerpo el que responde con una serie de síntomas tales como: taquicardia, opresión en el pecho, endurecimiento de las extremidades, sensación de cabeza vacía, etc. La sensación es de muerte. En realidad, lo que siente es un estado de desvalimiento. Aquí la angustia ya no funciona como señal sino que se convierte en ataque de angustia.

conocimiento de sí y de los otros. Si la persona que está al cuidado del niño es muy ansiosa, no se ajustará adecuadamente al tiempo interno del bebé. Este sería uno de los factores que podrán incidir en el desarrollo del aparato mental del bebé. Así también hay miedos injustificados que pueden ser inducidos por las palabras de un adulto. Miedos que operan ya en la madre o en el medio familiar como fobias que son transmitidas al niño. Es decir, que cualquier miedo normal del desarrollo pueden convertirse en situaciones que en el futuro provoquen ataques de pánico.

¿Qué pasa con el adulto? El adulto, al cual suponemos con un conocimiento suficiente mente acabado tanto del mundo externo como de sí mismo, también se encuentra expuesto a situaciones de peligro reales, que le provocan miedo. Por ejemplo, miedo ante un animal que reconoce como peligroso: es esperable que huya; o ante un dolor físico intenso o persistente cuyo origen desconoce: acude al médico. Es decir, el miedo aquí funciona como señal de alarma. En este sentido podemos decir que es saludable: la persona frente al peligro percibe, asocia y actúa.

¿Cuál es el origen de este estado de reacción? Voy a intentar explicarlo de la manera más sencilla posible, aunque no lo es. En el inicio de la vida el ser humano se halla en un estado de desvalimiento total, nunca más indefenso que en esos momentos. Es la madre quien cumple esa función, la que protege, cuida, conlleva e interpreta todo lo que le va sucediendo al bebé: si llora porque tiene hambre, frío o si le duele la panza. Funciona como un yo auxiliar del bebé. Es a través de estos sucesivos cuidados que el bebé ir tomando

¿Cómo se trata a estas personas? La clínica de estos pacientes es difícil y requieren de una contención especial. Esto posibilita que lo que no sucedió en su momento pueda en el presente. Es decir, que la persona vaya tomando un mayor conocimiento de sí y de su mundo. En definitiva, que aprendan a vivir ya que, por lo general, tienen miedo a todo. Se diría que tienen miedo a la vida.

Lic. Allice Recalde

Los pasos hacia el cambio

Todos los seres humanos tenemos aspectos que no nos gustan, nos limitan o no nos traen satisfacción. Nos quejamos de ellos y nos gustaría poder cambiarlos, pero la mayoría de las veces no sabemos cómo. Nos impacientamos, creemos que podemos cambiar de un día para el otro, y no tenemos en cuenta que el cambio es un proceso que se logra con paciencia, dedicación y, sobre todo, paso a paso.

parte nuestra. Una vez aceptado, es importante tener bien claro qué queremos, o sea, qué aspecto positivo necesitamos traer al presente para equilibrarnos y funcionar mejor. Es preciso decir que hacia donde queremos ir. Y el último paso es entrar en acción. Y aquí es donde se abre un abanico de posibilidades. Las terapias alternativas nos ofrecen un sinnúmero de caminos hacia el cambio. Es importante que estemos dispuestos a investigar y a pedir ayuda. Si nos comprometemos con nosotros mismos y

con el camino que elegimos, el cambio se produce. Paso a paso. Si queremos que el cambio se de ya, posiblemente demos un salto y lo único que conseguimos con eso sea caer nos, frustrarnos, y alimentar nuestras limitaciones de "yo puedo". En cambio, si vamos paso a paso, nos sentiremos firmes y seguros y, de a poco, vamos a ir logrando lo que queremos, ganando confianza en nosotros mismos y elevando nuestra autoestima hacia una mejor calidad de vida.

Monica Gómez

Método de curación natural Osteopatía

Terapia Craneoescafra

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

Lic. Andrea Delgado
Kinesióloga Fisiatra MN7753
4322-7235
licandreadelgado@gmail.com

Hatha y Raya Yoga

Rescate su salud física psíquica y espiritual

Guía personalizada Primera clase sin cargo

Av. Callao e/Posadas y Libertador
4811-3883
eravoggia@yahoo.com.ar

TALLERES GRATUITOS

Puerto de Ilusiones

Lunes 18.30 a 20 hs
Pizzería Talcahuano 939
Animadora Zulma Fuentes

Fiestas Familiares: Socorro!

Martes 18.15 a 19.45 hs
Bar Monroe 3548
Animadora Ruth Vazquez
Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano

TODO PARA UNA VIDA SANA

Bellgrano

VARIEDAD Y CALIDAD CON EL MEJOR PRECIO

- Productos naturales, dietéticos y especiales para diabéticos.
- Amplio surtido de frutas secas y desecadas

SOMOS PRODUCTORES
MIEL PURA - JALEA REAL - POLEN
VENTAS POR MAYOR Y MENOR

Zona Flores: Av. J. B. Alberdi 2290 - Tel. 4613-4411

IMAGENES PARA PENSAR

Inmigrantes por la sangre

Si uno piensa en la cotidianeidad del trabajo, hay imágenes que tenemos estampadas por el sello de la mezcla migratoria de las diferentes nacionalidades que se integraron a los criollos. Esto se manifestó en septiembre porque en muchos lugares del país se festeja el Día del Inmigrante, para honrar el aporte que hicieron a este país de brazos abiertos. Se celebra porque el 4 de septiembre de 1812 el Primer Triunvirato dictó un decreto fomentando la llegada de extranjeros y nuestra Constitución refrendó ese hecho fundacional al establecer: "...para todos los hombres del mundo que quieran habitar el suelo argentino". Se suele mirar con nostalgia y calidez a quienes llegaron a principios del siglo XIX porque aportaron esfuerzo y cultura a la formación de nuestra identidad desde el trabajo agropecuario y tantos oficios en una especie de épica sobresaliente, ejemplar. Sin embargo, cuando se habla de las nuevas migraciones, es decir, coreanos,

chinos, bolivianos, paraguayos, peruanos o el genérico "africanos" (porque no sabemos diferenciar a senegaleses de un ghanés), surgen prejuicios o discriminaciones. Pareciera que era más noble el vasco lechero de 1920 que un boliviano en una huerta en 2008. Se recuerda con simpatía a la costurera italiana de 1910 y se trata con desdén al paraguayo abañil de estos días. Y ni hablar de esos entrañables cultivadores franceses que se asentaron en Santa Fe hacia 1857, frente a la desconfianza con que se observa a esos negros africanos que hoy venden bijouterie por los bares de la Capital. Hay arquetipos de oficios e inmigrantes que han quedado asentados y otros que se van fijando en nuestra conciencia pública. Japoneses tintoreros o dueños de viveros; españoles bodegueros; coreanos con sus tiendas; chinos con supermercados; paraguayos en la construcción; judíos con sus cooperativas agrícolas y hasta los españoles anarquistas panaderos que tuvieron la osadía de rebelarse de



manera simbólica contra el orden establecido y llamaron a las ricas facturas con nombres provocadores: bolas de fraile (o "suspiro de monja"), sacramento, vigilantes, cañoncitos, "bombas" de crema... Mientras vemos cómo el mundo industrializado se cierra a la inmigración, nuestras fronteras siguen abiertas como país inclusivo (no expulsivo), integrador de las culturas, razas y religiones. Todo converge y suma, son el condimento de esta cultura única en el mundo que nos diferencia y da identidad. No perdamos esa perspectiva. Amemos al otro, al diferente, que eso nos enriquece. Sus banderas, son las nuestras y la celeste y blanca nos une. Ya lo dijo Borges: "nuestra tradición es el mundo" y no estaba errado. **Hugo Kelway**

Propuestas estéticas que llegan del viejo mundo

El cuidado de la piel empieza desde adentro: Existe un producto sueco llamado Sincera, de sumi-nistración oral, que es uno de los más revolucionarios para el cuidado de la piel, pues introduce un nuevo concepto: el de nutrirla de adentro hacia afuera.

La piel es el principal indicador de la edad de un individuo. A medida que nuestra piel envejece, también lo hacen otros órganos y tejidos. Las estructuras de sostén, como el colágeno y la elastina, son estructuras proteicas en su mayoría complejas, formadas por aminoácidos, esenciales para producir y sostener los tejidos. Dichas estructuras suelen ir disminuyendo con el paso de los años. Además, los radicales libres debilitan y destruyen los tejidos conectivos; a medida que estas estructuras comienzan a desarmarse, se forman líneas y arrugas, la piel se torna más delgada, retiene menos la humedad y va perdiendo elasticidad.

Es fundamental tener una buena estructura de sostén para que las capas de los tejidos de la piel puedan preservar el colágeno y la elastina. La piel consta de tres capas bien diferenciadas: la epidermis (capa externa), la dermis y la hipodermis (capa más profunda). La dermis es la que determina la elasticidad de nuestra piel y es donde impactan los efectos del envejecimiento. Es un tejido conectivo, que

abunda en fibras elásticas llamadas "colágeno". El tejido conectivo está presente en todas las partes de nuestro cuerpo, no solo en la piel; se encuentra alrededor de vasos sanguíneos y nervios, tendones y ligamentos, en cápsulas alrededor de articulaciones y órganos, y actúa como "relleno" entre los otros tejidos.

Para comprender los beneficios del comprimido anti-envejecimiento Sincera, analicemos sus principales componentes:

Mucopolisacáridos de origen marino: refuerzan el colágeno de las estructuras de sostén en el celular subcutáneo. Un efecto adicional de esta propiedad es la reducción significativa de la flacidez.

Antociandinas y flavonoides: mejoran la microcirculación y aumentan el flujo sanguíneo deteriorado por el componente fibrótico de la celulitis, reduciendo el aspecto nodular y la consistencia dura de la misma.

Vitaminas y Q10: antioxidante de gran calidad, evita el proceso de oxidación delétereo que generan los azúcares refinados sobre el colágeno y el tejido celular.

Silíce orgánico: evita la degradación del colágeno y mejora la resistencia de las estructuras tisulares. **Minerales esenciales:** mejoran el metabolismo de los tejidos, aspecto importante si se tiene en cuenta el déficit de nutrientes que presentan actualmente los alimentos manipulados industrialmente.

Estudios clínicos han demostrado que el suplemento dietario Sincera mejora significativamente el grosor de la piel, su elasticidad, color y suavidad, al tiempo que reduce las arrugas y líneas finas; además es fundamental para combatir la celulitis y reconstituir la matriz intracelular. Cuando la piel se vuelve más saludable y fuerte, resulta estéticamente más atractiva.

Dr. Humberto Bravo (Argentina)
Dr. H. Cederberg (Suecia)
0800.888.3388
info@eurolsalud.it
www.eurolsalud.it

Jugo de NONI

(morinda citrifolia)

Esencia orgánica bebible PREMIUN de la amazonia peruana

- Complemento o ayuda en el tratamiento de diversas dolencias
- Estimula el sistema inmunológico
- Antibacterial
- Equilibra la tensión arterial
- Gran aporte de vitaminas, minerales y fitonutrientes



Representación y distribución exclusiva
Venta directa al público. Tel. (0221)15-5242-2034 | intentonestor@yahoo.com.ar

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 flor

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 inmunitario
- Reduce los niveles de triglicéridos y ácido úrico

* Presentación en hebras y en saquitos.

Encuentra Productos Jesper en Dietéticas y Herboristerías
Tel. (011) 48056122 / (03754) 420118
info@tejesper.com.ar
Conozca más acerca de Jesper en nuestro sitio web: www.tejesper.com.ar

Nueva performance en reconstitución y fortalecimiento

Skin, Hair & Nails

Suplemento dietario de L-CISTINA, COLA DE CABALLO, VIT. Y MINERALES
Contribuye a:
CUIDADO DE PIEL, EL CABELLO Y LAS UÑAS

Hair

Suplemento dietario de L-CISTINA, VITAMINAS Y MINERALES
Contribuye a:
FORTALECER Y TONIFICAR EL CABELLO

Los principales componentes de estos productos -vitaminas, minerales y aminoácidos- contribuyen a mantener el nivel necesario de ellos en el organismo para que cumplan sus funciones normales. A la piel le aportan humedad, suavidad y resistencia adecuada. Nutren las uñas, permitiéndoles elasticidad, crecimiento normal y aislamiento de su superficie. Al cabello le dan cuerpo, brillo y lo tornan saludable.

Elaborado por: NATU-FARMA S.A.
www.natufarma.com / e-mail: clientes@natufarma.com.ar
Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288)

ENA Distribuciones: Trunvirato 5491 Cap. Fed.
(011) 4544-9306 / (011) 15-4401-9654 / distribudorsena@ciudad.com.ar



convivir
para el bienestar de cuerpo - mente - espíritu

GEMAS / FENG SHUI / PENDULOS / COSMETICA NATURAL.
CD / LIBROS / FITOEXTRACTOS / ACEITES ESENCIALES / TES
BOLAS CHINAS / SUPLEMENTOS DIETARIOS / SAHUMERIOS
PRENDAS REALIZADAS CON LA NOBLEZA DEL ALGODÓN VIRGEN

productos en armonía con la naturaleza



Av. Santa Fe 1140 . Locales 13 y 15 . Cap. Fed.
Tel. 4815-5240 / 4814-4205 int. 015
convivir@convivirpress.com/www.centroconvivir.com.ar

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 resto 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.

DIETÉTICA
La Aldea

Suplementos Dietarios
Herboristería - Repostería
Tinturas M. Compuestas
Legumbres - Frutas Secas
Panes - Galletitas

• Productos para celacos
• Comidas Dietéticas elaboradas
Av. Rivadavia 16.107
Haedo / 4460-4497
laaldea_haedo@hotmail.com

Masajes Terapéuticos,
Ayurvédicos y Reflexología

- Terapia con Imanes
- Masajes con piedras calientes y frías
- Alineación vertebral Tibetana

SEMINARIOS
También en el interior
Gladys Quevedo
4981-2687 / (15)5951-3150

FLORIDA NATUMENTOS SRL

Caramelos Rellenos de Miel de Abejas

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

Caramelos ácidos: Fucus (Algas marinas)
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

No se porqué elijo mal mis parejas

Repetidamente escucho esta pregunta de parte de mis pacientes que intentan entender sus reiterados intentos fallidos de alcanzar relaciones estables y felices. Y entonces les explico que "no eligen mal sus parejas, sino que eligen bien, parejas malas". O sea, que hacen uso de toda su intuición para descartar lo bueno y seleccionan lo contrario. Y que entonces, la pregunta correcta debería ser: "¿Porqué elijo para mí algo malo?"

Y la respuesta es: "Porque no le consideras acreedora a algo bueno". Y generalmente detrás de esto hay una historia de sufrimiento, abandono o soledad infantil que tuvo como consecuencia una disminución de la autoestima. Los niños quedan siempre atrapados en la culpa: "si mi mamá no me quiso, seguramente es porque yo no merezco" si mi papá me trató despreciativamente, debe ser que no valgo; si uno o ambos me abandonaron seguramente es que me lo merezco..."

Si usted encuentra tirados en la basura uno o dos artefactos en la puerla del fabricante, probablemente va a presumir que no valen absolutamente nada; Si quien los fabricó los tiro, es "seguro" que no sirven para nada...

Ese es el razonamiento perverso que se instala en el inconsciente, convirtiéndose en una certeza. Y entonces, cada vez que se les acerca alguien que reconoce sus valores, una voz interior le susurra: "¡Ja! Dice eso porque no sabe tu verdadera naturaleza; no sabe que tu mamá tal cosa o que tu papá tal otra..."

Se alija entonces de todo aquel que no cumple con lo dicho que podría ser un buen compañero, con razones falsas: "No, porque es gordo" o "No, porque es flaco"; "No, porque es alto" o "No, porque es bajo"; "No, porque es peludo" o "No, porque es pelado..."

Invariablemente cuando les explico esto, los ojos de mis pacientes registran el reconocimiento e inmediatamente son capaces de nombrar por lo menos a dos personas con las que les pasó lo que acabo de describir.

Por supuesto que este modelo autodescalificatorio es aplicable también a varones y no corresponde solo al fracaso en la formación de parejas; también está vinculado con no encontrar trabajos dignos o bien remunerados.

Si usted que está leyendo este artículo se reconoce en las descripciones, quiero que sepa que

entender qué es lo que verdaderamente le sucede es ya la mitad del camino. Y que la HCR (HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA) es una herramienta terapéutica moderna y eficaz de reparación de traumas de la infancia, que puede lograr modificar para siempre este condicionamiento en tiempos muy breves: a veces en solo tres o cuatro sesiones.

Lic. Armando M. Scharovsky

INSTITUTO SCHAROVSKY
de HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA

Por fin una terapia breve y efectiva: Halle el origen y la solución a sus problemas en muy pocas sesiones. Profesionales especializados, bajo la supervisión del Lic. Scharovsky

CURSO INTENSIVO DE DICIEMBRE
Curso en solo tres días los Niveles 1 y 2:
- HIPNOSIS - REGRESIONES A VIDAS PASADAS Y NIÑEZ
- REPARACION DE TRAUMAS DE LA INFANCIA
Sábado 6, Domingo 7 y Lunes 8 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

Las emociones

El Planeta Tierra es el salón de clases para el desarrollo de la naturaleza emocional, así que el 80% del Planeta Tierra es agua y cada corriente de vida encarnada sobre la Tierra debe llevar consigo 80% de su encarnación en su cuerpo de sentimientos. Es quizás el entrenamiento más difícil para cualquiera de los pertenecientes a esta cadena. Esto explica por qué la Tierra ha caído dentro de un foso, porque el control del uso del poder del Mundo de Sentimientos es la más grande iniciación de los Dioses en evolución. Cuando la corriente de vida ha alcanzado la maestría sobre la naturaleza de sentimiento, se gradúa en la Tierra debido a que esta es la única lección que le puede enseñar. Así que encarnan una y otra vez sobre la Tierra a fin de controlar el Mundo de Sentimiento. "Conciencia divina" Saint Germain

La cultura de la Diosa

En la cultura de la Diosa, tan antigua como la humanidad misma, se venera a la Diosa como Fuente Universal y al Dios como su Hijo. Compañero o Amante. Ambos son Lunares y Solares, pues él es el reflejo de ella (ver "Mito Original de la Creación" en Convivir de Agosto). Si bien en algunas culturas se consideraba a la Diosa como arquetipo Solar (Oriente) y algunas tribus sudamericanas) y en otras se la consideraba como arquetipo Lunar (Europa y Mesoamérica), en los grupos de la Diosa consideramos esa división como algo artificial, propio de las secuelas del patriarcaldo, y preferimos reconocer que Ella es tanto Luna como Sol, y también lo es su compañero. Baste recordar que las tribus hánicas definen al Dios Shiva como un ser Lunar y a la Diosa Shakti como Sol. Y ahora, ya iniciada la Primavera, les deseo un creativo nuevo comienzo, pues eso representa esta estación energéticamente en las celebraciones de la rueda del año. Nuevos aires y brotes nuevos en nuestra vida y en la naturaleza toda. La Niña Divina se convierte en doncella a través de su primera menstruación y el Niño Divino se prepara para crecer y cambiar, alejorando la sabiduría de la Gran Madre Cósmica. En el altar se corresponde con el punto cardinal Este, el elemento Aire y los suaves colores del amanecer. Todo esto y mucho más, aprendemos en la Escuela de Sacerdotisas. Las espero con los brazos abiertos. www.diosademilnombres.blogspot.com

Terapia de la Memoria Celular

Averigua qué bloquea tu crecimiento

- En tu trabajo
- En tus estudios
- En tu arte
- En tu deporte
- Con tu pareja
- Con tu familia

¿Qué genera tu Estrés?
Turnos (15)5517-6606 / 4771-1196
untiempoderelex@yahoo.com.ar En Belgrano

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

Evolucionar, encarnar... sanar

Hay una ley fundamental de evolución que sustenta a todo ser vivo en la tierra, Encarnar, y dos vías desde las cuales la vida asegura su continuidad y hará que el hombre despierte a su realidad espiritual y sane:

- 1) El dolor y la enfermedad, vibraciones emocionales, mandatos y pensamientos reprimidos que abrumar al cuerpo, harán que el individuo escuche con la debida atención el por qué y el para qué de este proceso, y así comenzará la búsqueda
- 2) Sin pasar por el sufrimiento. Darse cuenta que se es acción de la luz y en consecuencia divino. Existen algunas elecciones posibles sobre que hacer con nuestra encarnación:
 - a) dejarla a merced de la inconciencia (sin conciencia)
 - b) ponerla en manos de la naturaleza que es divina y nos guía.
 - c) tomar las riendas de nuestra evolución, sentiría, comprenderla.

La cultura china conocía profundamente este abc, sabían seguir a la vida como al Tao, como al Tao. Se adaptaban a su ritmo y con "ciertas milenarias disciplinas" lograban prevenir desviarse del sentido vital del universo, pero, si había desvío, la Acupuntura era uno de los métodos que siempre aplicaban con éxito para equilibrar su vitalidad, su tao interior. Actualmente también existen otros métodos científicos como la Reeducación Postural Global, la Oseterapia miofascial, para el reestablecimiento de la salud.

H. Lagman
kinesiólogo UBA
Acupuntura Taoista,
4982-1889 / (15)5156-1314

¿DOLORES del cuerpo y el alma?

ACUPUNTURA TAOISTA
REEDUCACION POSTURAL GLOBAL (MEZIERES)
OSTEOTERAPIA MIOFASCIAL
QUIROPRAXIA 4982-1889
Consulte por su MAL - ESTAR
KINESIOLOGO H. LAGMAN m.3799 UBA

Taller de Luisa Soto
Adolescentes y adultos con o sin experiencia previa
www.artebaires.com.ar/soto
e-mail: wara@sion.com / te: 4582-7556

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

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

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

Nota dirigida a un joven que desea ser médico

En primer lugar, te hago saber que el que estudia hoy y no repasa los libros mañana, seguramente con sus pacientes, le irá muy mal pasado mañana. Ya siendo médico, no pocas serán las veces que tendrás que renunciar a divertirse, a dormir placidamente o, entre otras, a sentarte a la mesa con tu familia. Las enfermedades no tienen horario. Presta atención: no vas a tener clientes sino pacientes que podrán ser, no pudientes, humildes, soberbios, mal educados, ateos, creyentes, adinerados, formales o delincuentes, en fin, con todos comportamientos de la misma forma: con respeto y no marcando diferencias. Además, es muy importante que procedas con ciencia y con mucha paciencia, brindando igualmente a tus pacientes confianza, seguridad y una buena dosis de cariño. Pedile a ellos que te cuenten sus penas y sus alegrías, sus fracasos y sus triunfos, sus temores y sus síntomas e inclusive sus vaivenes económicos. Vos dirás ¿para que sirve todo esto? Te explico: gran parte de las dolencias se engendran en la mente y en el alma, para después afincarse en alguna parte del cuerpo. Recordá muy bien esto: los seres humanos no vivimos al mundo por casualidad ya que Casualidad es el pseudónimo que utiliza Dios cuando hace algo y no quiere firmarlo.

También tené presente que tus pacientes van a querer vivir y no durar. Queda en tus manos que así ocurra. No te olvides que la esperanza va a ser uno de los mejores remedios. Jamás les digas: "A usted le queda muy poco tiempo de vida". Cambiá por algo parecido a esto: "Lo que usted padece es serio, no obstante, lucharemos juntos para que pueda salir a flote cuanto antes". Ya lo sabés: La Fe mueve montañas y si no las moviera, podría encontrar un camino alternativo o un atajo para que tu enfermo no sufra, se alivie, o para que supere su dolencia. No te escondas. Dejá algún número de teléfono para que los que sufren, te ubiquen ante cualquier emergencia. Vas a tener que actuar como un boy scout: "Siempre listo". Con relación a lo dicho anteriormente, te voy a contar un hecho verdadero: En una pequeña ciudad de Austria, existió una de las facultades más famosas del mundo. Cuando se inició en el siglo XIII

era casa de altos estudios, sus autoridades estuvieron muy de acuerdo en dejar ingresar solo a jóvenes con grandes valores morales y espirituales. Para tal fin, inscribieron a un reducido grupo de postulantes. No hubo examen de ingreso. El director simplemente se limitó a pronunciar estas pocas palabras: "Jóvenes, les entrego a cada uno de ustedes la semilla de una planta que la sembrarán en una maceta con tierra. Dentro de dos meses brotará una flor bellísima. Ese será el momento en que la traerán para que determinemos quién estará apto, para ser en el futuro, un gran médico." El desconcierto de los muchachos, no pudo ser más grande. Pasado ese tiempo se recontraron los alumnos, con sus macetas, y los profesores, para evaluarlos. Las flores de todos eran lindísimas, salvo la maceta de uno, sin flor alguna. "Bien señores, (habló el rector), les daré el veredicto. Tan solo uno tendrá derecho a ingresar a esta casa de altos estudios. Por favor, que se presente el alumno que trajo la maceta vacía. Nuestras felicitaciones. Ex profeso les entregamos a todos, hace dos meses

semillas estériles. Este caballero fue el único honesto que no hizo como los demás, que para confortarnos trajeron una flor falsa". Se cuenta que ese adolescente, terminó siendo uno de los mejores médicos de esa época. Hace más de diez años una reducida cantidad de médicos le expresaron a un paciente: "Tiene vida para muy poco tiempo". Hubo muchos otros profesionales, de corazón más noble, que le brindaron palabras de consuelo y de aliento. El cáncer hizo que le extirparan un riñón entero y la mitad del otro. Posteriormente el mal hizo metástasis en el mediastino, luego en el intestino y más tarde en los pulmones. Hoy, ese enfermo ya reestablecido, escribió esta nota que vos hoy estás leyendo. Lo curaron Dios, sus excellentísimos médicos, su amada mujer, sus diez hijos, sus diecisiete nietos y muchos otros seres queridos. ¿Si el amor cura? Si, por supuesto. Joven, en esta maravillosa profesión, te deseo el mayor de los éxitos.

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

Alimentación para la piel

Comienza la etapa de la primavera y deberíamos prepararnos YA para el verano, con el aumento de la temperatura y la presencia de los rayos solares en nuestra vida, aunque nosotros no queramos exponernos a ellos... vienen a nosotros, aún en la ciudad: el reflejo de las veredas y calles asfaltadas actúa como una "pantalla solar" (de esas que deben prohibirse!). Para prevenir lesiones y manchas cutáneas hay que usar cremas protectoras solares, incluso en la ciudad, y también hay que acostumbrar a los chicos a usarlas cuando hacen deportes al aire libre: sería bueno hablar con los profesores de gimnasia para que ellos incorporen este buen hábito a sus alumnos. NO olvidarse de la alimentación, ya que es una importante ayuda que nos viene desde adentro. La circulación sanguínea lleva los nutrientes y evita la formación de los "radicales libres" que tanta influencia tiene en la salud y en la presencia de la piel: aquellos cutis afeitados, ásperos, con arrugas, y manchas amarronadas pueden mejorar si cambiamos a una alimentación con más grasas buenas; de esas que no se depositan en el tejido adiposo, sino que mejoran las membranas celulares. Entre los alimentos aconsejados están las semillas: de girasol, chía, zapallo, nueces y avellanas; y las de amapola, sésamo y almendras, que además contienen calcio y magnesio, que protegen de la osteoporosis. Otro consejo es usar cremas de caléndula y aloe vera antes de acostarse, ya que contienen alantoína que previene las arrugas y actúan durante las 8 hs. de sueño.

Asociación Argentina de Médicos Naturistas

Asociación Argentina de Médicos Naturistas

FREIRE 2169

TEL-FAX: 4541-0207 / 4541-3707

www.aamenat.org.ar / info@amenat.org.ar

ALIMENTACIÓN SANA para futuras mamás, amamantamiento, niños pequeños y en edad escolar, maestras de jardín y primaria; exceso de peso, obesidad, diabetes, colesterol.

Jueves 2/10, 6/11, de 9,30 a 11,30 hs

ACTIVIDADES NO ARANCELADAS con inscripción previa

CURSO PREVENCIÓN ENFERMEDADES INMUNOALÉRGICAS

EN EMBARAZO Y 1ra. EDAD Para profesionales de la salud 22 y 29 de Octubre - 05 y 12 de Noviembre de 18 a 20 hs.

CONSULTORIOS EXTERNOS

ACUPUNTURA - ALIMENTACIÓN - FITOTERAPIA - HOMEOPATIA
TERAPIAS FLOREALES - SHIATZU - CLÍNICA MÉDICA
GINECOLOGÍA - NUTRICIÓN - ODONTOLOGÍA - PEDIATRÍA

COCINA NATURAL: talleres mensuales: obesidad y diabetes, celiacos, repostería con algarroba y panificación integral.

Consultar www.medicinaturista.com.ar

CURSO INTENSIVO (8 clases): Martes de Octubre y Noviembre. 18 a 20 hs.

CURSO PARA CELIACOS (4 clases): Lunes de Octubre de 18 a 20 hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Las claves para una alimentación sana encuentréselas 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 en dietéticas y farmacias. DISTRIBUIDORA ORIENTAL

Libros de Nutrición, Medicina Natural, Macrobiótica

Alsina 1476 4° 17 (1088) CABA Tel. 4383-9102

www.macrobioticas.com / info@macrobioticas.com

Más sobre el ajo

El ajo es un diurético, expectorante y estimulante. Se ha utilizado a lo largo de la historia como un antiséptico. Hace muchos años se utilizaban los ajos como un tratamiento para la lepra. También fue un ingrediente en los remedios artesanales que se aplicaban durante la plaga en Europa. El ajo es un remedio natural que se utiliza para el asma, la tos, dificultades respiratorias, bronquitis, tuberculosis, reuma, etc. Recientemente se ha señalado que ayuda a reducir los riesgos de contraer cáncer por su contenido de antioxidantes como alicina y quercina. Incrementa las defensas del organismo, mejorando la respuesta a virus y bacterias, es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador. Es un antibiótico natural.

La Consultora Lic. Teresa González anuncia:

Están abiertas las Sesiones de Supervisión a psicólogos y terapeutas

Inf. 4804-6385 (contestador)

Medicina Osteopática

La medicina osteopática define y revierte el círculo vicioso: bloqueo de movimiento y circulación, malestar y dolor. Las molestias crónicas disminuyen 85 a 100% el dolor en tratamientos cortos y si la lesión es aguda y se trata a tiempo, se puede obtener 100% de resolución en una única sesión con la medicina osteopática.

Consultas frecuentes: cansancio, estrés, dolor de espalda, cefaleas, ciática, lumbago, escoliosis, malestar digestivo, alineación del desarrollo en el niño y adolescente, aparición de trastornos post-golpes o accidentes, para reestablecer el equilibrio post-tratamientos prolongados con medicación oral o intravenosa. La medicina osteopática actúa manualmente sobre las estructuras del cuerpo: músculos, ligamentos, huesos, órganos y tejido conectivo para calmar el dolor.

OSTEOPATIA

Dolores de columna, cuello, ciática
Digestión Lenta

Tel/Msj: 4566-9334

A domicilio: (15)4992-6757

NUEVO!
TRAZABILIDAD CERTIFICADA

Asociación Argentina de Médicos Naturistas

Noble Apicultor
Desde la Colonia

POLEN Repotenciado
MAYOR DE CALIDAD Y EFICACIA

Suplemento Libre de Acción Alérgica

Polen Repotenciado Noble Apicultor 100% MIEL

Energy Vitalidad

Vigor y Vitalidad

NATIER DE LABORATORIO VANTOREX
Molina 424 (Pcia. Bs As) Tel/Fax: 011 4206.0643
Web: www.natier.com - nobleapicultor@natier.com

Natier Productos Naturales

LAMPARAS DE SAL

Nueva Luz

SAL ROSADA DEL Himalaya

IONIZADOR NATURAL

Las Lámparas de Sal están hechas utilizando rocas de cristal de sal formadas en las estratificaciones del **HIMALAYA** a lo largo de más de 250 millones de años. Aporta una gran influencia positiva al bienestar de nuestro hogar. Los aparatos eléctricos afectan negativamente a nuestra salud. Con una Lámpara de Sal conseguirá equilibrar su ambiente ya que es un Ionizador Natural. Su calido color naranja favorece la relajación, concentración y armonía.

www.nueva-luz.com.ar

Tel: (011) 4912-6062 Cel.: (011) 1554855312

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 energizando 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 Cardiacas, 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 Oseo

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

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

Vuelvo a repetir lo escrito en notas anteriores: 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 toma nada y no vendo yuyos milagrosos. Por lo tanto no doy ni quito medicamentos. No estoy en contra de la medicina oficial, todo lo contrario, lo mío se suma a lo otro.

¿Qué es la Sanación con energía Pránica?

Es la ciencia de aliviar todo tipo de dolores y otros problemas orgánicos sin drogas ni medicamentos y sin tocar al paciente, transmitiéndole a este "Energía Pránica" que recibe en forma directa, a través de las manos del sanador. Es paradójicamente una de las más antiguas formas de devolver la salud y forma parte ahora de las más modernas terapias alternativas.

¿Por qué nos enfermamos?
El cuerpo humano no es ajeno al medio en que vive, y su energía está relacionada con las vibraciones de los lugares donde habita, los alimentos que ingiere, de su forma de pensar, de las per-

sonas que lo rodean tanto en el ámbito familiar como en el laboral. No solamente se enferma el cuerpo físico, sino también la mente y el espíritu, que deberán tenerse en cuenta para una correcta sanación.

¿Cómo nos curamos?

La sanación con Energía Pránica se realiza con la "Imposición de Manos". Todos los seres humanos tienen la capacidad de dirigir intencionalmente energías sanadoras hacia sus semejantes.

¿De qué nos curamos?

La imposición de manos y la Armonización con Energía Pránica restablece la salud física y espiritual, logrando eliminar casi en forma instantánea dolores musculares, causados por contracturas, trastornos por ansiedad, insomnio, fatigas, falta de energías, dolores varios, asma, depresión, espalda, cervicales, lumbalgias, jaquecas, dolores del alma. ¿Milagros? No, es una energía sanadora. Es otra forma de curar. Los resultados comienzan a verse desde el primer momento. Se ha hecho y se hace inclusive en sanatorios y hospitales, con el control de médicos que al no darse remedios, no tienen objeción, pero que verifican a

dolencias, como si le hubieran sacado un gran peso de encima. Otros sienten como si flotaran entre nubes, con una agradable sensación de bienestar y felicidad. A medida que pasan los días, las energías recibidas siguen produciendo grandes cambios y una recuperación de las energías perdidas.

Resultados
¿Como queda el paciente después de la sanación? La mayoría experimenta un alivio inmediato de todas sus

dolencias, como si le hubieran sacado un gran peso de encima. Otros sienten como si flotaran entre nubes, con una agradable sensación de bienestar y felicidad. A medida que pasan los días, las energías recibidas siguen produciendo grandes cambios y una recuperación de las energías perdidas.

José Dúer
joseduer@sincts.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

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

Sr. José Dúer - 4786-9135

Honorarios comunitarios

LOS MANTRAS

¿Cómo funcionan?

Los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con intenciones mucho más benéficas. No es necesario intelectualizar el "significado" o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acabará por saturar los pensamientos conscientes, lo cual a su vez, afectará a los ritmos. De hecho, parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unidad subyacente.

¿Cómo se utilizan?

Pronunciados en voz alta o interiormente de forma rítmica y repetitiva. Algunas tradiciones hindúes utilizan un mapa, una especie de rosario con 108 cuentas para recitar cada mantra en ciclos exactos al alba y a la puesta del sol. Amma y otros maestros espirituales nos aconsejan recitarlos también cada vez que nuestra mente no esté concentrada en un trabajo que requiera toda nuestra atención, para mantener nuestra mente limpia y purificar nuestro entorno evitando los pensamientos impuros, las divagaciones y la falta de concentración.

Miguel Angel Alvarez unelmiguel@speedy.com.ar

Periodismo Alternativo (15)5730-7682

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

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

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

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

Vida Plena
Proveeduría Naturista
Comida Artesanal
Productos naturales y orgánicos
Asesoramiento nutricional
Los mejores productos al mejor precio
Av. Rivadavia 8356 Capital 4636-0215

CENTRO de AUTOCONOCIMIENTO
Norma Cánepa
Astróloga y Terapeuta
46444921 / (15)6050-6042
www.centronormacanepea.com.ar info@centronormacanepea.com.ar

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

NUMEROLOGÍA
Para el despertar del ser
Sonia Mónica Vargas Estudios personales - Seminarios
numerología Talleres - Test vocacional
4433-5268 - En FM Dakota 104.7 Lunes 13 a 14hs.

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 (Alt. Cabildo 1000)

Sa DIETÉTICA Delivery 4902-6584
diabéticos | celíacos
hipertensos | deportistas
"Para gente con ganas de estar y sentirse bien"
Av. Rivadavia 5264 loc.1 y 29
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

MASAJES
Desc. y terapéuticos - Relax
Cosmetología integral.
Ambos sexos.
Palermo - Mataderos
A domicilio o gabinete
Claudia y José
4831-7317 / (15)4078-7829
gailondos@hotmail.com

VIVAMOS 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

centro optico delsol
Lentes de Contacto - Audiología - Fotocámet
Atendemos Pami (Anteojos sin cargo)
Dios. a O'PERRYH - 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 - Macrobioóticos
Uruburu 69 - Capital. Tel. 4952 - 1400

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

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

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

EL ÛLUTUN Rito Terapéutico Mapuche

El concepto de Wekufu
Este vocablo se halla transcrito de muy diversos modos: **wecufo, wecufo, gicuicu, wukufo, wukufo**, etc. Se lo suele asociar o asimilar impropriamente con **walichu, gualicho**, u otras denominaciones similares.

Las definiciones que se suelen dar de él suelen ser bastante vagas. Valgan unos pocos ejemplos:

Febrés: "cierto elemento imaginativo que dicen es la causa de las muertes, enfermedades y desgracias. // Las flechitas y las astillas de madera que las machi dicen extraer de los enfermos al succo-nar las heridas".
Augusta: "El diablo. // El flechazo del demonio bajo la forma de algún pequeño fragmento de madera, de una paja o de un reptil que la machi finje extraer del cuerpo del enfermo".

Guevara: "los wukufo... causan el daño lanzando flechas invisibles o transformándose en sulfes animales." // La causa mágica universal."

Waag: "lo diabólico", como concepto asociado a una vivencia.
Meltraux: "Todo aquello que produce mal".

Conste que no anotamos las definiciones que sobre **walichu** asimilado a **wekufu** han dado autores como Holmberg, pues aumen-

taríamos aún más el equívoco.

No es este lugar para definirlo, ni siquiera para explicarlo, solo diremos que el vocablo original ha sufrido un proceso de degradación generalizadora. El concepto vulgar de **wekufu** tiene múltiples valencias, ya sea como sujeto, cualidad o agente, dependiendo ellas del punto de referencia que se tome.

Detrás de la idea vulgar sustentada por el mapuche no iniciado en los secretos de la Tradición Espiritual -o de la religión- subyace una concepción mucho más vasta y orgánica, que establece varias distinciones y asigna una categoría precisa, limitada al campo en cuestión, pero que no nos es dado conocer. Este amplitud trascende lo que el mapa al concepto popular y le otorga contornos indefinidos.

Aquí solo nos interesa un aspecto que se halla involucrado en ese complejo conceptual vigente de **wekufu**, el aspecto palatino. Y dentro de éste, una modalidad de tipo energético a la que denominamos con fines didácticos **energía wekufu**.

La perspectiva energética de la medicina

La consideración de la Medicina desde el aspecto energético y sistémico se impone cuando se pretende tener una concepción integral de la enfermedad y de la

salud. El ser humano es un organismo biológico, y como tal, un sistema bioenergético. Con esa perspectiva las diversas modalidades de energía (física, química, biológica o psíquica) son abordables desde un único sistema conceptual que nos brindará una base común para el análisis causal de los distintos procesos de los sistemas biológicos.

La energía wekufu

La medicina chamánica, como la mapuche, es una medicina eminentemente energética.

El hombre participa en un cosmos constituido por una inmensa red de fuerzas que dan vida y forma a todas las cosas, seres existentes, al tiempo que los conectan entre sí. En virtud de tales lazos, que incluyen a todos los fenómenos energéticos, el hombre será afectado por esas fuerzas cósmicas y puede a su vez afectadas; puede influir sobre otros seres así como ellos pueden influir sobre él. A aquellas energías cósmicas que se caracterizan por su tendencia a perturbar y/o destruir el equilibrio e información de los sistemas energéticos biológicos las llamaremos, en forma genérica, **energía wekufu**. Este tipo de energía tiene la propiedad de poder ser concentrada y proyectada a distancia, así como también condensarse en

forma sutil o grosera dentro de un ser vivo o una cosa.

Ella puede ser irradiada por el pensamiento o emoción de un hombre (odio, ira, envidia, etc.), por un espíritu irritado, por cualquier ser de cualidad **wekufu**, etc.

Esa energía disolvente, destructiva, perturbadora, al penetrar en un organismo biológico cuyo estado orgánico y funcional es armónico, es decir sano, provocará obviamente una ruptura de esa armonía es decir que provocará la enfermedad.

La acción energética a distancia es simbolizada por los pueblos chamánicos, incluida la Grecia arcaica con su Apolo, por el diapo de flechas mágicas.

En mapuche el término para disparar flechas mágicas es **koutukin** y a veces **K'lin**.

Otros pueblos con similares conceptos son los bergama del suroeste de África, los cheyenne de Norteamérica, los hindúes, los aztecas, por citar tan sólo algunos.

Los alemanes tienen aún en su idioma la supervivencia de esta concepción al denominar a la torrición, "proyector del brujo" o "proyector del elfo" (*hexengosschoss* o *elfengosschoss*). *Continuara.*

Auknaw

www.geocities.com/aukanawel

Distribuidora SUR ARGENTINA

- **Productos Orann**
- **Casa Irwo:** alfajores integrales, bombones de higo y ciruela
- **Campo Claro:** aceite de lino y girasol, Tra. prens. en frío. Mijo orgánico
- **Cormillot:** alfajores, cubanitos, barrilas, jugos
- **Productos Apicola Franciscana**
- **Chia:** harina, aceite, semilla
- **Galletitas Integralia**
- **Galletitas La Zaranda**
- **María E:** galletitas sin azúcar y sin miel, apto diabéticos
- **Panificados - Tofu**
- **Fideos integrales**
- **de gluten**
- **Harinas y cereales**
- **Levaduras Titan**
- **Pasta de sésamo**
- **Pólen y Jalea Real de Mendoza**
- **Trini:** dulce de leche y mermelada (celiacos y diabéticos)
- **Propóleo - Miel**
- **Caramelos**
- **Barritas de cereal**
- **Almendras y Nueces**
- **Frutas secas**
- **Sales sin sodio**
- **Santa María** (celiacos)
- **Especias**
- **Tes de Hierbas**
- **Cosmética natural**
- **Benot:** bombones de fruta para diabéticos
- **Regionales:** arropo de chañar, membrillo, sin TACC, café de higo

PRODUCTOS VICTORIA SUAR

Papas Integrales y de Gluten
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

Terapia colónica

¿Que es el lavaje intestinal?

Es un método altamente eficaz para la prevención del cáncer de colon, que se efectúa a través de un sistema mecánico de alta tecnología, que irriga el intestino con agua en flujo continuo y a temperatura corporal, penetrando el colon por gravedad, llegando al ciego y eliminando las toxinas por retroceso. Esta técnica se ha desarrollado en Estados Unidos. Realiza una limpieza profunda pero no erosiva, eliminando parásitos, mucosidades y elementos tóxicos dañinos para el organismo, aliviando dolores de cabeza, congestión de los senos frontales, dolor en hombros y cuello.

Ingerimos alimentos refinados con aditivos químicos, colorantes, conservantes, resaldadores de sabor, grasas saturadas (carnes, lácteos, café, gaseosas, etc.). Este tipo de alimentación satura nuestro organismo, intoxicándolo y provocando alergias, insomnio, parásitos, nerviosismo, ansiedad, temores, dolores de todo tipo, constipación, pólipos, divertículos, problemas de próstata, de ovarios, prolapso, mareos, etc. Todo esto produce enfermedades que "gastan" y envejecen prematuramente todos los órganos y, en consecuencia, el cuerpo.

Centro Naturista Renacer / *Cristina Assaff* - 4765-3616

Sésamo integral molido

¿Por qué incluir en su dieta sésamo integral?

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

¿Qué ventajas ofrece "Semilla Natural" con su envase?
Cuando las semillas son molidas, los componentes nutricionales que se encuentran protegidos en su "envase" natural, son expuestos a la luz y al oxígeno del aire. Así comienza el deterioro de los nutrientes. La oxidación de los lípidos en los alimentos se debe a la reacción del oxígeno del aire con los lípidos insaturados por dos vías diferentes: la autooxidación y la oxidación fotosensibilizadora (por acción de la luz).

Para preservar sus componentes nutricionales muy sensibles a la oxidación, como los ácidos grasos esenciales, es que Semilla Natural llega al consumidor con el producto molido en su envase metalizado. Por eso, "en adelante, cuando compre semillas molidas en bolsitas transparentes, considere muy bien que es lo que está llevando"

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

Una Combinación Poderosa

Su nombre es Salvia Hispánica, mas conocida como **Semilla de Chia**, los pueblos precolombinos (Mayas y Aztecas) conocían sus virtudes, ya que junto con el maíz y legumbres eran la base de su alimentación. La chia actúa a nivel de células y tiene poderosas propiedades que ayudan en casos de: Mal de Alzheimer, déficit atencional, embarazo y lactancia, artritis, asma, bipolaridad, estrés, e inflamaciones del tracto intestinal y musculatura. Entre sus principales propiedades se destaca su inigualable cantidad de omega 3. Cabe recordar que los científicos comenzaron a investigar las propiedades de estos ácidos grasos, luego de detectar que los esquimales de Groenlandia tenían baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Su alimentación se basaba en pescados azules, ricos en omega 3. Y se mostró que los omega 3 ayudan a normalizar la presión arterial, reducen el colesterol, los triglicéridos, y protegen el corazón. También poseen 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 anti-anémico, rico en vitamina K (antihemorrágica), A y E, de alto valor proteico, tiene efecto anti-degenerativo, y anticolesterol, es rica en flavonoides y tiene una importante relación en la formación de la sangre y el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Este producto es además, rico en calcio, fósforo, potasio, magnesio, y zinc, y no posee contraindicaciones medicas.
Distribuidora Almendra. Tel.: 4639-0955/ 4567-9523

Semilla Natural
NUTRIMIX

SESAMO INTEGRAL MOLIDO

LINO MOLIDO

Suplementos Dietarios - Hierbas Medicinales
Semillas - Especias - 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

JUGO NATURAL DE ALOE VERA

Jual TAMBIÉN TE DE ALOE

Descubrí el placer de consumir un alimento 100% NATURAL y ORGANICO.

Tu opción Rica y Saludable Sin azúcar

Elaborado con hojas de aloe proveniente de la única plantación de aloe barbadensis miller (aloe vera) orgánica certificada del país. Por ser cultivo orgánico no contiene residuos químicos de fertilizantes o pesticidas.

Jugo Natural obtenido por procesamiento en frío, garantizando que no se eliminan las Vitaminas, Proteínas y Minerales naturales de la planta.

Elaborado por: ALOE CALCHAQUI S.A.L.
9 de Julio 425 (3050) Calchaqui Pcia. Santa Fe - Tel. en Bs. As. 011-15-5883-6173 / 617
aloe.calchaqui@netnet.com.ar

Distribuido por:
Beatrice Cosméticos SRL, Tel 011 4552-1419 / 4551-0182
beatrice@fbfnetel.com.ar

ALOE CALCHAQUI

¿Por qué me siento seguro?

Es habitual en las prácticas de meditación llevar a cabo ejercicios para aquietar la mente, serenar el corazón y relajar el cuerpo físico. También es frecuente que al poco tiempo, nuevamente los practicantes vuelvan a experimentar inarmonía y desasosiego. Como si la conciencia no pudiera morar y permanecer, en la paz profunda. Quizás pensamos que el mundo que nos rodea es la causa de la agitación y de todo aquello que de algún modo nos perturba. Es cierto que vivimos en un mundo tumultuoso, en el que constantemente se genera todo tipo de ansiedad, temor, amenaza, inseguridad, conflicto, violencia. Pero sería un error ingenuo esperar que el "mundo" se aplaque, para experimentar paz y seguridad. Como esperar el silencio exterior para alcanzar el silencio interior.

La Sabiduría Sagrada nos enseña que hay una paz que trasciende el entendimiento de la mente material. Hay una seguridad que surge de una fuente distinta a los lócales esfuerzos humanos por lograr una sociedad fraternal y solidaria.

La paz y la seguridad son frutos del árbol del Conocimiento. Unos textos sagrados nos transmiten este Conocimiento, en la alegoría de un mensaje Divino, en el cual se nos dice:

No temas:

Yo Soy el Primero y el Último. Yo Soy la Vida.
Yo Soy Alfa y Omega. Yo Soy el Principio y el Fin.
Yo Soy el Ser.
No se turbe tu corazón, ni se alemeoric. Yo Soy Luz.

Esa paz, y esa seguridad se experimentan cuando está firmemente arraigada en nuestra mente, la convicción que hay un Plan Divino y un Orden Cósmico. Todo tiene un Sentido, aun cuando mi mente material no lo comprenda. Porque todo proviene del Uno y todo retorna al Uno. El Uno-Único, que contiene todo y es immanente a todo, siempre está presente en nosotros y nosotros en Él. (Plotino).
Por eso, cantamos con el poeta orfíco: "En el vivimos, nos movemos y somos". (He.17-28)

Cuando la "Ie" abrevia en este Conocimiento Supremo, libera al creyente de inquietud y causa en él, confianza, gozo y paz. Así lo expresa el Salmista cuando exclama:

El Señor es mi luz y fortaleza. Qué me hará temblar.
El Señor es mi luz y mi vida... a quién temblar.

Consideremos la alegoría de estos versículos: la roca es la creencia sobre la cual me afirmo. La creencia no como mero sentimiento, sino como claro y convincente Conocimiento. De este modo, como enseña la parábola evangélica, no construyo la casa sobre la arena, porque cuando sobrevienen las lluvias y los vientos, se derrumba. En cambio cuando la conciencia mora en la casa construida sobre la firmeza del Conocimiento de las Leyes y Principios Cósmicos- la Luz- soporta los vientos, las tormentas y permanece imperturbable.

Esa morada es una fortaleza. Esto es, un ámbito seguro que no podrá ser asaltado ni tomado por las hordas de inquietudes y zozobras de la conciencia material.

Por eso es necesario que nuestras prácticas devocionales y de meditación se inscriban y se afirmen en estos principios trascendentes, porque cuando alcanzamos esta comprensión mayor, nuestra conciencia ingresa en una dimensión vibracional que llamamos el "Reino de los Cielos". Entonces cesa toda agitación y ansiedad, y somos conducidos a las "aguas de quietud".

Lic. Carlos A. Papaleo
Mar Athanasios,
Seminarios "Teología Mística"
4313-8957



Sanación espiritual
Mensajes angelicos
Hatha Yoga
Autoconocimiento
Expresión emocional con danza,
dibujo o escritura
Meditación

Profesora Zahinna:
Orientadora espiritual
Canalizador de la energía angélica.

Atención en Quilmes
Tels.: 4252-1762 y 4254-9515
www.angelesanadores.com.ar

Cursos: Educación del Espíritu

- *Mejore su relación de pareja
- *Mejore su condición espiritual

Enamórese de nuevo de su pareja:

"Los seres no se encuentran porque sí.

Deben evitarse las atracciones sólo por lo físico.
En las buenas parejas lo malo no es malo, es bueno
y lo bueno no es malo, es bueno."

Enfoque LOGOSÓFICO

4 REUNIONES CON DEBATE:
6-13-20-27 de Noviembre.19hs.

En GEBA Pte. J.D. Perón 1153- 1° piso

Aula 1- Sector medio

Informes e inscripción: 4771-8335 / Cupo limitado

Astrología

Es el séptimo signo del zodiaco, pertenece al elemento aire. Arquetípicamente corresponde a la persona del artista. Su regente Venus le aporta a libra una gran sensibilidad estética y una profunda necesidad de armonía, belleza y perfección.

No solo le importan la belleza en las formas (arte, diseño) sino también son de mucho valor la armonía en las relaciones y en sus vínculos: siendo estos nativos personas de trato muy agradable, sociables, comunicativas, diplomáticas, que siempre tratan con mucho tacto de equilibrar, compensar, y mediar entre las partes en conflicto.

Como el objetivo de no herir ni ofender a nadie suelen tomarse todo el tiempo que crean necesario para encontrar la decisión más conveniente: cayendo muchas veces en una especie de duda crónica. Para evitar el conflicto, al cual le

Libra 23 de setiembre al 22 de octubre

tienen de manera casi patológica, se convierten en personas inseguras e indecisas, que siempre tratan de buscar la aprobación del entorno. Capaces también de acomodarse a cualquier percepción que evite algún desequilibrio en el ambiente, en donde interactúan siendo especialmente susceptibles a la mirada y al juicio de los otros. Necesitan del intercambio y de la comunicación y si bien no resisten la soledad y el aislamiento de su familia y amigos, tienen una fuerte tendencia a la libertad e independencia interior.

Los librianos deben evitar caer en la superficialidad, el conformismo y el snobismo propio del que solo valora las formas, sin profundizar en el contenido. El detalle de Libra es poder llegar a integrar el otro y hacer concien-

te que son partes complementarias de un todo que los abarca.

Si bien la posición del Sol es el eje del yo y del proceso de individuación, siempre es importante aclarar que hay otros nueve planetas más, que definen aspectos muy importantes de nuestra naturaleza y que -a través del estudio de la carta natal- se pueden llegar a hacer concien-

desplegándolos en toda su potencialidad.

De esta manera la carta natal es un instrumento que nos permite acercarnos cada vez más a aquellos que verdaderamente somos. **Personajes del signo de Libra:** Oscar Wilde, Nietzsche, Luciano Pavarotti, John Lennon, Diego Casabé, Marlina Navratilova.

Miriam Carretero Rawson
Astrologa
Consultora Psicológica

¿Ud. ya se hizo su carta natal?

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

Cursos de Astrología todo el año

*Análisis psicológico de la carta natal

*Relación de parejas *Tránsitos anuales

Clor. **Miriam Carretero Rawson**
Astrologa - Consultora Psicológica 4733-9452 / (15)6518-2992

Turmalinas

Piedras de Protección. Drenan energías negativas. La turmalina no absorbe las energías nocivas sino que las expulsa hacia la tierra descargando y liberando a la persona de ellas. Relajante el sistema nervioso y promueve el equilibrio emocional. Es eficaz contra estados de melancolía y depresión.

Aumenta la capacidad de discernir y tomar decisiones acertadas. Acrecienta la sabiduría y la agudeza mental. Es portadora de buena suerte y de prosperidad económica. **Turmalina negra:** Neutraliza envidias y resentimientos. Protege a la persona y a su casa.

La piedra por excelencia para desviar las energías negativas del cuerpo físico como del cuerpo emocional, ya que neutraliza los sentimientos de angustia, temor, estrés, envidia y odio. Inmuniza de las fuerzas del entorno que agreden. Es neutralizadora en los momentos de angustia y desesperación.

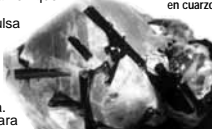
El uso de esta piedra sirve para neutralizar las enfermedades de orden psico-somático.

Con frecuencia se encuentran varillas o trozos fraccionados de turmalina negra dentro de cristales de cuarzo hialino, cuya combinación crea una perfecta protección y contribuye a desbloquear los campos eléctricos negativos; a la vez que atrae a nosotros la Luz.

Turmalina verde: Impulsa cambios, controla la ansiedad. Se usa para sanación y para resolver temas de dinero.

Turmalina rosa: Protege en amor. Apacigua. Fortalece el corazón. Para encontrar pareja.
Convirir: Av. Santa Fe 1140, Capital, Locales 13 y 15. Tel. 4815-5240

Turmalina en cuarzo



Tarot
Visidencia natural
4815-4287

LIMPIEZA NEURONAL
Raúl Machado
4827-1076

Cds. Esotéricos
Tarot - Astrología
Numerología
Calendario Maya
4272-3487 / (15) 5633-6623

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

ASTROLOGIA Y TAROT
Astrología Psicológica-Inducción guiada
Lecturas Tarot Astrología
Acompañamiento en la comprensión de la sombra y traumas de la niñez
Flores de Bach
MONICA GANEM 4780-2964 / (15)5651-3393

Escuela METAFÍSICA de Buenos Aires
Clases:
• Lunes 19,30 hs.: Metafísica Cristiana
• Miércoles 19,30 hs.: Maitreya
• Jueves 14,30 hs.: Ascensión
• Jueves 19 hs.: Metafísica Avanzada
• Viernes 19,30 hs.: Pilares
• Sábados 17 hs.: Siete Rayos
Entrada Libre
GRUPO METAFÍSICA DE BUENOS AIRES
Av. Callao 66, 3er piso. C.A.B.A. 4952-9222
lametafisica@hotmail.com / www.lametafisica.com

Los conocimientos secretos de la iglesia y de los pueblos antiguos

En una misa visitas a San Ignacio, al observar el aljibe, no pude con mi curiosidad de radiestesia, y con una ramila de árbol en forma de horqueta me puse a investigar.

Los jesuitas, constata que el pozo estaba sobre un fuerte cruce de líneas principales de la red de radiación global, o Red Hartmann, y un cruce de líneas de la red diagonal, o Red Curry, con un vortice energético dextrógiro, y que además se encontraba justo encima de una vertiente ciega, o "blind spring", como la denominan los ingleses, donde una veta de agua subía verticalmente desde los 35 metros de profundidad hasta los 14 metros y se despararramaba allí en un estrato arenoso bajo una capa de roca más dura.

Los jesuitas hicieron cavar entonces el pozo en una roca dura justo en ese punto, y obtienen de allí un agua altamente energética, una verdadera agua bendita.

Quedé realmente muy sorprendido, pues esto me indicaba sin lugar a dudas que los Jesuitas debían contar con profundos conocimientos radiestésicos.

Intrigado por este hecho, me fui a ver que pasaba con la iglesia en este sentido, y nuevamente me asombré al constatar que el altar estaba ubicado sobre un punto similar, con un gran campo radiante muy energético. Encontré que todo el edificio estaba construido sobre la base de las líneas geométricas, y que sus medidas estaban determinadas por estas. El templo abarca dos campos magnéticos principales. Una veta de agua subterránea a 35 metros de profundidad atraviesa la iglesia en su parte central en todo el largo hasta la zona del altar, donde sube en forma de "Vertiente Ciega". Además hay allí un fuerte cruce de líneas de fuerza principales del campo magnético terrestre, originándose en este sitio lo que daba lugar al sacerdote allí oficiante una enorme exaltación; y estoy seguro de que los jesuitas sabían canalizar esta energía y transmitirla a sus feligreses como una real bendición que los indígenas que en este sentido eran todavía más sensibles que nosotros hoy en día- percibían perfectamente.

"Lugares altamente energéticos" | Guido Bassler. Edit. Kier

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

Conectarse con el Alma
Para vivir en Libertad
Consulta Reg. Akáshicos
Nora 4777-6625
norh0701@hotmail.com

TAROT - NUMEROLOGIA
Tarot Mítico-Marsellesé. Lectura Rueda Astrología
Cartas numerológicas - Flores de Bach
Consultas: Personalizadas - telefónicas - via e-mail.
Cursos: Presenciales y a distancia
Gabriela: 4523-7926 / (15) 5943-9777
gabecheverria@hotmail.com

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

Adicción a personas Pareja, hijos, etc.
Lic. **Teresa González**
Psicóloga
Tel. 4804-6385 (contestador)

convivir
rinna

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.
Cartes Nátiles, Cursos y Cons. También a domicilio
Prof. María del Carmen Saravá: 4488-2403 / 4931-6383

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

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

Puppa Depilación. Lavallol 1115, Haedo. 4443-9662
Pringles 856, Ramos Mejía. 4656-0691

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

PODÓLOGO. Uñas engrosadas o deformadas. Pie
diabético. A domicilio. Geriátricos. Tel. 4282-3052.

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

CURSO DE COCINA NATURAL. Cereales, legum-
bres, algas, especias, etc. Caballito. 4431-6211

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

MEDITACION EN MOVIMIENTO - 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

Danzas Circulares del Mundo. Armonía interior, el equi-
librio y el goce del baile grupal en ronda. En Castelar, el
último sábado de cada mes. Amos sexos. 4627-2185

ALQUILU CONSULTORIO
4431-6211 Caballito, sobre Av. Rivadavia

JA CANTARI con o sin experiencia. Técnica vocal.
Individual o grupal. Coros mixtos.
En Caballito. Informes: 4431-6211

LIMPIEZA NEURONAL - Prof. Raúl Machado
Indry y grupal 4827-1076 / (15)6946-1699

REFLEXOLOGIA REIKI. En Capital. También a domicilio.
NOEMI. 4672-3573 / (15) 6589-9590

Masajes Descontracturantes - Instituto Namasté
(V.Pueyrredón) 4522-4874 / (15)5707-9499

MASAJES y EJERCICIO para adultos mayores.
Podología y Reflexología. Visitas a domicilio.
Referencias. Responsabilidad. (15)6523-6523

agenda ACTIVIDADES GRATUITAS

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

Clase gratuita de **Ginmasia integral**, Conciente,
Terapéutica-Localizada. Prof. María Greco. 4951-4449

Introducción al Curso de Alimentación Ayurvedica,
entrada libre y gratuita. Fecha a confirmar.
Reservar lugar: 4783-3424 - "Sabores y secretos de
la India" Ciudad de la paz 1739 Capital.

Sonia Mónica Vargas. Informes sobre numerología.
Los Lunes a las 13 Hs por Radio Dakota FM 104.7

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

Yoga - Guía personalizada. **Clase sin Cargo**
En Barrio Norte 4811-3883

ALIMENTACION SANA para futuras mamás, ama-
mamiento, niños pequeños y en edad escolar,
maestras de jardín y primaria: exceso de peso, obesidad,
diabetes, colesterol

Jueves 6 de noviembre de 9,30 a 11,30 hs
ACTIVIDAD NO ARANCELADA con inscripción previa.
Inscripción previa: Asoc. de Médicos Naturistas
4541-0207 / info@aamnet.org.ar

**Jornada internacional de Capacitación
Gratuita en Terapias Naturales**

Las esencias chamanicas
Descubriendo la energía animal
Sábado 1 de Noviembre a las 14 hs.
Disertante: Daniel Maple (USA)

Paseo La Plaza, Corrientes 1660. Sala Pablo Neruda
Organiza: **FULTENA**

Auspicio: Esencias Vibracionales Londner's
Inscripción: 4952-4756 / elondner@londner.com.ar
Nota especial: Las esencias chamanicas no dañan
ningún animal en el proceso de elaboración.

Taller gratuito **"La pareja, ese misterio"**. Plan de
Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano.
Viernes 19hs. Av. Cabildo 849

Taller - Fiestas Familiares: Socorro!
Martes 18,15 a 19,45 hs. Bar Monroe 3548
Animadora Martha Vazquez

Programa "Limpieza Neuronal" - Raúl Machado
Radio Del Pueblo - AM.750. Sábados 12 a 13hs.
FM Dakota 104.7 Viernes 13:30hs

Escuela Metafísica de Buenos Aires. Clases con
entrada libre. Metafísica Cristiana, Maitreya, Ascension,
Metafísica avanzada, Pilares, Siete Rayos.
Entrada libre. Tel.4952-9222 / www.lametafisica.com

visitenos en www.convivirpress.com

Para agendar

El componente que da al aji su
poder irritante, la capsicina, es-
timula las terminaciones nerviosas
de la boca que hacen experimen-
tar una sensación de ardor y con
ello el cerebro segrega endorfi-
nas, que pueden producir una
euforia temporal.

•Si desea conservar por más
tiempo, como si siguieran fres-
cas, hierbas como romero, oré-
gano, perejil o tomillo; tiene que
lavar muy bien las hojas y tallos,
picarlos finamente y colocarlos
en las bandejas de los cubitos de
hielo. Luego cubrirlos con un
poco de agua, congelarlos e ir
utilizándolos de a uno por vez.

•Para darles "un toque" a las
aceitunas, condimentarlas con
aceite de oliva, albahaca, romero,
orérgano y pizca de comino y aji
molido picados.

•Los hilos de la mandarina conte-
nen silicio y selenio.

Curso de Memoria Celular

A cargo de su creadora Prof. Teresa Goncalves
El 18 de Octubre.
Informes: 6380-5442
www.memoriacelularmg.com

"Humberto Barrios canta a Piazzolla"

Bandoneones, letras e historias, que hablan de las vicisitudes
del genial compositor acompañado de otros duendes
como Horacio Ferrer, Eladia Blázquez y otros ángeles de
la mano de la voz y la pasión de Humberto Barrios.
Junto con el grupo de ballet Contemporáneo de la coreó-
grafa Mariella Cambiasso y el bandoneón del maestro Antonio
Ibars.

El 25 de octubre de 2008, en la biblioteca "Juan B. Justo"
Av. La Plata 85 (casi Av. La Plata y Rivadavia) Capital -
20.30hs. Informes: (15) 5101-3966

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
ÓPTICA
ENVIOS A DOMICILIO Y AL INTERIOR
RIVADAVIA 2568 (1034) Cap. FARMACIA ASOCIADA
ABIERTO de Lun. a Vier. de 8.30 a 20.30 y Sab. de 8.30 a 14 hs. **CAFE**
Tel y Fax: 4951-4778 / 4952 1808

BOLAS CHINAS

Las bolas chinas, por su
conformación, repre-
sentan el Universo. Las
figuras pintadas en ellas asu-
men los principios del Yin y el
Yang (lo negativo y lo posi-
tivo, el bien y el mal, día y no-
che), en suma: la totalidad
que las contiene.

Su popularidad proviene de
los varios siglos que hace se
viene utilizando en china, con
fines terapéuticos. Haciéndo-
las rodar allí donde hubiere
dolor: en hombros, cuello,
columna vertebral, plantas
del pie, o en las palmas de la
mano para activar importan-
tes centros energéticos que
allí se encuentran.

• mejoran la memoria
• estimulan la circulación
• relajan los músculos
• benefician los pulmones

- flexibilizan articulaciones
- con el uso continuado desaparecen el dolor del cuello y el cansancio de las piernas.
- calman y relajan
- estimula la actividad de los hemisferios cerebrales
- aconsejadas para ancianos



Haciendo girar las bolas en
la palma de la mano,
damos un masaje a todos
los órganos del cuerpo. Por
eso se obtiene mejoría en
casos de dolor de estóma-
go, alta presión sanguínea,
trastornos del corazón,
problemas intestinales,
nerviosismo

Hoy, cirujanos médicos euro-
peos las consideran una
terapia efectiva para mejor-
ar la circulación, equilibrar

energías, relajar músculos
y prevenir y curar artritis,
artritis 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
www.centroconvivir.com

fibra light
El Sano Reemplazo del
Pan Tradicional
Naturamente Light
Ideal para Diabéticos
NO Aptos para Celíacos

Nuestros Productos son ideales para seguir su figura y ser más saludable ya que carecen de Grasas e Hidratos de Carbono (MARIÑA, AZÚCAR, ALMIDÓN, FÉCULA, GLUCOSA) lo que permite disfrutarlos sin límite ni medida.
No se priva de nada, desde ahora disfrute su vida.

Sin Hidratos de Carbono. Sin Grasas. Sin Colسترol.
Sin Conservantes ni Aditivos.
Elaborado con Fibras Vegetales.

PAN - TOSTADAS - PREPIZAS - BUDINES
TORTAS - PAN RALLADO

Consultas y Pedidos: (54) 011-44383758 / 15-5814-8625 / fibralightargentina.com

REIKI
Maestría de Reiki
Testeo muscular
Terapias Florales
Masaje Metamórfico

Método
Armonizador **GANES**
Zona Sur **Mónica**
Capital / 4252-5788
(15)3607-7694

**Suscribese a
convivir**

1 año = \$ 45.-
4815-5240

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
Ariberres 2221 Capital Federal Tel: 4786-6622

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

FARMACIA
Belladonna
DE WELEDA S.A.

Homeopatía • Antroposofía • Alopátia
Recetas Magistrales y Productos Naturales

Asesoramiento en Cosmetología Natural

ENTREGAS A DOMICILIO
ENVIOS AL INTERIOR DEL PAÍS

ventas@weleda.com.ar
www.farmaciablelladonna.com.ar
www.weleda.com.ar

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



Comida China Natural
 Productos para Celiacos
 y Diabéticos
 Productos Orgánicos
 Productos Dietéticos

Juramento 2679 / 4896-2630 • DELIVERY Lunes a Sábado de 11.30 a 15.30 hs.

convivir

Líder de la prensa natural

AÑO 16 N° 174- Octubre 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 / (156450-9215. 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. Permite la reproducción total o parcial de las notas con mención de la fuente.

Dharam Singh

**0%
de sodio!**

presentamos, los nuevos y
 exclusivos sabores:

**PAPRIKA, JAMON
 y QUESO AZUL**

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: saldiet@hotmail.com / www.saldiet.dharamsingh.com