EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO HUMANO

nº238

espaciohumano.com

marzo 2019

APRENDE A CAMBIAR TU VIDA

DESARROLLO PERSONAL **69 CLAVES PARA UNA PAREJA SALUDABLE** POR MARTA CELA

ESTILO DE VIDA **CHI KUNG PARA PERSONAS MAYORES** POR JANÚ RUÍZ

SALUD NATURAL **PAN, NO SUCEDÁNEOS**

ESPACIO
HUMANO

REVISTA ★ MAILING ★ WEB ★ REDES SOCIALES

Tl. 640 29 79 04 ★ contacto@espaciohumano.com ★ espaciohumano.com ★

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Yo soy usuario de Terapias Naturales

¿y tú?

Desde 1984 creciendo a tu lado.
Y gracias a ti estamos al lado
de más de 11.500 socios
y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

Somos Profesionales. Somos COFENAT

Cofenat

673 874 774 - 913 142 458 - **www.cofenat.es**

MARZO 2019 - Nº 238

Espacio Humano es una revista plural e independiente y no se identifica necesariamente con la opinión de sus colaboradores.

Edita: Evolución Humana S.L.

Coordina: Cristina García Castro

Maquetación: Marta Lafoz

Publicidad: Cristina García Castro
info@espaciohumano.com

Web y marketing online: Marta Lafoz
Redes Sociales: Clara Torres
contacto@espaciohumano.com

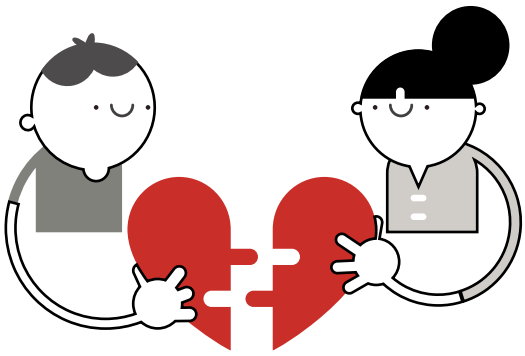
Dirección:
C/Gabriel García Márquez 4, planta 1
(Oficinas Regus Las Rozas)
Las Rozas - 28232 Madrid
Tel. 640 297 904
espaciohumano.com

Imprime: ASETEC.
Deposito legal: M-372-1997

Imágenes: Istockphotos
freepik.es

SÍGUENOS EN

15.000 ejemplares en 400 puntos de distribución en la Comunidad de Madrid



PAN, PAN. NO A LOS SUCEDÁNEOS
@LAMAGDALENADEPROUST
Pág. 6

SALVIA, LA PLANTA SALVADORA
Palmira Pozuelo
Pág. 8

CÓMO LA FLORA INTESTINAL AFECTA A TU PESO
Sergio García Calvillo
Pág. 10

AYURGENÓMICA Y AYURNUTRIGENÓMICA
Pilar Franco de Sarabia
Pág. 14

CRISIS DE DOLOR DE ESPALDA
Eutiquiano Endje
Pág. 18

5 ALMAS DE LA MEDICINA CHINA
Juan José Dueñas
Pág. 22

YOGA Y PSICOLOGÍA CONTRA EL CÁNCER
Olga Albaladejo Juárez
Pág. 26

LA APETP Y SU PSEUDOESTADÍSTICA
Cofenat
Pág. 28

LA FARSA DE LA PSEUDOCIENCIA
Beatriz Calvo Villoria
Pág. 32

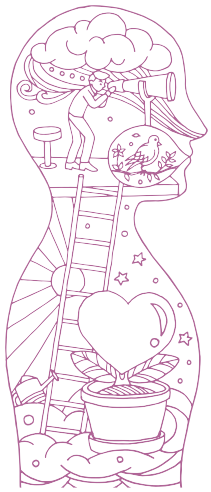
EL VIAJE QUE PUEDE CAMBIARTE LA VIDA
Jenifer Humanes
Pág. 34

CHI KUNG PARA PERSONAS MAYORES
Janú Ruíz
Pág. 36

LA TRANSFORMACIÓN MENTAL
Ramiro Calle
Pág. 38

EL YOGA DE PATANJALI (VI): MENTE, INTELECTO Y EGO
Sivananda Vedanta
Pág. 40

LA INFLAMACIÓN EN EL ROSTRO
Natacha de Cortabitarte
Pág. 42



LA CAPACIDAD CURATIVA DEL CEREBRO
Lucía Vizcaíno
Pág. 46

69 CLAVES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE
ENTREVISTA a Marta Cela
Pág. 48

CONCIENCIA EXPANDIDA
Mayla J. Escalera
Pág. 52

APRENDE A CAMBIAR TU VIDA
Techu Arranz
Pág. 54

ESPECIAL SEMANA SANTA
Pág. 58

CONFERENCIAS
Pág. 60

GUÍA DEL BIENESTAR
Pág. 62

LIBROS
Pág. 65

NOTICIAS
Pág. 66

¿Cambiamos?

¿Cuántas veces hemos querido cambiar algún aspecto de nuestra vida y hemos fracasado en el intento?

Aceptarse es el primer paso. Pero si queremos tener una vida más plena y feliz a veces los cambios son necesarios. Techu Arranz (Pág. 54) nos hace reflexionar sobre porqué a veces fallan nuestros propósitos de transformación. Nos dice: "¿No tenemos las herramientas para cambiar? ¿nos falta perseverancia en rutinas de cambio, profundidad en las técnicas utilizadas?". La clave parece estar en el componente emocional: "cada vez que estamos "emocionalmente" interesados en algo, nuestros mecanismos de percepción actúan como radares que destacan de forma automática cualquier información relacionada con el objetivo". Si no hay emocionalidad no hay compromiso, y tampoco cambio.

En este número de marzo encontrarás artículos que te darán otras herramientas y pautas. Ramiro Calle nos da pautas para la transformación mental (Pág. 38). Lucía Vizcaíno nos cuenta cómo los últimos avances de la Neuropsicología Aplicada pueden ayudarnos a superar traumas o bloqueos (Pág 46). Marta Cela nos ilumina sobre las claves para tener una relación de pareja saludable (Pág. 48). Jenifer Humanes nos habla de viajes y experiencias que nos cambian la vida (Pág. 34). Y Sergio García Calvillo nos informa de cómo la calidad de la flora intestinal puede ayudarnos a adelgazar (Pág. 10).

Esperamos que os guste. Y feliz cambio de estación.

PAN, PAN
NO A LOS SUCEDÁNEOS

@LAMAGDALENADEPROUST
lamagdalenadeproust.com

El respeto por la madre tierra pasa por el "no uso" de fertilizantes, agrotóxicos, pesticidas, fungicidas... porque dañamos los acuíferos, los ríos, las plantas, las aves, los árboles, y por supuesto a nosotros mismos. La civilización ha entrado en un sistema de producción insostenible para el planeta. Cuando nuestros ancestros comían pan era una fuente de alimento nutritivo esencial para vivir. Hoy en día sólo un 0,001% del pan que se produce en el mundo es realmente una fuente nutricional beneficiosa para los humanos, debido a los mejorantes: aditivos y sustancias no identificadas: causantes de múltiples intolerancias.

Un buen pan empieza por una buena materia prima que ha cultivado un agricultor@ en la madre tierra tratada con un gran respeto durante varios meses. El agricultor@ ha seleccionado minuciosamente las semillas tal y como sus antepasados hacían, cultivando con la misma filosofía

La agricultura de los sabores perdidos

Cuando comemos el alimento vegetariano más significativo de la historia de la humanidad, el pan, estamos dando un bocado al meticuloso trabajo que han realizado nuestros compañeros los agricultores, y nuestros amigos los harineros. Por eso cuando nosotros elaboramos cada día el pan tomamos muchas precauciones para seguir el proceso de responsabilidad que ellos han empezado. Elaborar pan beneficioso para nuestro organismo requiere en un primer lugar cultivar diariamente la mezcla de agua y harina para mantenerla siempre viva. La harina, limpia, que mantiene todo lo que lleva el grano la denominamos completa.

Pan: harina+agua+sal marina

La elaboración del pan consiste en la mezcla de estos tres ingredientes. Cada uno representa una parte de la vida. La harina representa el contacto de la semilla con la tierra y el cielo, el agua es donde nace la vida, y la sal marina es el conservante natural más antiguo que se conoce, y el más valorado (Salario).

Cuando el agua contacta con la harina se produce de forma natural una reacción bioquímica llamada fermentación. Esta fermentación natural está

activa durante varias horas para que florezcan todas las cualidades intrínsecas del alimento y para que el organismo humano pueda después digerirlo correctamente. Este es el momento en el que nosotros elaboramos el pan. Esta forma ancestral de elaborar el pan basada en el respeto ha caído en desuso ante la industrialización del proceso de panificación. Hoy en día no se respeta el proceso natural de elaboración del pan. El 99,99% de lo que las familias comen en sus casas diariamente, los panaderos no lo consideramos pan, lo llamamos "sucedáneo".

¿Por qué lo llamamos "sucedáneo"? porque no respeta ninguno de los procesos de elaboración que hemos aprendido de nuestros mayores. En la fabricación de "sucedáneos" utilizan granos de cereal que han sido transformados para ser mas productivos. Para cultivarlos se utilizan semillas estériles a las que se añaden fertilizantes, agrotóxicos. A menudo, provienen de monocultivos que utilizan pesticidas y fungicidas. Cuando se muelen, a las harinas resultantes se les vuelve a añadir aditivos que acortan los procesos de fermentación buscando la rentabilidad económica, aunque dañen nuestro sistema digestivo. Cuando estas harinas adulteradas, llegan a manos de los panaderos, se les añade por tercera vez nuevos aditivos, para acelerar los tiempos de elaboración y saltarse la fermentación natural que el pan requiere. Estos "sucedáneos" han transformado la elaboración completamente y son la causa de la actual pandemia de alergias e intolerancias en la que vivimos.

Nosotros elaboramos panes completos, respetando todos y cada uno de los procesos. Panes de espelta completo, integrales completos, centeno completo... y otros. En La Magdalena de Proust sólo utilizamos materias primas de agricultores que conocemos y que además son ecológicos.

El respeto por la madre tierra pasa por el "no uso" de fertilizantes, agrotóxicos, pesticidas, fungicidas... porque dañamos los acuíferos, los ríos, las plantas, las aves, los árboles, y por supuesto a nosotros mismos

LA MAGDALENA DE PROUST

SUPERMERCADO BIO - OBRADOR ARTESANO - CAFETERÍA

Especialistas en panes integrales 100% completos

#nomoreplastics #cómeteeltarro #veganfood

Regueros 8, Chueca (Obrador y Supermercado Bio) // 914673311
Bravo Murillo 54, Chamberí (Panadería Cafetería Bio) // 919423470

"¿Cómo es que ha muerto si tenía salvia en el huerto?" dice el refrán popular. Lo que hace referencia al significado del nombre en latín de esta planta: salvia de salvare o salvadora

SALVIA, LA PLANTA SALVADORA

PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA
palmirapozuelo.com

La salvia es una planta aromática que crece silvestre en zonas de tierras calizas y soleadas. Es muy cultivada en jardines junto a otras plantas aromáticas por su buena resistencia y menor necesidad de agua.

Pertenece a la familia botánica de las labiadas en la que también se hallan muchas otras plantas medicinales como el romero, el tomillo o la lavanda. Sus hojas son opuestas y con una nervadura muy prominente que le dan un aspecto especial e inconfundible. Son de un bello tono grisáceo plateado que en medicina espagírica sugiere una señal o signatura en relación a la luna, lo que veremos confirmado en su actividad sobre la regulación de los ciclos femeninos tan directamente relacionados con los ciclos lunares.

La salvia nos regala en junio con su floración de bellas varas plagadas de flores azul violáceo. Toda la planta desprende un aroma que recuerda al alcanfor.

La salvia regula los ciclos hormonales femeninos favoreciendo la ovulación

El mejor momento para cosecharla es cuando está en flor entre mayo y junio. De la salvia se utilizan tanto hojas como flores.

Contiene varios principios activos: el principal es su aceite esencial rico en un componente llamado tuyona, una cetona que tiene actividad hormonal y que actúa de modo similar a la hormona estimulante del folículo. Por esta actividad la salvia regula los ciclos hormonales femeninos favoreciendo la ovulación. Ese es el motivo por el que desde la antigüedad se

la conoce como una planta fertilizadora. Es sabido que entre los pueblos de la antigüedad los mandatarios recomendaban a las mujeres tomar jugo de salvia para favorecer el aumento de la población. La salvia tiene una clara actuación sobre el sistema ginecológico femenino: regula el ciclo menstrual y además aminora la dismenorrea o dolor menstrual. Además posee una marcada acción estrogénica que explica las acciones anteriores y su aplicación en la menopausia cuando esta hormona disminuye. Sin embargo, hay que evitar utilizarla en situaciones donde la actividad estrogénica no conviene ser exaltada, como en los procesos tumorales de carácter hormonal.

Este aceite esencial posee además acción antiséptica y reparadora de la piel dañada y las mucosas oral y faríngea, por un componente llamado ácido ursólico. Un excelente remedio para tratar gingivitis y aftas es añadir un par de gotas de aceite esencial de salvia a medio vaso de agua y realizar enjuagues bucales. La salvia también es rica en taninos de acción reparadora y cicatrizante.

La salvia favorece los procesos digestivos y da un sabor muy especial a muchos guisos y platos.

Una propiedad muy interesante es su cualidad hipoglucemiante por lo que puede ser utilizada para regular los niveles de glucosa en sangre como complemento de una dieta adecuada.

La salvia se toma en infusión a razón de una cucharada sopera por taza en uso interno como digestiva, emenagoga, e hipoglucemiante.

En uso externo se utiliza el doble de dosis y en lugar de infusión se realiza una decocción para realizar enjuagues y gargarismos.

Receta: dentífrico en polvo de salvia

Unos de los dentífricos que más me agradan y que es muy sencillo de realizar es el siguiente:

- Moler dos cucharadas soperas de salvia seca en un molinillo eléctrico hasta reducirla a polvo.
- Pasar por un tamiz hasta conseguir un polvo muy fino.
- Mezclar este polvo con la misma cantidad de arcilla de uso interno.
- Guardar en un tarro bien tapado.
- Para utilizarlo añadir una pequeña cantidad de este polvo sobre el cepillo; al mezclarlo con nuestra saliva se formará la pasta dental.

Es un limpiador y desinfectante dental muy eficaz que además cuida las encías y la mucosa bucal.

SERGIO GARCÍA CALVILLO
LICENCIADO EN CC. QUÍMICAS Y DIPLOMADO EN NATUROPATÍA

sergiogarciacalvillo.simplesite.com

Cómo la flora intestinal **afecta a tu peso**

Para entender el papel central que desempeña la flora intestinal, hay que tener en cuenta que los intestinos contienen de forma natural alrededor de 100 billones de bacterias, una cantidad diez veces superior al número de células de todo el cuerpo.

Esta enorme población de bacterias se divide en más de 500 especies diferentes, que forman lo que se conoce como microbiota intestinal (o flora intestinal). Conforman un ejército de billones de microorganismos que pueblan su intestino y que, día y noche, lo protegen, lo limpian e impiden que las bacterias y levaduras nocivas se desarrollen y les quiten el sitio.

Cada especie se dedica específicamente a unas funciones. El papel de otra de estas especies, el Lactobacillus gasseri (o L. gasseri) es decisivo para el control del peso, según han ido sabiendo los investigadores.

Así, gracias a las observaciones realizadas en personas con sobrepeso u obesidad, los investigadores han descubierto que algunas bacterias pueden causar una inflamación latente que contribuye al aumento de peso. En un estudio se observó que la flora intestinal de las personas obesas tiene un 20% más cantidad de unas bacterias llamadas firmicutes que la de las personas delgadas.

El papel del Lactobacillus gasseri (o L. gasseri) es decisivo para el control del peso

En otro estudio llevado a cabo en seres humanos, se hizo que personas con sobrepeso tomaran una bebida de leche fermentada enriquecida con probióticos, bacterias beneficiosas que reequilibran la flora intestinal. El resultado fue que el simple hecho de tomar esta bebida (sin hacer nada más) les permitió reducir la grasa abdominal en casi un 5% y la grasa subcutánea en más del 3% después de 12 semanas.

Por lo tanto, la flora intestinal puede jugar un papel clave en nuestro peso. Pero eso no es todo, porque también es esencial en el apoyo al sistema inmunológico, que es en sí la primera línea de defensa contra todas las enfermedades.

Esencial para defender su inmunidad

Una flora intestinal saludable ayuda a mantener las bacterias malas bajo control y a protegerse contra el crecimiento de otros microorganismos que podrían causar enfermedades (virus, levaduras, hongos...).

Y es que la flora intestinal juega un papel clave en el apoyo de muchas funciones del organismo, tales como la digestión y la absorción de algunos hidratos de carbono, la producción de vitaminas y minerales, y la eliminación de toxinas.

Por tanto, es imperativo preocuparse de mantener una buena flora intestinal para protegerse contra las enfermedades y para mantener más fácilmente un peso óptimo.

Los alimentos procesados destruyen la microflora saludable y alimentan malas bacterias y levaduras. Los investigadores han descubierto que algunas bacterias pueden causar una inflamación latente que contribuye al aumento de peso

El frágil equilibrio de la flora intestinal

La flora intestinal es herencia de la madre. Antes de nacer, el tubo digestivo es estéril pero al salir del vientre materno la flora vaginal de la madre puebla su intestino. Después, la leche materna le procura otras bacterias probióticas indispensables, como el L. gasseri. Hoy en día, las cesáreas y los biberones de leche pasteurizada hacen que a menudo no sea la madre quien garantice este poblamiento temprano. Con la cesárea, se salta la etapa de colonización a través de la flora vaginal y, si además el recién nacido no es amamantado, tampoco obtiene esas bacterias maternas buenas que deberían poblar su intestino.

Aunque la calidad de la flora intestinal se define en gran parte a partir de los primeros días de su vida, es algo vivo y que evoluciona de acuerdo con la nutrición, las enfermedades y, por supuesto, los medicamentos que una persona toma a lo largo de su vida.

Si comes una gran cantidad de alimentos procesados, por ejemplo, las bacterias intestinales se verán comprometidas debido a que estos alimentos destruyen la microflora saludable y alimentan malas bacterias y levaduras.

En parte debido a esta exposición a los contaminantes, a la que todos nos enfrentamos, los nutricionistas recomiendan "sembrar" de nuevo el intestino con bacterias buenas, lo que puede hacerse consumiendo alimentos fermentados y también tomando un complemento probiótico.

El "disparador" para perder el exceso de peso

En 2010, investigadores japoneses realizaron un estudio cuyo objetivo fue examinar los efectos de los probióticos Lactobacillus gasseri sobre la obesidad.

La flora intestinal también es esencial en el apoyo al sistema inmunológico

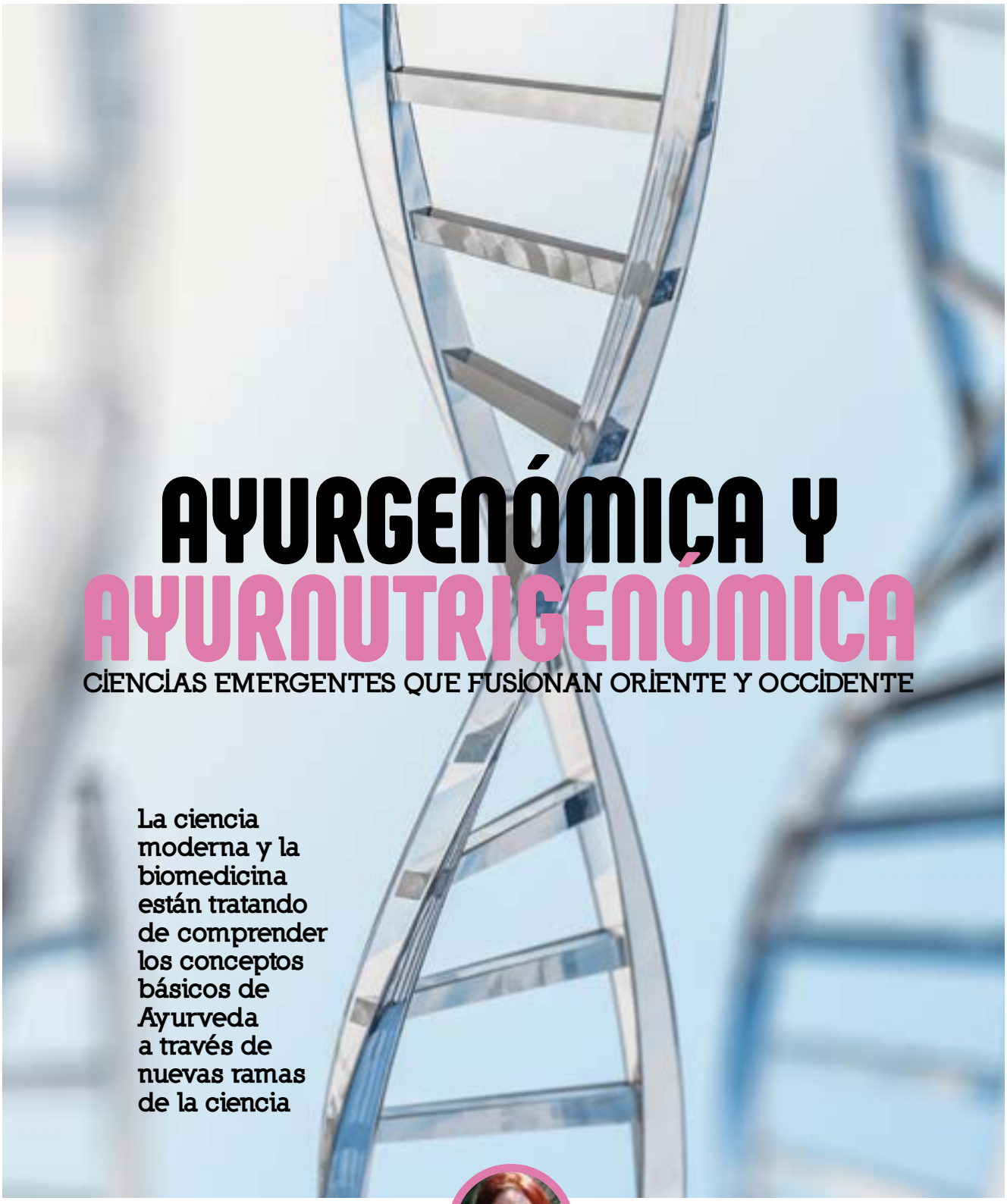
El ensayo clínico multicéntrico se realizó sobre 87 sujetos con un importante excedente de grasa abdominal. Después de 12 semanas, los sujetos suplementados con L. gasseri perdieron un promedio del 4,6% de la grasa abdominal y del 3,3% de la grasa subcutánea. Su peso se redujo en un 1,4% y su circunferencia de cintura en un 1,8%.

Estos resultados se explican por la capacidad del L. gasseri para hacer más impermeable e impenetrable la barrera de la mucosa intestinal y las sustancias nocivas no pueden entrar libremente en la sangre. El L. gasseri también puede cambiar las señales químicas del sistema digestivo, modificando el tratamiento de la grasa en el cuerpo.

En cuanto a la pérdida de peso que es posible gracias a la suplementación con L. gasseri, no se trata de esperar milagros de la noche a la mañana. El reequilibrio de la flora intestinal es complejo y llevará tiempo, sea cual sea su situación actual. Sin embargo, la evidencia de la acción de L. gasseri sobre la pérdida de peso está ahí. Los sujetos del estudio japonés citado perdieron grasa abdominal sin hacer dieta. Y es que al sembrar el intestino de L. gasseri, se equilibra la flora intestinal y se mejora el metabolismo lo que multiplica los efectos de cualquier dieta.

SABÍAS QUE...

Después de 12 semanas, los sujetos suplementados con L. gasseri perdieron un promedio del 4,6% de la grasa abdominal y del 3,3% de la grasa subcutánea



AYURGENÓMICA Y AYURNUTRIGENÓMICA

CIENCIAS EMERGENTES QUE FUSIONAN ORIENTE Y OCCIDENTE

La ciencia moderna y la biomedicina están tratando de comprender los conceptos básicos de Ayurveda a través de nuevas ramas de la ciencia

PILAR FRANCO DE SARABIA
CEO DE HARIT AYURVEDA. PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN AYURVEDA, SALUD, EDUCACIÓN Y CONSCIENCIA
ayurvedasalud.com

Los genes se activan según nuestra alimentación. El 70-80% de las enfermedades crónicas dependen de la forma en la que vives y lo que comes, solo el resto (20-30%) es por la genética.

Ahora que hay tanta confusión con el concepto de Ciencia o pseudociencia, es necesario presentar y conocer estas nuevas ciencias emergentes y sus áreas de investigación, porque pueden desplegar muchas posibilidades futuras hacia tratamientos personalizados, inteligentes, seguros y sin efectos secundarios, en una mayor escala.

La capacidad de mirar varias disciplinas con humildad, curiosidad y pasión es la clave. El conocimiento no puede ser encasillado como tradicional y moderno, estos son términos relativos. La modernidad no deja de ser una "tradición en evolución". Las prácticas modernas de hoy se vuelven tradicionales mañana, y pueden volver a emerger como "modernas" en el futuro. Comprender la naturaleza dinámica que existe en la base de los conocimientos y ciencias es lo importante, no su parcelación como ayurvédica o no ayurvédica, natural o convencional.

Hoy día, la ciencia moderna y la biomedicina están tratando de comprender los conceptos básicos de Ayurveda a través de nuevas ramas de la ciencia como la Biología ayurvédica, la Ayurgenómica y la Ayurnutrigenómica, entre otras. Observamos que muchas de las disciplinas más novedosas, como el estilo de vida y la medicina conductual, se basan en el Ayurveda.

El análisis del genoma humano se correlaciona con la Prakriti del Ayurveda

Los tratamientos ayurvédicos según las doshas, tienen una base genética. La práctica milenaria del Ayurveda se basa en el concepto de que la constitución de un individuo está formada por tres biotipos o "doshas" (Vata, Pitta y Kapha) que controlan los aspectos funcionales de cuerpo-mente. Cuando las doshas están equilibradas uno está sano, cuando están desequilibradas se desarrollan enfermedades.

Aunque las tres doshas coexisten en cada ser humano, una de ellas suele ser la dominante y en base a esto se determina la Prakriti de un individuo. La Prakriti se establece entre la concepción y el nacimiento, y generalmente subyace a lo largo de nuestra vida.

Nutrición personalizada inspirada en Ayurveda

Tratamientos personalizados según la Prakriti y según el fenotipo*

El Ayurveda sostiene que la Prakriti crea tendencias y es lo que predispone al individuo a ciertas enfermedades, así como a la respuesta a un tratamiento. Por tanto, es esencial identificar la Prakriti y la Vrikriti, o el fenotipo de la persona, antes del tratamiento porque para el diagnóstico de una misma enfermedad los tratamientos pueden variar notablemente según las doshas.

Se sabe que la tendencia genética a ciertas enfermedades no implica que se tengan que desarrollar, si nos cuidamos adecuadamente. No apoyamos la idea de hacer una mastectomía voluntaria porque en nuestra familia haya varios casos de cáncer de mama. El estudio genético ha de servirnos precisamente para hacer prevención. Y entendemos que prevención es nutrición y hábitos saludables según tus doshas. La mamografía es un método de detección, no de prevención.

La investigación sobre lo que comemos y cómo afecta e interacciona con el genoma humano, es muy relevante para comprender las enfermedades. Igualmente, prevención es nutrición y hábitos saludables según tus doshas

*Fenotipo: conjunto de caracteres visibles que un individuo presenta como resultado de la interacción entre su genotipo y el medio ambiente.

Prakriti y Genómica

El concepto de Prakriti y su relación con la Genómica se empezó a investigar hace más de una década. Aunque algunos estudios ya habían demostrado la asociación de genes específicos con el fenotipo de una Prakriti en particular, ahora ya hay una base científica para asociar las variaciones genómicas con la clasificación de la Prakriti. La clasificación de la Prakriti se realizó mediante el uso de marcadores genéticos (SNP) de todo el genoma humano para correlacionarlo con las enfermedades, la respuesta a los medicamentos, a los cosméticos, a los alimentos y otros fenotipos.

Un estudio preliminar sugiere que la clasificación de Prakriti, como base para la práctica del Ayurveda, tiene una base genética y resuena con la Medicina Personalizada. Los hallazgos actuales proporcionan una base para los estudios que se están realizando de Ayurgenómica.

La Ayurgenómica nos presenta un enfoque personalizado en los aspectos predictivos, preventivos y curativos de la medicina estratificada con variabilidad molecular. El enfoque de la Ayurgenómica se entiende que es una

promesa para el descubrimiento de biomarcadores en enfermedades complejas y raras. El análisis genético predictivo a través del conocimiento de la Prakriti es una de las estrategias claves para la prevención.

● **La Ayurnutrigenómica.** Mientras que la Nutrigenómica estudia la interacción de los alimentos con el genoma, los cuales pueden incluso modular el material genético, la Ayurnutrigenómica es un campo de interés emergente donde la selección de un régimen dietético, de terapias y de estilo de vida adecuado se realiza en base a la evaluación clínica de un individuo según su Prakriti.

Este concepto inspirado en el Ayurveda de nutrición y dieta personalizada es un concepto novedoso de investigación nutrigenómica para desarrollar alimentos adecuados para la composición genética de cada individuo, con la ayuda del conocimiento de las doshas.

El Ayurveda nos enseña que los alimentos y las plantas medicinales son conceptos que se cruzan y son vitales para la supervivencia humana y para la prevención y mitigación de enfermedades. Los alimentos interfieren con los mecanismos moleculares del "fisioma" (conjunto de funciones fisiológicas) de un organismo. Consumimos alimentos en grandes cantidades en comparación con cualquier medicina. Por tanto, la investigación sobre lo que comemos y cómo afecta e interacciona con el genoma humano es muy relevante para comprender las enfermedades y las que podrían ser las terapias más efectivas.

EUTIQUIANO ENDJE
OSTEÓPATA, TERAPEUTA CRANEO-SACRAL
Y DE REEDUCACIÓN POSTURAL
cuerpozen.com

CRISIS DE DOLOR DE ESPALDA

En este pasado mes de febrero tuvo lugar el año nuevo chino, así me señaló un paciente que presentaba una crisis de dolor de espalda, concretamente de la zona lumbar, y como las casualidades no existen sino más bien lo que hay son causalidades, es decir toda causa provoca inexorablemente un efecto, mi paciente no podía entender cuál había sido la causa, cómo se había producido este dolor lumbar tan fuerte que le invalidaba para realizar su vida normal, si el siempre había gozado de muy buena salud.

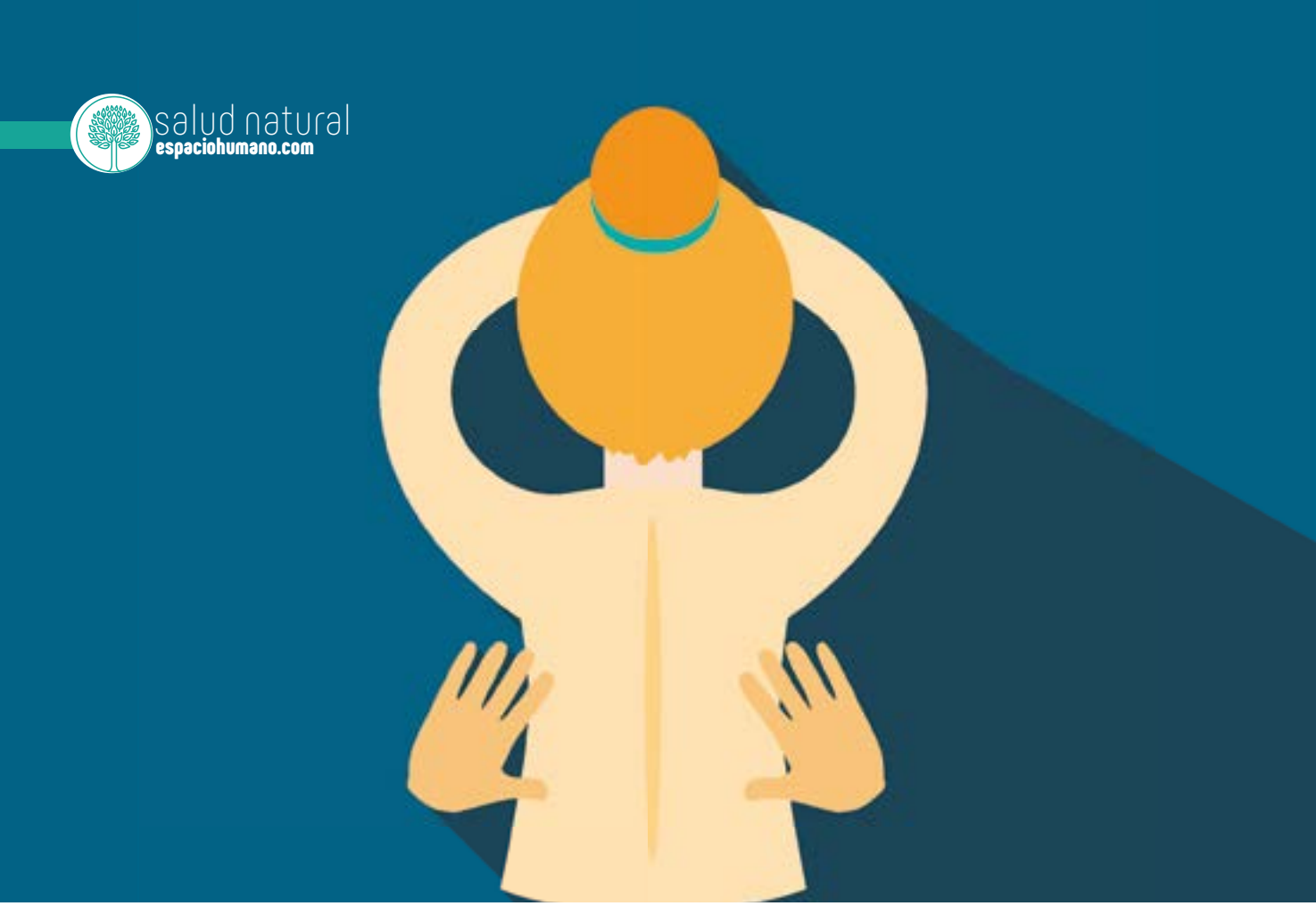
La palabra crisis en la cultura china tiene dos significados: oportunidad o cambio. Así ,con este ejemplo semántico pude explicarle la oportunidad que nos proporciona el dolor físico para indagar en aquellos aspectos de nuestra vida que hemos de cambiar.

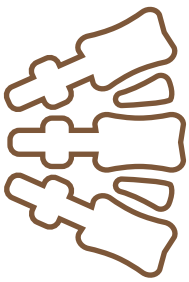
Toda crisis es una oportunidad para cambiar no solo aspectos físicos de tu columna vertebral si no también de tus emociones

Para la gran mayoría de nosotros el dolor es algo carente de sentido, pero, es de todo cierto que nos da la oportunidad de generar cambios que a la postre agradeceremos, ya que cuando el dolor sale a nuestro encuentro, nuestra actitud es más reflexiva, entramos en meditación. Antes de pasar a explicaros determinados aspectos del dolor, sus tipos, y qué podemos hacer ante ello, dejadme que os explique unas nociones básicas, sencillas y concisas de anatomía de la espalda.

La columna vertebral está formada por 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 coxígeas, están apiladas unas sobre otras dibujando una doble S, si la observamos de perfil. Entre cada dos vértebras tanto a la izquierda como a la derecha existen unos agujeros de conjunción por dónde saldrán los nervios de la médula espinal hacia los distintos músculos órganos y vísceras del cuerpo, dándoles corriente para un perfecto funcionamiento.

El dolor, explicado de manera sencilla, no es más que un síntoma de que hay algo que no funciona correctamente, para eso el cuerpo utiliza el sistema nervioso como mensajero. Podemos llegar a sentir adormecimiento y pérdida de sensibilidad, por ejemplo en las manos, o en las piernas, o bloqueos en el movimiento bien a nivel cervical dorsal o lumbar... Pero →





La columna vertebral está formada por 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 coxígeas, están apiladas unas sobre otras dibujando una doble S, si la observamos de perfil

desde el punto de vista de la osteopatía global, el dolor no siempre coincide con el origen del síntoma.

Ante una crisis de dolor de espalda, un ataque agudo, lo más importante es no perder la calma y empezar a atiborrarse de antiinflamatorios ya que su abuso puede provocar problemas de tipo gastrointestinales. Tampoco es recomendable tomar relajantes musculares a la ligera por que pueden desencadenar reacciones del sistema nervioso como mareos.

Desde el punto de vista de la osteopatía global, el dolor no siempre coincide con el origen del síntoma

Lo primero es saber cuál ha sido la causa; un sobresfuerzo , una mala postura, estrés emocional, un bloqueo vertebral... Una visita a tiempo al osteópata nos aportará conocimiento del origen del malestar, y lo más importante: un tratamiento eficaz. También existen remedios de urgencia es decir un "botiquín"que suelo compartir cuándo alguien me llama en un momento agudo, con fines paliativos.

Es importante saber que si no se trata de manera correcta el origen del dolor agudo suele convertirse en crónico, a veces de por vida. Ejemplo: una contractura benigna que nos molesta hoy puede ser una hernia de disco de mañana, la torticolis que padecemos un día se puede convertir en una cervicalgia crónica en el futuro, un esguince de tobillo mal curado en una lumbalgia...

Cuando tenemos una crisis aguda siempre es aconsejable bajar el ritmo en nuestros quehaceres diarios. Igualmente no debemos exceder el reposo más allá de tres días, dependiendo de los casos, ya que el exceso de reposo puede producir una pérdida de masa muscular y movilidad de un

10% a un 20% diario. La vuelta a la actividad física normal ha de ser de manera progresiva y suave.

Ante un dolor de espalda, ya bien sea lumbar; dorsal; o cervical, mis pacientes me preguntan qué es mejor aplicar frío o calor, dependerá de la fisiología de cada persona, no todos tenemos la misma respuesta a una variación en la temperatura cuando se aplica a nuestro organismo o a nuestro sistema músculo esquelético.

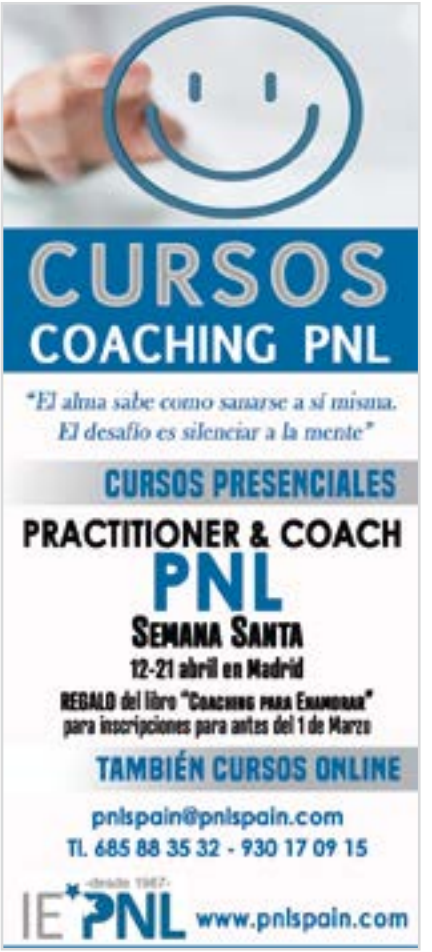
Hay personas que son alérgicas al frío, luego por muy bueno que sea no procede. También tenemos que tener en cuenta que determinadas disfunciones, enfermedades renales, problemas vasculares, viscerales, diabetes... en las cuales la aplicación de frío puede ser contraproducente. Aunque, normalmente ante un problema agudo lo más recomendable es aplicar frío.

Las inflamaciones son excesos de energía yang, es decir de calor, y añadir más leña al fuego no puede ser nada bueno. Una vez que pasamos la fase aguda el calor sí sería aconsejable.

Para terminar quiero incidir en que toda crisis es una oportunidad para cambiar no solo aspectos físicos de tu columna vertebral si no también tus emociones. Nuestro cuerpo, mente y emociones funcionan como un todo, este es el principio fundamental de la osteopatía global.

SABÍAS QUE...

Toda causa provoca inexorablemente un efecto. Si no se trata de manera correcta el origen del dolor agudo suele convertirse en crónico



JUAN JOSÉ DUEÑAS
TERAPEUTA DE MEDICINA CHINA Y ACUPUNTURA
janjononas@gmail.com

5 ALMAS DE LA MEDICINA CHINA

La teoría de las 5 fases, junto con la teoría yin-yang son los pilares básicos en donde se sustenta la Medicina China. En ella se puede comprobar que las leyes que rigen el universo son las mismas que rigen en nuestro cuerpo, llegando a la conclusión que todo lo que sucede en el macrocosmos (universo) afecta al microcosmos (ser humano) dado que tienen la misma naturaleza y la misma composición, Qi o energía.

Precisamente es la teoría de las 5 fases la que vincula cada alma con un órgano o movimiento cósmico por lo que:

- **En el Hígado reside el alma llamada HUN.** Es el alma celestial y corresponde con nuestro concepto occidental de alma, abandona el cuerpo en el momento de la muerte y tiene forma de cuerpo físico. Tiene vinculada una emoción que es la ira.
- **En el Pulmón reside el alma llamada PO.** Es el alma corpórea que aparece con el primer aliento de aire que recibimos al nacer y nunca abandona nuestro cuerpo, incluyendo la muerte. Desaparece con el cuerpo y pasa a formar parte de la tierra de nuevo. Su emoción vinculada es la tristeza.
- **En el Riñón reside el alma llamada ZHI.** Este alma nos proporciona la fuerza de voluntad y el empuje para conseguir los objetivos que nos fijamos en la vida. Su emoción vinculada es el miedo.
- **En el Bazo reside el alma llamada YI.** Este alma es analítica, del cual obtenemos nuestra capacidad de razonar, pensar, concentrarnos, memorizar, sería el alma intelectual. Su emoción vinculada es la obsesión.
- **En el Corazón reside el alma llamada SHEN.** Este alma es la conexión de nuestra presencia "yo soy" en este mundo y va vinculada a la intuición, es todo lo contrario a la racionalidad. Su emoción vinculada es la alegría.

Para que nuestras almas se encuentren armónicas, también deben estarlo nuestras emociones

Todas estas almas conviven a la vez con nosotros y son fruto de la gestión de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y del estado de

ADASEC ESPAÑA
ONG PARA EL DESARROLLO
Fuencarral, 45 esc. dcha. 3º izda.
683 407 410 - 636 279 480

marzo
Sábado 2 de 11 a 14/16 a 20 h
El alma y las leyes universales 40 €
Curso Vivencia Esencial
Jueves 7 de 19 a 20 h
Taller de Mindfulness entrada libre
Asociación Virgen del Cortijo
Sábado 9 de 10 a 15/16 a 20 h
Reiki I 60 €
Reiki II 70 €
Domingo 10 de 10 a 16 h
El sanador interior 20 €
Sábado 16 de 16 a 20 h
Taller: El horóscopo celta de los árboles 20 €
Domingo 17 de 17 a 18:30 h
Taller de Mindfulness entrada libre
Biblioteca José Hierro

abril
Sábado 6 de 10 a 14 h
Taller: El arte de ser valiente 20 €
Domingo 7 de 10 a 17 h
Taller: Gestiona el estrés con Mindfulness 20 €

Actividades continuos
Lunes 19 h
Mindfulness
Martes 10:30 a 12 h
Qi Gong
Miércoles 19:30 a 21 h
Vivencia Esencial
Jueves 19:30 a 21 h
Yoga

* Imprescindible preinscripción en todos los actividades y cursos
www.adasec.net
adaseccultura@gmail.com
Adasec España Al Minuto

CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA

Dra. Jing-Xin Liu
Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis. Obesidad, Tabaquismo...
ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA
TEL: 91 544 98 21 Guzmán el Bueno, 93 1º Ext. dcha. Madrid
www.acupunturalunaysol.com

nuestro cuerpo físico, dado que alma-mente-emoción-físico son de la misma naturaleza pero con distinta vibración energética.

Pongamos un ejemplo, imaginemos que una persona pierde a la que fue su pareja durante mas de 50 años. Como no podría ser de otra manera surge una emoción de tristeza, desánimo y decaimiento, las cuales son perfectamente normales hasta la aceptación y comprensión de la situación. Pero si dicha situación se mantiene durante mucho tiempo por no ser comprendida o aceptada, se produce una desarmonía en esas almas, y empezarían a aparecer pensamientos del tipo "ya no tengo nada por lo que vivir" o "desearía poder estar de nuevo con mi pareja". Aquí se produce una ruptura del equilibrio entre las almas HUN y PO, dado que HUN quiere irse hacia la parte celestial, no quiere vivir más y PO también quiere irse pero en este caso hacia la parte terrenal, por lo que se produce la separación del yin y del yang, y por consiguiente de la muerte en el plano físico.

Es de capital importancia cuidar todos nuestros cuerpos energéticos, para poder tener en armonía nuestro cuerpo físico, iónico, emocional y mental. Si uno de ellos sufre algún daño, los demás también sufrirán, porque como dije anteriormente tienen la misma naturaleza pero a distinta vibración y densidad.

Si tenemos una alimentación rica en harinas refinadas, azúcar, exceso de dulces, almidones, ... el Bazo tendrá un mal funcionamiento. En este nivel estaría dañado directamente el cuerpo físico, pero como todos los cuerpos están relacionados, indirectamente surgiría un desequilibrio emocional de carácter obsesivo o paranoico, dado que es la emoción vinculada al Bazo, generándose patologías del tipo TOC, siendo esto una clara evidencia de afectación del alma yi.

SABÍAS QUE...

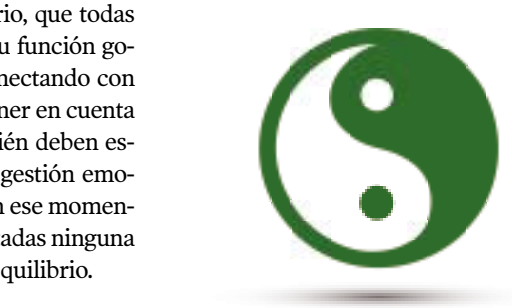
Las 5 almas conviven a la vez con nosotros y son fruto de la gestión de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y del estado de nuestro cuerpo físico

Por ello, para disfrutar de una vida en plena armonía es necesario que nuestras 5 almas se encuentren en un perfecto estado de equilibrio, que todas cumplan su función y que el shen (alma conectiva) realice su función gobernando todas las almas (HUN, PO, YI, ZHI) y a su vez conectando con la presencia “yo soy” o “ser superior”. Asimismo, debemos tener en cuenta que para que nuestras almas se encuentren armónicas también deben estarlo nuestras emociones, por ello es importante una buena gestión emocional donde podamos identificar la emoción que tenemos en ese momento, sentirla, vivirla y dejarla marchar, para que no se vean afectadas ninguna de nuestras almas y evitar el inicio de una desarmonía o desequilibrio.

Una alimentación saludable con productos ecológicos, equilibrada, eliminando productos procesados y bebidas azucaradas, junto con buenos hábitos tales como hacer deporte o no fumar, ni beber, ayudan a mantener nuestro equilibrio emocional y el equilibrio a través de nuestras almas.

Ya lo decían los romanos hace mas de 1800 años, “mens sana in corpore sano”. No hay duda de que en un cuerpo sano habita una mente sana. Cuando el cuerpo físico se encuentra enfermo es porque el papel que tiene que desarrollar en la vida esa persona no está en consonancia con la vida que lleva, existiendo conflicto en su mente, el cual en última instancia se ve reflejado en el cuerpo físico.

Hay otra vía para armonizar nuestras almas y es a través de la conexión con un cuerpo superior; esto se consigue a través de la meditación. En ella se puede encontrar la armonía del universo, así como la sabiduría para poder resolver aquellos conflictos que se nos planteen en la vida.



Cuando el cuerpo físico se encuentra enfermo es porque el papel que tiene que desarrollar en la vida esa persona no está en consonancia con la vida que lleva

YOGA Y PSICOLOGÍA CONTRA EL CÁNCER

Lo que de verdad funciona

OLGA ALBALADEJO JUÁREZ
PSICOONCÓLOGA Y COACH. SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO INTEGRATIVO Y PARTICIPATIVO
centrooncologicosalmah.com

Sí, has leído bien: juntos o por separado la práctica de yoga y las sesiones de psicología son herramientas eficaces e indiscutibles para el tratamiento de los síntomas asociados al diagnóstico de una enfermedad grave como el cáncer, a su evolución y a los distintos tratamientos médicos que puedas recibir.

Con ellos puedes reducir tu ansiedad, el estrés, o la depresión; puedes mejorar tu funcionamiento social y funcional y, en definitiva, minimizar su impacto en tu calidad de vida. Si nos referimos a otros síntomas aparentemente de tipo más fisiológico, también podrás tratar con ellos tu insomnio, la fatiga o el estreñimiento y otros problemas digestivos, el dolor y/o potenciar tu sistema inmune.

Ahora bien, para que funcionen es fundamental ponerse en manos de los profesionales adecuados. Ni todos los profesionales somos buenos, ni todos los tratamientos funcionan para todas las personas por igual. Por eso, es importante que elijas a un profesional que pueda demostrar sus conocimientos y experiencia para ayudarte en lo que necesitas. Por ejemplo: un psicooncólogo en el caso del cáncer, o un profesor de yoga certificado y reconocido por una asociación de prestigio.

También es fundamental que te informes por ti mismo y pruebes a cuestionar viejos prejuicios. Por ejemplo, que al psicólogo solo van los que están

locos o los que tienen un “problema gordo”; o que el yoga es para jóvenes, o para hacer posturas extrañas. Nada de todo eso es verdad.

La realidad es que el psicólogo es el profesional que te ayuda desde la esfera mental-emocional a solucionar no sólo los desajustes que puedas tener en esas áreas, sino también en el resto de tu cuerpo y de tu vida porque todo lo que nos pasa tiene un impacto sistémico o integral. Si no tenemos miedo, ni reparos, en llamar al fontanero para que nos ayude a reparar un grifo, ni en llevar el coche al taller cuando no arranca... ¿por qué nos resistimos a ir al profesional adecuado para que nos ayude a sobrellevar el peso del diagnóstico de una enfermedad grave o las dolencias que conlleva? ¿Acaso tú no eres más importante que tu grifo o tu coche?

Por otro lado hoy en día el yoga está muy difundido y eso hace que afloren todo tipo de profesionales y prácticas. Pero el buen yoga no son las posturas, sino un trabajo integral en el que, en este caso a través del cuerpo, logramos el equilibrio mental y emocional. Por eso está indicado para cualquier edad, o estado físico, y hasta se han demostrado los beneficios de realizar yoga durante el tratamiento de quimioterapia.

Puedes reducir tu ansiedad, o el estrés, o la depresión; puedes mejorar tu funcionamiento social y funcional y, en definitiva, minimizar su impacto en tu calidad de vida

Personalmente nos emociona profundamente cuando alguno de nuestros clientes nos comenta que ha encontrado un lugar en el interior de su mente donde no existe la enfermedad y puede recuperarse del cansancio generado por los tratamientos; o que por fin, ha descubierto una actividad, el yoga, que tiene sentido al unir cuerpo y mente.

No pretendo ofrecerte una visión edulcorada de la enfermedad, pero sí que tengas en cuenta que las personas somos multidimensionales y todo lo que nos sucede nos afecta de forma completa. Es decir, la rotura de una muñeca puede desembocar en una depresión; o la inmovilidad prolongada por la fatiga puede aumentar nuestra percepción del dolor. Hay diversos profesionales que pueden contribuir a que los tratamientos que recibes sean más eficaces, o ayudarte a gestionar los síntomas que van surgiendo asociados a ellos y a la evolución de la enfermedad. No son alternativos, son complementarios; de hecho, son integrativos.

Por eso te animo a buscar opciones y a no darte por vencida. Yoga y Psicología son las dos que te propongo hoy.

LA APETP Y SU PSEUDOESTADÍSTICA

ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT
cofenat.es

El informe sobre fallecidos a causa de las Terapias Naturales en España presentado recientemente por la Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas (APETP) es, ni más ni menos que, una pseudoestadística.

Lo primero que hay que preguntar a la APETP es la fórmula mediante la que ha extrapolado el dato acerca de muertes de seres humanos, según ellos, a causa de las mal llamadas pseudociencias. Las estadísticas por defunción se hacen sobre los certificados médicos. Es de recibo que demuestren la veracidad de los datos contenidos en este pseudoinforme.
En el preámbulo del pseudoinforme se señala directamente que no existe ninguna estadística o estudio oficial. ¿Nos les parece entonces que la grave acusación efectuada no tiene fundamento?

Además, se señala con absoluta rotundidad que las Terapias causan miles de muertes al año siendo un grave problema para la salud pública. Esta

es una acusación directa a los profesionales que trabajan en España en el sector de la comisión de un delito contra la salud pública.

También, en la introducción, se culpa a las instituciones y a la ausencia de control normativo. Por tanto, las miles de muertes tienen un responsable principal que serían los profesionales de las Terapias Naturales y un responsable por omisión, que es la Administración. Con todo, la APETP culpa a la Administración, por omisión, por ausencia de control, de las miles de muertes que según ellos causan las mal llamadas pseudociencias.

Pido a la Administración que deje de atacar a las Terapias Naturales y las regule, que es lo que tiene que hacer

Y, finalmente, en lo que se refiere a una referencia específica a COFENAT en la que la APETP sostiene que sus profesionales no tienen seguro de Responsabilidad Civil, San Antonio Abad ha declarado: "Esto no es cierto y, de hecho, en la sentencia a la que hace referencia la propia APETP en su pseudotrabajo, se hace mención expresa a que los profesionales de COFENAT disponen de un seguro de Responsabilidad Civil".

Por alusiones directas, sobre el caso de Mario, queda claro que la APETP no tiene respeto por nadie, ni por la Administración, ni por los profesionales de las Terapias Naturales, ni por el poder judicial. "Hecho probado de la sentencia dictada en el caso señalado. Decir que las terapias alternativas son las causantes de la muerte de Mario es faltar a la verdad y no respetar las decisiones judiciales", concluye el fallo. ¿Se lo habrán leído?

Pido a la Administración que deje de atacar a las Terapias Naturales y las regule, que es lo que tiene que hacer; pido a los medios de comunicación que sean rigurosos y contrasten las informaciones y me pongo a disposición de quien quiera tener todos los datos del sector en nombre de los más de 11.500 socios de COFENAT, la mayor asociación de profesionales y autónomos del sector de las Terapias Naturales.

Los profesionales estamos siendo hostigados, perseguidos y denostados en los medios de comunicación y redes sociales. Determinados grupos de

Desearíamos que se dejara de usar el término peyorativo de 'pseudoterapias' o 'pseudociencias' por respeto a los buenos profesionales de Terapias Naturales, que son la mayoría; y por respeto al ciudadano

radicales en contra de las Terapias Naturales menosprecian unas técnicas ampliamente y cada vez más demandadas por la sociedad. ¿Qué intereses hay detrás de ello? Lo dejo para la próxima entrega.

Con todo, desearíamos que se dejara de usar el término peyorativo de pseudoterapias o pseudociencias por varios motivos, entre otros, por respeto a los buenos profesionales de Terapias Naturales que se encuentran en España, que son la mayoría; por respeto al ciudadano debido a la creciente demanda de estas Terapias Naturales por parte de la ciudadanía -calculamos que en España hay una demanda de 300.000 personas que acuden a Terapias Naturales diarias; para hacer este cálculo tomamos como válidos los únicos datos que existen, los recogidos por UPTA en 2011, que cifró en 60.000 los profesionales. COFENAT estima que, a día de hoy, alcanzan los 80.000 -; y por el reconocimiento que tienen las Terapias Naturales en Europa.

Las Terapias Naturales más practicadas en España -con un 80 por ciento del total- son la Naturopatía, la Osteopatía, la Acupuntura (que incluye Medicina China) y la Homeopatía. Y no cabe la menor duda de que estas técnicas no son pseudociencias, como quieren hacer creer algunos tomando el todo por la parte.

La Naturopatía es una terapia reconocida actualmente en Alemania, Francia y Portugal.

La Acupuntura está reconocida en Alemania, Dinamarca, Holanda y Noruega, donde hay una larga tradición de practicantes no médicos. Así, el 77% de las clínicas alemanas contra el dolor proporcionan Acupuntura entre sus servicios de paliativos.

La Naturopatía es una terapia reconocida actualmente en Alemania, Francia y Portugal.
El 77% de las clínicas alemanas contra el dolor proporcionan Acupuntura entre sus servicios de paliativos

La Osteopatía es una terapia que incluso tiene una normativa europea. Aunque no es de obligado cumplimiento, sí que es rigurosa en cuanto a su contenido y requisitos para poder acceder a ser un osteópata, un profesional reconocido en el marco de la actividad sanitaria independiente de primera intención. Cabe recordar que un fisioterapeuta no es un osteópata, aunque lo pretenda, y viceversa.

Puesto que sí que existe evidencia científica, decir lo contrario es faltar a la verdad

Y, **la Homeopatía** no sólo es la más reconocida en toda Europa sino que incluso está reconocida como medicamento de venta exclusiva en farmacias en España. A finales de 2014, se habían publicado en revistas con revisión por pares 189 ensayos controlados aleatorios, 104 eran ensayos controlados con placebo. Puesto que sí que existe evidencia científica, decir lo contrario es faltar a la verdad.

Y mientras esta es la realidad de nuestro entorno, en España se siguen cuestionando la evidencia científica de las Terapias Naturales y las intentan denominar pseudociencias.

Está claro que en todas las profesiones hay malos profesionales y casos desafortunados. En el caso de las Terapias Naturales también somos conscientes de ello. Pero este también es argumento para exigir a las autoridades una regulación de las competencias.

Los profesionales estamos siendo hostigados, perseguidos y denostados en los medios de comunicación y redes sociales

www.elalmazennatural.com

Librería especializada
Tienda ecológica

¡Ven a conocernos!
Catálogo gratuito, ¡solicítalo!
Visita nuestra web

LIBROS
MÚSICA
COSMÉTICA NATURAL
MASAJE
ACUPUNTURA
MEDITACIÓN
AGRICULTURA ECOLÓGICA
INCIENSOS
SALUD NATURAL
FENG SHUI
ARTESANÍA ORIENTAL...

Lunes a viernes 10 a 20.30 h
&
Sábados 10 a 14 h / 17 a 20.30 h

el almazén NATURAL

C/ Alcalá, 78 • 28009 Madrid
Tel. 91 781 77 60 - Fax 91 781 77 61
info@elalmazennatural.com

LA FARSA DE LA PSEUDOCIENCIA

BEATRIZ CALVO VILLORIA
ECOCENTRO
ecocentro.es

El actual gobierno español, que llega al poder por pura carambola política, la del intercambio de poder que beneficia a los oligopolios transnacionales, que son los que manejan los hilos de las elecciones en las falsas democracias occidentales, ha decidido revivir lo peor de nuestro carisma histórico: la caza de brujas, la persecución a lo que pone en peligro los intereses crematísticos de sus amos en la sombra, uno de ellos conocido como la mafia médica, alianza nefasta entre una parte del sistema de salud "oficial" y el poderoso lobby farmacéutico, que vive de la enfermedad, patologizando al extremo cualquier proceso de vida, como envejecer, sufrir duelos, ser "hiperactivo" y cuyos bienes y servicios son una de las principales causas de muerte en el mundo.

El dios dinero, una vez más, utiliza su religión, la ciencia, pervertida por esos mismos intereses, que son los que financian muchas veces los estudios, cada vez menos independientes, en las universidades, de donde surgen los nuevos pontífices para atacar a las "brujas" y demonizar al enemigo de sus intereses económicos, en este caso, las medicinas tradicionales y/o complementarias integradas, por fin, en la llamada Medicina Integrativa, objeto de estudio en prestigiosas universidades de todo el mundo y reconocida por organismos internacionales como la OMS, el Consejo de Europa y el Comité Internacional de Bioética de la UNESCO.

Lo peor del español, ese acomplejamiento ante lo que desconoce y le vuelve zafio y cruel en su valoración, deja a nuestro país tan en ridículo como en esas terribles películas que ridiculizaban al "paleto" ante las suizas y alema-

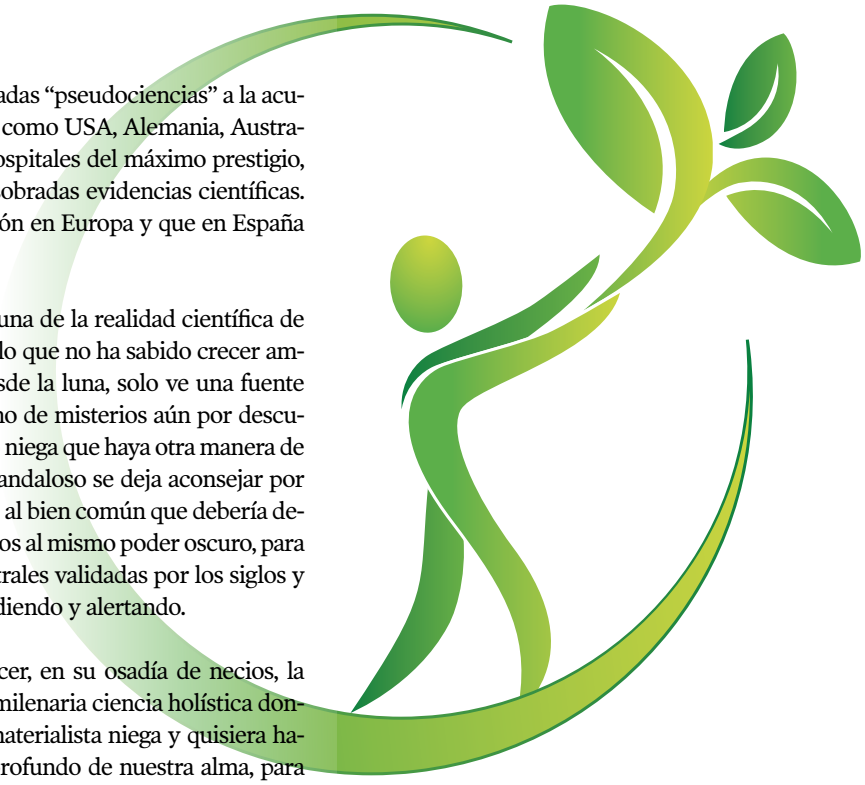
nas, en este caso, al incluir entre las denominadas “pseudociencias” a la acupuntura que se encuentra regulada en países como USA, Alemania, Australia, China y otros muchos, y se practica en hospitales del máximo prestigio, con resultados muy positivos y de más que sobradas evidencias científicas. O a la homeopatía que goza de gran reputación en Europa y que en España prescriben más de 10.000 médicos.

Nuestros Ministerios, con su ministro en la luna de la realidad científica de vanguardia, quedan como el personaje ridículo que no ha sabido crecer ampliando sus miras, del que al ver la tierra desde la luna, solo ve una fuente “inagotable” de recursos y no un milagro lleno de misterios aún por descubrir para una ciencia que desde su cientifismo niega que haya otra manera de acercarse a la realidad. Y en un maridaje escandaloso se deja aconsejar por pseudocientíficos vasallos de intereses ajenos al bien común que debería defender y echa a los perros de la prensa, vendidos al mismo poder oscuro, para atacar y desprestigiar muchas terapias ancestrales validadas por los siglos y otras de nuevo cuño, desinformando, confundiendo y alertando.

Pseudocientíficos que se atreven a desmerecer, en su osadía de necios, la profunda ciencia del ayurveda, por ejemplo, milenaria ciencia holística donde el espíritu es el eje, ese que esta ciencia materialista niega y quisiera hacer desparecer de la faz de la tierra y de lo profundo de nuestra alma, para convertirnos en ganado para la siguiente revolución tecnológica, la robótica, donde hacen falta esclavos alienados, atiborrados de pastillas, de venenos controlados por inquietantes microchips que inocularán en vena su codicia y el control de un ser humano que es prescindible y que sobra, pues los recursos son cada vez más escasos para su avaricia. Bendita iatrogenia que mata a los que sobran, mientras enriquece las arcas de los nuevos orcos.

La caza de brujas, de los hombres y mujeres que aman el conocimiento y siguen aún fieles al juramento de Hipócrates y que no necesitan que todo sea validado por ensayos clínicos controlados, pues hay métodos de evaluación igualmente valiosos, como es el estudio de sus resultados y eficacia están siendo perseguidos y sus paciente confundidos. El fuego de la hoguera ya humea.

Los torquemadas de este siglo se acarician las manos, la discriminación entre lo que realmente podría ser considerado falsas terapias no es lo importante, y eso nadie niega que no sea necesario, el intrusismo en salud hay que vigilarlo, pero la tutela o totalitarismo del Estado empieza a ser abusiva en muchos frentes. Parece que lo único que impera en esta lacra de gobernantes es el amor al poder que otorga el becerro de oro.
Ellos arderán en otro tipo de fuego, pues la justicia se ejerce en todos los planos de la existencia.



La Medicina Integrativa es objeto de estudio en prestigiosas universidades de todo el mundo y reconocida por organismos internacionales como la OMS, el Consejo de Europa y el Comité Internacional de Bioética de la UNESCO

EL VIAJE QUE PUEDE CAMBIARTE LA VIDA

JENIFER HUMANES
FOUNDER MINDFULNESS MBSR & YOGA INSTRUCTOR
LIFE COACH ICF & AECOP
ORGANIZADORA DE VIAJES DE BIENESTAR
yoginzen.com

¿Te has planteado unir la pasión por viajar con la de cuidarte?
Cada vez más personas como tú se sumergen en un viaje de bienestar para fomentar el espíritu aventurero y cultivar la salud física, mental y emocional. De esta forma, no sólo se desconecta de la rutina diaria. Se produce una sensación de bienestar mucho más profunda y perdurable así como una transformación interna que permite el desarrollo y la superación en todos los niveles.

Este tipo de viajes se realizan a países con entornos energéticamente muy potentes dónde se puede visitar lugares de una gran naturaleza y espiritualidad, propicios para el silencio, la calma y el bienestar, que permiten la transformación de una forma fluida y natural.

Para potenciar este estado de paz y quietud es habitual practicar yoga en cordilleras donde se sitúan las montañas más altas del mundo, meditar en monasterios y templos budistas o hinduistas, asistir a sus rituales, ceremonias, recibir tratamientos o masajes de Ayurveda.

A la cordillera del Himalaya asisten más de treinta mil personas al año para transformar sus vidas.

Beneficios de un viaje de bienestar
Desarrollar la calma interior y la energía vital, conectar contigo mismo o hacer el cambio que tanto tiempo llevas buscando.

1. Conocerte y descubrir nuevas formas de relacionarte contigo mismo
Viajar es una de las mejores formas de autoconocimiento. Descubrir tu verdadera esencia es más fácil cuando estás lejos de tu entorno habitual, y saliendo de tu zona de confort. Conocerte es la primera vía para estar bien contigo

mismo y en equilibrio con el resto de personas y el mundo. Si viajas solo te permites ser la persona que realmente quieres ser y aprendes a escucharte y a complacerte a ti mismo en primer lugar. Cuando compartes viaje descubres cómo te relacionas con los demás y compartes experiencias de vida.

2. Transformar tu forma de vida y conectar con lo importante
Conocer partes del mundo con otras culturas distintas a la nuestra, viviendo sus tradiciones y fiestas te enriquece, y abre la mente hacia otras formas de pensar y actuar, perdiendo el miedo a lo desconocido y abriéndote a la curiosidad por lo nuevo. Te enseña otra escala de valores alejada del materialismo, te ayuda a empatizar, a soltar prejuicios y a replantearte el estilo de vida que estás llevando. Te conecta con lo cotidiano y los pequeños placeres, aportándote calma y tranquilidad: contemplar una puesta de sol, la risa de un niño, andar sobre tierra mojada, sentir la energía de la naturaleza.

3. Desarrollar la alegría interior y gestionar emociones
Con la práctica del yoga y la meditación puedes desarrollar uno de los principios del budismo, y que más tarde acogió mindfulness: el amor incondicional que no juzga y respeta a todos por igual, desprendiéndote de aversiones y llenándote de la alegría interior que no depende del exterior.

Viajando puedes desprenderte de emociones como el miedo al hacer cosas que quizás pensaste que no eras capaz de hacer como el trekking o estar con animales salvajes. Además, puedes afrontar los problemas desde otra perspectiva al alejarte de ellos y reflexionar desde la distancia, dándoles la importancia justa.

¿PENSANDO EN LAS VACACIONES?

¿En tu próximo momento de relax para desconectar? Dejar a un lado las obligaciones para hacer lo que más te gusta, ocuparte de ti para cuidarte y seguir conociéndote o dar el cambio que tanto ansías, puede que sean algunas de las cosas que tienes en mente para estar en calma

CHI KUNG PARA PERSONAS MAYORES

Hacernos mayores es una bendición, pero también nuestras reservas de energía disminuyen y nos volvemos más propensos a las enfermedades y los accidentes. Por eso, es muy importante mantener un buen nivel de energía y hacer ejercicios para fortalecer la salud

JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE CHI KUNG
chikungtaojanu.com

¿Cuándo nos sentimos mayores? Depende de la naturaleza de cada persona, de su genética, de la forma de vida que ha llevado, de cómo cuida su salud y muchos otros factores como nuestra manera de pensar y la actitud ante la vida que hacen que afrontemos las cosas desde un lugar más sereno, o desde el conflicto.

Al margen de estos factores, hay un momento determinante en el que pensamos: ¡a mí esto no me pasaba antes! o ¡qué raro, si a mí esto nunca me ha dolido! En ese momento uno toma consciencia de que las cosas están cambiando y hay que empezar a cuidarse, si no lo hemos hecho antes, porque a partir de ese momento el deterioro puede ser muy rápido. Un proverbio chino dice "no esperes a tener sed para ponerte a cavar un pozo, porque puede que sea tarde".

Nuestra energía vital, aquella que disponemos para vivir, se va gastando constantemente. Es como un depósito de agua muy grande del que vamos bebiendo un sorbo cada día y parece que nunca se va a acabar. Cuando somos jóvenes, nuestro organismo responde con rapidez ante las enfermedades y sanamos pronto. Si se rompe un hueso suelda fácilmente, es difícil que tengamos molestias musculares o en las articulaciones. Podemos realizar una gran actividad y con poco descanso nos recuperamos.

Pero la edad va marcando sus ritmos. Se necesita más descanso y el organismo tarda más en sanar cuando hay una enfermedad. La calidad de la sangre empeora, aparecen los problemas circulatorios, el corazón, los riñones, las

arterias,... todo el cuerpo parece que se rebela por el uso que le hemos dado en el pasado. Empiezan a encenderse las luces de alarma que avisan de que el organismo necesita atención. Los dolores articulares, la vista cansada, la tensión alta, los dolores de cabeza, la dificultad para conciliar el sueño, el agotamiento ante el mínimo esfuerzo,... son señales de que el cuerpo se empieza a deteriorar y la energía está en descenso. La enfermedad y las lesiones están llamando a la puerta.

Los tres peligros principales que acechan a la salud cuando la edad avanza:

1) La inactividad: la falta de ejercicio causa debilidad muscular, rigidez en los tendones, debilidad en los huesos y mala circulación de la sangre, lo que también afecta a todo el sistema de salud de los órganos que reciben sus nutrientes a través del torrente sanguíneo.

El mejor sistema para mantener fuerte y saludable el cuerpo: ejercicios suaves de Chi Kung para las articulaciones y estirar músculos y tendones

Es muy importante darle movilidad al cuerpo. Los ejercicios suaves de Chi Kung para las articulaciones y estirar los músculos y tendones, es el mejor sistema para mantener fuerte y saludable el cuerpo y mejorar la circulación de la sangre.

Los accidentes como las torceduras de tobillo, o las caídas, tan frecuentes en personas mayores, se evitan con unas piernas y pies fuertes. Dicen los chinos que "envejecemos por las piernas".

2) Las enfermedades: a medida que la energía vital va mengua, nuestra capacidad para superar la enfermedad es menor, por lo que es muy importante cultivar la energía como barrera protectora para la salud. Los ejercicios de Chi Kung también refuerzan nuestra salud en este aspecto, fortaleciendo nuestros órganos y mejorando la respiración.

3) Los pensamientos: son la mayor causa de consumo de energía en nuestro cuerpo. El cerebro es el órgano que más oxígeno, glucosa y sangre consume de todo el organismo, lo que deja sin provisiones al resto. El mal humor, las preocupaciones, los pensamientos excesivos y la agitación mental, son una de los principales causas de enfermedad y agotamiento. El Chi Kung también nos enseña a calmar la mente y encontrar la paz en el corazón.

LA TRANSFORMACIÓN MENTAL

RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

En el camino del autoconocimiento y el autodesarrollo es fácil autoengañarse. Se requiere intrepidez para poder desenmascararse ante uno mismo y ver así el lado oscuro y neurótico de la mente.

Entre los autoengaños está uno de los más difíciles de salvar: arrogarse cualidades positivas de las que uno carece. En ese caso se produce un estancamiento inevitable en la evolución consciente. Si una persona se arroga que es generosa siendo ávida, nunca logrará ser generosa; si se atribuye la tolerancia sin poseerla, nada hará por ser tolerante, y así sucesivamente. Hay que verse a uno mismo tal como es e ir descubriendo esas tendencias insanas de la mente como la avidez, el odio y la ofuscación, para irlas debilitando mediante el cultivo y despliegue de sus opuestas: la generosidad, el amor y la lucidez.

> En el trabajo interior ningún cambio se produce sin el esfuerzo necesario

La transformación real de la mente no se puede quedar en una fantasía, un engaño más, o un propósito vano e incumplido. Se trata de una alquimia interior para transmutar las cualidades de baja calidad en cualidades preciosas, como el alquimista se empeñaba en transmutar los metales de baja calidad en metales preciosos. Esta alquimia se produce en lo más profundo de la psique, pues exige despojarse de viejos patrones, condicionamientos, estrechos puntos de vista, autoengaños,

falaces interpretaciones, apegos y aborrecimientos que nacen de la ofuscación. El más nocivo y paralizante de los engaños es creerse que uno está modificándose y mejorando sin que se produzca la menor modificación en las actitudes y conductas.

En el trabajo interior ningún cambio se produce sin el esfuerzo necesario. Pequeños cambios van conduciendo a un gran cambio. Una enfermedad a veces es la que se denomina "la enfermedad de mañana", porque todo intento y esfuerzo se va postergando y al final uno se queda sin tiempo y baja el telón del teatro de la propia vida.

Para comenzar a desasirse y despojarse de esas tendencias que nos hacen daño y también perjudican a los demás, tenemos que tener el firme propósito de querer hacerlo y después poner todos los medios para conseguirlo. O sea, hay que tener la clara comprensión del objetivo: cambiar para mejorar y ganar sosiego, y también de los medios: las herramientas de las que disponemos.

12 Herramientas o medios de transformación

- La práctica asidua de la meditación.
- La observación de uno mismo para descubrirse y conocerse, pudiendo así saber qué transformar en la psique.
- La vigilancia de los pensamientos, las palabras y los actos para poder regularlos mejor.
- El trabajo consciente sobre el cuerpo.
- El cultivo de la compasión.
- Tratar de permanecer más atento y ecuánime en la vida diaria.
- La reflexión consciente y provechosa.
- La mejor relación posible con las otras personas.
- La sincera autoevaluación para tener consciencia de si se está uno mejorando o no.
- La relación con personas que nos resulten afines en la búsqueda interior, que nos ayuden y las ayudemos a remotivarnos.
- Lecturas nutritivas psicológica y espiritualmente.
- Aprender a establecerse y disfrutar del silencio interior.

El radja-yoga o yoga del dominio de la mente y el gana-yoga o yoga del discernimiento, son de una enorme ayuda en la transformación interior y la evolución consciente. El secreto está en practicar con asiduidad e ir paulatinamente desplazando las tendencias insanas para que puedan aflorar las sanas. Así, ayudándose a uno mismo, se ayuda a los demás.

El secreto está en practicar con asiduidad e ir paulatinamente desplazando las tendencias insanas para que puedan aflorar las sanas

Mari Nieves Corral

SIGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN bit.ly/RamiroCalleEH

EL YOGA DE PATANJALI (VI)

MENTE INTELECTO EGO

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

Los Yoga Sutras de Patanjali es uno de los manuales más completos para la investigación y el control de nuestros propios pensamientos. Una escritura clásica y una guía holística para los aspectos físicos, mentales y espirituales de la meditación. De ellos hablamos estos próximos meses, en la versión comentada realizada por Swami Durgananda

YOGA CHITTA-VRITTI-NIRODHAH

El Yoga consiste en suprimir la actividad de la mente.
Este famoso verso es una explicación completa del Raja Yoga. El Yoga, la unión entre el jiva, alma individual, y el atman, el Ser, es posible mediante la trascendencia de chita y de los vrittis que ahora explicaremos.

Chita
Chita es la sustancia mental, compuesta de tres elementos: manas (la mente), buddhi (el intelecto) y ahamkara (el ego). En el Jnana Yoga hablamos de chita, no sólo como la capacidad de pensar sino como el subconsciente.

La mente subconsciente es el almacén donde se aloja todo lo que hemos hecho, pensado, escuchado o dicho. Todo absolutamente está registrado allí. Es como un disco duro y nunca muere, acompañándonos de vida en vida. La gente se suicida con la esperanza de borrar este disco duro, pero el Yoga dice que esto no es posible y que uno tan sólo empezará de nuevo donde se detuvo. En este sentido el Yoga nos anima a enfrentarnos a los problemas, y no nos deja escapatoria. Por supuesto que el

> Tu naturaleza verdadera es el Ser y cuando tienes este conocimiento, vidya, puedes disipar los vrittis diciendo: "¿Soy miserable? "No, es sólo una huella temporal"

subconsciente contiene tanto cosas positivas como negativas pero sintonizamos más con las negativas y éstas son, principalmente, las que nos inquietan.

Vrittis

Los vrittis son las modificaciones del pensamiento. Un vritti es algo con lo que puedes identificarte y la mayoría de nosotros nos identificamos con nuestros vrittis. Los pensamientos negativos, como "soy miserable", "nadie me quiere", son los que constituyen un problema.

Si te identificas con los vrittis se convierten en parte de tu sustancia mental, manas. Swami Vishnudevananda describe manas como un banco de arena. Llega a ser una huella profunda en la mente que, en sánscrito, se denomina samskara.

El Yoga nos anima a enfrentarnos a los problemas

Identificación y cambio

Te identificas con los vrittis cuando dices: "Sí, yo soy esto". ¿Pero eres esto o aquello? ¿Qué eres? ¿Cuál es tu verdadera naturaleza? Estas son las preguntas del Vedanta, del Ñana Yoga. Tu naturaleza verdadera es el Ser y cuando tienes este conocimiento, vidya, puedes disipar los vrittis diciendo: "¿Soy miserable? "No, es sólo una huella temporal".

Piensa en el tiempo atmosférico. Si durante las tormentas con lluvia y truenos, el tiempo atmosférico dijese: "Yo soy esto", no sería verdad, porque al día siguiente podría estar soleado. Los vrittis cambian como el tiempo. Hoy puedes sentirte una persona miserable, pero mañana podrías sentirte la persona más feliz del mundo y sólo porque alguien te diga, "¡Oh!, qué aspecto tan bueno tienes". Los vrittis están muy influidos por los condicionamientos externos.

Purificación y desapego

Una vez que tenemos conocimiento de los vrittis podemos comenzar a controlarlos, lo que significa, trabajar con ellos, purificándolos poco a poco. Esto provoca el desapego que te lleva, con el tiempo, a nirodha, el estado de samadhi, en el que la unión se ha alcanzado.

El mensaje profundo de este segundo verso es que en el Yoga existe la posibilidad de alcanzar el conocimiento del atman.

Sólo aquellos que mantienen su mente abierta a la posibilidad de que existe algo como la conciencia cósmica, Brahmán, pueden aceptar esta afirmación y esta es, en sí misma, sadhana o práctica espiritual.

LA INFLAMACIÓN EN EL ROSTRO

La piel nos transmite quienes somos desde varios puntos de vista

NATACHA DE CORTABITARTE
TERAPEUTA OFICIAL Y FACIALISTA
kogo.es

En la terapia estética Kogo, el terapeuta es un artista que contempla a la otra persona como si fuera una obra de arte. Se aprecia a la persona con mucha profundidad reconociendo en cada matiz una pista hacia su ser interior.

Para llegar a este punto de vista es necesario crecer como persona; para poder apreciar verdaderamente los puntos sutiles es necesario elevar la propia conciencia. Esto es muy parecido a la música; cuando uno es principiante se le escapan muchos matices pero pasados los años, diez o más, se escuchan cosas que uno ni soñaba que existieran.

Una de nuestras diagnosis es la de "palpación", este sería el diagnóstico superficial del rostro que haríamos, pero el sentido más profundo de nuestro diagnóstico es más abstracto. Sería tocar el núcleo de la persona, palpar su interior.

Cuando estrechamos la mano a una persona se produce un intercambio de información sutil pero profundo

Este diagnóstico más profundo se llama Setsu Shin, que significa cortar, abrir el núcleo o usar las manos como si fueran cuchillos, en sentido figurado. De esta manera se intenta describir como uno perfora las capas exteriores de la personalidad, o ser físico, de otra persona, para entrar en su interior, para palpar su naturaleza interior o alma.

Cuando en un primer contacto con la persona que vamos a tratar, estrechamos sus manos, percibimos desde el principio su carácter, sentimos su naturaleza interior y tratamos de comunicarle la nuestra. Cuando estrechamos la mano a una persona se produce un intercambio de información sutil pero profundo.

Cuando el terapeuta se encuentra con el rostro penetra profundamente dentro de la persona, palpando cada fibra y cada hueso, percibiendo cada resistencia, cada matiz de su carácter que se refleja claramente en su piel.

Esta es una exploración más abstracta que trata de entender a la persona física, emocional, psicológica y espiritualmente, es decir en todos sus aspectos.

SABÍAS QUE...

El diagnóstico multireflexológico vietnamita reconoce diferentes zonas en el rostro que reflejan diferentes órganos, a lo que hay que unirle que existen meridianos y canales de energía que tienen su comienzo en el rostro

Desarrollando todas las técnicas manuales disponibles para realizar un drenaje masivo que elimine estas inflamaciones, vamos a conseguir un aspecto mucho mas juvenil y sano para el rostro

La piel que llora

Todos sabemos que los estados emocionales que no controlamos llevaran a nuestro organismo a una falta de equilibrio. Algo que nos afecta en nuestro plano emocional va a repercutir en nuestra salud física, y se va a reflejar en nuestro cuerpo.

Si las emociones se reflejan en todo nuestro cuerpo, por supuesto se reflejarán en nuestro rostro. Dentro de las diferentes capas de piel que tiene el rostro, no hay que olvidar los sistemas que se encuentran debajo de ella, sistema sanguíneo, linfático, nervioso...

Luego también tenemos recubrimientos en los sistemas, como las fascias que recubren la musculatura y que se mueve de forma independiente al sistema muscular.

Estos sistemas o recubrimientos con densidades diferentes, movimientos diferentes, y vibración diferente, van a contarnos muchas cosas de la persona que tenemos en nuestras manos. Con el primer diagnóstico que mencionábamos podremos empezar a ajustar la presión que debemos de ejercer en los tejidos de cada persona. No es lo mismo una persona que tenga una inflamación generalizada en el rostro, que una persona que solamente tenga una inflamación en una determinada zona del rostro.

El diagnóstico multireflexológico vietnamita que utilizamos en Kogo reconoce diferentes zonas en el rostro que reflejan diferentes órganos, a lo que hay que unirle que existen meridianos y canales de energía que tienen su comienzo en el rostro.

Cuando comento que “la piel llora” estoy diciendo que la piel está cargada de líquidos, como por ejemplo la linfa, que se encuentra retenida. Si nos miramos al espejo y observamos bien la imagen podremos ver estas inflamaciones en el contorno del rostro, pueden ser edemas o en algunos casos inflamación generalizada. Si palpamos sutilmente la zona de debajo de las

mejillas, vulgarmente llamados “cachetes”, observamos que al tacto no manifiestan ninguna resistencia y podemos percibir un vacío energético.

Esta piel llena de líquido que tiende a pesar y genera un descolgamiento natural que muchas veces achacamos a la edad, no es ni más ni menos que una retención masiva de líquido. Dependiendo del tiempo que lleve instalada será más fácil o más difícil de retirar, pero se consigue, devolviéndole al rostro su contorno anterior.

La zona de debajo de las mejillas al tacto no manifiesta resistencia. Esta piel llena de líquido tiende a pesar y genera un descolgamiento natural

El caso de los edemas en los párpados no es tan sencillo; esta retención de líquido es complicada de retirar si solo actuamos desde el exterior. A veces nos encontramos con acumulación de líquidos que pueden corresponder al recorrido del meridiano de estómago y o de vejiga.

Si tirásemos ligeramente del parpado inferior, podremos examinar el interior que es un buen indicador del sistema circulatorio. Esta zona ha de tener un color rosado. Si fuera demasiado pálida está manifestando una anemia o si parece enrojecida en exceso podría tratarse o de una infección o inflamación.

Los depósitos de mucus en la cara interna o externa de los ojos revelan depósitos similares a nivel orgánico. Si fuera el párpado superior, son depósitos situados en la parte alta del cuerpo y si fueran en el inferior serian depósitos en el abdomen. Tratamos las inflamaciones desde todos los ángulos que nos permitan las técnicas manuales que utiliza la medicina tradicional china y vietnamita, desde el punto de vista multireflexologica y desde el “Ki” en MTC.

Los meridianos más importantes que controlan el movimiento de los líquidos en el cuerpo son los de riñón y vejiga.

Desarrollando todas las técnicas manuales disponibles para realizar un drenaje masivo que elimine estas inflamaciones, vamos a conseguir un aspecto mucho mas juvenil y sano para el rostro.

LA CAPACIDAD CURATIVA DEL CEREBRO

El cerebro dispone de un sistema natural de manejo y procesamiento de la información que resuelve las situaciones cotidianas o inesperadas de la vida y garantiza un estado de salud mental y emocional.

Esto significa que ante cualquier evento perturbador que nos acontece, el cerebro tiene capacidad de procesarlo hasta que desaparezcan las emociones negativas asociadas al mismo, y logrará que este suceso nos sirva de aprendizaje y sea integrado para ser utilizado en el futuro. Este sistema de procesamiento funciona porque nuestros hemisferios están en constante sincronía intercambiándose la información que ambos poseen; podemos decir que el cerebro tiene un sistema de "autocuración" constante.

Qué es el trauma

Solemos asociar la palabra "trauma" a sucesos especialmente dolorosos, como una guerra, un atentado, un ataque físico, etc. Sin embargo, en Psicología se considera trauma todo suceso que no ha podido ser bien integrado a nivel cerebral. Una bancarrota, una separación, una muerte o una mudanza pueden ser traumáticos para una persona, ya sea por lo inesperado o por lo doloroso, y esto se aplicaría a cualquier otro tipo de situación aparentemente no traumática pero que no ha podido ser bien integrada por la persona que la experimenta.

El trauma se produce cuando el cerebro no puede procesar debidamente la situación, quedando la experiencia "atrapada" en el hemisferio derecho, con la imagen, los sonidos, las creencias negativas que produce y sin poder acceder a los recursos y a la experiencia que residen en el hemisferio izquierdo.

LUCÍA VIZCAÍNO
PSICÓLOGA DE ORIENTACIÓN HOLÍSTICA.
PSICOTERAPEUTA CORPORAL ESPECIALISTA EN TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN CEREBRAL
terapiaholistica.org

Al quedar el malestar "atascado" en el hemisferio derecho y quedándose sin los recursos del hemisferio izquierdo, la persona se ve atrapada en la incredulidad y el dolor emocional sintiendo: ansiedad, tristeza, ira, creencias negativas, baja autoestima, pesimismo, síntomas físicos (presión en el pecho, boca seca, nudo en el estómago, diarreas repentinas, etc.) como detonación de una parte de un recuerdo traumático no procesado o procesado de forma disfuncional o parcial.

Para superar los traumas y volver o encontrar el equilibrio y salud emocional es necesario que toda esa información estancada en las redes neuronales del hemisferio derecho sea procesada. Debemos ayudar a poner en marcha el sistema de "curación" natural de nuestro cerebro.

Neuropsicología Aplicada: la nueva psicología

Una de las más novedosas corrientes en Psicología es la Neuropsicología Aplicada, que ha dado lugar a las Técnicas de Integración Cerebral (TIC). La más eficiente de todas ellas es SHEC (Sincronización de Hemisferios Cerebrales) que recoge en una sola técnica las herramientas de otras anteriores: EMDR, ICV, TIC y One Eye at Time.

Una bancarrota, una separación, una muerte o una mudanza pueden ser traumáticos para una persona, ya sea por lo inesperado o por lo doloroso

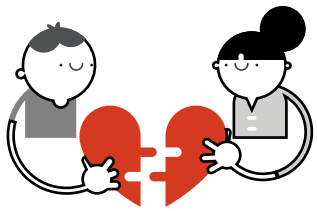
SHEC es una técnica específicamente diseñada para conseguir la integración total de cualquier suceso traumático o síntoma disfuncional activando el mecanismo natural de integración de información que el cerebro posee. Trabaja con sucesos traumáticos pasados recientes y/o pasados concretos y también con sintomatología emocional diversa (adicciones, miedos, fobias, ansiedad, bloqueos, angustia, estados emocionales agudos), sin una relación directa o consciente con un hecho traumático.

Esta técnica es superior a EMDR en rapidez y en eficacia, ya que es más moderna y completa. Además, evita al paciente reacciones emocionales intensas (abreacciones) en la superación del suceso traumático, algo muy común en EMDR. Esto significa que posibilita la superación de cualquier malestar emocional, por intenso que sea, sin retraumatización.

Es importante que sepamos que la ayuda psicológica ha evolucionado mucho en los últimos años, y que disponemos de herramientas cada vez más eficaces para la resolución de las problemáticas psicoemocionales. Te animo desde aquí a aprovecharlas y a disfrutar de sus beneficios.

MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (M-24563)
PSICOTERAPEUTA Y ESCRITORA
centroflordelis.com

69 CLAVES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE



Entrevista a Marta Cela Álvarez

¿Cómo es una relación de pareja saludable?
Es una relación de pareja en la cual ambos integrantes tienen un rol adulto siendo responsables de sí mismos y de su evolución, honrando, respetando y aceptando a su pareja tal y como es al mismo tiempo que aprenden y evolucionan mutuamente.

¿Qué recomiendas para alcanzar el bienestar en pareja?
Para que una relación de pareja sea saludable, ha de estar compuesta por dos personas que se quieran, que se respeten, que trabajen la relación de pareja y que consigan verse mutuamente como parte de su crecimiento o evolución, comprendiendo y estando agradecidos por lo que la pareja está manifestando o reflejando de sí mismos.

¿Por qué las relaciones de pareja son complicadas?
Porque se busca que la pareja supla las carencias internas de uno mismo, en lugar de comprender que la pareja es un gran maestro que nos conduce a un profundo crecimiento personal. La pareja destapa la sombra, aquellos rasgos que uno no quiere ver ni reconocer en sí mismo.

¿Por qué crees que hay tantos divorcios?
En la actualidad, las parejas encuentran el equilibrio en el divorcio, es decir que hemos creado un sistema en el cual el equilibrio se encuentra cuando la pareja se divorcia y eso es un gran problema social y cultural. Hay que transformar muchas cuestiones respecto a la pareja, para que el equilibrio sea estar juntos y no separados.

¿Si nuestros padres están divorciados estamos condenados a tener mala suerte en el amor?
He visto muchísimas relaciones de pareja y en el inconsciente nada se deja al azar. Una relación funciona cuando inconscientemente ambos ayudan mutuamente a encontrar el equilibrio en todos los sentidos. Respecto a los divorcios, dependiendo de la edad en la que se produce, puede tener mayores o menores consecuencias, y en determinadas edades, sí podría ser una dificultad añadida, un obstáculo y no solo en el ámbito de la pareja.

¿Qué es la pareja interna?
La pareja interna es la representación de lo femenino y de lo masculino; y la interacción entre ambos en cada persona. En una situación convencional la representación interna de lo femenino se forma basándose en el modelo materno y la representación interna de lo masculino gracias al modelo paterno.

Marta Cela es psicoterapeuta, fundadora del Centro Flor de Lis, licenciada en Psicología y Experta en Psicología Infanto-juvenil. Se ha formado en psicología junguiana, terapia traspersonal, sistémica, terapia regresiva, herramientas diversas energéticas y en constelaciones familiares, entre otros. Ahora se estrena como autora del libro "69 Claves para una relación de pareja saludable" (Ed. Cydonia) donde transmite de forma práctica y cercana consejos para ser felices en nuestras relaciones amorosas

¿Cómo influye nuestra relación con los padres a la hora de elegir pareja y relacionarnos?
Los padres tienen una gran influencia inconsciente a la hora de elegir a la pareja y no solo los padres, sino el sistema familiar. Se escogerá una pareja que le ayude a la persona a equilibrar su sistema familiar y una pareja que no permita alcanzar el equilibrio sistémico estará condenada a romperse.

¿Idealizamos el amor y la pareja?
Hay muchas personas que están enganchadas a la primera fase de las relaciones de pareja, que es la de enamoramiento. No obstante, egoístamente se busca que la pareja supla las carencias internas propias para no responsabilizarnos de ellas. Se le estaría dando a la pareja la completa responsabilidad de algo que solamente uno mismo puede hacer; este tipo de relaciones no puede funcionar. Es más bien una falta de consciencia lo que se está manifestando en las relaciones de pareja.

¿Cómo evitar o minimizar los conflictos con la familia política?
La parte más importante aquí, es la aceptación incondicional de todos los miembros del sistema familiar. Gracias a la familia política la pareja es tal y como es, y eso hay que honrarlo. Para minimizar los conflictos, recomiendo un trabajo interno, que puede ser en consulta o a través de las constelaciones familiares, si hay consciencia y un equilibrio sistémico, la situación mejorará.

¿Existen relaciones tóxicas ¿cómo desengancharse de ellas?
Las personas que se denominan tóxicas, son personas heridas y las heridas han de trabajarse para poder crear una relación de pareja más gra-

Los padres tienen una gran influencia inconsciente a la hora de elegir a la pareja y no solo los padres, sino el sistema familiar.

Egoístamente se busca que la pareja supla las carencias internas propias para no responsabilizarnos de ellas

tificante. Las personas denominadas tóxicas son grandísimos maestros, pero han de identificarse como tal. Aprendiendo y tomando consciencia, es como uno puede pasar a la siguiente relación de pareja y al siguiente aprendizaje. Cuando una persona no puede desengancharse de su pareja aun no queriendo estar con ella, hay una adicción emocional.

¿Cómo podríamos evitar que haya tantos casos de violencia en las relaciones de pareja? ¿a que crees que se debe?
Cuando hay violencia hay falta de consciencia y heridas internas significativas, unidas a una falta de recursos para hacer frente a las situaciones de la vida, dan lugar a la violencia. La agresividad y la violencia se pueden evitar con un trabajo personal siempre y cuando la persona quisiese, aunque esto suele ser lo más complicado.

La pareja destapa la sombra, aquellos rasgos que uno no quiere ver ni reconocer en sí mismo

¿Cómo hacer que el amor dure más allá de la primera fase de enamoramiento?
Con consciencia y responsabilidad. En ocasiones es necesario encontrar el origen de los conflictos poniéndose en manos de un profesional para ayudar en la superación de ciertos obstáculos que pueden estar haciendo que la persona se quede estancada en la primera fase de las relaciones, la de enamoramiento.

Para aquellos que ya no creen en el amor, en la pareja ¿Cómo les devolverías la fe?
Haciendo un trabajo interno, puesto que no se ha huido de la pareja ni del amor, se ha huido de uno mismo, de una toma de consciencia y de un camino de responsabilidad. Es una pena que no consigamos ver el amor como realmente es, desde una mayor profundidad y con una visión más amplia.

¿Algún consejo para los lectores para mantener una relación de pareja óptima?
La pareja implica un nivel de consciencia, cuanto más se conozca uno mismo, más en equilibrio se esté y más "adulto" sea, más sencilla será la relación de pareja. Es un viaje precioso hacia el interior si se sabe ver desde los ojos de la consciencia.

CONCIENCIA EXPANDIDA

VUELOS DE CONCIENCIA LÚCIDA MULTIDIMENSIONAL

MAYLA J. ESCALERA
TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN EXPANSIÓN DE CONCIENCIA Y EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE
sendadeluz.com

En el núcleo de la conciencia se condensa toda la información relativa a nuestro bagaje existencial. Desde la recortada visión limitada en la que como seres humanos que viven una puntual experiencia nos encontramos, a menudo, nos sentimos perdidos y sin comprender para qué vivimos determinadas vivencias.

Sin embargo, la esencia de nuestra procedencia estelar está siempre presente y es posible acceder a los registros de las improntas singulares que la estela de nuestro paso por diversas plataformas evolutivas en diferentes momentos del espacio-tiempo deja en nuestras memorias internas.
A más conciencia, más apertura y más recuerdo y, por tanto, más conexión y paz interior al sintonizar con nuestra armonía original: el amor.
El objetivo de hacer "volar" la conciencia va mucho más allá de la curiosidad por las vidas pasadas. El propósito es traspasar el centro de focalización en la identidad personal actual y detectar las vinculaciones que resuenan y nos afectan como ecos vibracionales, para luego integrar esa información en nuestra vida presente.

Cada vida representa en sí misma el compendio de las memorias: todas y cada una de nuestras experiencias -independientemente del momento en el que tengan lugar-, están en el núcleo de la memoria globalizada.

Cada fractal o identidad personal tiene un propósito y todas en conjunto aportamos al yo esencial del que formamos parte. Hay una evidente interconexión. Cuando desde la visión de la cuántica se comprende, nos damos cuenta de que efectivamente ese "somos uno" es literal en otros parámetros de existencia elevados.

Al expandir la conciencia en nuestro presente observamos la vida como un reflejo de todo lo que acontece en la globalidad y podemos, no solo liberarnos de conmociones emocionales o traumas que quedaron grabados en nuestro campo vibratorio sutil, sino también rescatar nuestras partes del alma "atrapadas", incluso sin haber hecho el tránsito a la luz, suspendidas en bucles atemporales. Podemos también actualizar nuestras potencialidades en otras líneas de probabilidad más favorables: hacer el llamado a nuestros talentos, a veces dormidos, otras capados en memorias dolorosas de densidad, otras ya activos en momentos futuros de fractales que lo vivencian dentro de nuestra percepción lineal y cronológica del tiempo que podemos invocar como pertenencia ya adquirida.

En conciencia expandida podemos entrar en contacto directo con guías, avatares de luz, seres queridos en el otro lado

En conciencia expandida podemos además entrar en contacto directo con guías, avatares de luz, seres queridos en el otro lado en un viaje "ascendente" o expansivo. Nada hay más liberador que darse cuenta que somos mucho más que un cuerpo y que la muerte es solo una ilusión. A través de la exploración del inconsciente traemos al consciente información significativa que contribuye a nuestro despertar y a hacer nuestra vida fértil al salir del sesgo de la percepción limitada, logrando integrar toda nuestra luz y nuestra sombra con naturalidad.

¿Será acaso la integración de todos nuestros multi-yo a lo que el concepto iluminación se refiere? Es hermoso comprender el amor que nos sostiene y que cuida cada detalle del escenario de recreación. Todo diseño de vida contiene un para qué y un estratégico plan maravillosamente orquestado donde el universo conspira a nuestro favor en pro del abrazo hermanado en la vuelta al hogar, al núcleo.

Al comprender la importancia de la apertura de memorias nos preguntamos cómo poderlo lograr. En ocasiones estas aperturas acontecen por sí solas, otras se requiere de acompañamiento guiado sostenido y con mirada terapéutica. El acompañamiento debe considerarse como tal; es la propia persona que vuela la que decide desde su ser con qué objetivo, qué está lista para gestionar o qué puerta abrir en su mente profunda. Por tanto nada sucede que el inconsciente no esté decidido a mostrar. Todo vive en nuestro interior, las respuestas están dentro. El viaje es hacia el núcleo de la conciencia y es siempre asistido por altas frecuencias de lo intangible en equipo consensuado, con los acuerdos pactados entre todas las partes implicadas en el momento preciso.

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX

LALOUX

CONSULTAS
- OSTEOPATÍA INTEGRAL
- ESCUCHA CRANEAL
- BRT (OSTEOPATÍA CRANEAL Y NUEVA MEDICINA)
- OSTEOPATÍA HORMONAL

CURSOS
- OEC - OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL con intención CRANEAL
  7, 8, 9 y 10 de marzo en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal *(Nueva Medicina Germánica)*
  29, 30 y 31 marzo en GERONA
- OVB - Osteopatía Visceral Biológica *(Nueva Medicina Germánica)*
  11,12 13 y 14 abril en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal *(Nueva Medicina Germánica)*
  25, 26 y 27 abril en HELSINKI, FINLANDIA

www.lalouxschool.com
Tl. +34 636 40 51 28
info@lalouxschool.com
C/ Abada 2 – 2° 8 izda, Madrid

APRENDE A CAMBIAR TU VIDA

TECHU ARRANZ
institutopotencialhumano.com

"En los últimos 50 años el ser humano ha aumentado el entendimiento que tiene de sí mismo más que en los 2.000 años anteriores. Sin embargo, nuestra capacidad de disfrutar de la vida no ha aumentado. No hemos visto un cambio correspondiente en expandir y ensanchar nuestro sentido de vitalidad y crecimiento. Creo que se puede vivir una vida más plena y rica de la que la mayoría de nosotros mismos vivimos en la actualidad"

Estas palabras fueron escritas por Fritz Perls, médico neuropsiquiatra en 1973. Si con estas mismas palabras podemos definir lo que sucede en la actualidad sería bueno preguntarse, ¿qué sucede? ¿no tenemos herramientas para cambiar? ¿nos falta perseverancia en rutinas de cambio, profundidad en las técnicas utilizadas? Vamos a reflexionar sobre estas preguntas en la búsqueda de respuestas acertadas y para ello vamos a utilizar informaciones de las neurociencias: de la PNL Transpersonal y de la Epigenética.

Posiblemente la frase más repetida por los profesionales de la PNL es aquella que afirma que "El mapa no es el territorio", una aportación de la semántica

general de Korzybski. Él estaba convencido de que gran parte del sufrimiento humano se origina en la confusión entre nuestros modelos o representaciones internas del mundo (mapas) con la "realidad" (el territorio), o lo que cada uno concibe como realidad: "Hay 'mapas' más precisos que otros, algunos nos pierden en el laberinto, otros esconden pistas de tesoros... pero ningún mapa es 'el único acertado o verdadero'".

¿Nos falta perseverancia en rutinas de cambio, profundidad en las técnicas utilizadas?

Los profesionales de la PNL han desarrollado durante décadas instrumentos para ayudarnos a realizar ese cambio posible pero que por nuestro mapa vemos 'imposible'. En definitiva: hoy sabemos que "recartografiar" un mapa es algo viable y realizable por cualquier persona que tenga las herramientas adecuadas y el manual de instrucciones de cómo utilizarlas.

Robert Dilts, uno de los principales exponentes de la PNL, nos dice en su libro "El Poder de la Palabra", (Editorial Urano, 2003): "Cualquier objetivo que nos fijemos actúa como un polo de atracción para nuestra atención determinando de forma automática qué es lo que se considera pertinente o relevante y qué no lo es para acercarnos al logro de ese objetivo". Quiere decir que cada vez que estamos "emocionalmente" interesados en algo, nuestros mecanismos de percepción actúan como radares que destacan de forma automática cualquier información relacionada con el objetivo. Y destacamos la emocionalidad porque es la clave para que este mecanismo funcione.

"Recartografiar" un mapa es algo viable y realizable por cualquier persona que tenga las herramientas adecuadas

Gran parte del sufrimiento humano se origina en la confusión entre nuestros modelos o representaciones internas del mundo (mapas) con la "realidad" (el territorio)

SABÍAS QUE...

Se ha comprobado que cuando existe deseo se pone en marcha el SAR, el Sistema Activador Reticular, una estructura neurológica del tallo encefálico, y una de sus partes más antiguas, que puede filtrar hasta el 99,9% de la información externa "dejando pasar" aquello en lo que la persona está emocionalmente involucrada

Pongamos algunos ejemplos: cuando una pareja recibe la noticia de que están embarazados inmediatamente comienzan a ver mujeres embarazadas en todas las calles y cochecitos, pañales y ropa de bebé en un sinfín de tiendas. Cuando has elegido comprarte un coche, a partir de ese momento comienzas a verlo constantemente, es sin duda el coche que está de moda y no te habías dado cuenta. Aquí existe esa emocionalidad que activa una atención selectiva. Si un día te pesas en la báscula y ves que estás engordando es muy probable que una autoritaria voz interna diga: "tienes que adelgazar". Todos lo sabemos que este deseo dura un día, o día y medio a lo sumo, porque si no hay emocionalidad no hay compromiso.

"Las creencias y los pensamientos influyen el ADN y cambiarlos repercute en nuestra salud"

Hoy las neurociencias nos explican este mecanismo de selección inconsciente. Se ha comprobado que cuando existe ese deseo se pone en marcha el SAR, el Sistema Activador Reticular, una estructura neurológica del tallo encefálico, una de sus partes más antiguas, que puede filtrar hasta el 99,9% de la información externa "dejando pasar" aquello en lo que la persona está emocionalmente involucrada. Estamos en un momento apasionante de nuestra existencia por la cantidad de información de la que disponemos para poder cambiar nuestras vidas. Hoy sabemos que nuestros pensamientos y emociones cambian la estructura de nuestro cerebro y que éste, a su vez, dirige las funciones de nuestro cuerpo, determinando en consecuencia nuestros sentimientos, nuestra manera de interactuar con el mundo y en definitiva quienes somos.

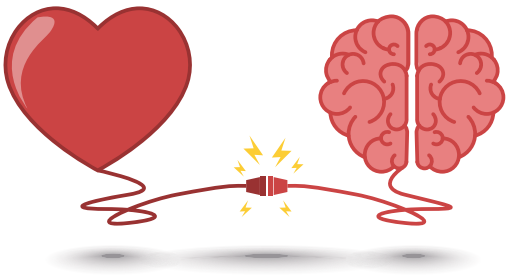
Dice el Dr. Fabio Celnikier, médico psiquiatra y especializado en Epigenética: "Estamos al borde de una gran revolución médica, atravesando los umbrales que nos llevan a una medicina distinta y personalizada basada en nuestra

propia base de datos genéticos y epigenéticos. Es un cambio sin precedentes respecto a los modos de entender la salud y la enfermedad, el desarrollo prenatal y posnatal y el envejecimiento. La idea de que ya no somos más víctimas de nuestros genes, sino que tenemos una responsabilidad para con ellos y para con los de nuestras generaciones futuras, es un cambio importante en nuestra visión de la persona. En este camino emprendido podremos entender la trascendencia 'transgeneracional', el legado de nuestros genes desde nuestros bisabuelos hasta nosotros y desde nosotros hacia nuestros bisnietos, como nunca lo habíamos registrado con nuestras humanas mentes". Está totalmente verificado lo que el Dr. Bruce Lipton nos dijo en su libro "La biología de las creencias": las creencias y los pensamientos influyen en el ADN y cambiarlos repercute en nuestra salud.

Hay un modo completamente distinto de enfocar el cambio que en PNL denominamos enfoque generativo o de enriquecimiento. En lugar de buscar lo que anda mal y arreglarlo, es más importante pensar acerca del modo en que podría enriquecerse tu vida, poner allí la atención y cargarlo de emocionalidad y pasión.

No permitamos que las decisiones de nuestro futuro la tomen los viejos patrones inconscientes de nuestro pasado, experimentemos la libertad de elegir hacia dónde queremos ir y convirtámonos en el guía de nuestra propia vida.

De esta forma las neurociencias: la PNL Transpersonal y la Epigenética se dan la mano para cambiar tu vida y dirigirla hacia tus sueños.



En lugar de buscar lo que anda mal y arreglarlo, es más importante pensar acerca del modo en que podría enriquecerse tu vida, poner allí la atención y cargarlo de emocionalidad y pasión

10 PLANES PARA SEMANA SANTA

Te presentamos interesantes propuestas para unas vacaciones de Semana Santa alternativas. ¡Qué las disfrutes!

1 YOGA Y MINDFULNESS EN NEPAL

Del 12 al 21 de abril

Vive una experiencia que podría cambiarte la vida. Cultiva la paz interior y supérate a ti mismo. Conoce los lugares más fascinantes de Nepal. Cultura y espiritualidad en Katmandú y Pokhara. Trekking en la cordillera del Himalaya. Sesiones de yoga y meditación, desarrollo personal y coaching grupal, guía de habla hispana.

YOGINZEN
Tl. 644 436 734
yoginzen.com

2 BIODANZA EN LACASATOYA

Del 17 al 21 de abril

Relaciones conscientes con Beatriz Blázquez. Entrenaremos nuestra mente para mirar con ojos del presente a través de la biodanza y la danza consciente.
Paseos por bosques, clases de biodanza, yoga, feldenkrais, danzas del mundo, charlas junto a la chimenea, fiestas, relajación, comida rica y sana.

LA CASA TOYA
Tl. 976 609 334
lacasatoya.com

3 VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL DE LA PEDRIZA

Del 17 al 21 de abril

Desarrollo personal y espiritual en una casa rural con encanto, en plena naturaleza, junto a pozas y cascadas transparentes. Relájate y desconecta para volver cargado a tu vida diaria. Actividades: biodanza, yoga, meditaciones, canto de mantras, despierta tu intuición, talleres, excursiones...

KATIA RASHMI (RAYO DE LUZ)
Tl. 659 901 448
vacacionesycrecimientopersonal.com

4 YOGA Y MEDITACIÓN EN IBIZA

Del 13 al 19 de abril

Programas holísticos diseñados para favorecer el bienestar, relajar cuerpo y mente, y recargar energía. Un tiempo especial para conectar contigo y vivir una experiencia inspiradora. Con clases de yoga diarias, meditaciones, terapias corporales, paseos por la naturaleza y visitas a playas. Aprenderás hábitos saludables y claves para una nutrición equilibrada.

DEPURA IBIZA
Tl. 629 120 605
depuraibiza.com

5 RETIRO DE INVESTIGACIÓN EN GREDOS

Del 17 al 22 de abril

Consuelo Martín realiza retiros de investigación y contemplación en la Escuela de Contemplación Kaivalya. En un entorno propicio, inmerso en el silencio y la belleza de la naturaleza, decubrirás la quietud de la verdadera naturaleza a través de investigaciones y diálogos de indagación en la verdad y meditaciones.

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO
Tl. 915 535 502
hospederiadelsilencio.com

6 VACACIONES YÓGUICAS EN LA NATURALEZA

Del 17 al 21 de abril

5 Horas diarias de práctica (voluntaria). Alimentación vegetariana. Hatha yoga, meditación, antar mouna, vipassana, yoga nidra, relajación con cuencos de cuarzo, senderismo, canto del kirtán, en la naturaleza. Recuperarás el ritmo biológico que propone el yoga, eliminando el estrés y potenciando la salud.

ESCUELA DE YOGA KERALA
Tl. 656 341 071
posadacierzoysabina.com

7 VACACIONES DESCONECTA EN LAS PLAYAS DE CONIL

Del 17 al 21 de abril

Desconecta con la naturaleza y las playas vírgenes, relaja tu mente y cuerpo, realizando aquellas actividades que te apetezca: clases de yoga, disfrutar de un quiromasaje, deleitarse con caminatas, saborear las visitas a pueblos blancos como Conil, Vejer, Zahara, haciendo nuevas amistades...

VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932
vacacionesdesconecta.com

8 PRACTITIONER Y COACH PNL

Del 12 al 21 de abril

Curso para el desarrollo personal y profesional. Podrás aprender a ayudarte a ti mismo y ayudar a los demás: mejorar la comunicación. Superar miedos. Aumentar la confianza en ti. Fijar objetivos eficaces. Enfocar tu mente.Cambiar creencias y juicios que te limitan...

PNL SPAIN
Tl. 685 883 532
pnlspain.com

9 REPOSO EN LOS MADROÑOS, CASTELLÓN

Del 18 al 21 de abril

Disfruta de un espacio para renovar la energía vital, a través del rencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.

FUNDACIÓN LOS MADROÑOS
Tl. 646 308 307
casadereposo.com

10 RETIRO DE YOGA EN ALMERÍA

Del 15 al 21 de abril

En "el Cortijo los Baños Al-Hamam" (Almería). Un retiro de yoga es la mejor oportunidad de encontrar profunda relajación y llenarte de nueva energía. La práctica regular de meditación, el yoga y los ejercicios de respiración te darán fuerza, e inspiración. Dieta vegetariana y paseos. Bienvenidos principiantes.

CENTRO YOGA SIVANANDA MADRID
Tl. 91 361 51 50
madrid@sivananda.net

Marzo

2 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 17:00 Todos los sábados
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 152 688

3 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

4 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 19:00 Todos los lunes
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Ana María Matute
C/ Comuneros de Castilla, 30
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

5 Martes

CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN
Hora: 11:00 Todos los martes y jueves
Imparte: ADASEC
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de Ardoz C/ Pelayo 2
Confirmar asistencia
Tl. 630 285 221

6 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

CULTURA NATURAL ELECCIONES 2019; COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

7 Jueves

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

DESAJUSTES EN LA AUTOESTIMA: DIFERENTES ESENCIAS FLORALES, DIFERENTES MIRADAS
Hora: 20:00
Imparte: Eugenia M. Ras
Lugar: Seflor

8 Viernes

NUTRICIÓN AYURVÉDICA EN PRIMAVERA
Hora: 19:00
Lugar: Harit Ayurveda

MEDITACIÓN REIKI
Hora: 20:00 de Lunes a Viernes
Lugar: Universo Reiki
Por la voluntad
c/ Fernando el Católico 68
Tl. 619 246 062

9 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 152 688

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

10 Domingo

MEDITACIÓN
Hora: 10:00 y a 17:30 Todos los domingos
Lugar: Self-Realization Fellowship

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

11 Lunes

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL
Hora: 19:00
Lugar: Harit Ayurveda

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

12 Martes

CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN
Hora: 11:00 Todos los martes y jueves
Imparte: ADASEC
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de Ardoz C/ Pelayo 21
Confirmar asistencia Tl. 630 285 221

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

13 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

EN BUSCA DE LA FELICIDAD: ABRAZAR EL PROPÓSITO, SOLTAR EL PASADO
Hora: 19:00
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: Centro Ailim

VIVENCIA ESENCIAL, LAS RELACIONES PERSONALES
Hora: 19:30 Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

14 Jueves

PSICOSOFÍA: INTEGRACIÓN DE LA ANTROPOSOFÍA Y DE LA TERAPIA FLORAL
Hora: 20:00
Imparte: Pedro José Martínez González
Lugar: Seflor

MEDITACIÓN REIKI
Hora: 20:00 De Lunes a Viernes
Lugar: Universo Reiki
Por la voluntad

15 Viernes

AYUR-JYOTISH (ASTROLOGÍA VÉDICA Y SALUD)
Hora: 19:00
Lugar: Harit Ayurveda

TALLER MEDITACIÓN
Hora: 19:30 Todos los viernes
Imparte: ADASEC
Lugar: Centro de mayores de Villanueva del Pardillo C/ del Caño 1
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

16 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 152 688

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

17 Domingo

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 17:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Usera-José Hierro
Avda. de Rafaela Ybarra, 46
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

A.D.A.S.E.C.
C/ Fuencarral, 45
Tl. 683 407 410

Biocentro
La Canela
C/ Espoz y Mina, 3
Tl. 91 531 49 04

Centro Ailim
Avda. Pablo Neruda, 120 L-1
Tl. 91 777 66 72

Centro Cultural
Saint Germain
C/Cadarso, 19 bis (pasaje)
Tl. 622 835 277

Centro
de meditación
de Self-Realization
Fellowship
C/ Dr. Federico
Rubio y Galí, 73
Tl. 678 906 005

Centro Hare
Krishna
C/ Espíritu Santo, 19, local
Tl. 91 521 30 96

Centro de Yoga
Sivananda
Vedanta
C/ Eraso, 4
Tl. 91 361 51 50

Ecocentro
C/ Esquilache, 4
Tl. 91 553 55 02

Ecotienda La Biotika
C/ Ayala 71
actividades@labiotika.es

Escuela de Vida
Tl. 695 309 809

18 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

19 Martes

LOS REGISTROS AKÁSHICOS HERRAMIENTA PARA PADRES
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN REIKI
Hora: 20:00 De Lunes a Viernes
Lugar: Universo Reiki
Por la voluntad
c/ Fernando el Católico 68
Tl. 619 246 062

20 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 20:30 Todos los miércoles
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

21 Jueves

¿SABÍAS QUE EXISTEN OTRAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL APARTE DEL TAPPING? VEN A CONOCERLAS Y COMBINARLAS CON LA TERAPIA FLORAL
Hora: 20:00
Imparte: Monserrat Fernández
Lugar: Seflor

22 Viernes

MASAJE DE CABEZA AYURVÉDICO SHIRO-ABHYANGA
Hora: 19:00
Lugar: Harit Ayurveda

23 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 152 688

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 17:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

24 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

25 Lunes

MEDITACIÓN REIKI
Hora: 20:00 De Lunes a Viernes
Lugar: Universo Reiki
Por la voluntad

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

26 Martes

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS: SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

27 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

VIVENCIA ESENCIAL, EL PODER DEL PENSAMIENTO Y LA PALABRA
Hora: 19:30 Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

28 Jueves

MEDITACIÓN
Hora: 19:00 Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

29 Viernes

TALLER MEDITACIÓN
Hora: 19:30 Todos los viernes
Imparte: ADASEC
Lugar: Centro de mayores de Villanueva del Pardillo C/ del Caño 1
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

30 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

31 Domingo

MEDITACIÓN
Hora: 10:00 y a 17:30 Todos los domingos
Lugar: Self-Realization Fellowship

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedant

Abril

1 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 19:00 Todos los lunes
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Ana María Matute
C/ Comuneros de Castilla, 30
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

2 Martes

CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN
Hora: 11:00 Todos los martes y jueves
Imparte: ADASEC
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de Ardoz C/ Pelayo 21
Confirmar asistencia
Tl. 630 285 221

MEDITACIÓN REIKI
Hora: 20:00 De Lunes a Viernes
Lugar: Universo Reiki
Por la voluntad

3 Miércoles

CULTURA NATURAL ELECCIONES 2019; COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 76 73 35

ESPACIOHUMANO.COM

Escuela
Internacional
de Escucha Craneal
Laloux
C/ Abada 2, 2º 8 izq
Tl: 636 405 128

Escuela Encuentro
C/ Doctor
Cortezo, 17-2
Tl. 646 895 014

Espacio Orgánico
Carretera
de Fuencarral, 1
C.C. Río Norte,
Alcobendas
Tl: 91 657 25 15

Harit Ayurveda
C/ Orense 9, 7 A
Tl. 91 534 57 55

La Biotika
Aula de estudios
C/ León 37, 1º
Tl. 91 429 07 80

La Biotika
Restaurante
C/ Amor de Dios, 3
Tl. 91 429 07 80

Salmah,
centro de oncología
integrativa
C/ Núñez
de Balboa, 42 bajo
Tl. 911 367 694

Seflor
C/ de las
Maldonadas, 6
(Librería el Olor de la Lluvia)
Tl. 646 201 237

Acupuntura

CENTRO SOL Y LUNA
Tl. 91 544 98 21

Aromaterapia

PALMIRA POZUELO
Tl. 659 065 356

Astrología

CONCHITA CARRAU
Tl. 625 54 70 50

Ayurveda

BHARAT NEGI
Tl. 600 720 357

HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755

CENTRO ESTUDIOS AYURVEDICOS
621 20 30 21

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978

BEATRIZ PALOMARES
Tl. 627 129 373

Casas Rurales y de Salud

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (CÁCERES)
eco@ecocentro.es

CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS, (CASTELLÓN)
Tl. 964 76 01 51

Coaching

3CONTIGO
Tl. 911 367 694

Constelaciones Familiares

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29

CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28

Craneosacral

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX
Tl. 636 40 51 28

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

CURSO ACELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88

VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410

LITEMOTION
support-gallardoymurillo.com

Dietética

ANA MORAL - TRATAMIENTO DE TRASTORNOS ALIMENTACIÓN
Tl. 693 863 216

COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com

SERGIO GARCÍA CALVILLO
Tl. 635 856 021

PAULA VÁZQUEZ - NUTRICOLES
paulavazsot@gmail.com

Ecotiendas/Herbolarios

LA MAGDALENA DE PROUST
C/ Bravo Murillo 54, Tl. 919 423 470
C/Regueros 8, Tl. 914 673 311

EL VERGEL
Tl. 91 737 33 35

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

TODOECOONLINE.COM
Tl. 91 024 31 72

Espiritualidad

INSTITUTO DE ESTUDIOS BHAKTIVEDANTA
Tl. 91 521 30 96

Feminidad

GUADALUPE CUEVAS
Tl. 615 519 703

MÉTODO AVIVA
Tl. 638 43 73 89

Fertilidad

FERTILIDAD EMOCIONAL
Tl. 633 812 344

Grafoterapia

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS
Tl. 91 532 18 35

Hipnosis / Terapia Regresiva

CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28

Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Macrobiótica

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

ESCUELA SALUD ZEN - TXIKI SOTO
Tl. 646 17 13 01

Masaje

MASAJE CALIFORNIANO SELE ALIVAN
Tl. 622 130 782

Meditación/Mindfulness

Naturopatía

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53

Odontología natural

ISIDRO Y MÁRQUEZ
Tl. 91 128 86 86

DRA. CECILIA LEÓN
Tl. 91 128 56 15

Oncología integrativa

SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO INTEGRATIVO
Tl. 911 367 694

Osteopatía

EUTIQUIANO ENDJE
Tl. 686 101 589

PNL

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO
Tl. 91 533 52 90

INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
Tl. 685 88 35 32

Pedagogía

Psicología

3CONTIGO Tl. 911 367 694

TERAPIA HOLÍSTICA Tl. 659 518 197

ADHARA PSICOLOGÍA
Tl. 639 135 102

Psicología Transpersonal

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Rebirthing

Registros Akáshicos

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI
Tl. 659 90 14 48

MARÍA JOSÉ TRILLO
Tl. 696 078 626

REGISTROS AKASHICOS: CONEXIÓN CIELO TIERRA
Lecturas individuales
Canalizaciones con cuenco de cuarzo
Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
619 321732
www.sandrarguelles.com

Registros Akáshicos

REGISTROS AKÁSHICOS
Inicio formación completa
Registros Akáshicos 2018/2019
23ª promoción
Lecturas individuales - Talleres
Roberto Ortega Tl: 637 375 340
www.estarenarmonia.es

Reiki

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
Tl. 91 766 04 23

UNIVERSO REIKI
Tl. 619 24 60 62

Restaurantes

EL VERGEL
Tl. 91 547 19 52

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

Tai Chi

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA CHAN WU
Tl. 914 131 421

Terapia Floral

TERAPIA FLORAL
www.concienciaesencial.com
Fernando Sánchez
Tl. 646 201 237
Terapia Sacrocraneal

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

TRCD

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932

YOGINZEN - VIAJES YOGA Y MINDFULNESS
Tl. 644 436 734

DEPURA IBIZA
www.depuraibiza.com

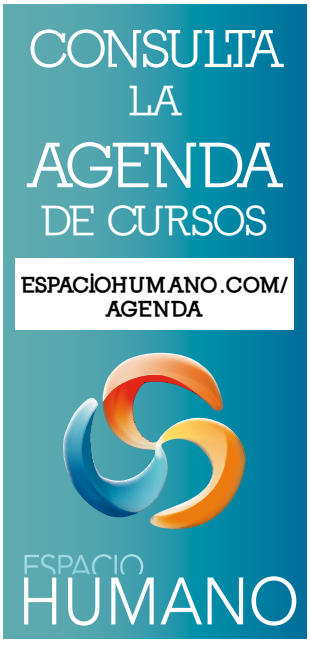
ESCUELA DE YOGA KERALA
Tl. 656 341 071

Yoga

SHADAK, RAMIRO CALLE
Tl. 91 435 23 28

SIVANANDA YOGA
Tl. 91 361 51 50

OM GANESHA YOGA Tl. 916 475 660



Ventas - Alquileres - Traspasos

VENTA DE ESPACIO SITARA, PARCELA DE 1144M² EN EL ESCORIAL, 200 M² CONSTRUIDOS. SALA OCTOGONAL CON LUZ CENITAL Y CASA DE 2 PLANTAS, TODO EN MADERA. CASA AUXILIAR DE OBRA. JARDÍN AUTÓCTONO DE ROBLES Y ENCINAS. IDEAL PARA MEDITADORES, TERAPEUTAS O AMANTES DE LA MÚSICA. **TL. 657 556 419**

ALQUILER DE SALAS PARA YOGA, TAICHÍ, MASAJES, CHARLAS, MEDITACIÓN. **TL. 91 531 49 04. METRO SOL.**

SE ALQUILA DESPACHO TRANQUILO Y LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO.

TL. 609 889 557

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA, SE ALQUILAN VARIAS SALAS ACONDICIONADAS PARA TERAPIAS, CURSOS, CONFERENCIAS, CELEBRACIONES. INFORMACIÓN Horario: de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 **TL. 646 856 428 LABIOTIKA@GMAIL.COM**

EL ÁTICO ALQUILA SALA DE 40 M EN C/ FRANCOS RODRIGUEZ, 47 **91 450 35 07 - 691 480 916 CENTROELATICO.ORG**

Mensajes

AMISTAD

Chico de 38 años muy simpático, alegre, deportista, vegetariano. Me gustaría conocer chica afín a la revista, yoga, deporte, meditación, Reiki, etc. Rodrigo **Telf. 602 466 474**

"Chico gay Capricornio 31 años. Estoy preso temporalmente pero salgo libre pronto. Ya estoy saliendo de permisos penitenciarios. Busco chicos y chicas para amistad y posiblemente conocernos. Tambien alguien para alquilar piso en Madrid capital o periferia y gastos a medias. Escribirme solo cartas, no tengo telf ni Internet. **José Manuel Díaz Castellanos - Penitenciaría Madrid 6 Aranjuez 28300 Madrid"**

Me gustaría conocer a mujeres con edad entre 65 a 70 años aproximadamente, que sean sencillas y con valores humanos, para una sana amistad o relación de pareja, (todas las personas nos necesitamos y la amistad siendo sana nos enriquece..). **Telf. 622 415 478.**

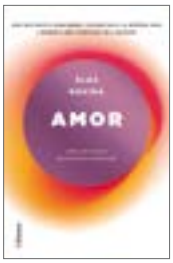
¿Qué es el amor verdadero? Si quieres profundizar en el conocimiento y la experiencia del amor verdadero a uno mismo, a los compañeros, a la familia, a la pareja, a la sociedad, a la naturaleza, al universo, nos reunimos **el 2º sábado de mes a las 17,45 h. en Ronda de Segovia, 50, Madrid (Metro Puerta de Toledo). Página http://www.encuentrosconelamor.es/, correo info@encuentrosconelamor.es Telf. 699 502 139.**

Hola soy una chica de 46 años. Busco chico para amistad con posible relación de pareja afín a todos los temas revista. Soy una persona tranquila y me gusta este tipo de vida lo sencillo siempre es lo mejor. Importante tenga valores. **Telf. 650 826 260.**

¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

1) Por e-mail (clara@espaciohumano.com), o 2) Por correo postal (Espacio Humano C/ Gabriel García Marquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid)

- Solo actividades gratuitas. NO cogemos mensajes por teléfono. Máximo 40 palabras.
- ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI.
- Una vez llena la sección, guardaremos los mensajes recibidos para el mes siguiente.



AMOR
Alex Rovira
ZENITH

Este no es un libro sobre el desamor, el enamoramiento o la sexualidad. Es un manual práctico para impulsar la energía más poderosa que tenemos, la que nos une a los demás, la que multiplica nuestras fuerzas para lograr objetivos y disfrutar de la vida con relaciones nutritivas.

AMOR AL SEGUNDO INTENTO
Antoni Bolinches
URANO

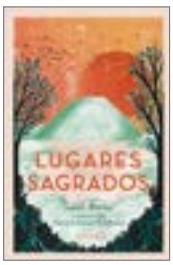
¿Quieres convertir un fracaso sentimental en un proceso de crecimiento interno? Y además optimizar tu capacidad de convivir en armonía, ¡Este es tu libro! Favorece la resolución de conflictos de pareja y convierte la experiencia de la convivencia en una lección vital capaz de enriquecerte.

MANUAL DE BRUJERÍA MODERNA
Midia Star
LUCIÉRNAGA

Desde los efectos que ejerce la luna hasta el uso de las velas para realizar encantamientos, aprender a proteger tu casa, alcanzar tus sueños, potenciar tu vida amorosa, alejar la mala suerte y asegurar tu futuro. La brujería abraza la vida y consigue un mundo mejor para todos.

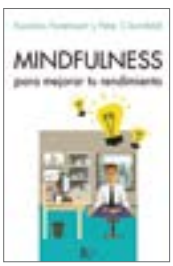
69 CLAVES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE
Marta Cela
CYDONIA

Libro práctico para poner en marcha cada una de esas 69 claves, una cada semana. Cuenta con actividades prácticas y divertidas, encaminadas a que las parejas trabajen su parte emocional y conductual, para convertir su relación en una aventura de autodescubrimiento.



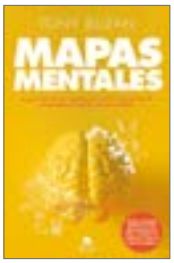
LUGARES SAGRADOS
Sarah Baxter
GEOPLANETA

Algunos lugares consiguen colarse dentro del alma. No se limitan a deleitar los sentidos con su espectacularidad o su diseño, sino que tienen algo que va más allá, que llega a lo más profundo de nuestro ser y nos hacen plantearnos cuestiones sobre la propia existencia humana.



MINDFULNESS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO
Karolien Notebaert y Peter Creutzgeldt
KAIRÓS

Mejorar el rendimiento, fijarse metas cada vez más elevadas, cumplir con un sinfín de obligaciones o, simplemente, estar siempre informado y disponible… ¿cómo conseguir que todo esto sea posible? ¿Existe algún método que te permita realizarlo sin estrés, sin cansarse ni «quemarse»?



MAPAS MENTALES
Toni Buzan
ALIENTA

¿Estás buscando mejorar tu memoria, planificar tu estrategia comercial, o tu futuro, organizarte mejor, estudiar para un examen? Este es tu libro. Conoce paso a paso la historia del desarrollo del mapa mental, una herramienta poderosa de la mano de Tony Buzan.

LECCIONES QUE APRENDÍ DE MI GATO
Jamie Shelman
CÚPULA

Divertido libro ilustrado, para los amantes de los gatos, con 100 consejos para sobrellevar los altibajos de la vida. Con un enfoque de humor inteligente y unos protagonistas muy especiales que nos ofrecen consejos infalibles; el amor, la amistad, el trabajo…

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS
Marián Rojas
ESPASA

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, con útiles consejos y con vocación didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz.

PRESENTACIÓN

NACE LA FUNDACIÓN DE TERAPIAS NATURALES

La Fundación de Terapias Naturales (FTN), de reciente creación, de la que forma parte APTN-COFENAT, se alza con una sola voz para representar y defender al #PacienteLibre y convertirse en el portavoz y referente de las terapias naturales y los profesionales que las practican.
La Fundación de Terapias Naturales nace para defender el derecho de los ciudadanos a acceder a la medicina natural y a las terapias naturales, así como a todos los profesionales, sanitarios y no sanitarios, que abogan por una visión más amplia de la salud. Además para contestar a los ataques injuriosos y de desprestigio que viene sufriendo el sector.

fundacionTN.es

PREMIO

ALIMENTOS DE ESPAÑA A LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

El ganador ha sido BIOGRAN, S.L., de Paracuellos del Jarama (Madrid). Empresa pionera en la fabricación y distribución de productos ecológicos, que se ha adaptado a la creciente demanda de estos alimentos a través de la diversificación de su oferta y manteniendo la materia prima de calidad. Contribuye a la permanencia de la población rural con su política de compras locales, vinculándose a los productores españoles y apoyando a los agricultores en su transición a la producción ecológica.

FERIA

BIOCULTURA SEVILLA

Del 22 al 24 de marzo, por tercer año, se va a celebrar, en FIBES, BioCultura Sevilla, Feria de Productos Ecológicos y Consumo Responsable.

BioCultura llega a Sevilla, Andalucía, para hacer aumentar el consumo interno en este momento dulce para el sector "bio" en toda España. Porque este sector es actualmente el más pujante, dinámico y creativo de de la economía española y, especialmente, del sector agroalimentario.

+ info: biocultura.org

PUERTAS ABIERTAS

YOGA

El sábado 9 de marzo a partir de las 17:00 h puedes descubrir los beneficios del yoga clásico acudiendo a la jornada de puertas abiertas que organiza el centro de Yoga Sivananda.

Abierto a todos los niveles de práctica. Habrá clase de prueba de dos niveles, instroducción a la meditacion, conferencia sobre los beneficos del yoga y para finalizar una deliciosa degustación vegetariana.

+ info: Tl. 91 361 51 50 · sivananda.es

MÚSICA

REGÁLATE UN MOMENTO PARA TI Y TU ALMA, CUENCOS TIBETANOS
Domingo 31 de marzo
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es

CONCIERTO - CUENTO MUSICAL: "NÁYADES"
Sábado 13 abril
Hora: 17:00 h Por Estrella Castro Miranda.
Entrada 10€
Cuento pedagógico infantil. Puedes traer esterilla y manta si deseas tumbarte
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

ANA MORAL -TRATAMIENTO TRASTORNO ALIMENTACIÓN
10€ de descuento en las 3 primeras sesiones
693 863 216

TODOECOONLINE.COM
10% de descuento con el código "ESPACIO HUMANO"
Consíguelo en: todoecoonline.com

HARIT AYURVEDA SALUD
15% de descuento en productos Ayurveda con el cupón "ESPACIOAYURVEDA"
91 534 57 55 · ayurvedasalud.com

CENTRO AILIM
Sesión inicial de Rebirthing 1 hora y media por solo 40€.
Reserva ahora: 91 777 66 72

LA BIOTIKA
Consultas gratuitas de I Ching o Feng Shui por compras superiores a 5€ en Ecotienda La Biotika.
Reserva cita en actividades@labiotika.es

COFENAT
25% de descuento en la cuota anual de socio 91 314 24 58

KOGO
Gratis un diagnóstico de la piel personalizado 667 297 936

ECOCENTRO
Invitan a cenar a tu acompañante en el restaurante gourmet presentando su anuncio y con la tarjeta descuento
91 553 55 02

Taller de autocuidado de los senos

5 (tarde), 6, 7 abril

Dra. Taruna Sanjivani (MMBS, MS, y B.A.)
SAHASI BREAST CARE FOUNDATION, INDIA

La Dra Sanjivani estudió y practicó la medicina tradicional occidental, durante más de 12 años en unos de los mayores hospitales universitarios de la India. Tras conocer la profundidad del Ayurvedic Yoga Massage, Taruna decidió abanadonar su carrera como cirujana y dedicarse plenamente al trabajo creado por Kusum Modak. Es además Maestra de Reiki y profesora de yoga. Imparte cursos en todo el mundo

Qué aprendemos

- Serie de ejercicios de yoga y gimnasia diseñados para mejorar la salud de los tejidos del pecho. Estos ejercicios ayudan a restaurar el equilibrio del sistema hormonal y reproductivo de las mujeres
- Automasaje de los senos con aceite especial y hierbas ayurvédicas que ayuda a prevenir tumores y cáncer de pecho al promover la eliminación de toxinas en los senos, sistema linfático y mejorar la circulación. Como resultado, los senos se tonifican y recuperan su belleza.
- Asimismo se enseñarán varias prácticas de meditación específicas para las mujeres.

Recibiréis un pack a base de barros y hierbas ayurvédicos que ayuda a eliminar toxinas y mejora la salud general de los senos

Para qué sirve y para quién está indicado

- Según la medicina tradicional ayurvédica, los senos son el polo de energía positivo de las mujeres y por lo tanto toda mujer debe cuidarlos. Su importancia no se reduce al ámbito físico, sino que afecta al estado emocional y psíquico de las mujeres
- Ayuda a la rehabilitación de mujeres que han sufrido masectomías, han recibido quimioterapia o radioterapia por un cáncer de pecho. ES IMPORTANTE ESPERAR 6 MESES TRAS EL TRATAMIENTO COMPLETO Y HABER RECUPERADO LOS PARÁMETROS NORMALES.
- Ayuda a mujeres con desequilibrios hormonales y menstruaciones difíciles.
- Es particularmente beneficioso para mujeres pre-menopáusicas y menopáusicas
- Esta técnica elimina negatividad del cuerpo físico, mental y emocional. Su práctica regular es un antídoto contra la depresión.

Celebramos nuestra feminidad y el placer de ser mujer.

+ INFO: reyes_lantero@yahoo.es +34 661 454074 Centro Arati Yoga C/ Rafael de Riego 46, Madrid

ecocentro

bio vegetariano con alma

multi-tienda

Asesoramiento gratuito en alimentación y salud natural

Nuestras dependientas te ayudarán a resolver tus dudas.

Nueva tienda digital Muy pronto estará disponible para tu compra fácil y sin moverte de casa.

restaurantes

Biobufé

Informal, económico. Comida caliente al peso, cocina abierta todo el día. Cáterin para grupos, servicio a domicilio

Restaurante Gourmet

Romántico, con encanto. Menú abierto en todos los turnos.

invitamos a tu acompañante

A cenar en el restaurante gourmet durante el mes de marzo

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento, si no la tienes te la hacemos en el momento.

Promoción no acumulable.

ecosofía

Talleres y Seminarios

Emilio Carrillo, Dora Gil, Violeta Arribas, Miyo Fiel y otros muchos de yoga, meditación, terapias etc.

Conferencias, talleres, clases, conciertos, cenas benéficas.

Alquiler de salas luminosas.

la hospedería del silencio ***

Finca-Hotel en Gredos Sur

Espectacular enclave natural a sólo 2 horas de Madrid.

Cabañas muy confortables.

Amplia difusión gratuita de tus seminarios en medios propios y revistas del sector.

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Baleares, Cáceres, León.

Alimentación Bio-Vegetariana
Multi-Tienda y Restaurantes
Librería
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
Cuatro Caminos
Ríos Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio
Robledillo de la Vera,
Sierra Sur de Gredos
Cáceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -