

Verde Mente

Abril 2019 | N 233



Entrevista a Gabriela Uriarte

Sin dieta para siempre

Tendencias y belleza natural
Gloria Merino

La todopoderosa atención
Ramiro Calle

Chi Kung y salud para los ojos
Janú Ruiz

¿Un retiro de silencio?
Emilio J. Gómez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



masala

Escuela de
Cocina Bio

VISITA NUESTRA WEB PARA MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana

Repostería Crudivegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

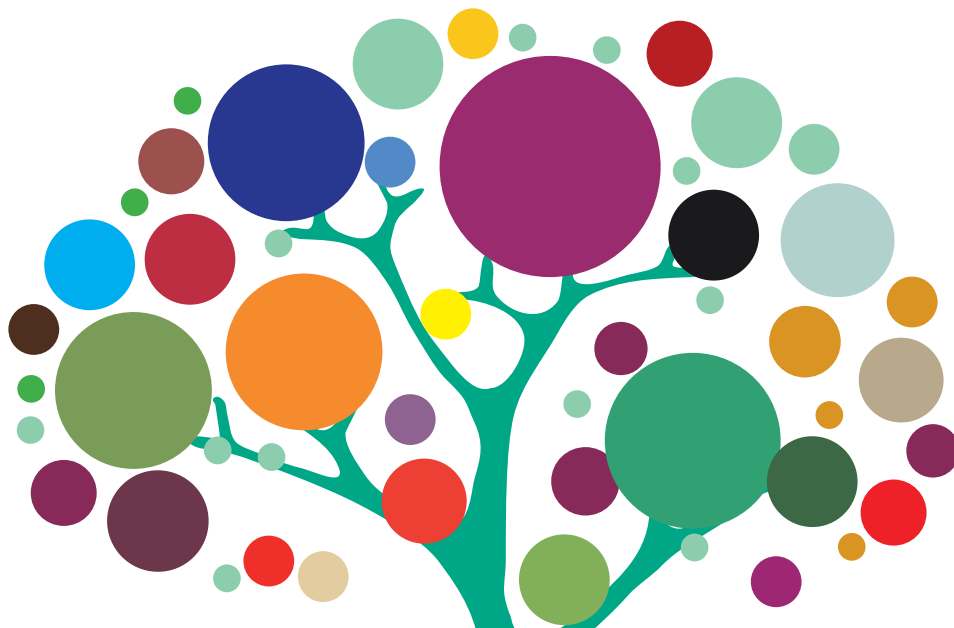
CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Eva Álvarez
Cuentos Taoístas



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente



Felipe Granado
Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Este mes traemos la Revista cargada de variedad. Un sección Nutrición y Alimentación reforzada con la entrevista de **Gabriela Uriarte**, nutricionista. Es una de las caras más conocidas del Canal televisivo ETB2 donde presenta junto al chef Ander González el programa diario *A bocados*, que se ha convertido en un referente sobre la buena alimentación y sus principios nutricionales, hecho con humor y diversión.

Gabriela responde a algunas cuestiones clave sobre la alimentación rompiendo algunos mitos y no olvidando un principio básico, comer es un placer y un acto cultural y social. Junto a su sección, mucha alimentación. **Mario Sánchez** nos describe cinco buenos hábitos para mantener una acertada salud intestinal, **Ángela Gómez** relaciona Ayurveda y primavera, **Mahabhuta** profundiza en la ganadería extensiva y su importancia en la alimentación humana, y sus riesgos para el Medio Ambiente.

Pero también otras secciones, **Chema Pascual** “desenmascara” los cuencos tibetanos y sus sonidos, describiendo las posibilidades de cada uno de los tipos, y su efecto. **Ramiro Calle** describe la importancia de la Atención, atención plena, uno de los elementos centrales que asegura bienestar y equilibrio, lo que nos permite acercarnos a la “felicidad”. ¿Y qué es la felicidad, una realidad o una imposición social, una sustancia química del instante? Sobre ello reflexiona **Daniel Gabarró** y también **Montse Simón** que critica la relación entre felicidad, deseo y materialidad exterior. **Pablo Veloso** desentraña la estructura racional, articulada de la adivinación

La sección de salud también es amplia, con la metáfora de **Eva Álvarez**, **Janú Ruiz** y la aportación del Chi-Kung a los ojos, la importancia de la cosmética, natural, de la Henna... Masaje californiano como una forma de conocerte a ti mismo. **Manuel Castro** nos presenta las enfermedades culturales, ¿Puede una manifestación cultural o social estar detrás de una enfermedad? La respuesta es sí, y te darás cuenta del gran número de enfermedades vinculadas a nuestra vida en sociedad.

Abril es este año también una etapa de ocio, por la proximidad de las vacaciones de Semana Santa. Planteamos algunos retiros y escapadas como el descrito por la Escuela de Silencio.

Y mucho más, como siempre en **Verdemente**. Esperamos seguir atrayéndonos!!!

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista Verdemente”

Google+: “Verdemente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

24 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito



Autor: Jpiks

Flores marchando (Japón)
[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

SUMARIO



p. 8

Entrevista a Gabriela Uriarte **8**

Sin dieta para siempre

La magia es la manera de posicionarse frente a los universos y modificarlos **14**

Juan Morales

¿Un retiro de silencio? **16**

Emilio J. Gómez

Constitución *Pitta* (fuego). Cómo identificarla y armonizarla en primavera **18**

Ángela Gómez

Cinco hábitos esenciales para tu salud intestinal **20**

Mario Sánchez

Sección Instrumentos para el Alma **22**

Los Cuencos cantores. Mitos y leyendas

Chema Pascual

Sección Yoga y Orientalismo **24**

La Todopoderosa atención

Ramiro Calle

Sección Cuentos Taoístas **26**

Vacío

Eva Álvarez



p. 32

Sección Espiritualidad para Ate@s **28**

La felicidad ¿Una moda impuesta?

Daniel Gabarró

Chi Kung y salud para los ojos **30**

Janú Ruiz

Tendencias y belleza natural **32**

Gloria Merino



p. 18

SUMARIO



Historia y orígenes de la coloración natural 34
Henna Method

El deseo, ¿Impulso de vida o atadura? 36
Montse Simón

Masaje Californiano Esalen explora tu cuerpo.
¡Bienvenidos a un viaje diferente! 38
María Lucas Ruiz

Sección orientalismo y evolución 40
Los oráculos y el pensamiento abstracto
Pablo Veloso

Sección la imagen del "otro" 42
Enfermedades Culturales (I)
Manuel Castro

Sección Salud Preventiva 44
Los Superalimentos
Nuria Balmisa

Ganadería, alimentación y medio ambiente: datos y realidad 46
Mahabhuta



Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51



Entrevista a Gabriela Uriarte

La Nueva Alimentación (VI)

Comida Real, comida auténtica en una sociedad que constantemente nos vende lo contrario: inmediato, rapidez. El tema de la alimentación lo hemos tratado desde una perspectiva amplia. Modas, tendencias y frente a ello, era necesario escuchar la voz de una nutricionista. Porque no lo olvidemos, en lo que comemos influyen notablemente los medios de comunicación, que deben adoptar una posición rigurosa. En la entrevista que presentamos este mes de Gabriela Uriarte nos habla de la comida como un elemento real. Nos ha gustado especialmente una expresión que utiliza, “materia prima de kilómetro 0”, que indica la necesidad de consumir productos cercanos, frescos y de calidad. Hay superalimentos que tenemos a una corta distancia de nuestros hogares.

¿Por qué decidiste acercarte profesionalmente a la Nutrición?

Siempre fue una inquietud para mí el entender por qué enfermamos como podemos vivir más años... y lo cierto es que si algo influye en nuestra salud y/o recuperación es nuestra alimentación.

¿Qué es la Psiconutrición?

La psiconutrición es el trabajo conjunto entre el paciente el psicólogo y el dietista-nutricionista es un abordaje distintito de la obesidad. Cuantas veces hemos dicho, si ya sé lo que hay que hacer, pero no lo consigo... el sobrepeso es un síntoma, una punta de iceberg que esconde cosas muy diferentes y no relacionadas con la alimentación, que deben ser trabajadas para bajar de peso definitivamente.

Nos bombardean constantemente con indicaciones de lo que significa comer correctamente o lo contrario. En muchas ocasiones tras un cierto

periodo un alimento que se consideraba una panacea, se le critica por unos efectos adversos que parecen surgir de repente. ¿Cuánto hay de realidad o de ficción en torno a la nutrición?

La nutrición es una ciencia. Y como tal existe un conocimiento científico detrás.

El error está en que este ámbito esta infestado de pseudociencia y de magufos jugando y sacando los cuartos a la gente. Por otro lado, recomendaciones alimentarias hechas demasiado rápido con estudios observacionales sumado a que se extienden como la pólvora por la prensa.

¿Qué es ser flexitariana?

En mi opinión EL flexitarianismo nace de la necesidad imperiosa de poner etiquetas a todo lo que hacemos. Describe a aquellas personas que siguen una dieta vegetariana pero que esporádicamente toman algo animal como pescado o carne.

“ *La psiconutrición es el trabajo conjunto entre el paciente el psicólogo y el dietista-nutricionista es un abordaje distintito de la obesidad. Cuantas veces hemos dicho, si ya sé lo que hay que hacer, pero no lo consigo... el sobrepeso es un síntoma, una punta de iceberg que esconde cosas muy diferentes y no relacionadas con la alimentación, que deben ser trabajadas para bajar de peso definitivamente.* ”



¿Cuál es la relación entre Psicología y Nutrición?

Mucha. La conducta alimentaria y nuestra relación con la alimentación no puede abordarse sin psicología y autoconocimiento de igual manera que sin educación alimentaria.

Somos un todo, y como “todos” debemos comprender que un problema en nosotros es complejo y con frecuencia se necesita de una intervención multidisciplinar.

¿Cómo observas como nutricionista tendencias de alimentación como la Paleodieta?

Como nutricionista, no me gustan las modas alimentarias. Busco que sea cual sea la ali-

“ *La comida saludable NO es cara. La legumbre, las patatas, el aceite de oliva, el arroz y la fruta y verdura de temporada está al alcance de todos ahora, la comida saludablesuperflua si lo es: las semillas de chía, el kale, la quinua...* ”

mentación que llevan o desean llevar mis pacientes esté articulada con alimentos sanos o materias primas, además de que no tengan carencias.

Una vez mas no me gusta la necesidad de etiquetar todo.

¿Por qué en la sanidad española no existe propiamente un perfil nutricionista, repartido entre la Endocrinología, la Psicología...?

Te respondo con una pregunta: ¿Quién gana dinero o se enriquece cuando no hay nutricionista en la sanidad pública? Nos morimos de enfermedades asociadas al estilo de vida y a día de hoy contactar con el profesional sanitario experto en alimentación como son los dietistas nutricionistas pasa porque el paciente se lo costee:



debería ser un derecho no un privilegio.

¿Por qué debemos ser principalmente vegetarianos?

Lo que tenemos que hacer es comer principalmente verduras y frutas. Sin olvidarnos de las fuentes proteicas como legumbres, pescados o huevos, ni de las fuentes de grasas saludables y los granos completos como el aceite de oliva y el arroz integral.

A pesar de todos los reportajes, artículos, programas de televisión, la industria y la comida precocinada cada vez tiene un mayor peso. ¿No es la dieta razonable, la buena alimentación, la comida real, un lujo, que no todos se pueden permitir?

“ *Somos un todo, y como “todos” debemos comprender que un problema en nosotros es complejo y con frecuencia se necesita de una intervención multidisciplinar.* ”

La comida saludable NO es cara. La legumbre, las patatas, el aceite de oliva, el arroz y la fruta y verdura de temporada está al alcance de todos ahora, la comida saludable superflua si lo es: las semillas de chía, el kale, la quinua... El gran debate está en ¿Por qué hay pan a 1 euro o 1 kilo de galletas a 2? ¿Por qué es tan barata esa comida?

La cocina vasca, la mediterránea en general es una tradición gastronómica con un fuerte componente cultural y también de socialización. Sin embargo, algunas de las prácticas no lo son tanto. Recientemente, leía un estudio muy duro en torno al Jamón ibérico, que sin embargo lo solemos considerar una de las proteínas animales “buenas”. ¿Cuál es el



mensaje cierto para la persona que busca una buena alimentación? Tres reglas básicas...

Para tener una buena alimentación el consejo es claro: Come comida real, materia prima de kilómetro cero que te guste cediéndole el protagonismo del plato a las verduras.

Titulas tu último libro, “Sin Dieta para siempre”. ¿Por qué este título?

Porque lo importante y lo que no se hace, ni interesa hacer es enseñar a la gente a comer. La sociedad sabe hacer dieta y bajar de peso, pero nadie consigue mantenerlo.

¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

Seguir trabajando para dar el mejor servicio en la consulta y dando la murga por Instagram (@gu_nutricion) ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE GABRIELA URIARTE

Gabriela Uriarte es graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra. Coach nutricional y especialista en tratamiento de sobrepeso y obesidad, defiende la comida real y la importancia de las dietas personalizadas flexibles, es decir, aquellas que no obligan a pasar hambre para perder peso. Además de ser una de las dietistas-nutricionistas más seguidas en Instagram de España, con más de 240.000 seguidores, presenta el programa de televisión *A bocados* con el chef Ander González, en ETB2, del que han editado un libro con las mejores recetas del programa. Tiene su propia consulta en San Sebastián, donde da tratamiento personalizado a pacientes que quieren bajar de peso y tener una relación más sana con la comida. Tras años de experiencia en su consulta, nos ofrece los consejos y trucos más útiles para olvidar las dietas de una vez y para siempre. Recientemente ha publicado *Sin dieta para siempre* de editorial Vergara.

@gu_nutricion

www.gabrielaUriarte.com



COMIDA

ENSALADA EN BOTE

- 2-3 tomatitos
- 2 cucharadas de maíz
- 4 rabanitos
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 100 g de garbanzos cocidos
- 40 g de quinoa cocida
- 100 g de lechuga

Haz la mezcla de ingredientes que quieras.

El truco está en introducir los ingredientes de más húmedo a más seco, terminando con la lechuga.

Es recomendable usar un bote de cristal de 1 l aproximadamente, que tenga boca ancha para poder meter todo tipo de ingredientes.

Siempre que se mantenga en vertical y los jugos no toquen la lechuga, se conserva en perfecto estado durante una semana en el frigorífico.



Ración: 1



5 minutos



Sin gluten, sin lactosa, vegano

Receta extraída de:
Uriarte, G. (2019) *Sin dieta para siempre*. Vergara.



LA MAGIA ES LA MANERA DE POSICIONARSE FRENTE A LOS UNIVERSOS Y MODIFICARLOS

El ser humano es un ser cuya principal característica existencial es su posibilidad para el manejo de la magia. La magia es la manera de posicionarse frente a los universos y modificarlos. Y resulta que, como dice Stokastikós: “Todo funciona por magia; la ciencia representa un pequeño dominio de la magia, donde las coincidencias tienen una relativamente alta probabilidad de ocurrencia” (Peter Carroll, “PsyberMagick”).

Para iniciar la estructuración de esto, Arcana Buendía, Capricornia del Lago, Gaudia Cuello Erguido y Juan Morales se retiraron a un kilómetro sobre el nivel del mar en Valleseco, el día de Novilunio. Hacia las siete de la tarde y dos minutos, aproximadamente, visionaron una parte propuesta de la película sobre Gurdjieff “Encuentros con hombres notables”. Cuando Gurdjieff iba de maestro en maestro, siempre tropezaba con un hombre en el centro, normalmente con semblante adusto y enfadoso, que impartía enseñanza a un montón de otros hombres. Las mujeres brillaban por su ausencia.

El segundo visionado fue una mesa redonda sobre Gurdjieff en los años ochenta, en TVE, en el programa

“La Tabla Redonda”, dirigida por Oleza, y en la que participaban Felix Gracia, Jodorowsky y otros. Todos hombres, que teorizaban enormemente sobre lo que había querido decir Gurdjieff. Todos hombres.

Sin embargo, a la hora de representar las danzas sagradas de Gurdjieff los participantes son indistintamente hombres y mujeres. A la hora de lo práctico, las mujeres están. Para los recalentamientos intelectuales y secuenciales, las mujeres no se pelean por estar.

Concluimos con que existe una sobre-exposición de hombres en esa forma de búsqueda que podríamos denominar del siglo vigésimo, del siglo XX. Y ya tocó su fin.

Para Arcana Buendía, Capricornia del Lago, Gaudia Cuello Erguido y Juan Morales, resultaba importante conocer qué practicidad hay en las ofertas de sistemas para trascender a los Más Allá.

Si analizamos la oferta de trascendencia que se propone a los buscadores, al menos en público, el primer interés es el de proveer de términos de marketing

“LAS RELIGIONES HAN PERDIDO EL MONOPOLIO DEL CONOCIMIENTO, EL CUAL ES LIBRE, E INCLUSO, SE CONSIGUE ANTES FUERA DE LA RELIGIÓN, ASÍ COMO SE CONSIGUIÓ ANTES LA SECUENCIACIÓN DEL GENOMA HUMANO A TRAVÉS DE UNA EMPRESA PRIVADA QUE A TRAVÉS DE LAS INSTITUCIONES ESTATALES.”

tanto al sistema como a sus promulgadores: facilitador, registered, copyright, trade mark, inversión... el instrumento de medida es el dinero.

De una forma más elegante, con anterioridad, incluso a mediados del siglo XX, el conocimiento tenía dos características: a) era secreto y costaba llegar a él la superación de diversas pruebas, lo que reforzaba el valor del secreto, y b) no se vendía por dinero; sencillamente, no se vendía por dinero.

Cuando algo se terminaba dando y, lógicamente, precisaba de una estructura con costos económicos, la aportación era a través de afiliarse como responsable y pagar diezmo. No se valoraba como una mercancía adquirible por dinero, sino que se exigía una adherencia plena que, entre otras colateralidades demandaba la contribución total del adepto. Lo más parecido al comportamiento sociológico de las religiones.

Las religiones han perdido el monopolio del conocimiento, el cual es libre, e incluso, se consigue antes fuera de la religión, así como se consiguió antes la secuenciación del genoma humano a través de una empresa privada que a través de las instituciones estatales. Esto hace que la materia del conocimiento

sea estudiada por innumerables buscadores que, por la especificidad del tema, no han de estar certificados por ninguna universidad. Pero he ahí que surge el prurito de que los investigadores que ofertan sus conocimientos públicamente buscan dos sellos de la bestia para publicitarse y hacerse respetar: a) la contraprestación de un certificado avalado por una Asociación o algún otro tipo jurídico-societario-mercantil, pero siempre reconocido por la autoridad estatal, y b) un valor dinerario fijo a entregar previamente a la enseñanza, como si de una academia de corte y confección se tratara.

Es clarísimo que el conocimiento de los secretos de los universos que están detrás de la muerte no se alcanza a través de contraprestación dineraria. Y punto final.

El conocimiento definitivo ni se compra ni se vende, no tiene que ver con el dinero, ni tiene que ver con certificaciones avaladas por organismos estatales. Más bien, todo lo que se vincule a lo anterior no es conocimiento trascendental ●

Juan Morales

Autor de “La Puerta” (2004), “El Dragón de Piedra” (2003) y “Atrapado en lo Tremendo” (libros 1 y 2, 1999 Y 2014), estudia la aplicación y desarrollo del sistema de conocimiento de Carlos Castaneda, como experiencia trascendental y como investigación en los océanos y continentes de la conciencia, incluidos la fenomenología de las informaciones y las desinformaciones.

www.atrapadoenlotremendo.blogspot.com
carlos.borromeo.martin@gmail.com

DOCE RETIROS PARA EL ESTUDIO DEL SER Y LA PERCEPCIÓN

**PRÓXIMO RETIRO:
SEMANA SANTA**

**17 AL 21 DE ABRIL 2019
EN GRAN CANARIA**

Hemos investigado el Silencio
Hemos investigado el Espejo
Hemos investigado la Culpa
Hemos investigado la Atención
Hemos investigado el Intento

Web para información: atrapadoenlotremendo.blogspot.com
carlos.borromeo.martin@gmail.com

¿UN RETIRO DE SILENCIO?

Una singular contradicción emerge al leer las palabras “Retiro de Silencio”. Por un lado, la esencia nos susurra algo así como: “Esto es lo que necesito”. Por el otro, el ego se alerta y dice: “¿Qué necesidad tienes de ello? ¡Ninguna!”. ¿A quién vas a hacer caso? A fin de cuentas ¿qué es esto de un Retiro de Silencio?

En este caso, va a tratarse de un tiempo dedicado a la práctica sistemática del Hatha yoga, el yoga de equilibrio; Radja yoga, el yoga de la concentración y la observación inafectada; y también practicaremos Jñana yoga, el yoga del conocimiento, del discernimiento, característico de la tradición Advaita, no-dualidad. Todo ello con el fin de profundizar en nuestra auténtica y común naturaleza.

Es decir, vamos a utilizar el silencio a modo de substrato con el que fundamentar la práctica del Yoga para permitir que la mente se aquiete, y descender a las profundidades del Ser.

A través del silencio y la quietud estableceremos las condiciones para permitir que emerja a la superficie del lago de la consciencia todos aquellos contenidos que cada cual lleva en su “mochila” (el subconsciente), a fin de poder observarlo de manera inafectada. De esta ma-

nera, podremos erradicar todos los posibles obstáculos al comprender por propia experiencia que no hay nada que esté bien ni mal, sino que todo es adecuado al momento y la circunstancia.

La mente siempre quiere hacer algo y el ego conseguirlo todo. Sin embargo, entre los intentos por conseguir y la constante actividad se abre una fisura por donde la vida se escapa, mientras que la ansiedad se queda instalada como si fuera normal, pero ¿lo es?

A través de condiciones idóneas percibiremos la sutil vibración del silencio y trataremos de hacernos uno con él, a modo de instrumento que nos acompañe y guíe en el periplo al mundo interior con destino al origen, a la fuente.

Simplemente escucha.

Se trata de permitir el aquietamiento a través de la práctica de los diferentes tipos de yoga para simplemente escuchar. Un tiempo destinado a recordar y reconectar con el olvidado sí mismo mientras escuchas y sientes tu Corazón.

De la práctica sobreviene la experiencia, y de la expe-





Retiro de Silencio

Hatha - Radja - Jñana
(Práctica sistemática)

Segovia, 30 abril – 5 mayo

+info: 616.660.929

Silencio Interior
Escuela de Silencio

www.silenciointerior.net

“
Se trata de permitir el aquietamiento a través de la práctica de los diferentes tipos de yoga para simplemente escuchar. Un tiempo destinado a recordar y reconectar con el olvidado sí mismo mientras escuchas y sientes tu Corazón.
”

riencia la sabiduría. Por ello, durante el tiempo de Retiro y a través de la práctica sistemática de diferentes tipos de yoga, el aquietamiento de la mente será una evidencia que nos permitirá escuchar... recordar y reconectar con el olvidado sí mismo al sentir tu Corazón.

Tiempo para la interiorización y el autoconocimiento para llegar a saber quién y qué eres, y que el auto-descubrimiento suceda por experiencia propia, directa, sin ideas preconcebidas o adquiridas a través de terceros.

Condiciones idóneas para traspasar las diferentes envolturas que componen el cuerpo, con el fin de conectar con lo más profundo y nuclear –nuestra alma– siempre dispuesta a susurrarnos sus secretos. Lo que en tales estados emerja formará parte de la experiencia de cada cual.

Por todo lo expuesto, un Retiro de Silencio es una oportunidad para experimentar el sabor que proporciona poder contemplar cómo el tiempo, el espacio y la noción de individualidad se diluyen en el Infinito que todo lo contiene para descubrir nuestra auténtica y común naturaleza.

Ahora ¿a quién vas a hacer caso, a tu ego o a tu esencia?

Retiro de Silencio. Segovia, 30 abril – 5 de mayo

Emilio J. Gómez

Profesor de Yoga de **Silencio Interior**, Escuela de Silencio

www.silenciointerior.net

info@silenciointerior.net

616.660.929

constitución pitta (fuego)

cómo identificarla y armonizarla en primavera

Pitta es una combinación de los elementos Fuego y agua. Es el principio de la transformación y el calor, porque es el responsable de todas las conversiones químicas y metabólicas del organismo que crean energía. Todos los procesos vitales implican digestión, siendo *Pitta* esencial para el equilibrio y la salud.

Pitta se encarga de nuestro análisis mental, la digestión, la claridad, la percepción y el entendimiento. El término

procede de la raíz *Tap*, que significa calentar, cocinar o transformar. *Pitta* digiere los nutrientes para proporcionar energía a la función celular: los sistemas enzimáticos y hormonales.

Pitta físicamente rige el apetito la digestión, el metabolismo de nutrientes, la sed, el calor, el color corporal, el lustre de la piel, el brillo del pelo y la luz de los ojos.

Mental y emocionalmente rige la percepción mental, el juicio, el análisis, la discriminación, el pensamiento agudo, la voluntad, el control, el entusiasmo, la alegría y el valor. También, la ambición, la competencia, la impaciencia, la irritabilidad y el enfado.

En este espacio hablamos de *Pitta*, el elemento fuego, siendo ahora mismo el *Dosha* que con predominancia aumenta en nuestro cuerpo; debido a la estación en la que nos encontramos.

La primavera es una muy buena estación para cuidar y depurar los órganos donde se acumula *Pitta*, tales como el estómago y el intestino delgado, allí donde los ácidos gástricos con su naturaleza ardiente crean un almacén de actividad digestiva. También se asienta en el hígado, la vesícula biliar, el páncreas y el bazo.

Así mismo, está presente en la sangre y en otros emplazamientos que incluyen la piel, las glándulas sudoríparas y el sistema hormonal.

Pitta se excreta a través de la bilis y el ácido.

Podemos decir que, *Pitta* es una combinación de fuego y agua y es la responsable de la digestión, el metabolismo y el calor.

Personas con manifestaciones de *Pitta*:

Físicamente las personas con predominio de *pitta* tienden a ser de constitución y peso medios, con figuras atractivas y bien proporcionadas, tienen los ojos de tamaño mediano y a menudo claros y brillantes. Pueden ser sensibles a la luz del sol y a los agentes irritantes, con facilidad los ojos se inflaman y lloran. La piel tiende a ser cálida al tacto. Son muy sensibles al sol, propensos a las irritaciones, erupciones y suelen tener lunares o pecas. *Pitta* se enrojece fácilmente con el enfado. Sudan con facilidad. Una de las claves de presencia de *Pitta* es no sentir frío nunca.



“*Pitta se encarga de nuestro análisis mental, la digestión, la claridad, la percepción y el entendimiento. El término procede de la raíz Tap, que significa calentar, cocinar o transformar. Pitta digiere los nutrientes para proporcionar energía a la función celular: los sistemas enzimáticos y hormonales.*”

Los que tienen un Pitta elevado suelen tener buen apetito y les encanta comer. Les altera saltarse la comida, y cuando tienen hambre pueden estar irritables, con dolor de cabeza o mareos; la digestión es buena y eficiente.

Son personas bastante metódicas y organizadas, suelen obsesionarse bastante con la hora y tienden a ser perfeccionistas. Su naturaleza es competitiva, les encanta ganar. Naturalmente son inteligentes, activos, dominantes y auto-críticos.

Suelen padecer adicción al trabajo.

Un exceso de Dosha Pitta hace que los ácidos o bilis se acumulan en los tejidos provocando fermentación, infección y trastornos de piel como herpes, eccema y acné. La excesiva sudoración o micción son frecuentes en un Pitta.

Según el Ayurveda, si Pitta está en aumento es importante tomar alimentos de naturaleza refrescante, sin demasiados condimentos y sobre todo alimentos sattvicos.

Los alimentos Sattvicos son adecuados por su naturaleza refrescante al ser ligeros, jugosos, dulces y nutritivos, son muy buenos para Pitta. Además de estar llenos de Prana, fuerza vital. Entre ellos podemos destacar:

- La mayoría de las verduras orgánicas frescas incluidas zanahorias, patatas, remolacha, verduras de hoja al vapor, apio y pepinos.
- También frutas y zumos de frutas estacionales como limas, manzanas dulces, uvas, dátiles, plátanos, mangos, granadas, melocotones, peras, ciruelas, albaricoques y frambuesas, junto al coco, su leche, los anacardos, las almendras, las alubias Mung, tofu orgánico, y los germinados.
- Cereales como el centeno, la cebada, el arroz basmati, la avena.
- Semillas de girasol, calabaza y sésamo.
- Azúcar de caña cruda, miel cruda no calentada.
- El uso de especias como el azafrán ayuda armonizar el exceso de calor en el cuerpo.
- El cilantro, cúrcuma, cardamomo. Tomar *lassi*, yogur diluido y batido en agua con una pizca de cilantro. Es ideal para Pitta.

Hablamos de todo ello en términos generales, la naturaleza Sattvica es importante porque pacifica el exceso de calor en el cuerpo. Luego tendríamos que especificar según la constitución o situación personal de cada individuo.

Namasté

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

Ven a disfrutar de la armonía y bienestar que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda, naturópata y quiromasajista
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78
info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es




Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

CINCO HÁBITOS ESENCIALES PARA TU SALUD INTestinal



1. CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

La fibra alimentaria está presente en todos los vegetales, principalmente las legumbres, las semillas, las verduras y las frutas, siendo un elemento fundamental para una dieta equilibrada. Su ausencia o un consumo insuficiente pueden constituir un riesgo para la salud, estando directamente relacionado con alteraciones en el tránsito intestinal, inflamación intestinal, diabetes y obesidad.

La fibra es resistente a nuestros jugos digestivos, por ello pasa sin digerirse hacia nuestros intestinos donde es degradada por bacterias especializadas productoras de ácidos orgánicos. Esta característica hace que sirva de alimento para las colonias beneficiosas de bacterias que forman parte de nuestra microbiota, como *lactobacilos* y *bifidobacterias*, y asimismo actúe como elemento regulador sobre el tránsito intestinal, permitiendo una correcta evacuación.

Además, durante la fermentación bacteriana de la fibra se generan importantes nutrientes de fácil asimilación y sustancias beneficiosas que higienizan y mantienen en buenas condiciones nuestros intestinos.

2. EVITAR LOS ADITIVOS QUÍMICOS Y LOS EDULCORANTES

Muchos de los aditivos que se emplean hoy en día en la industria alimentaria pueden suponer un riesgo para nuestra salud intestinal.

Por ejemplo, en 2015 se publicó un estudio muy interesante en la revista *Nature*, dirigido por los investigadores estadounidenses Benoît Chassaing y Andrew T. Gewirtz, sobre los efectos dañinos de los emulsionantes añadidos a los alimentos procesados para

conservar su vida útil y darles una textura más apetecible. Según los investigadores los emulsionantes parecen alterar la composición y localización de las bacterias intestinales y ser causantes de inflamación intestinal y síndrome metabólico.

También sabemos desde hace tiempo que los edulcorantes químicos, usados para endulzar muchos alimentos procesados y evitar el exceso de azúcar y calorías en la dieta, afectan negativamente al equilibrio de la flora intestinal e incrementan las probabilidades de enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad.

3. UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE VEGETALES LACTOFERMENTADOS TODOS LOS DÍAS

Los vegetales de fermentación acidoláctica, como el chucrut y el kimchi, reúnen unas características que los convierten en un alimento estrella para el mantenimiento de la salud intestinal. A continuación, veremos algunos ejemplos:

- Poseen significativas cantidades de fibra con acciones mecánicas para el avance del bolo alimenticio, y nutritivas para las bacterias acidolácticas que forman parte de nuestra microbiota intestinal.
- Las bacterias acidolácticas presentes en estos alimentos actúan como prebióticos, manteniendo una flora intestinal en buen estado. Muchas de estas bacterias son viables y llegan hasta nuestros intestinos para formar colonias o transitar por ellos temporalmente, fortaleciendo nuestra microbiota nativa y evitando la instalación de otros microorganismos que pueden actuar como patógenos.
- El ácido láctico presente en estos alimentos actúa como un

“SABEMOS DESDE HACE TIEMPO QUE LOS EDULCORANTES QUÍMICOS, USADOS PARA ENDULZAR MUCHOS ALIMENTOS PROCESADOS Y EVITAR EL EXCESO DE AZÚCAR Y CALORÍAS EN LA DIETA, AFECTAN NEGATIVAMENTE AL EQUILIBRIO DE LA FLORA INTestinal E INCREMENTAN LAS PROBABILIDADES DE ENFERMEDADES METABÓLICAS COMO LA DIABETES Y LA OBESIDAD.”

elemento regulador y depurativo sobre el tubo digestivo.

- Son alimentos predigeridos que no han sido sometidos a temperatura, por lo que ni nuestro organismo invierte mucha energía en procesarlos durante su digestión ni ha habido una destrucción de enzimas por parte del calor. La presencia de enzimas digestivas nos ayuda a digerir el resto de los alimentos durante las comidas.
- Son muy ricos en micronutrientes de fácil asimilación como vitaminas del grupo B, ácidos grasos de cadena corta y aminoácidos libres. Los ácidos grasos de cadena corta, especialmente el ácido butírico, desempeñan un rol fundamental para la integridad de las células del colon. Este tipo de AGCC tiene un fuerte impacto positivo sobre alteraciones antiinflamatorias y de la motilidad intestinal.

4. OJO CON LA MEDICACIÓN

Las bacterias de nuestros intestinos son especialmente sensibles a muchos medicamentos, administrados con o sin receta, que se toman de forma regular u ocasionalmente. Estos pueden debilitar la mucosa intestinal y generar un desequilibrio importante sobre las diferentes colonias de microorganismos beneficiosos, favoreciendo la proliferación de especies que nos pueden generar problemas, como es el caso de una sobrepoblación de levaduras.

Además de los antibióticos otros tipos de medicamentos como los antiácidos, los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) y los corticoides también pueden afectar negativamente a nuestra microbiota durante y mucho tiempo después de su uso. Llevar un estilo de vida saludable para evitarlos y hacer un uso responsable de los mismos es esencial para no sufrir efectos secundarios indeseados.

5. MANEJAR EL ESTRÉS

El estrés influye enormemente en todos los aspectos de “nuestras complejas vidas”, y asimismo tiene una gran repercusión sobre la ecología intestinal y nuestras digestiones.

Cuando sufrimos un estrés prolongado y no somos capaces de entrar en un estado de reposo el cuerpo genera una serie de respuestas químicas y nerviosas que malogran nuestras digestio-

nes, reduciendo el flujo sanguíneo en los intestinos, inhibiendo la producción enzimática y disminuyendo de la absorción de nutrientes.

Cuando el estado de estrés se mantiene en el tiempo además del mal funcionamiento digestivo se puede producir un daño directo sobre la mucosa digestiva dando lugar a alteraciones crónicas del estómago y los intestinos que cursan con inflamación y degeneración del tejido en cuestión.

Manejar el estrés es sumamente importante y desde un punto de vista nutricional existen algunas recomendaciones que pueden ayudarnos:

- No tomar estimulantes ni alimentos irritantes como alcohol y café junto con las comidas.
- Sentarse a la mesa y tomar conciencia de nuestra respiración y del acto de comer. Unas respiraciones diafragmáticas profundas estimulan la circulación de la sangre y la energía hacia la zona del bajo vientre.
- Masticar bien los alimentos, entre treinta y cincuenta veces por bocado es un magnífico inicio para favorecer una buena digestión.
- Reposar entre diez y veinte minutos después de cada comida principal.
- Dejar pasar tres y cinco horas entre cada comida ●

CULTIVA VIDA: COSECHA SALUD



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es
PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:
actividades@labiotika.es
ALQUILER DE SALAS
Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    



Mario Sánchez

Naturópata. Profesor de Macrobiótica y Alimentos Fermentados en la Biotika.
www.labiotika.es

LOS CUENCOS CANTORES MITOS Y LEYENDAS



En tierras de Oriente la historia no se escribe, sino que se cuenta. Y no lo hace con la precisión que se utiliza en Occidente para narrar sucesos históricos. La leyenda que afirma que los cuencos tibetanos han de tener una aleación de siete metales, sigue siendo usada por la mayoría de los vendedores de cuencos en los países de origen, y por tanto repetida con igual vehemencia en las tiendas y mercados de Occidente, a pesar de que sea falsa en la mayoría de los casos.

Los cuencos antiguos que hoy pueblan los hogares de occidente no son la mayoría de ellos ni tibetanos, ni constan de los metales que se asignan a cada uno de los astros de nuestro sistema solar. Sabemos que tienen el cobre y el estaño como la base del bronce acústico que se precisa en su aleación, generalmente B25 – cuatro partes de cobre y una de estaño -. Sabemos también que muchos de estos cuencos iban a decorar las vitrinas de casas pudientes y monasterios budistas, lo que implicaba que podían añadirse elementos como plata y oro para dar más lustre a la pieza y por ende, añadir más brillo al sonido resultante. Y sabemos también que algunos de estos cuencos antiguos formarían parte de la colección de algunos maestros de sonido que habitaban en monasterios y viejas aldeas del Himalaya. Para estos cuencos sí que se precisaba añadir a la composición B25 pequeñas partes de níquel, plata y posiblemente oro, pero desdibujaban en la alquimia de la mezcla, metales como el hierro, que no aportaba nada al sonido, o el mercurio, que podría resultar tóxico ya que como sabemos, los cuencos se usaban también para comer. Por no hablar del plomo, que amortajaba directamente el sonido.

Hemos de tomar las leyendas como formas mitológicas de contar una historia que nunca ha sido escrita,

que no busca tanto la verdad como la exaltación de una circunstancia o hecho.

ESCASEZ DE CUENCOS ANTIGUOS

Lamentablemente los cuencos antiguos están en fase de extinción. Los cuencos Ulti por ejemplo, uno de los más solicitados por su sonido grave y cavernoso, ha desaparecido prácticamente del mercado.

El cuenco *Linga*, llamado así por tener una protuberancia en su centro, destacaba por el sonido límpido y sutil que surgía al friccionar la baqueta por el borde del cuenco. Las piezas que he encontrado en los últimos años, tienen unos precios desorbitados y su calidad no está en absoluto acorde con lo que se paga por ellos.

Otros cuencos antiguos, como los *Jambati* del Himalaya, son muy escasos. Tienen la particularidad de ser grandes y no muy pesados, lo que les hacía ser muy útiles para su uso terapéutico.

LEYENDAS PARA TODOS LOS GUSTOS

Llevo años diciendo a mis clientes que los cuencos antiguos que traigo no creo que tengan siete metales. Igual que advierto que la mayoría de ellos, tanto los nuevos como los antiguos, proceden de India, y no de Tíbet ni de Nepal. También les digo que un cuenco lo único que precisa es un buen maestro artesano y una aleación acertada en proporciones.

Pienso que el mejor cuenco que existe ahora en el mercado es el cuenco *Maitreya*. ¿Por qué? Porque está hecho con el único fin de que suene bien. Grandes artesanos del metal y del sonido han conseguido un cuenco bello y proporcionado en sus formas; un sonido riquísimo en armónicos que flota en el espacio

“Lamentablemente los cuencos antiguos están en fase de extinción. Los cuencos Ulti por ejemplo, uno de los más solicitados por su sonido grave y cavernoso, ha desaparecido prácticamente del mercado. El cuenco Linga, llamado así por tener una protuberancia en su centro, destacaba por el sonido límpido y sutil que surgía al friccionar la baqueta por el borde del cuenco.”

durante un largo periodo de tiempo. Se templan en Nepal y no es barato, pero al menos se oye la diferencia. No es de extrañar que un maestro del sonido como Peter Hess, haya estado detrás de este proyecto.

Existen ahora cuencos que están muy solicitados por su aditivo mágico, mítico o esotérico. El más conocido es el llamado FULL MOON. Se trata de un cuenco nuevo, elaborado en el valle de Katmandú, Nepal, que según explica su constructor, se hace en noche de luna llena, absorbiendo así su energía en la estructura molecular del cuenco y dotarlo de un poder femenino y sanador.

Por un lado, es imposible saber si es cierto o no este argumento. Por otro, estuve probando bastantes para poder incorporarlos a nuestro catálogo, pero después de muchas vueltas, compré tan sólo dos a un precio, cómo no, elevado. Mi conclusión: hay leyenda, su precio es caro y su calidad muy normal.

Creo que la técnica que se ha de emplear a la hora de escoger un cuenco es tener donde escoger, observar las diferencias entre unos modelos y otros, que sea fácil de tocar y sobre todo, que su sonido nos encandile. Es decir, usemos la intuición. De esta forma nos aportará calma y abrirá un espacio de vacío en la mente donde la espiritualidad logre expandirse. El resto, lo pones tú ●



PROGRAMACIÓN ABRIL Sala Ritual

TALLER INTENSIVO CUENCOS CANTORES

Conoce el poder de armonización y sanación de los cuencos tibetanos, de cuarzo y alquínicos. Con este Taller, tendrás herramientas para empezar a trabajar conscientemente con tus Cuencos cantores
Sábado 6 Abril, 16:30 - 20:30 h. - Aportación voluntaria

MÚSICA EN VIVO PARA GENTE VIVA. CONCIERTO AYNI "LIVE UNPLUGGED & PLUGGED"

Sonidos ancestrales que se integran con sonidos de la música actual, generando un nuevo espacio de posibilidades musicales y sonoras.
Sábado 27 Abril, 19:30 h. - Entrada: 12 €

ENCUENTRO MUSICAL - JAM SESSION

Todos los lunes de 19,00 a 21,30 h. , traete tu instrumento y comparte tu música improvisando con la tribu! **Actividad gratuita**

CURSO DIDGERIDOO "RESPIRA TU MÚSICA"

Próximas sesiones: Martes 2, 16 y 30 Abril - 20:30 h.

CURSO AFROPERCUSIÓN

Curso para los amantes del ritmo.
Próximas sesiones: martes 9 y 23 Abril - 20:00 h.

MÁS INFO Y RESERVAS

www.ritualsound.com



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com



*“El que está atento está vivo,
pero el que no es como si ya estuviera muerto”
(Dhammapada)*

*“Si la atención monta la guardia a las puertas de la
mente, la lucidez se unirá a ella y
una vez que llegue, nunca se irá”
(Santideva)*

*“Atento entre los inatentos, plenamente despierto
entre los dormidos, el sabio avanza como un cor-
cel de carreras se adelanta sobre un jameño”
(Dhammapada)*

*“La atención es todo poderosa
en todo momento y circunstancia”
(Buda)*

*“Hay que estar atento para que la mente,
que parece un elefante en celo,
esté siempre sujeta al poste de la calma interior”
(Santideva)*

LA TODOPODEROSA ATENCIÓN

La atención es el filtro, la guía y la luz de la mente. He dedicado más de medio siglo a su estudio e investigación y cada día compruebo más hasta qué punto es necesario servirnos de ella para observarnos, conocernos, regular nuestras conductas (mental, verbal y corporal) y transformarnos. Con razón los antiguos maestros de la India y otros países asiáticos han insistido en que la atención es poderosa en cualquier momento y circunstancia y nos permite ser más conscientes en el momento presente, y así proceder de manera más idónea y evitar dañarnos innecesariamente a nosotros mismos y a los demás.

La atención es como una flecha con dos puntas. Una se orienta hacia afuera y nos ayuda a percibir lo que sucede a nuestro alrededor; la otra hacia adentro, y nos permite captar nuestros estados de ánimo, procesos mentales y emocionales, reacciones y tendencias. Cuanto más se intensifica la atención, más plena es la captación y por ello el color se torna más color, el sonido más sonido, la caricia más caricia y el aroma más aroma. Todo gana en vitalidad, peso específico, brillantez e inspiración. La atención nos permite conectar con lo que es, más

allá de interferencias mentales, centrándonos en el aquí y ahora, en la gloria del momento, en la fuente reveladora del instante. Pero nuestra atención es muy débil e intermitente hasta que comenzamos a entrenarla y desarrollarla. Para ello nos servimos de la meditación sentada, por un lado, y de tratar de permanecer más atentos en las actividades de la vida diaria por otro. Pero para poder estar más alerta en la vida diaria, se requiere insoslayablemente el entrenamiento meditativo, que se sirve de milenarios ejercicios para unificar la mente y alertar la atención.

La atención es la hermana gemela de la consciencia. Uno de los propósitos más importantes de la vida es “hacerse consciente”, puesto que en principio tenemos una consciencia embotada y crepuscular. Pero la consciencia puede hacerse mucho más viva e intensa, y así se perfeccionan la cognición y la percepción y se obtiene una más equilibrada manera de ser. Se aprende a estar consciente, estando consciente. No es fácil, puesto que vivimos en una especie de trance colectivo, una hipnosis que nos adormece y nos hace mecánicos. Pero mediante el cultivo de la atención y el desarrollo de la consciencia

“LA ATENCIÓN ES COMO UNA FLECHA CON DOS PUNTAS. UNA SE ORIENTA HACIA AFUERA Y NOS AYUDA A PERCIBIR LO QUE SUCEDE A NUESTRO ALREDEDOR; LA OTRA HACIA ADENTRO, Y NOS PERMITE CAPTAR NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO, PROCESOS MENTALES Y EMOCIONALES, REACCIONES Y TENDENCIAS.”

Los balanceos se encuentran en todos los cultos y tradiciones junto con el ritmo y la luz debido al masaje cerebral que provocan, ejerciendo un efecto maravilloso en la personalidad, la emoción y el espíritu

**DR LEFEBURE
METHODS®**



27 de abril en Centro Mandala C/Cabeza 15

Información y reservas: 609119646

www.luz-natural-mente.com

iremos emergiendo de nuestro yo-robótico y ascendiendo a más elevados y reveladores planos de la consciencia. Al evolucionar conscientemente, vamos evolucionando y embelleciendo nuestra mente, liberándola de la ofuscación, la avaricia y el odio.

Como reza el *Dhammapada*, “los que están atentos están vivos, y los que no, es como si estuvieran muertos”. El cultivo de la atención nos conducirá a la comprensión clara o lucidez. La lucidez nos hará entender que lo más esencial es la compasión. Así, de la atención nace la lucidez, de la lucidez la Sabiduría, y la Sabiduría es mente clara y corazón benevolente.

La meditación sentada nos ayuda a entrenar metódica y armónicamente la atención, pero debe ser complementada con la atención en la vida diaria, apoyada por otros factores de autodesarrollo como el esfuerzo consciente, la ecuanimidad, el sosiego y la visión clara y libre de juicios y prejuicios. La atención, asociada a la clara comprensión, nos ayudará enormemente a superar el lado neurótico de la mente con sus tendencias insanas y desplegar el lado más sano, cooperante y constructivo.

Los ejercicios de atención a la respiración son de enorme eficacia para cultivar esta función de la mente. Los denominó a ese tipo de ejercicios “la meditación universal”, puesto que pueden ser realizados tanto por personas creyentes como agnósticas,

deístas o ateas, de una u otra edad o condición. Entre estos ejercicios cabe destacar tres:

- Tomar consciencia de cuanto el aire está dentro y cuando está fuera.
- Contemplar el curso de la inhalación y de la exhalación.
- Concentrarse en la sensación táctil que el aire provoca en las aletas de la nariz o parte alta del labio superior.

En cualquier caso, no se piensa, no se analiza, no se reflexiona, no se divaga. Se trabaja con la atención mental pura en el momento presente. Se respira con naturalidad. A través de la meditación brota la Sabiduría ●



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28



Maestro llevo leyendo más de dos días lo que me mandó y no consigo terminarlo—le dijo el discípulo agotado a última hora de la noche.

Muy bien —le contestó el maestro— siéntate y haremos un té.

¿Recuerdas el molino de agua que hay en el pueblo de al lado?

Si—respondió el discípulo—. El molino necesita una fuerza para que se empiece a mover al principio, pero después si tiene agua simplemente se llena y se vacía en perfecto equilibrio, la fuerza de uno hace que el otro suba y viceversa. Pero ¿qué pasaría si el agua que se recoge del río y sube, no se vaciará al bajar?

Que no podría recoger agua nueva —le respondió el discípulo.

VACÍO

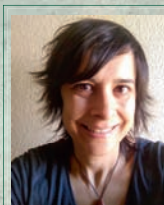
Y llegaría un momento que giraría en falso y no serviría para nada o que rebosaría y el agua se desperdiciaría —. Añadió el maestro

Así es maestro —respondió el discípulo.

El vacío permite llenar, y el llenar, vaciar. La mente clara y vacía permite saber hasta dónde se debe llenar, la mente llena tiene tapada su visión.

La cabeza y el cuerpo forman un equilibrio: si una persona dedica todo su tiempo a llenar su cabeza con cosas, pensamientos, trabajo... necesita vaciarla con el ejercicio para después poder sentarse con la cabeza despejada y el cuerpo cansado. Si la persona dedica todo su tiempo a hacer ejercicio o a cuidar su cuerpo, necesita sentarse, meditar y pensar si no quiere terminar lesionándose.

Así cabeza y cuerpo, lleno y vacío, yin y yang forman el equilibrio de todas las cosas•



Eva Álvarez

Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.

evayalvarez@gmail.com

evaalvarezmtc.com

644608743



MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Sabiduría milenaria para mantener la salud y resolver esa dolencia o patología que no termina de encontrar solución.

Digitopuntura-Tuina, Acupuntura, Auriculoterapia y Moxibustión.

Consulta en Madrid (Moncloa y Plaza Castilla)
644608743 www.evaalvarezmtc.com

Vivimos en una sociedad donde está mal visto no estar alegre y sonriendo todo el tiempo. Se cree, erróneamente, que si no sonreímos no somos felices...

¡y además se nos culpa de ello!

¡Menudo error!

LA FELICIDAD ¿UNA MODA IMPUESTA?



LA FELICIDAD COMO OBJETO

Esta idea de equiparar la alegría a la felicidad juega en contra del verdadero autoconocimiento. Por lo tanto, juega en contra de nosotros y nosotras mismas.

El hecho de buscar la felicidad como un objeto externo: alegría, sentimientos positivos, risa, sonrisa... es lo que nos aleja de ella.

Muchas personas utilizan la búsqueda de esos frutos como excusa para no investigar el momento presente y, por ello, viven en una carrera hacia un futuro ideal que no tiene final. Curioso, ¿verdad? Aquellos que dicen buscar son, precisamente, los que menos acaban encontrando.

Pero la felicidad no se encuentra en ningún sitio externo. La risa, las emociones, los sentimientos o la sonrisa son, en el fondo, formas de mostrarme, es decir, algo externo a mi esencia. Y nada externo puede darme la felicidad. La felicidad la soy. Pero la búsqueda en lo externo me aleja de lo que soy.

En realidad, la felicidad tampoco depende de las circunstancias externas que vivamos, sino de la respuesta interna que demos a aquello que estamos viviendo. Cierro que algunas circunstancias son más difíciles que otras,

pero el verdadero abismo no está en lo que nos ocurre, sino en cómo respondemos ante ello.

Por ejemplo, aunque cuando estamos enfermos/as es más difícil ser feliz, es posible serlo. Si esto no fuera así, si fuese imprescindible tener buena salud para ser felices, ninguna persona enferma podría ser feliz. ¡Y las hay!

En todo caso, creo que el problema de la felicidad está en confundir sus diferentes niveles y llamar felicidad a lo que son otras cosas.

No confundamos felicidad con salud, no confundamos felicidad con chistes, no confundamos felicidad con placer...

FELICIDAD: LAS CONFUSIONES HABITUALES

Dicho esto, debemos descubrir cuáles son los errores o confusiones habituales.

Así no llamaremos “felicidad” a lo que no lo es. Así sabremos dónde estamos y cómo dirigirnos hacia adelante, dejando de lado los errores y presiones sociales.

Las personas tenemos diferentes niveles. A cada nivel le corresponde un cierto grado de armonía que puede

“la felicidad tampoco depende de las circunstancias externas que vivamos, sino de la respuesta interna que demos a aquello que estamos viviendo.”

confundirse con la felicidad: ¿estemos al caso!

Existe un primer nivel, que es físico y que se relaciona con el cuerpo. Cuando no tenemos ninguna dolencia decimos que tenemos un cierto **bienestar físico**. Naturalmente, el bienestar físico es importante y resulta más fácil subir por los siguientes niveles que nos conectan con la felicidad si tenemos un cuerpo que no duela. Pero el dolor o la enfermedad no es un obstáculo insalvable para conquistar el Ser, la Felicidad en un nivel superior. Pero remarco: la ausencia de enfermedad o dolor no es felicidad, sino bienestar físico.

En un segundo lugar, encontramos un **nivel mental o sentimental**. Quiero remarcar algo que muy a menudo se olvida: los sentimientos se viven en el espacio psíquico, mental y no en el físico. En este sentido, los sentimientos son “mentales”. Es más, los sentimientos son fruto de lo que pensamos: si pienso que estoy en peligro sentiré miedo, si pienso que me van a premiar, me pondré contento. Los sentimientos no solo se producen en el ámbito mental o psíquico, sino que también son fruto de nuestros juicios mentales. Por ello son sentimentales.

Cuando lo sentimental está equilibrado y dominamos lo bastante nuestra mente como para poder mantenernos mentalmente en calma, todavía no hay felicidad como tal, sino un **‘bienestar psíquico’**. Cuando estamos equilibrados en este nivel vivimos una alegría natural y, a la vez, una sensación de energía y fuerza. Pero eso no es, todavía, lo que yo defino como felicidad, sino “bienestar psíquico”.

En tercer y último lugar, llegamos al **nivel espiritual**. ¿A qué me refiero con “espiritual”? Pues a descubrir quién Soy en Esencia. Porque cuando yo descubro mi Esencia, la felicidad es el resultado natural e inevitable. No se trata de bienestar físico, ni de bienestar psíquico, sino de Ser aquí y ahora más allá de toda categoría, de toda clasificación, de toda adjetivación. En este nivel, empezamos a descubrir que lo importante es la Vida en mí, la Presencia o Aliento Vital que me habita y que Es.

Y ese descubrirse como Ser es pura felicidad. Ahí sí está la verdadera felicidad y no en los niveles previos.

No nos confundamos: no vayamos hacia la felicidad, puesto que ya la somos. La felicidad es nuestro origen y es nuestro destino. Más allá de cualquier forma y adjetivación.

Pero para vivirla hay que dejar de confundirnos con lo que no somos: ni cuerpo, ni ideas, ni sentimientos...

LA FELICIDAD COMO CONSECUENCIA

Cuando Yo sea, la felicidad aparecerá como consecuencia... ¡porque ya la soy aunque mi ignorancia me impida darme cuenta!

Te animo a vivir tu silencio interior para descubrir la Esencia que eres. En www.danielgabarro.com/verdemente encontrarás una conocida meditación de Antonio Blay que te ayuda a irte acercando a esa profunda identidad y felicidad. No dudes en bajarte el audio, te será muy útil ●

 **avabodha**

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

✓ KUNDALINI YOGA ✓ REIKI
✓ MEDITACIONES ✓ CHI KUNG
✓ CONSTELACIONES FAMILIARES

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

 **HORARIOS DE YOGA**

Lunes
11:00h
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

 **Daniel Gabarro**

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.

www.danielgabarro.com

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento semanal



CHI KUNG Y SALUD PARA LOS OJOS

El sentido de la vista es el más desarrollado y utilizado por los seres humanos, alcanzando el 90% de nuestra información sensorial. Consume además mucha energía en forma de atención que volcamos hacia el exterior.

La falta de espacios abiertos y el exceso de saturación visual, provoca un cansancio añadido y el deterioro anticipado de nuestros ojos, por lo que es importante cuidarlos adecuadamente.

LA SALUD Y LOS OJOS

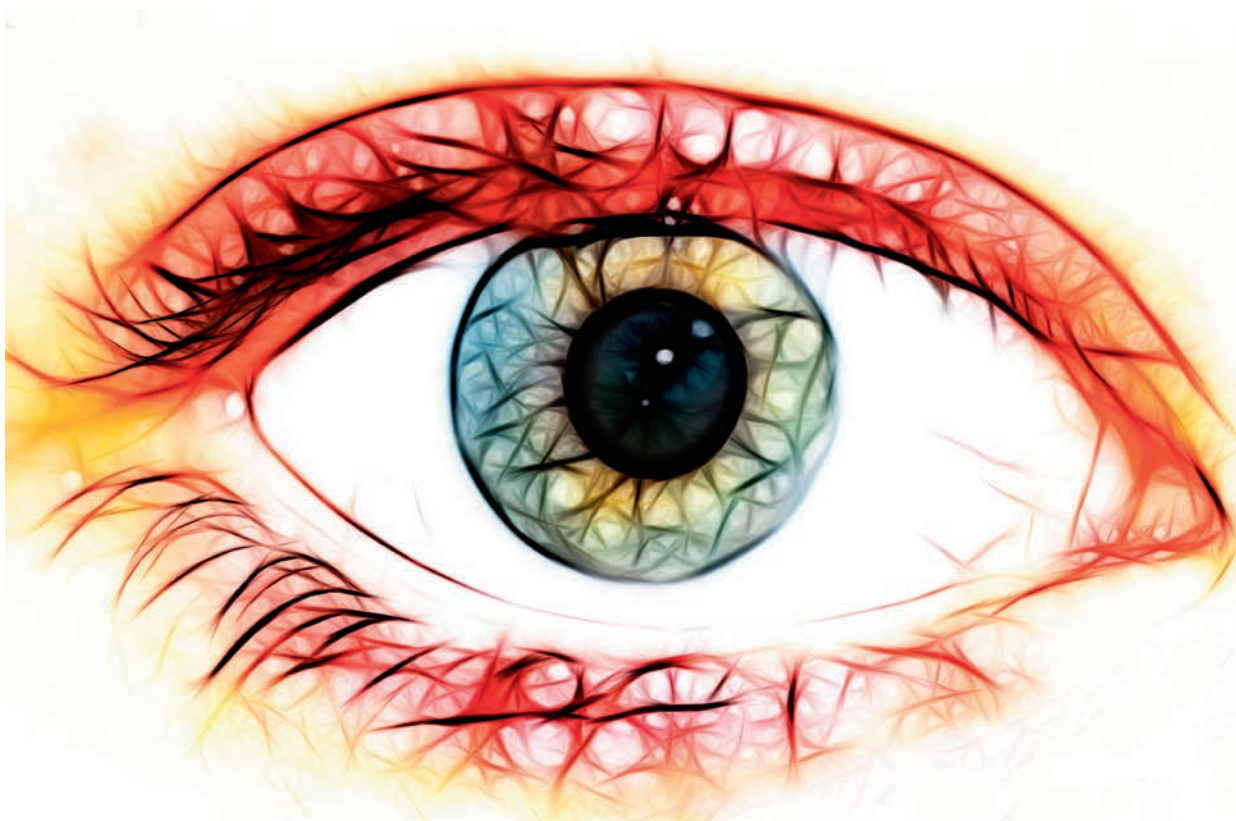
La vida en forma de imágenes y colores llega a nosotros a través de los ojos. La mirada expresa nuestro estado de ánimo, formando así una vía de comunicación con el mundo en dos direcciones. Una mirada luminosa y clara es señal de buena vitalidad, mientras que si los ojos están opacos y apagados, denotan falta de energía y mala salud.

Los ojos no son solamente los órganos del sentido de la vista, para la Medicina China es un método de diagnóstico muy importante sobre el estado de salud de la persona. El ojo está conectado con el cerebro a través del nervio óptico, con lo que nos aporta mucha información sobre el sistema nervioso y el cerebro. Cuando ha habido una lesión en el cerebro la mirada se altera, el ojo pierde claridad y se puede llegar a perder la visión.

Por otra parte, el cerebro necesita treinta veces más oxígeno que la mayoría de las células del cuerpo y las células del ojo ocho veces más, por ello cuando el cerebro recibe menos oxígeno de lo que necesita, se manifiesta en la sensación de sueño que aparece en los ojos.

“El sentido de la vista es el más desarrollado en los seres humanos y supone el segundo mayor gasto energético después de la actividad cerebral”.

“LOS OJOS NO SON SOLAMENTE LOS ÓRGANOS DEL SENTIDO DE LA VISTA, PARA LA MEDICINA CHINA ES UN MÉTODO DE DIAGNÓSTICO MUY IMPORTANTE SOBRE EL ESTADO DE SALUD DE LA PERSONA. EL OJO ESTÁ CONECTADO CON EL CEREBRO A TRAVÉS DEL NERVIÓ ÓPTICO, CON LO QUE NOS APORTA MUCHA INFORMACIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO Y EL CEREBRO.”



A los ojos llega la energía que producen todos los órganos a través del sistema de meridianos, pero especialmente del hígado, un antiguo tratado de Medicina China dice: Solo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver.

¿POR QUÉ ENFERMAN NUESTROS OJOS?

1. La salud de nuestros ojos depende de la salud general de todo el organismo. Nuestros ojos dependen de la energía que les aportan los órganos y si estos están enfermos, los ojos se resentirán.
2. Las emociones por una parte afectan a la energía de los órganos, vaciándolos y causando ciertos desequilibrios que se pueden convertir en enfermedades. Un patrón emocional mantenido en el tiempo, se convertirá en una cierta actitud postural y de tensión muscular, afectando a los músculos del ojo.
3. La alimentación debe ser equilibrada, evitar los alimentos picantes, azúcares, alcohol, café, grasas, la carne, los embutidos y ahumados, que producen calor en el estómago y en el hígado, lo que puede dar inflamación, enrojecimiento y congestión en los ojos, párpados hinchados y pesados.
4. El estrés bloquea el funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos y aporta una tensión mantenida que pasa directamente desde el cerebro a los ojos.
5. Al usar la pantalla del televisor, ordenador y móviles, permanecemos con la mirada fija a la misma distancia durante un tiempo prolongado, manteniendo una tensión permanente en los músculos suspensorios del cristalino, lo que puede provocar con el tiempo miopía y otros problemas visuales.
6. Malos hábitos, como leer con luz escasa, o enfocar durante mucho tiempo objetos cercanos. Es importante mirar a lo lejos para que el ojo cambie la distancia de enfoque, lo que beneficia a los músculos ciliares del ojo y del cristalino.
7. Una mala postura en la espalda y la cabeza hacen que la sangre y los impulsos nerviosos no lleguen correctamente a los ojos.
8. La falta de amplios horizontes en las ciudades provoca rigidez en los músculos de los ojos. Los grandes

espacios abiertos favorecen la paz del espíritu, ayudándonos a ver el mundo con una visión más amplia y relajada.

9. Otras causas pueden ser: deficiencias genéticas, traumatismos, infecciones, fatiga, uso de productos irritantes...

EL CHI KUNG PARA LOS OJOS

El Qi Gong para los ojos –WU DANG YANG GONG– desarrollado por el maestro Zhang Kunlin es un Chi Kung muy completo que trabaja recogiendo la energía con las manos y llevándola a los ojos. De esta forma de Chi Kung se ejercita mucho el movimiento ocular y los cambios de enfoque, lo que aporta elasticidad al cristalino y ajusta los músculos del ojo.

Esta forma de Chi Kung incluye:

- Ejercicios de Chi Kung para llenar los ojos de energía.
- Ejercicios para activar la energía en los órganos y meridianos de los ojos.
- Ejercicios de gimnasia ocular.
- Automasaje para los ojos y puntos de acupuntura especiales ●

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza- Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com



Janú Ruiz

Instructor de Qi Gong
914131421 - 65676231

janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com
januchikung.blogspot.com

CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

14 de ABRIL
CHI KUNG PARA
LOS OJOS

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com



TENDENCIAS Y BELLEZA NATURAL

La imagen y la belleza tienen una influencia poderosa sobre el comportamiento de las culturas, tanto en la antigüedad como hoy en día.

Si alguna cultura en la historia impuso un ideal de belleza, estas fueron la Griega y la Egipcia. En ambas culturas, el culto al cuerpo era algo común y propio tanto de hombres como de mujeres. El ideal de belleza clásico buscaba cuerpos esbeltos, medidas proporcionadas y pieles tersas e inmaculadas.

Cuenta la historia que las griegas en la antigüedad, colocaban en sus aposentos estatuas de mujeres exuberantes y embarazadas, esto las hacía creer que sus hijos nacerían bellos y saludables. Clásicamente aparecen los kosmetes, profesionales dedicados al cuidado y la belleza del cuerpo. Tal era la atención prestada a este sector que se decía que “en Atenas no había mujeres viejas ni feas”.

Los Egipcios por su parte, empleaban el maquillaje con fines terapéuticos. Por ejemplo, numerosos papiros médicos constatan la presencia de auténticas recetas que se utilizaban para proteger los ojos contra enfermedades debido al clima del Antiguo Egipto, además, eran expertos en la química de soluciones y ya conocían las técnicas del envasado.

Esta cosmética y estética del comportamiento fue trasladada a Europa, hasta hoy en día, donde mantenemos cánones de belleza culturales, buscando la imagen de la belleza a nivel personal y social.

Con esta herencia histórica de las antiguas civilizaciones, evolucionamos y en la actualidad existe una mayor conciencia sobre el cuidado y la cosmética, que contemplan la imagen desde la salud y el respeto al medio ambiente. Esta inquietud llega a todos los niveles, desde nuestro estilo de vida, alimentación, hábitos saludables e higiene personal. Es por ello que la Cosmética Natural y/o Ecológica es una disciplina en auge.

A diario usamos aproximadamente una decena de cosméticos, que están elaborados por unos 150 ingredientes distintos. Según los especialistas, esta exposición continua nos puede llevar a una mayor sensibilización de la piel y, en algunos casos, puede desencadenar alergias y/o intolerancias.

Estos componentes químicos van generando toxicidad, perjudicando a los folículos pilosos, células epiteliales y su capacidad regenerativa. Como consecuencia nos encontramos todo lo contrario a lo esperado, no solo no frenan el envejecimiento sino que intoxican la piel y a la larga esta refleja mayores daños.

¿CUÁNDO PODEMOS HABLAR DE COSMÉTICA NATURAL Y ECOLÓGICA?

- Ausencia de transgénicos, parabenos, fenoxietanol, nanopartículas, silicona, PEG, perfumes y colorantes sintéticos, ingredientes de origen animal (excepto productos naturales en sí mismos: leche, miel, etc.).

- Carácter biodegradable o reciclable de los embalajes.

- Debido a los amplios conocimientos actuales sobre Fitoterapia, los laboratorios de Cosmética Natural y/o Bio introducen en sus formulaciones plantas medicinales, cuyos principios activos permite conseguir un doble efecto, uno cosmético y uno terapéutico.

¿QUÉ DETERIORA NUESTRA PIEL?

La Medicina Natural nos encamina a un conocimiento claro, el mantenimiento de la superficie dérmica y la salud de la piel dependen de varios factores:

- **Equilibrio interno orgánico**, cuidado natural y uso de cosméticos saludables.
- **Contaminantes ambientales**, por ejemplo el cloro del agua de las piscinas, entre muchos otros tóxicos o metales añadidos a productos de limpieza del hogar dañan la piel y la salud.
- **Toxinas cosméticas** en productos higiénicos, cremas, pastas de dientes, pintalabios o lacas de uñas a los que añaden sustancias tóxicas, inclusive los aluminios de los aros del sujetador.
- **Alimentación** y toxemia intestinal.
- **Hidratación**, ejercicio físico y descansando.
- Drogas, esteroides, alcohol, **excitantes** como el café.
- **Toxicidad Mental**, pensamientos negativos que afectan considerablemente a nuestra salud.

Apostar por el cuidado de la una imagen saludable, es el reto de hoy en día. A través del cuerpo, los sentimientos, la mente configuramos el mundo. Hagamos en este momento un concepto de la belleza integral, Si queremos preservar nuestra salud personal hay que cuidar la salud medio-ambiental.

Cosmética ecológica y natural es la opción acertada, al igual que el uso de tratamientos estéticos que no solo miren por la imagen sino también por el equilibrio de nuestra salud. Todo ello, completado con una alimentación adecuada, ejercicio y cuidado de la negatividad mental. Son cuidados que previenen y frenan el envejecimiento y nos acerca a una belleza y Espíritu Natural ●



Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.

625565889

www.namarupaterapias.es

“ Con esta herencia histórica de las antiguas civilizaciones, evolucionamos y en la actualidad existe una mayor conciencia sobre el cuidado y la cosmética, que contemplan la imagen desde la salud y el respeto al medio ambiente. Esta inquietud llega a todos los niveles, desde nuestro estilo de vida, alimentación, hábitos saludables e higiene personal. Es por ello que la Cosmética Natural y/o Ecológica es una disciplina en auge. ”



Huerto San Antonio



Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño en un espacio natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios
630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com



TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE




Efecto Lifting
BELLEZA Y SALUD

INCLUYE:
-DIAGNÓSTICO
-LIFTING CON ACUPUNTURA
-MASCARILLA NATURAL-BIO
-MASAJE ORIENTAL

CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO
1 SESIÓN GRATIS

Gloria Merino
Cita previa: 625565889

www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
Acupuntura y Masaje Madrid

HISTORIA Y ORÍGENES DE LA COLORACIÓN NATURAL



Mostrar la mejor versión de uno mismo no es nada nuevo, el origen de la henna como coloración capilar se remonta a las antiguas generaciones, así como sus propiedades medicinales.

La *henna* proviene de un arbusto que puede medir hasta dos metros de alto llamado *Lawsonia inermis*. Con flores blancas y olorosas, frutos pequeños y redondos y hojas perennes que son recogidas en primavera para secarlas, molerlas y obtener la henna.

Crece en un clima cálido y seco, del tipo Mediterráneo o desértico, y necesita a una temperatura de 35 a 50 grados para desarrollarse. Es común encontrarla en la India, África y parte del Mediterráneo.

Es por eso, que encontramos sus primeros usos en la antigua Mesopotamia donde las mujeres de Babilonia (2.100 años a.C.) se decoraban con henna como parte de un ritual para adorar a Anat, antigua reina espiritual de la guerra.

Los antiguos egipcios fueron los primeros en utilizarla para uso capilar, sobre todo los faraones y sus reinas combinaban *henna* (coloración natural) mezclada con *khol* (pigmento mineral) para dar profundidad y conseguir coloración en el cabello.

En sus tumbas se encontraban diferentes aceites y otros productos para embellecer. No es extraño puesto que en procesos de momificación, el ritual era aplicar henna en las manos y pies para su tránsito en el más allá.

Los estilos capilares más complejos en el Imperio Romano indicaban una

clase social alta, con exuberantes pelucas de pelo natural. Las pelucas rubias se obtenían de las esclavas germanas y nórdicas; las negras provenían de la India y para las pelirrojas (bastante exclusivas y cotizadas), utilizaban cabellos



Apartamentos rurales independientes.
Spa privado, Masajes, Senderismo,
Yoga, Reiki, Meditación...
Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



“LA HENNA PROVIENE DE UN ARBUSTO QUE PUEDE MEDIR HASTA DOS METROS DE ALTO LLAMADO LAWSONIA INERMIS. CON FLORES BLANCAS Y OLOSAS, FRUTOS PEQUEÑOS Y REDONDOS Y HOJAS PERENNES QUE SON RECOGIDAS EN PRIMAVERA PARA SECARLAS, MOLERLAS Y OBTENER LA HENNA.”

rubios a los que se les aplicaban diversas tinturas de flores y henna.

La escuela médica de Salerno, fue una institución de enseñanza médica en la Edad Media, el Renacimiento y la época Barroca que reúne conocimientos de la medicina latina, griega, árabe y hebrea. Salerno contaba con jardín con más de 300 plantas curativas llamado “el jardín de Minerva”, que se empleaban en combinación con grasas minerales y vegetales

(muchas de ellas utilizadas hoy en día en la cosmética natural).

Una de sus recetas de belleza para obtener cabellos rubios se basa en hervir cáscara de nuez y corteza de nogal en agua, mezclar alumbre, manzana de roble y embadurnar el cabello poniendo sobre el pelo hojas y sujetándolas con una venda por dos días.

A continuación mezclaban henna y azafrán por tres días. Un total de cinco días para el cabello rubio.

Durante el s. XIX las clases nobles abandonaron la utilización de plantas para embellecer el cabello. Se dio uso y protagonismo a nuevos químicos como el ácido acético, ácido gálico y cloruro de hierro que aligeraban el proceso de embellecimiento, pero también daban como resultado irritaciones en el cuero cabelludo. En el siglo XX aparecen tintes sintéticos con gran variedad de colores y las decoloraciones que permiten lograr rubios plásticos.

Hoy en día, el uso de la henna para el cabello es cada vez más común, ya que estamos hablando de un producto natural que no solo sirve para dar color al cabello, sino que tiene componentes muy beneficiosos para nutrir el cuero cabelludo desde la raíz, así como la propiedad de regenerar y dar brillo de forma sana, honesta y eficaz ●

Henna Method

henna method

PELUQUERIA NATURAL

¡Prueba la experiencia!

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna.

C/Dos Hermanas, nº19 - Madrid
91 085 25 07
hennamethod.com

EL DESEO, ¿IMPULSO DE VIDA O ATADURA?

*«Al principio este mundo era sólo lo existente, uno solo, sin segundo. Entonces pensó para sí mismo: "Devenga yo muchos. Propáguese a mí mismo". Y emitió calor»
(Chândogya Upaniṣmad VI.2.)*

En algunas de las narraciones acerca del origen del mundo subyace un deseo. Se trata de un deseo que se materializa en el instante mismo de ser pensado. Lo que fuese que había al comienzo, cuando no había nada más, dispuso que quería propagarse y así lo hizo. **Cuando Vida y voluntad coinciden, el deseo no consiste en un proceso enfocado a alcanzar algo que no se tiene, sino que se formula como un hecho.** Pensarlo es hacerlo realidad, porque Aquello que lo piensa se sabe a sí mismo cómo única realidad y sabe que lo que genere es fruto de *sí mismo*, formas que toma su propio ser.

Nosotros hemos olvidado esa Conciencia que somos y esto nos lleva a desear las cosas partiendo de una sensación de escasez, proyectando lo que queremos conseguir como algo externo y que tendrá que lograrse con el transcurso del tiempo. Damos por supuesto que “nos falta algo” y nos vivimos como seres incompletos, de modo que nuestro deseo jamás se ve saciado. Al creer que nos falta algo siempre emerge un nuevo deseo que nos promete la felicidad.

El vacío que encierra el deseo como algo que nos completará y hará felices en el futuro lo experimentamos día a día; veámoslo con un ejemplo: quiero un coche porque el que tengo está muy viejo y con un coche nuevo todo sería más fácil y me sentiría más feliz. Con esfuerzo, al cabo de un tiempo consigo ese coche nuevo que quería y en ese momento me siento feliz. ¿Cuánto tarda en emerger un nuevo deseo? Enseguida vuelvo a sentir que me falta algo para que todo sea perfecto, también necesito una casa en otro lugar, ir de vacaciones con el coche, tener una pareja con quien comparar ese coche, etc.

Lo que deseamos es lo de menos, lo que hace que el deseo sea insaciable es la falsa creencia de que hay algo externo a mí que me va a completar, y esa creencia no me permite re-conocer que la Vida en mí ya siempre está completa y que con o sin coche yo soy esa Vida.

Las creencias del tipo “*todavía me falta algo más para sentirme completa*” son creencias que actúan de fondo sin que las cuestionemos y nos llevan a repetir una y otra vez los mismos patrones de relación con una misma y con el mundo. **El sentido original de la filosofía es desentrañar este tipo de creencias** hasta dar con nuestra esencia más veraz, libre e independiente.

El deseo puede muy bien ser, tal como hemos visto, un impulso de creación, pero si esa energía se dispersa entre falsas creencias de que “lo que soy depende de lo que consigo, o de lo que los demás valoren en mí”, aunque obtenga millones de cosas que desee, siempre surgirá el deseo de algo más porque ninguna de ellas habrá podido llenar el vacío de creer que “*me falta algo más para estar completo*”.

Los textos de sabiduría de la India nos advierten a menudo del dolor que genera el deseo:

“Quien está continuamente pendiente de los objetos de los sentidos acaba encadenado a ellos. De ese lazo nace el deseo y del deseo, la cólera. La cólera origina el error y el error el olvido. Un olvido que termina por aniquilar la inteligencia y producir la muerte. Sin embargo, cuando la atención se pone en la observación misma y no en su objeto, uno se libera de su atracción y repulsión, y, liberado, logra la quietud” (Bhagavadgītā. 2. 62-64).



**ASOCIACION ESPAÑOLA
DE TAI CHI XIN YI**



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
Jornadas de convivencia
Seminarios de Verano
Conferencias
Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31
Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES**



Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

**COACHING
CRECIMIENTO PERSONAL
ÁRBOL DEL KARMA**

ATRÉVETE A DAR EL CAMBIO! TE ACOMPAÑO

Teresa 640 23 42 10
teresardgzj@gmail.com



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

En esta forma de deseo cuando alguien no consigue lo que quiere se enfada, al entrar en cólera distorsiona por completo su percepción, popularmente decimos que “pierde el mundo de vista”, olvida que la Vida que lo habita ya es siempre plena y se identifica solo con su cuerpo y con los objetos externos que son pasajeros. De este modo queda sometido a la muerte, porque si solo “soy cuerpo, pensamientos y emociones” está claro que todo esto nace y muere.

El deseo como limitación es solo el síntoma de la confusión de creer que lo que somos se agota en nuestro cuerpo, personalidad y circunstancias. Y para poder erradicar esta causa y, así, no hacernos esclavas del deseo, es necesario ver las creencias sobre las cuales se fundamenta, cuestionarlas, comprenderlas y poder así poner luz en dicha confusión hasta dar con una comprensión profunda y transformadora. ¿Qué me falta para la plenitud?, ¿aquello que siento que me falta tiene la capacidad de saciar completamente mi sed?, ¿sed de qué?, ¿es mi deseo un impulso de creatividad o sentimiento de escasez? Imaginando que en un momento dado tuviese todo lo que deseo y me sintiese completamente satisfecha ¿cómo es vivir ese estado de satisfacción en el que “no me falta nada”? ¿Procede la satisfacción de algo externo?, ¿Puedo sentirme satisfecha en mí misma y por mí misma?

Estas preguntas nos invitan a indagar en nuestro fuero más interno, cuestionar aquello que forma parte de los automatismos del pensamiento y las emociones para desechar las creencias que nos alejan de vivirme plenamente. Nuestra visión del mundo se basa en negarnos a ver que nosotros mismos somos esa Vida ya plena en sí misma. El deseo parte de un concepto sobre nosotros mismos como algo separado de la Vida y ese concepto nos

“EL DESEO COMO LIMITACIÓN ES SOLO EL SÍNTOMA DE LA CONFUSIÓN DE CREER QUE LO QUE SOMOS SE AGOTA EN NUESTRO CUERPO, PERSONALIDAD Y CIRCUNSTANCIAS.”

genera conflicto y sufrimiento. **Cuando el deseo parte de esta concepción errónea nos ata y convierte en esclavos de la mente**, siempre cambiante.

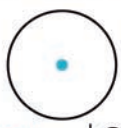
Nosotros pedimos a la Vida lo que con nuestra limitada visión nos parece que nos hará felices. En unos casos lo hacemos

imponiendo nuestra voluntad a toda costa, en otros casos lo hacemos como súplica a un Dios o similar, con el que regateamos y negociamos para que nos favorezca. Pero ¿qué ocurre si nos entregamos plenamente a la energía de la Vida y nos comprendemos una con ella? Es más, ¿qué ocurre si comprendemos que nosotros somos esa energía de Vida? Descubrimos que no hay nadie que pueda pedir nada a nadie, porque no hay otro sino la unidad de Vida que subyace a todo lo que existe.

Cuando hay lucidez lo que la Vida desea es un impulso de Vida y tal cual se “desea” emerge, porque más que un deseo es una energía que se ejecuta a sí misma por sí misma. Nosotros somos esa Vida y darnos cuenta de eso disipa, por completo, la sensación de estar incompletos y nos sumerge de lleno en la dicha de ser ●

Montse Simón

FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



Montserrat Simón
asesoramiento
filosófico

**Consultas
Individuales**

**Talleres, cursos
y retiros**

+ info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN EXPLORA ¡BIENVENIDOS A UN VIAJE



Para acercarnos a este trabajo tendremos que dejar atrás el concepto tradicional que entendemos por masaje y comenzar algo que, aún hoy en día, resulta difícil imaginar: la exploración a través del cuerpo, algo con más sonoridad en su equivalente inglés bodywork.

Este trabajo corporal nace en la década de los '70 en Esalen (California) dentro de lo que se conoce como el movimiento del potencial humano. Allí convergerán psicólogos, filósofos, artistas y pensadores religiosos en la búsqueda de la investigación de otras maneras de sanar frente al desarrollo de la psiquiatría. El masaje se convertirá en una herramienta de exploración, desde un primer momento enfocado en la autoconsciencia. Se probaron diferentes técnicas, construyendo lo que será un collage con lo mejor de cada una, subrayando **no importa cuán buena es la técnica, si no hay calidad de contacto.**

“ Con el acompañamiento del masajista, que irá contactando con esas zonas que se encuentran limitadas, e integrándolas en la totalidad del cuerpo, en una ola que envuelve y da reposo, la persona podrá ir descubriéndose en sus sensaciones, en sus reacciones y en su participación. Colaborando en mover la energía del cuerpo respirando nos hacemos responsables de nosotros mismos. ”

“Permita que cada movimiento sea un acto consciente de atención y cuidado” (Esalen Institute)

En el camino se introdujeron la anatomía y la fisiología de la respiración -conocimientos necesarios para trabajar a un nivel corporal más profundo-, la liberación a través del movimiento pasivo, así como otras técnicas y personas quizás más conocidas hoy en día que dejaron su huella: Feldenkrais, Gabrielle Roth (Danza de los Cinco Ritmos) o Fritz Pearls (Gestalt) entre muchos otros.

La base inicial empezará porque la persona se sienta cómoda y segura, estableciendo confianza a través del contacto en una invitación a abrir, a entrar en esos espacios del cuerpo que se han ido cerrando ante tanta tensión, ante tanto estrés o ante tanto dolor. Estas experiencias, que todos tenemos, hacen que el cuerpo se cierre, protegiéndose bajo la rigidez que aparentemente transmite invulnerabilidad. Con el acompañamiento del masajista, que irá

TU CUERPO DIFERENTE!





Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

Tao Curativo - I Ching Dao

**PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN
PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA
Y MEDICINA ORIENTAL**
.....
CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

LA TÉCNICA METAMÓRFICA
FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS

INTRODUCCIÓN A LA
ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

CURSOS INTENSIVOS
**TALLERES DE PRÁCTICA
SEMANAL/MENSUAL**
CÍRCULOS MUJERES · YINTAO
RETIROS & VIAJES
.....
GABINETE DE TERAPIAS
**CON M^a ROSA CASAL,
MARÍA G. CASAL Y EQUIPO**
¿Algún problema o síntoma que desees
mejorar? Tratamientos personalizados.
¡PIDENOS CONSEJO!




Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

contactando con esas zonas que se encuentran limitadas, e integrándolas en la totalidad del cuerpo, en una ola que envuelve y da reposo, la persona podrá ir descubriéndose en sus sensaciones, en sus reacciones y en su participación. Colaborando en mover la energía del cuerpo respirando nos hacemos responsables de nosotros mismos.

A través de este masaje podemos comenzar el proceso inverso, como el pelar capas de una cebolla, de lo más superficial a lo más interno iremos despojándonos de nuestros condicionamientos a medida que tomamos consciencia de ellos y desarmamos esas estructuras.

Capa de tensión más a flor de piel, capa de cansancio, descubrir quizá una actitud de control que no somos capaces de abandonar, un estado de contención que no sabemos liberar, aprender a rendirnos pudiendo atravesar aquello que asusta, descubriendo que el miedo se disipa en ese preciso momento.

En definitiva *aprender a soltar*, algo que no nos han enseñado. Este es un viaje personal de autodescubrimiento, una propuesta a través del cuerpo, porque el cuerpo es nuestro reflejo más sincero ●

Inicio Próxima Formación 2019



María Lucas Ruiz

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®. Instructora de la Escuela Spazio Masajes. Directora de Espacio Calithai Masajes.

www.masajeterapia.net - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - info@masajecaliforniano.com



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Afloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura
Funcionalmente Correcta



MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA



¿BUSCAS UN
ESPACIO
TERAPÉUTICO
PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B
(Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41




calithai.maria@gmail.com

www.masajeterapia.net

LOS ORÁCULOS Y EL PENSAMIENTO ABSTRACTO

Imaginemos que existe dentro de nosotros la habilidad para interpretar lo que acontece en el mundo, y que no se relaciona con comparar elementos, sino que es algo cercano a lo que llamamos intuición, que es una cualidad elusiva, que sólo aflora en circunstancias precisas, puntuales, escasas, pero que sabemos que nos aporta las “piezas” que nos faltan para completar el complicado puzzle del decidir en nuestra vida diaria.

Supongamos que está en la disyuntiva de si casarse o no, y no le resulta tarea fácil inclinarse por una u otra opción. Normalmente lo que hacemos es sopesar, contrastar, evaluar y revisar los “pros” y los “contras”, analizar en detalle cada aspecto implicado en la cuestión, y tras agotadoras horas (o semanas), descubrimos que estamos más o menos donde habíamos comenzado. Entonces quizá apelemos a la estadística, y miremos qué es lo que elige la persona promedio en una situación parecida, llegando a la conclusión de que, por más que lo más frecuente sea elegir “x” o “y”, a nosotros sigue sin convencernos. Sentimos que hay un “algo más” que nos está quedando fuera de la ecuación, pero, ¿qué es ese algo y cómo traerlo a la palestra para que nos ayude a decidir?

Los antiguos lo tenían más claro, sabían que las situaciones turbias y vagas, los enigmas, permitían que aflorase ese “algo” que “sabe” que alguien nos está engañando en medio de una conversación, por más que nuestro *scanner* analítico-racional nos diga que no hay motivo para preocuparse, que ninguno de los signos peligrosos está presente. Hablamos de ese conocimiento que sabe cosas de un golpe,

y no por la minuciosa acumulación de datos sobre algo.

El mundo de los oráculos, ya se trate de cartas, como el tarot o las sibilas, o bien de dados, posos de café o entrañas de animales, astrología o bolas de cristal, funciona siguiendo un patrón sumamente reconocible que detallaré a continuación.

Lo primero es la cuestión, el tema a tratar, por ejemplo: “¿debería casarme con María?”. Vemos que es un tema literal, concreto, con nombres y apellidos, con direcciones y caras, cosa que ya, el consultante de turno ha desgranado y revisado una y mil veces bajo el aspecto analítico-crítico-deductivo-inductivo sin el menor asomo de conclusión clara.

En segundo lugar está el soporte, el elemento que será utilizado como “trampolín” para comenzar el distanciamiento del mundo analítico-racional, esto es, las cartas, dados, bolas, o lo que sea. Elegiremos las cartas para nuestra explicación.

En tercer lugar comienza, normalmente por parte del intérprete, un trabajo con los símbolos que van surgiendo sobre la mesa, los cuales son concretos, como por ejemplo una casa, un ancla, peces, un barco, un oso (hablo en éste caso del oráculo *Lenormand*). Este trabajo consiste en comenzar a generar una variedad amplia de abstracciones a partir de los elementos concretos dados. Por ejemplo: un barco puede entenderse como viaje, traslado, flotar, deslizarse, moverse, estadio intermedio (entre dos estabilidades), buscar estabilidad (sólido) entre las emociones (agua), de forma tal que ahora la figura concreta de un barco ya no importa. Hemos dado un salto hacia lo conceptual, ahora estamos más



“EL MUNDO DE LOS ORÁCULOS, YA SE TRATE DE CARTAS, COMO EL TAROT O LAS SIBILAS, O BIEN DE DADOS, POSOS DE CAFÉ O ENTRAÑAS DE ANIMALES, ASTROLOGÍA O BOLAS DE CRISTAL, FUNCIONA SIGUIENDO UN PATRÓN SUMAMENTE RECONOCIBLE”

cerca del mundo abstracto de las ideas (de los arquetipos *junguianos* o del mundo de las formas de Platón).

La ventaja de entrar en un mundo abstracto es que podemos hacer valiosas analogías y símiles, del estilo de: *“así como un barco viaja por el mar hacia su destino, así también alguien puede hacer un desplazamiento interior y arribar a nuevos descubrimientos”*, o podemos apelar a metáforas, como por ejemplo: *“un barco navegando es una nube surcando el cielo”*. O mejor todavía, podemos usar una hipocatástasis, que es una figura del lenguaje que presenta las metáforas de forma categórica: *“una nube que surca el cielo raudamente evitando a las aves en vuelo”*. Pero podríamos crear entonces una alegoría, sea con metáforas o con hipocatástasis, del estilo de: *“la nube fluye por el ancho cielo, evitando a las aves en vuelo, se mantiene compacta, se deja llevar por el viento, y echa de menos a las altas torres que va conociendo en su camino”*.

Pero, ¿qué tiene todo ello que ver con la pregunta original de si casarse o no? Pues mucho. Lo que hicimos hasta ahora es “levantar vuelo” desde el mundo literal, concreto y analítico, al conceptual, abstracto y alegórico, de forma tal que ahora, con nuestra pequeña historia de la nube, muchos elementos comenzaron a surgir. Si revisamos nuestra pequeña alegoría veremos palabras como: fluir, evitar, echar de menos, conocer.

¿Qué hacemos ahora? Pues personalizar la alegoría. Por ejemplo podríamos decirle a nuestro consultante, aprovechando las palabras que hemos obtenido: *“Es necesario que te relajes y que fluyas hacia tu meta, la boda (el destino del barco) y que no pienses tanto, que te mantengas compacto (como la nube ante el viento). Trata a la vez de evitar a quienes te critican o te dan malos consejos (las aves), y no te preocupes por lo que dejas atrás (las torres), que continuamente seguirás conociendo nueva gente (nuevas torres)”*.

Fijémonos cómo partiendo de un bloqueo racional, una decisión imposible, llegamos a nuevos elementos que nos aportan otras perspectivas, que pueden ayudarnos a tomar

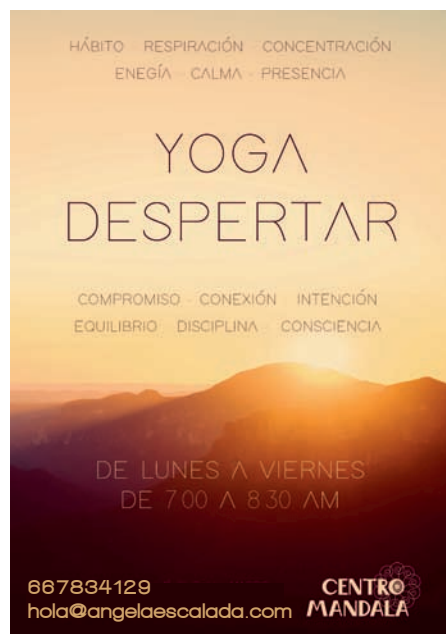
decisiones desde ángulos que no habíamos visto antes por tener los pies demasiado “en la tierra”.

Pero emulando a los antiguos oráculos, como al de la Pitia de Delfos, podríamos dar un paso más, que convertiría a nuestro discurso en una potente herramienta capaz de abrir las puertas de lo inconsciente una y otra vez: podemos crear un enigma.

Un enigma es como encriptar algo, solo que mantendremos algunos elementos reconocibles, de forma tal que el consultante pueda saber por dónde camina, aunque no del todo. Recordemos nuestra alegoría: *“la nube fluye por el ancho cielo, evitando a las aves en vuelo, se mantiene compacta, se deja llevar por el viento, y echa de menos a las altas torres que va conociendo en su camino”*). Un ejemplo de encriptación sería: *“Ser blando es la clave (por la nube), ellos vendrán, no te aflijas (por los pájaros). Resiste, las anclas del pasado ya no te pertenecen (por las torres), las primicias están allí, busca”*.

Así podemos ver como al acto adivinatorio es una forma de encontrar respuestas posibles frente a un problema determinado, apelando a una capacidad dormida, susceptible de ser despertada por el pensamiento simbólico-abstracto. Podemos ver así como la adivinación no es más que la intención de conocer el parecer de los dioses (lo inconsciente) ●

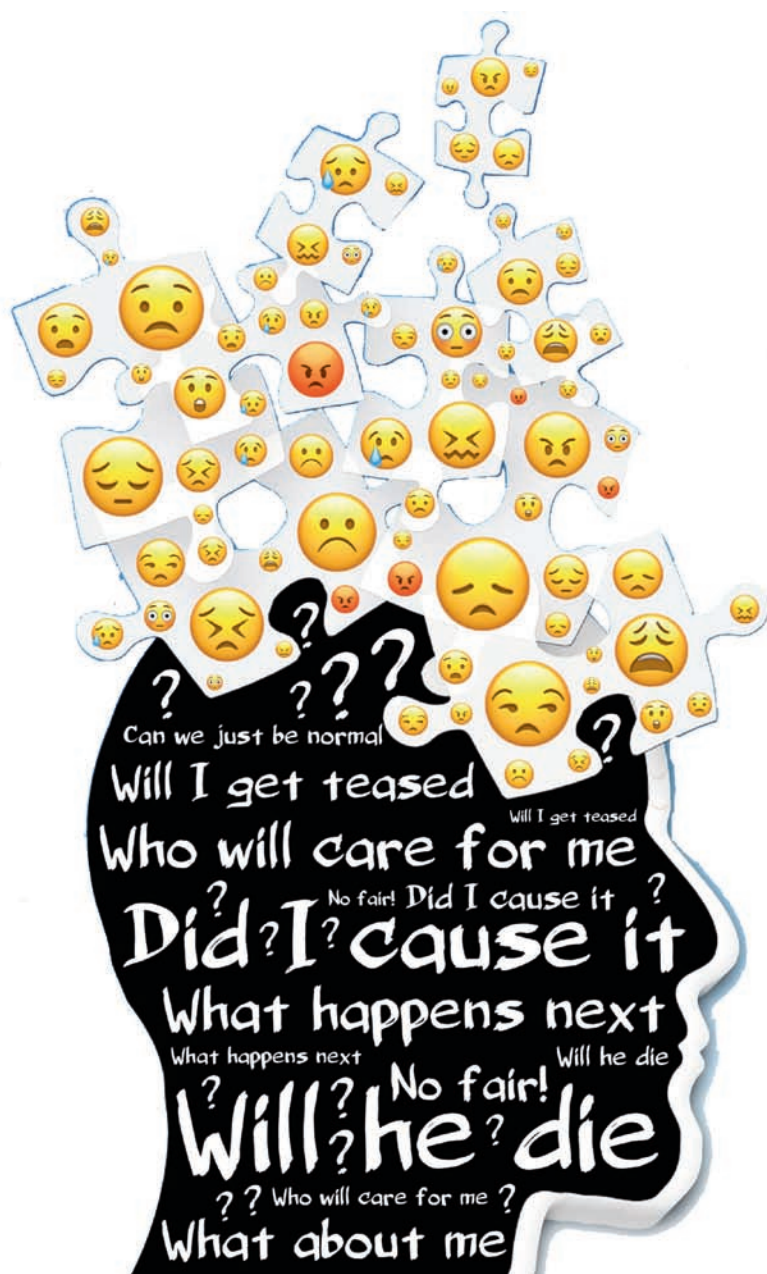
Pablo Veloso



Pablo Veloso
Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.



ENFERMEDADES CULTURALES (I)



¿Existe una relación entre determinadas enfermedades y las prácticas culturales? ¿Las variables sociológicas, económicas pueden generar enfermedades? ¿Son resultado también de una determinada comprensión del ser humano, que tiende a diferenciar el cuerpo de la mente? Estas preguntas no tienen una respuesta fácil, pero desde hace décadas la antropología también se ha aproximado a la forma en la que los diversos modelos de medicina entienden el cuerpo humano. Por ejemplo, la medicina occidental, que se está imponiendo como modelo de prevención y curación global se basa en un modelo altamente tecnificado con una distinción entre la caracterización física y la mente. Consideradas por tanto, como dos realidades diferen-

tes aunque con una estrecha interconexión. Una visión que es mucho más holística en otras culturas.

Es posible hablar de enfermedades culturales, con un fuerte componente resultado de la contemporaneidad, provocada por la interpretación extrema de pautas sociales y culturales. Algunas de ellas, son bien conocidas:

- **HIKIKOMORI.** Se trata de una patología definida en Japón, pero que esconde en algunos casos, agorafobia aguda y una intensa fobia social. La característica central de la enfermedad es el abandono de las relaciones sociales y un marcado aislacionismo. Afecta mayoritariamente a hombres jóvenes, que deciden encerrarse y no tener ningún tipo de contacto social. Es algo, que a fin de cuentas, también podemos contemplar en Europa Occidental. La escasa relación social no quiere decir que no se produzca una interacción digital con videojuegos, TV o computadoras. No poseen amigos y eluden cualquier actividad física. Se ha observado que, en situaciones prolongadas, se produce una pérdida de habilidades sociales, así como una distorsión de los principios éticos y morales. ¿Qué origina la enfermedad y por qué es tan frecuente en países como Japón, donde se calcula que existen más de medio millón de pacientes que padecen *hikikomori*? ¿Por qué se origina este aislacionismo? La respuesta está en la propia estructura social. En Japón existe una fuerte rigidez social, que rechaza la manifestación de sentimientos y la enfermedad como signo de debilidad. Al mismo tiempo, la presión social para destacar en cualquier aspecto de la vida, hace que muchos jóvenes, que se sienten incapaces de cumplir las altas expectativas que se sitúan sobre ellos, decidan aislarse.

- **ANOREXIA NERVIOSA.** Una enfermedad que, aunque tiene su origen hace más de un siglo, se ha extendido en el último tercio del siglo XX. Se trata de un conjunto de trastornos alimenticios como resultado de un miedo obsesivo a engordar, que puede llevar a la inanición. Aunque en la última década se ha intentado identificar la enfermedad desde una comprensión amplia, que vincula componen-



Festival de Primavera - 24, 25 y 26 de Mayo
"El Colladito" en Los Molinos (Madrid)

Festival de Verano - del 4 al 11 de Agosto
En "Casa Gandara", en el bucólico pueblo de Llanos de Penagos (Santander)... ¡Ves reservando tu plaza!

Desarrollo humano

creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

“ desde hace décadas la antropología también se ha aproximado a la forma en la que los diversos modelos de medicina entienden el cuerpo humano ”

tes fisiológicos e incluso genéticos, es indudable que existe un fuerte componente cultural, como resultado de la dignificación social que se transmite en torno a la delgadez. La imagen constante de la mujer triunfadora se identifica con un tipo fisiológico concreto, resultado de las construcciones eurocéntricas y discrimina profundamente la heterogeneidad, primando

criterios de uniformización fisiológica y rechazando con estereotipos todo aquello que se encuentre fuera de los “cánones”.

- **KORO.** Una extraña enfermedad que tradicionalmente se ha vinculado al sudeste asiático. Afecta principalmente a varones, aunque también se conocen pacientes femeninos y occidentales. Se trata de un trastorno obsesivo-compulsivo que hace creer que se está produciendo una retracción de los genitales, dentro del abdomen o bajo él, que generará la muerte. A partir de este cuadro es posible observar mutilaciones y lesiones graves en el intento de mantener los pezones, u otros genitales, asociadas a una elevada ansiedad. Se la ha relacionado con una comprensión cultural del cuerpo, que tiende a establecer una comprensión opuesta o negativa de los órganos sexuales como signo de impureza. En

cualquier caso, es todavía una dolencia poco conocida y con algunas situaciones de propagación por miedo psicológico encadenado que se han producido en territorios concretos.

- **SÍNDROME DEL MARIDO JUBILADO.** Aunque identificado a nivel global, se describió originalmente en Japón. Es una enfermedad de carácter psicológico que puede llegar a provocar efectos físicos, como resultado del estrés. Entre los síntomas destacan úlceras, problemas en el habla, sarpullido alrededor de los ojos, pólipos en la garganta y afecta a las esposas de los varones jubilados. Se considera que tiene un carácter cultural. En el caso de la sociedad japonesa la mujer ha tenido un papel en el hogar marcado por un fuerte componente de desigualdad y de servicio al esposo, con un mayor peso que otros roles como el de madre o compañera. El mantenimiento de esta concepción de las relaciones maritales desde el poder y control masculino, con un esposo ausente, por motivos laborales, que no establece vínculos afectivos a nivel familiar, explican el aumento notable de divorcios en la última década e incluso la tasa de suicidios entre esposas. Se origina cuando estas últimas tienen que enfrentarse a la presencia constante del varón en el hogar y a la limitación de sus relaciones sociales ●



Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

LOS SUPERALIMENTOS

¿Que tienen estos alimentos para ser llamados súper? Son llamados así aquellos alimentos con altas propiedades o aportes de vitaminas, minerales,...sin perjuicio para nuestra salud. Son alimentos ricos en nutrientes. Estos aportan un extra de salud, pero no hacen milagros. Muchos de ellos tienen más de cinco mil años de antigüedad, y son venerados por antiguas civilizaciones de todo el mundo. Suelen venir de los lugares más energéticos del planeta, Himalaya, Selva Amazónica,...

Es bien sabido que el cuerpo humano necesita diferentes nutrientes para funcionar y gran parte de ellos se encuentran en la alimentación. Dicen que la mejor forma de prevenir enfermedades es mantener una buena alimentación y una actividad física regular.

frutas y vegetales que sirven para darles color, sabor, además de protegerles de los rayos ultravioletas, que son la defensa natural de las plantas.

- Alto contenido en antioxidantes.
- Bajos en calorías.

El termino superalimentos se ha usado en los últimos años pero la realidad es que no tienen definición científica. En cambio la palabra “funcional” nos da a entender que el alimento además de su valor nutricional aporta algunos efectos añadidos y beneficiosos para la salud.

Los superalimentos no están procesados y suelen ser de origen vegetal aunque podemos encontrar algunos



Hay que tener en cuenta que somos la generación más sobrealimentada y al mismo tiempo más desnutrida. El exceso de alimentos refinados e industrializados ha eliminado de nuestra dieta diaria minerales, vitaminas y nutrientes fundamentales para una salud radiante y óptima.

Ya decía Hipócrates “Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu alimento”. Con el estilo de vida actual que llevamos puede que no sea fácil consumir los nutrientes que necesitamos y nos olvidamos que el verdadero propósito de la alimentación es nutrir nuestros cuerpos.

- Algunos definen los superalimentos como aquellos alimentos que cumplen al menos tres requisitos: Excelente fuente de fibras, vitaminas y minerales
- Alto contenido en fitonutrientes, estos no son vitaminas ni minerales son sustancias presentes en

de otras procedencias. Para aprovechar al máximo sus propiedades es mejor consumirlos en su estado natural. Los expertos en nutrición insisten en que se trata de incorporarlos en una dieta equilibrada. De nada serviría comer enormes cantidades de un superalimento si no nutrimos el cuerpo correctamente y existen carencias. Así son recomendables consumirlos en el marco de una alimentación variada y equilibrada. Llevar una dieta adecuada supone un beneficio a nivel físico y también emocional.

¿Que superalimentos existen? Hay una larga lista de todos ellos, entre ellos podemos citar bayas de goji, maca andina, cúrcuma, kale, espirulina...

En este artículo vamos a aproximarnos a las bayas de goji.

Se conocen desde hace más de 2500 años, estas crecen en China, Mongolia y Tíbet. Tienen un sabor y una



textura parecida a las pasas, actualmente pueden encontrarse en varias regiones del mundo.

Esta baya es conocida como la fruta con mayor cantidad de nutrientes en su composición. Cada baya contiene 19 aminoácidos de los 20 que existen. Son ideales para tomar de forma única todos los aminoácidos que se requieren. Contiene antioxidantes ideales para combatir los radicales libres, múltiples vitaminas destacando la alta concentración de C y B1, B2, B3, B5, Ácidos Grasos Esenciales, polisacáridos y monosacáridos,...

Citaremos a continuación algunos de los beneficios que nos aportan.

Una de las características que más fama le ha dado es que alarga la vida, esto es debido a su alto contenido en antioxidantes, que reducen los efectos negativos de los radicales libres.

Esta planta te ayuda a ser más fuerte y resistente. Está considerada una planta *adaptógena*. Los polisacáridos que contienen esta baya aumentan la tolerancia al esfuerzo y reducen la fatiga al hacer ejercicio.

Mejora la visión, pues tiene la capacidad de reducir el tiempo que el ojo necesita para adaptarse a la oscuridad. Los carotenoides que contiene el *goji* (la luteína, zeaxantina) ayudan a mantener una buena visión.

“LOS SUPERALIMENTOS NO ESTÁN PROCESADOS Y SUELEN SER DE ORIGEN VEGETAL AUNQUE PODEMOS ENCONTRAR ALGUNOS DE OTRAS PROCEDENCIAS. PARA APROVECHAR AL MÁXIMO SUS PROPIEDADES ES MEJOR CONSUMIRLOS EN SU ESTADO NATURAL. LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN INSISTEN EN QUE SE TRATA DE INCORPORARLOS EN UNA DIETA EQUILIBRADA.”

Actúan sobre el hígado, ayudando a que el cuerpo elimine toxinas, y a purificar el organismo.

Desde la Medicina Tradicional China, es el componente de muchas recetas de la farmacopea china.

Esta baya nutre y tonifica el yin y la sangre de Hígado y el Riñón, favorece la esencia *Jing*, aclara los ojos, nutre el yin e

hidrata el pulmón.

Se recomienda conseguir las bayas de *goji* biológicas con certificación de un organismo de control autorizado por España o la Unión Europea para evitar que sus beneficios se neutralicen por la presencia de aditivos químicos. Hoy en día puedes encontrarlo en distintas formas *goji* seco, en zumo, en cápsulas...

Estas deliciosas bayas rojas tiene unas excelentes propiedades nutritivas y puede ser una opción excelente para añadir a tus batidos, desayuno o simplemente como un *snacks* dulce, dándole un aporte saludable a tu dieta ●

Nuria Balmisa
Asesora en nutrición.
Ecocentro. Naturópata.
www.ecocentro.es

GANADERÍA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

DATOS Y REALIDADES



En la actualidad, en España se contabilizan 30 millones de cabezas de ganado porcino, lo que supone una cantidad de animales superior incluso a los habitantes. No es una situación excepcional. De hecho, de acuerdo a los datos de Eurostat la proporción entre animales y personas es mayor en otros países como Dinamarca y Holanda. Desde el punto de vista industrial, nuestro país también cuenta con 6,5 millones de cabezas bovinas. En un régimen ganadero con diferencias en su explotación se encuentra la producción ovicaprina con 16 millones de animales (Fuente: INE).

La industria ganadera en España es un sector económico estratégico, con una importante capacidad de exportación. Sin embargo, el sector se enfrenta a varios problemas. Por un lado, un crecimiento incontrolado de algunos sectores. El que de manera más clara lo hace es el porcino, y también a la importación de carne desde otros países de la UE y de Mercosur. Frente a la propuesta de unos nuevos hábitos alimenticios, y la reducción del consumo de proteína animal el sector ganadero europeo continúa creciendo, y supone una parte impor-

tante de la Política Agraria Común de la UE (PAC) que se encuentra en la actualidad en una fase de rediseño.

Uno de los principales problemas que genera la producción ganadera a nivel global, desde criterios extensivos, es su repercusión en el medio ambiente y en especial en su relación con el cambio climático. En el caso de la industria porcina, y de acuerdo a datos de la FAO, el principal impacto ambiental es la generación de purines. Junto a ello, el consumo de recursos hídricos. Los residuos no son fáciles de eliminar y se están buscando alternativas para reducir el efecto de los gases invernadero, mediante nuevos sistemas de almacenamiento y también con la producción de combustibles. Los excrementos porcinos, si bien, pueden contribuir a la fertilización de los suelos, tiene que emplearse en cantidades inferiores a otros abonos animales. Los sistemas de producción porcina de alto rendimiento liberan altas cantidades de nitrógeno y fósforo en el medio ambiente, y las altas dosis de metales (cobre y zinc) que se utilizan en la alimentación de los animales para acelerar su crecimiento, pueden, con el

“Muchos expertos consideran que iniciativas como por ejemplo, la de dejar de comer carne un día a la semana, o eliminar drásticamente el consumo de proteína animal no generaría un descenso global de los gases de efecto invernadero por encima del 10%.”



tiempo, convertirse en residuos que contaminan los suelos. El impacto medioambiental se reduce cuando el cerdo se vincula a actividades silvo-pastoriles, que permiten una mejor integración con cultivos y un número de cabezas sostenible, viviendo en unas óptimas condiciones de salud animal. Pero el ganado bovino e incluso el ovicaprino, que ejerce de cierta protección de las áreas herbáceas también tienen un componente productivo-extensivo nocivo.

La relación entre Medio Ambiente y ganadería fue objeto de un polémico estudio por la FAO en el año 2006 *La larga sombra del ganado: problemas ambientales y opciones*, que consideraba a la ganadería como el principal sector que producía gases de efectos invernadero en el planeta. Los resultados de este estudio, con una amplia repercusión mediática fueron matizados en años posteriores. Muchos expertos consideran que iniciativas como por ejemplo, la de dejar de comer carne un día a la semana, o eliminar drásticamente el consumo de proteína animal no generaría un descenso global de los gases de efecto invernadero por encima del 10%.

No podemos pensar ingenuamente en la desaparición inmediata de un elemento clave de la alimentación humana cuando la previsión para mediados del siglo XXI del volumen de la población mundial se sitúa por encima de 9.700 millones de personas (Fuente: ONU). La construcción de una economía basada en la producción agraria para semejante número de personas también debe ser diseñada para asegurar un efecto medioambiental soportable, que debe unirse a

otras propuestas de desarrollo y de estabilización de la población mundial. Algunas de las conclusiones del informe del año 2006 de la FAO, en torno a la ganadería y medio ambiente, aunque han sido matizadas pueden ser un buen punto de partida para un cambio en nuestra visión:

- Ganadería sí... pero si se aseguran métodos de conservación de los suelos, sin seguir ampliando sin control la deforestación para dar cabida al ganado bovino.
- Ganadería sí...pero fomentando la silvo-cultura que supone una adaptación coherente entre ganadería, agricultura y medio ambiente.
- Ganadería sí..., pero si significa una mejora de las condiciones de los animales y de su alimentación, que implique una menor emisión de metano.
- Ganadería sí...pero si existe un proyecto de reciclaje y reutilización de los residuos generados por ella.
- Ganadería sí...pero con un aprovechamiento racional del agua mediante sistemas de riego y de depuración de aguas.
- Ganadería sí...pero en entornos sostenibles no en áreas periurbanas.

Hacia un nuevo modelo de alimentación, sin modas fáciles y oportunistas, que aseguren la sostenibilidad del planeta ●

Mahabhuta



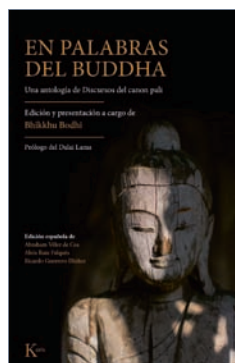
Mindfulness. La lámpara de la mente

Ramiro Calle

Esta obra no solo aclarará muchos aspectos del verdadero adiestramiento y alcance de la atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos por los grandes maestros desde hace milenios. Mucho se ha hablado del mindfulness estos últimos años, como si fuera un descubrimiento actual, pero si uno quiere avanzar en el viaje hacia dentro.

17,9€

Ed. Martínez Roca



En palabras del Buddha **Bhikkhu Bodhi**

He aquí la introducción definitiva a las enseñanzas del Buddha, expresadas en sus propias palabras. El monje estadounidense Bhikkhu Bodhi, cuyas traducciones han recibido el mayor reconocimiento, nos presenta aquí una selección de discursos del Buddha del canon pali, el registro más antiguo que existe de lo que el Buddha enseñó.

28€

Ed. Kairós



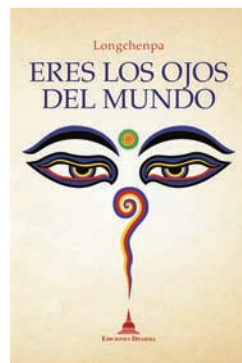
De la felicidad en las pequeñas cosas

Anselm Grün

¿Cuándo puedo estar satisfecho con mi vida? ¿Qué necesito realmente para ser feliz y qué no? Y con frecuencia, ¿qué es lo que me impide estar en consonancia con lo que es? Anselm Grün reflexiona en este libro sobre los diferentes aspectos de la satisfacción.

12€

Ed. Kairós



Eres los ojos del mundo **Longchenpa**

Las imágenes de la televisión no son más que luz, al igual que nuestras experiencias no son nada más que el baile de nuestra consciencia. De manera habitual nos apegamos o nos sentimos esclavizados por estas experiencias. Pero sólo son reflejos. Con la misma facilidad que hacemos desaparecer las imágenes en la televisión al cambiar de canal, el poder de nuestras experiencias se desvanece si nos adentramos en el corazón de la realidad.

15€

Ed. Dharma



El sueño de Sancho

Manuel Lozano Leiva

El autor recurre a este pacto de fe entre don Quijote y Sancho Panza para dar comienzo a un análisis de la evolución en paralelo de los dos productos más sorprendentes del cerebro humano: la ciencia y las creencias. Con este objetivo en mente, el autor aborda los hitos históricos que han marcado esta compleja relación secular.

23,9€

Debate

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

1, 8, 15, 22 y 29 de Abril - Curso

Jam Session

www.ritualsound.com - 91 861 6320

6 de Abril - Taller

Cuencos Cantores

www.ritualsound.com - 91 861 632

2, 16 y 30 de Abril - Curso

Didgeridoo

www.ritualsound.com - 91 861 632

12, 14, 26 y 28 de Abril - Taller

Constelaciones Familiares

info@constelacionesycoaching.com

9 y 23 de Abril - Curso

Afroprecusión

www.ritualsound.com - 91 861 632

27 de Abril - Concierto

Concierto AYNI "Live unplugged & Plugged"

www.ritualsound.com - 91 861 632

14 de Abril - Curso

Chi Kung para el hígado

www.chikungtaojanu.com

27 de Abril - Curso

Curso de balanceos

www.luz-natural-mente.com

12 y 14 de Abril - Seminario

Sanar tu vida

www.mariarosasacasanovas.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

Retiro para el estidio del Ser y la Percepción

17 al 21 de Abril en Gran Canaria

carlos.borromeo.martin@gmail.com

Retiro de Chikung y salud

18 al 21 de Abril

www.chikungtaojanu.com

Retiro de Silencio - Silencio Interior

30 de abril al 5 de Mayo en Segovia

info@silenciointerior.net

Festival de Primavera en Los Molinos (Madrid)

24, 25 y 26 de Mayo

www.circuloagora.com

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales

677 35 25 27 - www.masajesayurvedicos.com

Spa Casa Río Dulce

Vacaciones de Verano con Niños

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

Festival de Verano en Santander

4 al 11 de Agosto

www.circuloagora.com

FORMACIONES

Aula Interior

aulainterior.com

www.universidaddevida.com

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809- info@escueladevida.es

Escuela de vida

695 309 809

www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje

667 40 65 41

www.masajeterapia.net



Destellos

James Low

Este es un libro de gestos y de formas que expresan la interconexión que constituye la base y la fuente de nuestras breves vidas como seres conscientes; seres que sienten, perciben, piensan y se comunican. Las breves expresiones que forman este libro han surgido de mi experiencia del dharma.

15€

Ed. Dharma

Los educadores felices cambian el mundo

Thich Nhat Hanh y Katherine Weare

Los educadores felices cambian el mundo enseña a maestros de educación primaria, docentes universitarios, profesores de secundaria y miembros del personal educativo en general que, para poder llevar a cabo una buena enseñanza en las escuelas, las universidades y las aulas, es importante que primero incorporen en ellos mismos la práctica y la transformación a través del mindfulness.

24€

Ed. Kairós

El bichito

Yoga para pequeños

Sarah Jane Hinder

Nunca es demasiado temprano para enseñarles a los más pequeños lo divertido y alegre que puede ser el yoga. A los niños les encantan los insectos, y ¿qué mejor manera de entusiasmarlos que con la ayuda de nuestros amigos invertebrados? El bichito está exquisitamente ilustrado para que bebés y pequeños empiecen a conocer los beneficios del yoga. La práctica se desarrolla con dinamismo, imaginación y mucho movimiento con 10 posturas que llevan nombre de insectos.

9€

Ed. Kairós

Sin dieta para siempre

Gabriela Uriarte

Sin dieta para siempre es una guía tan completa como única en la que encontrarás: Consejos para hacer tu compra de comida real, pautas para leer etiquetas y distinguir entre un buen procesado y un ultraprocesado, estrategias para sobrevivir a las comilonas sociales y ejemplos para planificar tus menús semanales. Pero también descubrirás 33 recetas sencillas y saludables para desayunos, snacks, comidas y cenas, que te darán ideas y te ayudarán a organizarte mejor en la cocina.

17,9€

Vergara

RECOMENDACIONES

MERCADO PRODUCTORES – 27 y 28 de Abril



Todos los meses la Plaza Matadero de Madrid acoge el mercado Madrid Productores, donde se reúnen más de 90 productores artesanos de alimentación de la Comunidad de Madrid. En el mercado prima el producto de proximidad, de calidad, artesano y ecológico; directamente del productor al consumidor.

Paseo de la Chopera, 14 (Madrid).

www.mercadosdeproductores.es

CENTENARIO DEL METRO DE MADRID - durante el 2019

Este centenario de Metro Madrid llega con una gran programación llena de iniciativas que conmemoran la historia de este transporte tan importante en la ciudad. Múltiples exposiciones como la de Trenes históricos, y varias actividades como la Carrera del Centenario, conforman las propuestas que lleva a cabo Metro para este año de celebración.

Más información en: <https://centenario.metromadrid.es/aplicaciones/storyMap/es/>



NASCA. BUSCANDO HUELLAS EN EL DESIERTO – hasta el 19 de Mayo



El Espacio Fundación Telefónica acoge la muestra Nasca. Buscando huellas en el desierto, organizada por el Museo de Arte de Lima (MALI) y el Museo Rietberg de Zúrich en cooperación con la Bundeskunsthalle en Bonn y Fundación Telefónica. La exposición supone una oportunidad única para conocer de cerca la naturaleza y significado de esta enigmática cultura a través de piezas de enorme relevancia. Además, ofrece una serie de

herramientas tecnológicas (mapping, realidad virtual, animaciones, etc.) que permiten al espectador una experiencia novedosa gracias a una museografía que pone énfasis en la divulgación a través de los recursos digitales.

Espacio Fundación Telefónica. c/Fuencarral, 3 (Madrid).

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 39)
695 309 809

Raquel Serrano (pág. 25)
637 881 976

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 31)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 35)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 33)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 25)
Luz natural - 609 119 646

Daniel Gabarró (pág. 29)
www.campusdanielgabarro.com

Montse Simón (pág. 37)
contacto@montsesimón.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 37)
teresardgzj@gmail.com

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)
91 553 55 02 – 690 334 737

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 37)
91 527 28 33

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 27)
644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 39)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 19)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 37)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 23)
www.ritualsound.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 33)
630 448 693

Restaurantes

La Biotika (pág. 21)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 37)
91 468 03 31

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 33)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 31)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 35)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Circulo Ágora (pág. 43)
info@circuloagora.com

Retiros del Ser y la Percepción (pág. 15)
carlos.borromeo.martin@gmail.com

Retiro de Silencio (pág. 17)
info@silenciointerior.net

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 29)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 45)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 29)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 25)
91 435 23 28

VerdeMente

El mejor camino para ti
Nos adaptamos a ti

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38



ALQUILER DE SALA en SOL

Terapias y/o Cursos

669568501

www.avabodha.es

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases. Y despachos para consultas. Zona "metro GOYA"

91 309 23 82

ALQUILER DE SALA

Sala muy céntrica en Madrid, para 15 o 20 personas.

Para fines de semana.

673 114 187

**ALQUILER DE COCINA
PARA CURSOS Y TALLERES**

Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60

ESOTERISMO

**RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT**

* * Estoy para ayudarte * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

**Tatot y vivencia
de Rosa**

Seriedad - Honestidad - Sinceridad

Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA:

606 92 08 00

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

Promociones Especiales

Contenidos

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales



www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38



ecocentro

bio vegetariano con alma

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.

restaurantes



Biobufé

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

Restaurante Gourmet

Romántico, conciertos gratuitos los martes en la cena. Menú abierto.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez para comidas o cenas hasta el 30 de abril, excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la **Tarjeta Descuento**.

Si no la tienes te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

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.

ecocentro te cuida



Regalo de masajes ayurvédicos por compras superiores a 300€

Para compras hechas por un cliente en el mismo día. Hasta finalizar existencias. Solicitar en caja.

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