

# tú mismo

[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 100

DICIEMBRE 2015



LA VIDA  
OCURRE AQUÍ

CONCIENCIA O  
SUPERVIVENCIA

YOGA EN  
EL MEDITERRÁNEO

## EMILIO CARRILLO

LA MUERTE ES UNA PUERTA QUE SE ABRE PARA IR DE UNA HABITACIÓN A OTRA DE LA VIDA. ES LA EXPLICACIÓN QUE DA SOBRE EL TEMA ELEGIDO ESTA VEZ PARA ABORDAR EN SU ÚLTIMO LIBRO. ASÍ RECUERDA UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y COLECTIVA

### 2ª SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA

11 de DICIEMBRE, 16 a 20 hs.

Aportación: 55€

Imparte: ANA ROSELLÓ.

### CURSO DE SANACIÓN POR ARQUETIPOS 2º NIVEL

12 y 13 de DICIEMBRE

Aportación: 150€

Imparten: JUAN CASTELLÓN y LOLA CODINA.

### TALLER DE YOGA

19 de DICIEMBRE, de 10,30 a 13 hs.

Traer pelota (normal) y cinta elástica (o similar)

Aportación: 15€

Imparte: DURGA MAYA.

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,  
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Consultas de FLORES DE BACH / NEUROPATÍA,  
SANACIÓN POR ARQUETIPOS

VISITA NUESTRA  
TIENDA ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

[www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com) - [info@dieteticaesencial.com](mailto:info@dieteticaesencial.com) - en Facebook dieteticaesencial

# Fortalece tus defensas naturalmente




**Echinacina**  
ideal para  
evitar contagios.

**Jarabe de Pino**  
combate y reduce  
los síntomas y  
consecuencias de  
la gripe y resfriados  
(tos, estornudos,  
garganta irritada,  
bajas defensas).

**Narosan**  
sirope multivitamínico  
en sus variedades Arándanos  
Naranja, Red Berry y Tropic.

Pídelos al 635 856 228

¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?  
Solicita información sin compromiso

SwissNahrin  Calidad Suiza en productos naturales

# Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Patricia Abarca  
Carla Iglesias  
Olga Lava  
Luz Victoria Arango  
Mar Tarazona  
Daniel Larson  
Emi Zanón  
Miriam Lier

En Internet  
[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)  
Ginés S. Álvarez Lier

Redes sociales:  
Facebook:  
RevistaTuMismo  
Twitter: RevistaTuMismo  
Gadiel Álvarez Lier

Departamento  
Comercial  
Contacto: 963 366 228,  
652 803 027,  
[info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
Set i Set Gráficas

**Tú Mismo** no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.



# Sumario #100

## Diciembre 2015



04  
UNA CUESTIÓN  
DE DECISIONES



10  
LA VIDA  
OCURRE AQUÍ



16  
LA MUERTE  
NO EXISTE



28  
YOGA EN  
EL MEDITERRÁNEO

### bienestar

06 AZUL TURQUESA.

08 CONCIENCIA O SUPERVIVENCIA.

### soma

12 ESPASMOS DOLOROSOS.

14 RECONOCIMIENTO DE LA OMS.

### conciencia

20 "COME MIEL PORQUE ES BUENA".

### interiores

22 ÚNETE A LA ONDA DE PAZ MUNDIAL.

24 CREENCIAS, EMOCIONES  
Y SUFRIMIENTO.

26 AYUDANDO AL HÉROE INTERNO.

tiempo libre 30.

el escaparate 31.

# UNA CUESTIÓN DE DECISIONES

*Los pequeños propósitos producen el gran cambio*

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Una de las célebres frases de Tolstói dice *"todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo"*. A veces es difícil cambiar lo que necesitamos transformar, no es fácil mirarse a sí mismo de forma honesta y reconocer lo menos "agradable" de nosotros, del mismo modo tampoco es fácil derribar los miedos, las creencias, valores, conductas y pensamientos arraigados en nuestra mente. Sin embargo, si cada uno de nosotros hiciera un esfuerzo por transformar una mínima parte de lo que necesitamos cambiar para ser más y mejores personas, además de sentirnos realizados, mejorar nuestra autoestima y ser un poco más felices, veríamos simultáneamente el cambio del mundo a nuestro alrededor.

Cuando realmente ocurre una transformación en nuestra vida, se movilizan muchas energías y estructuras a nivel físico, mental y espiritual –aun cuando no seamos

totalmente consciente de ello–, y cuando el cambio se encauza hacia ser mejores personas, afloran nuevas posibilidades de aprendizaje y de reflexión, emerge una nueva sensación de bienestar, de lo que significa ser libre y ser feliz, perdemos el miedo a sentirnos confusos o a equivocarnos, es decir, damos salida a esa sabiduría interior que tenemos adormecida en lo más profundo de nuestro ser. Por esto el verdadero cambio comienza siempre en el interior de uno mismo, conllevando una reorganización de la propia interioridad, una renovación de los intereses, de la conducta y del propio entorno. No importa si queremos ser más productivos, más poderosos, más sanos, más atractivos, más creativos o más felices, cualquier cambio, sea el que sea, siempre empieza en nuestro interior.

Una vez que tenemos claro lo que queremos transformar, el primer paso es tomar la decisión de querer realizar dicho cambio. Aunque parece muy obvio, hay mucha gente que teniendo muy claro lo que necesita

cambiar nunca llega a tomar la decisión de llevarlo a la práctica, justificándose a sí misma –o mejor dicho, encadenándose a sí misma– y ante los demás con un sinfín de explicaciones. De este modo crea una especie de nebulosa mental que no le deja ver el amplio horizonte de posibilidades que ofrece la vida, derivando en un sentimiento de rigidez, falta de ilusión, soledad y frustración.

Para sobrepasar esta primera barrera necesitamos explorar e identificar los miedos: nos puede ayudar, por ejemplo, hacer un listado de aquello que nos impide tomar la decisión, para luego analizar lo que ganamos y lo que perdemos al afrontar esos miedos, del mismo modo necesitamos reflexionar sobre los pro y los contras de quedarnos tal como estamos. Por supuesto, al hacer este ejercicio debemos ser muy honestos y estar atentos a las voces de justificación que aflorarán desde nuestro interior, intentando boicotear la reflexión con el fin de mantenernos en esa zona de confort en la que nos

hemos acomodado. Quizás esto último sea lo más difícil de clarificar, porque a veces tenemos creencias y valores tan arraigados que, siendo inapropiados e incluso sabiendo que nos hacen daño, seguimos justificándolos. Por eso muchas veces necesitamos el apoyo terapéutico de alguien ajeno a nuestro entorno que nos ayude a reflexionar sobre nuestra historia de vida desde otra perspectiva, a conectar con las señales del inconsciente y a descubrir la actitud con la que enfrentamos el día a día.

Está claro que todos, absolutamente todos, hemos tenido dificultades a lo largo de nuestra existencia, quizás hemos vivido la humillación, el abandono, el maltrato, la soledad, etcétera, pero lo importante para nuestro bienestar no es lo que hemos vivido, sino la forma como cada uno ha ido gestionando eso que ha vivido: ¿cómo has gestionado tu dolor?, ¿en qué persona te ha convertido ese dolor?, ¿qué actitud estas tomando ante la vida?, ¿te sientes víctima?, ¿inmóvil tras un escudo?, ¿dictador?, ¿juez?, ¿justiciero?, ¿vengador?, ¿culpable?, ¿rígido?, ¿activo?, ¿flexible? Pero también algo muy importante: ¿de qué manera has gestionado tus momentos felices?, ¿qué sentimientos te han surgido?, ¿te has sentido merecedor de esa felicidad?

Sea cual sea nuestra actitud, lo importante es saber que podemos cambiarla, sólo necesitamos querer hacerlo y tener claro que, pese a lo que nos haya tocado vivir, somos nosotros quienes decidimos de qué manera encausarlo. Cada mañana debíamos preguntarnos qué persona quiero ser y de qué forma quiero llegar a ser eso que quiero ser.

No podemos cambiar nada de lo ocurrido en el pasado, pero sí podemos gestionar la impresión que aquello ha dejado en nosotros, para ello es necesario cambiar la forma de sentir y reflexionar sobre lo vivido. Debemos recordar lo construc-

tivo, pero al mismo tiempo soltar lo que nos hace daño, liberándonos de la rabia, la envidia, el rencor para finalmente quedarnos con el aprendizaje obtenido de la experiencia vivida. Para tomar la decisión —es decir, para responsabilizarnos de nuestra vida— necesitamos aparcarnos las resistencias y si no somos capaces de hacerlo solos, busquemos ayuda, la vida es demasiado valiosa para vivirla estancados y rumiando eternamente la frustración.

La verdad es que, una vez que nos decidimos, el camino es menos complicado de lo que parece ya que el cambio se produce a través de pequeños propósitos. Podemos proponernos cambios muy ínfimos como por ejemplo conversar, o jugar, media hora al día con nuestros hijos, por supuesto que con la TV, el ordenador y el móvil apagados; ponerse mentalmente en el lugar del compañero de trabajo, o del jefe, e intentar comprender por qué actúa como

actúa en lugar de simplemente enjuiciarlo; acercarte y sonreír un poco más a tus padres; fumar 4 cigarrillos diarios y sólo por las tardes, en lugar de 10; dedicar un par de horas a la semana a pasear con tu pareja, no para ir de compras sino simplemente para estar juntos y charlar; moderar de manera consciente las copas de alcohol cuando sales; perdonar a alguien que te ha hecho daño —recuerda que perdonar no significa estar de acuerdo—; dedicar dos minutos al día para reflexionar honestamente sobre ti mismo, etcétera. No sueñes con ideales irrealizables, simplemente comienza con esos pequeños propósitos que forman parte de tu realidad más próxima y que te harán sentir que eres más y mejor persona. ¿Podría ser un buen propósito para este nuevo año?

¡Os deseo a todos lo mejor para estas fiestas y un muy buen inicio del 2016! <sup>tm</sup>

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS  
y  
SESIONES TERAPÉUTICAS

Descubre, Explora y Experimenta  
los Beneficios del

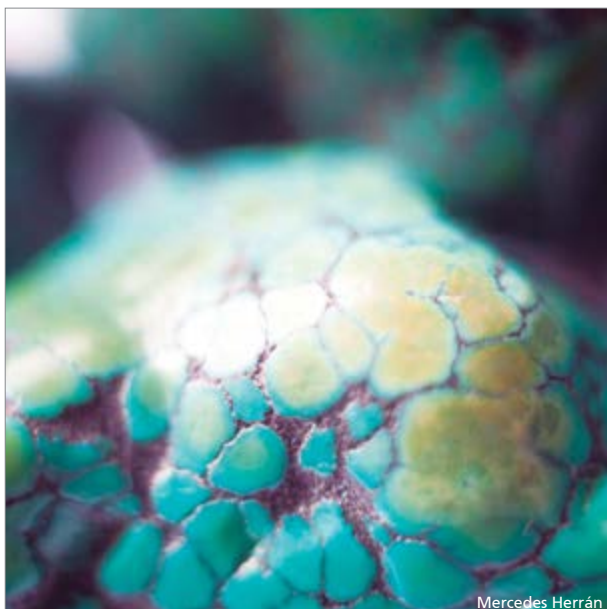
ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA  
620865224 - [procreartevida@gmail.com](mailto:procreartevida@gmail.com)  
[HTTP://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM](http://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM)

# AZUL TURQUESA

*La piedra  
de los nacidos  
en diciembre*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



Mercedes Herrán

**C**on su intenso azul claro, la turquesa transmite paz y tranquilidad solo con mirarla. Principal piedra de los nativos americanos, en la cultura de los indios hopi y navajos es considerada como un talismán. Piedra contra todo lo malo, piedra de salud y protección.

En la gemoterapia heredada de la India, la turquesa pertenece al quinto chakra, regula el canal de la comunicación, de la expresión verbal.

Debido a su composición, la turquesa tiene aire en proporción considerable como parte de su estructura

y ayuda a expresar mejor nuestros sentimientos. Es la piedra vinculada también con la glándula timo, colaborando en forma contundente a combatir la falta de confianza en uno mismo y a vencer las barreras de la timidez.

Actualmente se vinculan muchas enfermedades relacionadas con el hipotiroidismo con la emoción del "no puedo" y la falta de seguridad y confianza. Por esta razón se considera a la turquesa como una piedra mágica, ya que por ella se encuentra fuerza y seguridad para vencer bloqueos internos.

Este mineral es uno de los más complicados a la

hora de comprar: como consecuencia de su escasez, se hacen imitaciones llamadas "turquetitas". La turquesa verdadera tiene un azul que puede llegar a ser hasta verdoso, característico en las turquesas de Nepal, o el color que conocemos como "azul turquesa", más claro, muchas veces mezclado con puntos dorados por la inclusión de otro mineral, la "pirita". Sólo nos queda confiar en el sitio donde compremos, prestando atención al precio que nos pidan. Importante: una turquesa pequeña nunca es barata como las demás piedras corrientes.

Entre sus cuidados especiales, hay que tener en cuenta que la turquesa nunca puede ser sumergida en agua ya que "ahogamos" sus espacios de aire. Lo ideal es dejarla en sal seca toda la noche. Después de que vaya a utilizar la piedra,

haga una respiración profunda y sople como "programando" con su aliento la mejora que necesita.

Otra gran propiedad de la turquesa es curar las enfermedades relacionadas con la piel, como la psoriasis, el vitiligo, la piel atópica, porque aquélla es un órgano del cuerpo. Y además de protección, ayuda a comunicar lo interno al mundo exterior.

Combinada con coral, malaquita y lapislázuli, la turquesa es el eje de sanación en gemoterapia.

Las turquesas –además de estar relacionadas con los nacidos en diciembre– se asocian con el mar y las emociones. En Brasil, la cultura más vinculada es la Orixá, con el color turquesa y también el agua marina. A ella pertenece el culto a la diosa del mar Yemanjá, energía de fuerza y creatividad, que ayuda a todos que se le acercan pidiendo

consejo y ofreciendo flores en las playas.

Una turquesa siempre es una piedra positiva, un apoyo en un momento difícil y una gran ayuda a la hora de tomar decisiones. Piedra de artistas y cantantes, de la cultura egipcia, india y gitana en general.

Con la de diciembre cerramos el ciclo de las 12 piedras del año y proponemos a los lectores que ya con toda esa información nos escriban a través del correo electrónico [carlaisanf42@gmail.com](mailto:carlaisanf42@gmail.com) sobre sus dudas o inquietudes relacionadas con el mundo de la gemoterapia. En el siguiente artículo de enero intentaremos contestar a vuestras dudas.

Gracias por seguirnos y ¡feliz Navidad y Año Nuevo a todos! <sup>tm</sup>

[www.facebook.com/aqua.aura](http://www.facebook.com/aqua.aura)



# AQUA AURA

IMPORTADORES  
DIRECTOS  
DE MINERALES

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras

NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor  
Tel. 609 250 427

GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)  
Tel. 963 524 854

# CONCIENCIA O SUPERVIVENCIA

*Cómo responde el cuerpo ante una amenaza*

**Olga Lava Mares**

Kinesióloga y Formadora de Terapeutas



**U**tilizamos dos sistemas. Uno de ellos pone en marcha la protección contra amenazas externas, el eje HHA (hipotalámico - hipofisario - adrenal). Cuando no existen peligros este sistema permanece inactivo y el crecimiento florece. Sin embargo, cuando el hipotálamo percibe una amenaza en el entorno, ya que recibe y reconoce las señales medioambientales, se

activa el eje HHA enviando una señal a la glándula maestra, la hipófisis, que es la encargada de poner en funcionamiento los órganos corporales. Y ésta a su vez envía una señal a las glándulas suprarrenales para informar de la necesidad de una respuesta de "lucha o huida". A partir de ahí las hormonas del estrés son liberadas en los vasos sanguíneos y constriñen las paredes del aparato digestivo obligando a la sangre cargada de nutrientes a dirigirse hacia brazos

y piernas, para reaccionar ante una emergencia.

Antes de que todo este proceso se desencadene, la sangre está concentrada en las vísceras donde se llevan a cabo las funciones como la digestión, absorción, excreción y otras que incrementan el crecimiento celular y la producción de reservas energéticas corporales. Así pues, la respuesta de alerta ante una amenaza inhibe los procesos de crecimiento y arriesga la supervivencia del organismo al im-

pedir la producción de las reservas de energía vitales.

El segundo sistema de protección corporal es el sistema inmunitario. Nos protege ante otras amenazas como las causadas por bacterias y virus. La activación de este sistema supone un enorme gasto de las reservas de energía del organismo. Para hacerte una idea, piensa simplemente en lo débil que te sientes cuando tu cuerpo está luchando contra cualquier infección como una gripe o un resfriado.

Cuando se activa el eje HHA, las hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales suprimen por completo la actuación del sistema inmunitario para conservar las reservas de energía. Imagina que estás en cama recuperándote de una gripe y en tu casa se produce un incendio, evidentemente tu cuerpo entiende que no sirve de nada curarte la gripe si vas a morir en el incendio, por lo tanto la prioridad será emplear toda tu energía en salir corriendo. Durante ese proceso también se inhibe nuestra capacidad de pensar con claridad porque las hormonas del estrés frenan la actividad del cerebro anterior y la corteza prefrontal, que es el centro del pensamiento consciente y creativo. Por eso lo que sucede ante una situación de estrés es una reacción como respuesta de supervivencia en vez de una respuesta consciente e inteligente.

Al hablar de estrés hay que tener en cuenta que una pequeña dosis es un estímulo que nos viene bien y nos da la chispa para actuar en muchas ocasiones, pero cuando el estrés es algo continuo en nuestras vidas y mantenido en el tiempo puede generar serios problemas, afectando al sistema neuroendocrino y al sistema inmunitario. Una buena herramienta para regular

estos desequilibrios y recuperar la salud es la Kinesiología pues con ella se libera todo el estrés perjudicial que está afectando a la persona, ya sea causado por algo emocional, químico, energético o estructural. Por un lado se equilibran todos los efectos desencadenados a nivel endocrino, hormonal, de órganos. Y por otro lado, la persona obtendrá más claridad y conciencia acerca de lo que le pasa. Esta combinación propicia que hayan muchos más recursos energéticos disponibles para enfrentarse y cambiar cualquier situación que esté causando el problema. <sup>tm</sup>

\*\*\*

A partir de enero de 2016 se desarrollarán en Valencia diferentes cursos de Kinesiología impartidos por Olga Lava:

**BioKinesiología para el alma.** Se combinan técnicas de Kinesiología, Biomagnetismo, Metafísica y Cuántica, para resolver conflictos de esta vida y de otras pasadas, o de nuestros ancestros que han generado en nosotros hábitos y patrones que se repiten constantemente y que nos impiden avanzar desplegando todo nuestro potencial evolutivo.

**Kinesiología de 5 elementos**, basada en la Medicina Tradicional China. Se aprende a trabajar con 14 músculos asociados con los meridianos de acupuntura que a su vez están relacionados con órganos, vísceras, canales de energía y emociones. Esta técnica nos permite mejorar la postura, aliviar dolores, liberar el estrés emocional, detectar intolerancias y alergias alimentarias, equilibrar el campo electromagnético y mucho más. En definitiva, recuperar la salud y el bienestar.

Más información en [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)

**BioKINESIOLOGIA**  
*para el alma*

Módulo I: KINESIOLOGIA  
25, 26 y 27 enero

Módulo II: BIOMAGNETISMO  
15, 16 y 17 febrero

**PRÓXIMOS CURSOS 2016**

*Kinesiología*  
*de 5 elementos*

de febrero a junio  
un fin de semana al mes

**679 320 928 - [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)**

# LA VIDA OCURRE AQUÍ

*¿Te animas  
a sentirla en  
este momento  
único?*



**Luz Victoria Arango**

Psicóloga  
Transpersonal  
(CPCV: 11733)

**m**ientras escribo esta línea a todo a fuera habla de violencia, de sinsentido, de vidas cortadas de repente, de malos malísimos contra buenos buenísimos, de odio, de no rendirse, de dolor, de sorpresa y desgracia, de la fragilidad de la vida... El ánimo de las personas está cubierto por un manto de sombra y de incertidumbre. Ahora

parece que el peso de la historia nos cae sobre la cabeza. Nos vemos envueltos en un torbellino de opiniones, de puntos de vista, de batallas, de luchas, de temores e historias de vidas truncadas por las circunstancias.

Este es un buen momento para observar nuestra necesidad de confirmar y validar nuestra identidad, eso que creemos que somos, frente a los eventos que vivimos. Apegados como estamos a nuestras creencias, sufrimos y nos defendemos de las vicisitudes y

tememos a un futuro incierto que intentamos apuntalar con nuestras estrategias de control. Vivimos atemorizados, aferrados a la idea de una "vida buena", pero no nos permitimos experimentarla, porque nuestras estrategias de control necesitan de nuestra seriedad, de nuestro temor, de nuestra preocupación, de nuestra planificación.

Hoy veía en el telediario a una niña que se lamentaba de esas personas que murieron sin haber disfrutado de la vida. Y la vida

sigue fluyendo, sin más. Ahora puede ser un buen momento para desconectar de nuestra necesidad de protegernos de lo que nos trae y experimentarla tal y como la podemos percibir.

Te propongo algo: para un momento. Respira, siente el aire que entra por tus fosas nasales y llena tu cuerpo de vida. Siente en la inhalación la fragancia de este instante. Tómate este momento para sentirte **Aquí**, no como un lugar, sino como un tiempo único en el que observas cómo los acontecimientos emergen y se diluyen: un pensamiento, un ruido, una persona, una emoción, otro pensamiento, una imagen que llama tu atención... Aquí emergen y se diluyen. Mientras respiras, observa sin juzgar, sin juzgarte, abierto a todo lo que puedes percibir. Curioso y atento. En este preciso momento no sientes la necesidad de defenderte, de dejar claro quién eres. Tampoco tienes la urgencia de no defraudar a nadie. No sientes el agobio o la prisa por llegar a ese tiempo en el que conquistas aquello que anhelas. De momento sólo respiras y te ubicas al fondo de todos los eventos. Un instante para sentir, con todo tu cuerpo, ese espacio en el que todo existe.

En un momento volverás a tu vorágine vital, a tu agobio, a la prisa, al tiempo, a la superficie de la experiencia vital. Volverás a la defensa de tu identidad y a la necesidad de oponerte a todo cuanto se cruce en tu camino. Eso ya vendrá y sabrás hacerlo. Para este instante y ve un poco más a lo profundo de este *Aquí*. Pueda que consigas ser tan pleno como anhelas en el futuro, pero si te fijas, ese estado ya lo puedes disfrutar *Aquí*. Respiras y sientes que todo tu cuerpo se alinea con

la vida que fluye dentro y fuera de ti. Despreocupadamente lo observas y lo asumes todo. Incluso los juicios que siguen pasando por tu mente. Tu intención puede ser la de abrir tu corazón y tu mente a este momento, sin juzgar, y tu respiración te recuerda la intención de apertura que ahora decides experimentar.

Dedicar momentos a lo largo

del día, para respirar y sentir cómo se presenta este momento, es un entrenamiento que nos permite ir entrando en contacto con esa conciencia que somos, que se experimenta a través de nosotros. Una perspectiva infinitamente más amplia de eso que creemos que somos. tm

[www.psicologialuzsana.com](http://www.psicologialuzsana.com)



**tantien**  
Escuela de Taichi y Chikung

Dirigido por  
**Félix Castellanos**  
desde 1994

**Siente el fluir en el gesto y expande tu mente**

**taichi, chikung, yoga, meditación,  
conciencia corporal, alquiler de salas**

C/Benlopa,1 - 46022 - Valencia  
[escuelatantien.com](http://escuelatantien.com) / [info@escuelatantien.com](mailto:info@escuelatantien.com)

Formación de Facilitadores  
en el Desarrollo de la Atención Plena

**MINDFULNESS**  
*MINDFULNESS*



**Vivir en el presente  
es entrar en el flujo  
incesante de la vida  
y fluir con ella.  
Te invitamos  
a experimentarlo  
y a acompañar  
a otr@s en este viaje.**

COMENZAMOS  
23 - 01 - 2016

Organiza C.D.H. Conscientia  
con el apoyo de la Asociación Internacional  
de Psicología y Psicoterapia Transpersonal

Informes LUZ VICTORIA ARANGO  
687 797 017  
[www.facebook.com/desarrolloconscientia](http://www.facebook.com/desarrolloconscientia)

# ESPASMOS DOLOROSOS

## *Neuralgia del trigémino. Primera parte*



**Mar Tarazona**

Colegiado N° 1794

**L**a neuralgia del trigémino es un dolor punzante o de tipo electrochoque causado por la compresión del nervio trigémino, el más grande de los doce nervios craneales. Este nervio es el responsable de la sensación en la cara, y una de sus tres ramas es responsable del movimiento de la mandíbula.

Son espasmos muy dolorosos, como pulsaciones eléctricas penetrantes que duran poco tiempo,

pero pueden volverse constantes. Por lo general el dolor sólo está en un lado del rostro, alrededor del ojo, la mejilla y la parte baja de la cara.

El dolor se puede desencadenar por actividades cotidianas como cepillarse los dientes, masticar, beber, comer, tocarse la cara o afeitarse.

La causa exacta de la neuralgia del trigémino todavía no se conoce, con frecuencia no se encuentra ninguna. Los factores desencade-

nantes más importantes son el estrés y la predisposición genética. Otras causas pueden ser la compresión de un vaso sanguíneo, una cirugía o intervención dental, una herida en la cara o raramente una infección o un tumor. La hipertensión y la esclerosis múltiple son factores de riesgo.

El terapeuta alternativo recopila de una manera detallada toda la información sobre el dolor y el paciente: el tipo de sensación, el momento de la aparición del do-

lor, los factores desencadenantes del dolor, hábitos y preferencias de alimentos, respuestas al calor y al frío, posiciones para dormir, la historia médica familiar y del paciente, los factores de estrés... Después de correlacionar toda la información hay que tratar la neuralgia del trigémino con un enfoque holístico y no como una enfermedad local.

Las personas que padecen neuralgia del trigémino suelen ser muy reservadas y no manifiestan abiertamente sus sentimientos y emociones, siempre guardando las formas. Estos pacientes sufren en silencio sin demostrar sus desacuerdos a los demás y cuando temen perder el control es cuando aparece la neuralgia. Hay que intentar modificar este comportamiento cerrado si se quieren conseguir mejorías duraderas.

Sabemos que el cuerpo y la mente mantienen una relación estrecha y que la psique desarrolla un papel importante en el mantenimiento de la salud o en la causa de las enfermedades. Es muy común oír a los pacientes que el inicio de la neuralgia coincide con una situación de estrés, pudiéndose presentar en la forma de:

- Ansiedad prolongada atribuida a cualquier causa.
- Pesar, depresión.
- Rabia reprimida, emociones.
- Culpa, frustraciones, desesperación, desilusiones de la vida.
- Temperamento nervioso, fracaso en los negocios...

Los episodios de la neuralgia del trigémino aumentan cuando el umbral al dolor se vuelve bajo. Este umbral es afectado por fac-

tores como el estrés, la exposición al viento frío, trauma craneal, falta de sueño, envenenamiento por plomo u otros químicos, fluctuación hormonal antes y después de la menstruación, hiperglucemia (altos niveles de azúcar), ciertos antibióticos y agentes anestésicos...

El tratamiento convencional se basa en ciertos medicamentos que ayudan a reducir el dolor y la proporción de los ataques. Estos medicamentos son anticonvulsivos, relajantes musculares y antidepressivos tricíclicos. Se está investigando una nueva opción terapéutica: la toxina botulínica.

Algunos pacientes pueden requerir cirugía para aliviar la presión sobre el nervio o electroestimulación del nervio. *tm*

*clinica@clinicadentalmartarazona.com*



**MAR TARAZONA**  
CLÍNICA DENTAL

**ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA  
INTEGRAL BIOLÓGICA**

**Consulta  
PROMOCIONES**

C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia  
Telf. 96 344 76 01  
[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

[www.clinicadentalmartarazona.com](http://www.clinicadentalmartarazona.com)

# RECONOCIMIENTO DE LA OMS

*Medicina tradicional  
y terapias naturales  
en la atención  
primaria de salud*



En un reciente informe refrendado por la directora general de la Organización Mundial de la Salud, Margaret Chen, bajo el título de “Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023” se anuncia que, en el marco de la atención primaria, la medicina tradicional, las terapias naturales y la medicina occidental pueden combinarse beneficiosamente. Una de las razones, el aumento de las enfermedades crónicas. Es el motivo más apremiante para asegurar la cooperación e integración operativa entre la medicina convencional y aquellas reconocidas como complementarias, según admite.

La OMS declara la necesidad de que la medicina convencional y las complementarias coexistan como respuesta tanto al incremento de las dolencias crónicas a

nivel mundial como de las expectativas de vida del ser humano. Tal y como lo había expresado ya la directora general del organismo internacional en su intervención en un cónclave realizado en la capital china, “no tiene por qué haber conflicto entre la medicina tradicional y la medicina occidental”, ya que en el ámbito de la atención primaria una y otra “pueden combinarse de forma armoniosa y beneficiosa, en un sistema que aproveche lo mejor de cada una y compense también las deficiencias de cada una”.

Según es reconocido por instituciones oficiales, son millones las personas que en todo el planeta se asisten mediante alguna de las corrientes de medicina tradicional, como la Medicina Tradicional China (MTC) o la ayurveda, entre otras, y que por motivos culturales han venido utilizando desde hace siglos. Asimismo, se han sumado

otras escuelas como la homeopatía, la medicina antroposófica, la quiropráctica, la naturopatía y la osteopatía.

Después de años de estudio y análisis, la OMS admite que por distintas causas ha crecido exponencialmente la demanda de estas otras opciones, entre ellas se menciona una cierta insatisfacción con los servicios (públicos y privados) de salud, el interés por la atención integral y la prevención de enfermedades.

El documento de la OMS resalta la importancia de “la investigación comparativa sobre la eficacia, los patrones de utilización y otros métodos cualitativos” de las medicinas complementarias, añadiendo que “es posible aprovechar y promover esos ‘experimentos en el mundo real’, en los que diferentes modelos y métodos de investigación son significativos, valiosos y aplicables”. tm

# COMPRAMISOS

## SINTAGMA ENERO/FEBRERO 2016



*"Deja de pedalear bicicletas sin cadena"*



### KINESIOLOGÍA INTEGRATIVA

Comienzo 9 de Enero

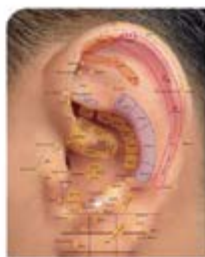
Belén Hernández



### REPASO OSTEOPATÍA 2ª

9 de Enero

Vicente Alcañiz



### AURICULOTERAPIA CHINA

16 y 17 de Enero

Julio Ortiz



### REFLEXOLOGÍA PODAL

Comienzo 16 y 17 de Enero

Inmaculada Morelló y Manuel Salvador



### SHIATSU INICIACIÓN

Comienzo 8 de Febrero

Vicente Calabuig y Gemma Aler



### AURICULOMEDICINA (Noggier)

13 y 14 de Febrero

Salvador Sabater



### PUNTOS GATILLO Y PUNCIÓN SECA

13 y 14 de Febrero (intensivo profesionales)

Dr. Portillo, Vicente y Paqui



### TUINA

Comienzo 6 de Febrero

Dr. Huang, Vicente y Santi



### GUA-SHA

20 y 21 de Febrero

Dr. Pen Bing y Santiago



**SINTAGMA**  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. 46008 Valencia. Tel. 96 385 94 44 / 601 144 044  
correo@escuelasintagma.com—www.escuelasintagma.com

# LA MUERTE NO EX

*Emilio Carrillo invita a dar ese salto que, a veces, parece imposible, perderle el miedo a la muerte, tan instalado socialmente. Acaba de publicar su enésimo libro, "El tránsito" (Editorial Sirio), y sobre ese tema cuenta una experiencia personal, como también la de otros. Y sostiene: "Es un imposible"*

**-A la muerte se la niega, estigmatiza, es un tema tabú para la sociedad occidental. Y tú, Emilio, te animas a hablar de ella abiertamente.**

-En la sociedad actual hay un intento de olvidar, ocultar, que la muerte es un hecho que está en la vida. Pero las personas fallecen, es algo que se produce a diario. Se han ido introduciendo costumbres, pautas sociales, que tienen precisamente ese objetivo: que la muerte pase inadvertida. Hoy ya no hay velatorios en las casas, las personas mueren en los hospitales, de la cama del hospital pasan al tanatorio, se intenta enterrar lo antes posible. Incluso existe una práctica bastante extendida de poner en los certificados médicos, si el deceso ocurre a las 5 de la tarde, que ha sido un par de horas antes para no esperar y realizar la inhumación al día siguiente. También se ha establecido que los niños no vayan al entierro de sus abuelos. Es mirar al otro lado. Lo único cierto en la vida, lo único que puedo asegurar sin ser adivino, es que se producirá un momento determinado en el que acontecerá eso llamado muerte.

**-Lo primero que dices en tu libro es que "la muerte no es tal". ¿Puedes explicar el porqué de esta afirmación?**

-Es sencillo. La muerte es una puerta que se abre para ir de una habitación a otra de la vida. De la habitación A, un plan físico y material, pasamos a la habitación B, un plano más inefable, no físico, no material, que también

tiene sus leyes, no físicas pero sí naturales. La muerte es el denominado tránsito, para pasar a lo que se suele llamar coloquialmente plano de luz. En las charlas digo que somos Conductores encarnados en un coche para vivir la experiencia humana. A ese Conductor le podemos dar muchos nombres, alma, energía, espíritu, amor, luz. Qué cada cual, en función de su corriente cultural y espiritual, lo denomine como quiera. El Conductor ha existido antes y lo hará después de estar aquí. Para vivenciar, necesitamos un vehículo, un instrumento que posibilite palpar esta experiencia. Es nuestro yo físico, mental y emocional, lo que nuestros sentidos corpóreo-mentales perciben de uno mismo y de otros. Cuando llega ese momento denominado muerte, ésta se produce sólo para el coche. Para el Conductor no. Y puede plantearse volver al plano humano con un coche nuevo, que se ajuste a las nuevas experiencias que quiera vivir. La muerte realmente es un imposible, un fantasma de la imaginación humana; no hay razón para que le tengamos miedo.

**-¿Y cómo lo sabes?**

-Dispongo de tres grandes fuentes, importantes. Para mí la más significativa es la meditación. Hace muchos años que hago prácticas de introspección, de meditación, y he conectado profundamente con lo que somos, con ese Conductor que inevitablemente, olvidemos o no, realmente somos. He recordado su existencia, que yo soy

# ISTE



*La iluminación en la vida práctica "es vivir sin quejas", afirma Emilio.*

**Aurelio Álvarez Cortez**

ese Conductor; me he ido desidentificando del coche y acercándome al recuerdo de lo que es y lo que somos. En ese recuerdo he conectado con lo que me gusta denominar la sabiduría innata, que tenemos todos, me ha mostrado cómo es ese otro plano, lo que se vive en la experiencia de tránsito, etcétera. Otra fuente, que entiendo como una bendición de la vida hacia mí, llega a través de un accidente, una caída en una montaña que me provocó consecuencias físicas. Yo viví el 29 de noviembre de 2010, entre las 4 y las 6 de la tarde, una experiencia cercana a la muerte (ECM) en la UCI de un hospital. Percibí claramente que salía de mi cuerpo, etcétera. La tercera fuente es que, a partir de esa experiencia, me interesaron las EMC. Así encontré que hay muchísimas personas y libros que describen lo mismo que yo viví. Lo que aquella tarde percibí no tiene nada que ver con una fantasía de mi mente: hay protocolos, pautas, que se repiten en todos esos otros casos y circunstancias.

**-Aseguras que estamos en el momento justo de incorporar culturalmente la idea de la muerte, ¿por qué?**

-Hay razones desde una perspectiva científica. La medicina ha avanzado extraordinariamente de mano de la tecnología, con nuevos descubrimientos, y está haciendo que algo que antes raramente sucedía, hoy acontece con mucha frecuencia: personas en la última frontera vital son recuperadas y vuelven con ECM vividas. En su

## Quién es

Economista, escritor prolífico, conferenciante, experto internacional en Desarrollo Local por Naciones Unidas y técnico de la Administración General, Emilio Carrillo fue profesor de diversas universidades españolas y extranjeras, vicedecano de Sevilla, vicepresidente de la Diputación hispalense y presidente de la Red de la Unión Iberoamericana de Municipalistas.

Su atención se ha centrado prioritariamente en la filosofía, la historia y, sobre todo, la espiritualidad. Imparte clases de Espiritualidad en la Vida Cotidiana en la Universidad de Barcelona.

Más Información en el blog El Cielo en la Tierra: [emiliocarrillobenito.blogspot.com.es](http://emiliocarrillobenito.blogspot.com.es)

libro "Yo vi la luz", un médico sevillano ya fallecido, Enrique Vila López, recopiló con su mujer, María de los Ángeles Garfía, 120 experiencias que describen lo mismo, con similares protocolos y pautas, personas de distintos lugares geográficos, de diferente edad y sexo. En paralelo, hay una razón consciencial: el convencimiento pleno

de que la humanidad evoluciona en consciencia. A veces puede parecer que la humanidad no evoluciona por los problemas de siempre: guerras, violencia, miseria... Pero detrás de ese bosque hay una evolución y siento que esto nos está llevando al momento de, por fin, coger el toro por los cuernos. Es el momento en que la humanidad mire de cara a la muerte y la comprenda, ayudada por los avances científicos, y pierda —esta es la clave— el miedo a la muerte.

**-Precisamente, hablemos de plenitud ya que tú dices que no puede basarse en el miedo.**

—La libertad es la ausencia de miedo. Una persona libre no tiene miedo, la libertad completa es la completa ausencia de miedo. Esto estaba en la comprensión de culturas muy antiguas. Los idiomas europeos como el castellano o el inglés, en sus raíces, proceden de unas ramas lingüísticas que se conocen como indoeuropeas, muchas originarias del Medio y Extremo Oriente. En esas lenguas indoeuropeas la palabra miedo se construía con un prefijo delante de la palabra libertad. Esto se ha perdido en el castellano en su evolución desde el latín, pero en inglés, por ejemplo, se ha mantenido: “free” es libre y “freedom” significa libertad; pero cuando se pone una “a” delante se construye la palabra “afraid”, es decir, “asustado”, “temeroso” (“to be afraid”: “tener miedo”). El miedo a la muerte está presente, por eso se mira hacia otro lado. Tener miedo a la muerte es tener miedo a la vida. Como si un francotirador te fuera a disparar en cualquier momento, piensas “¿cuándo me va a llegar?”, y te proteges y siempre andas con cuidado. Pero san Juan de la Cruz, desde su plenitud, dice “... dejando mi cuidado entre las azucenas olvidado”. La gente se cuida mucho, se asegura, quiere controlar la vida, esto es un absurdo porque sabemos que la vida fluye. No puedes tener plenitud con miedo porque no hay libertad. Y al no haber libertad, no puede haber plenitud.

**-Señalas que en la raíz del miedo está el ego.**

—Sigamos con el símil del coche y el Conductor. Cuando eres consciente de la divinidad, infinitud y eternidad de lo que eres, tomas el mando del coche. Pero lo que le sucede a muchos es que el Conductor está dormido, olvidado. El coche tiene un sistema operativo, la mente. Y ante la ausencia del Conductor consciente, la mente enciende un piloto automático, como pasa en los aviones. Así se sustituye el mando consciente del conductor por ese piloto automático que es creación de la mente, el ego. El ego es una creación que pertenece al mundo del coche. Y como todo lo que es el coche, morirá con total seguridad, tiene fecha de caducidad, y es lógico que tenga miedo a ese momento.

**-En una ECM descubres que no hay errores en la vida terrenal, según tu experiencia. Si aceptamos esto, muchos sentimientos de culpa desaparecerían.**

—Cuando yo salí aquel día de mi cuerpo visualicé todo lo que había sido mi vida. Comprendí con absoluta claridad que en ningún momento me había equivocado en nada, no había cometido error alguno del que arrepentirme o querer eliminar por un sentimiento de culpa, carga o lastre. Cada persona actúa en correspondencia con el estado de conciencia que tiene en cada instante. Además, te das cuenta de que no se trata de un tema de jerarquías, si se es más listo o más tonto, malo o bueno. No, allí rigen el amor y el respeto al libre albedrío. En mi caso, comprobé que aquellas cosas que había entendido como errores abrieron puertas a nuevas vivencias, a nuevas experiencias. Si alguien dice “yo creo que me equivoqué aquí y aquí, y me arrepiento y ojalá pudiera quitarlo de vida”, le comento que si realmente lo borrara de su vida, la perspectiva que tiene ahora la perdería, su estado de conciencia pasaría a ser otro. Por eso hay que respirar y vivir muy tranquilos.

**-Te refieres a estados de conciencia y no de niveles. ¿No son lo mismo, confundimos los términos?**

—Contemplemos la naturaleza. En la ella, según el dicho andaluz, “ca uno es ca uno”. A pesar de la mente, no hacemos niveles. Paseas por el campo, donde hay de todo, animales chicos y grandes, plantas muy pequeñitas y grandes árboles, el cielo y la montaña, el arroyo y el gran río... Cuando andas por allí no vas diciendo “fíjate, esto es mejor que esto” o “aquello es peor”. Entiendes que todo forma parte de un conjunto y cada cosa tiene su sitio. También en el cosmos y lo que nos rodea. Sin embargo, con qué facilidad en el ámbito humano nos pasamos la vida haciendo juicios, de nosotros mismos y de los demás. Al dejar de lado la mente, las jerarquías y los niveles desaparecen. Cada uno está en su estado de conciencia y proceso evolutivo y no hay más historias.

**-Una buena pregunta que planteas es por qué no vivimos todo de un tirón, evitando las encarnaciones.**

—Hay una razón espiritual profunda. Esa ruptura entre las encarnaciones acelera el proceso consciencial. En el plano de luz tienes una percepción, una perspectiva amplia de las cosas, ahí se ofrece una ventaja que no posee una encarnación única, que es evaluar tus experiencias y decidir cuáles quieres vivir y volver a encarnar y comenzar una nueva vida en consonancia con ello.

**-Comparto contigo la afirmación de que nadie viene a esta vida a sufrir.**

—Y añadiría otra: sufre quien quiere. El sufrimiento es una elección y forma parte del proceso consciencial. Místicos como san Juan de la Cruz lo han llamado “la noche oscura”. El sufrimiento, la tristeza, la soledad, tienen su papel, pero ¡cuidado!: tú eres libre de decir “vale, el sufrimiento es una vía de evolución consciencial, pero yo voy a evolucionar desde el gozo, el placer de la vida misma”. La mente, además de ver todo torcido, funciona

en el contraste, en los opuestos, y siempre tiende a ir hacia el lado negativo. En la cuestión de salud y enfermedad, las personas sanas no valoran la salud que tienen, los días pasan sin que haya un agradecimiento a ellas mismas y a la vida por poder disfrutarlos con fortaleza y energía. Pero llega una simple gripe y ya estás pensando en lo importante que es la salud; y cuando la recuperas, te olvidas de nuevo.

#### **-Enfermamos por la mente...**

-Sí, cuando te empeñas en vivir a través de la mente. El estado de conciencia evoluciona por las experiencias del día a día, no por los libros que leas o los vídeos que veas, que sólo sirven si hay interiorización propia y puesta en práctica. La mente no computa las experiencias de gozo, como la salud, pero sí las experiencias del sufrimiento, como la enfermedad. Es como si hubiera dos zumos: uno de naranja, dulce; y otro de limón, ácido. La mente no ve el de naranja, así la gente para evolucionar toma mucho zumo de limón. ¡Oye, déjalo, de lo contrario no te quejes! Valora la salud y evoluciona desde el gozo. Desde hace mucho tiempo evoluciono desde el gozo, de mi vida ha desaparecido radicalmente el sufrimiento, se acabó. No me inquieto por nada.

#### **-Por eso afirmas que la iluminación es vivir sin quejas. ¿No hay que ir a un Shangri-La? Es mucho más económico y simple el trámite.**

-La iluminación consiste en darte cuenta de lo innecesario de la iluminación, porque ya lo estás. Estamos iluminados, es lo que somos; cosa distinta es que te aferres al coche, te olvides de lo que eres y te lances buscando la iluminación no sabemos dónde. Como ha dicho Krishnamurti, sé una luz para ti mismo. La iluminación es ser normal. Cuando una persona se quiere revestir de "circunstancias especiales", esa persona no está iluminada. La iluminación no consiste en levitar, hacer milagros o cosas raras de telepatía, adivinación, recibir mensajes de vayas saber dónde. Eso no tiene nada que ver con la iluminación. La persona iluminada es normal, entendiendo como tal a quien lleva una vida sencilla, con una práctica cotidiana basada en esa simpleza, con mucha paz, en el aquí y ahora, compartiendo con los demás. Es verdad que en el lenguaje coloquial hemos terminado confundiendo lo que es frecuente con lo que es normal. Muchas cosas frecuentes no son normales sino profundamente anormales, y cosas normales son muy poco frecuentes.

La mayor plasmación práctica en la vida diaria de la iluminación es vivir sin quejas. Una persona iluminada ha comprendido que lo que ocurre en su vida y en la de los demás, en la Tierra, en el cosmos, todo tiene su sentido profundo. No existen las casualidades, todo está lleno de sincronías, en una permanente relación causa-efecto, y todo tiene su sitio. A partir de esa comprensión real que no da la mente, sino el corazón, que no es un acto de fe,

desaparece la queja. Te enamoras de la vida, vives la vida como lo que es en su totalidad, no la divides en partes, no caes en la estupidez del ego de que "esto me gusta y aquello no". ¿Tú quién eres para juzgar la vida? Intenta adquirir una perspectiva más amplia, comprueba que la vida entera es un milagro, en ella todo lo que acontece tiene ese porqué y para qué, un sentido profundo. Se confía en la vida, la confianza genera aceptación que no es resignación o impotencia, la aceptación que deriva de que tú confías en la vida. Esa confianza genera aceptación, ya no hay quejas.

#### **-También recuerdas que el núcleo duro de la espiritualidad se resume en aquella frase de "conócete a ti mismo". Para qué buscar más...**

-Entre otros sitios, la frase estaba colocada en el pronaos del Templo de Apolo en Delfos, en la Grecia antigua, hace dos mil quinientos años. Allí la gente se conectaba con lo divino, el oráculo de los dioses. Y los sabios la pusieron para que la gente se enterara desde el principio: "Oye, conócete a ti mismo porque eso es la espiritualidad". Expresado también a modo de símil, ¿sabes que pondrían hoy esos sabios?... "Recuerda que eres Conductor y coche, eso es conocerse a sí mismo". Tienes un yo físico, mental y emocional y eres divino, infinito y eterno: un ser que procede de donde no hay tiempo y espacio, pero estás aquí viviendo una experiencia donde hay tiempo y espacio; y necesitas un vehículo, el cuerpo, la mente... Sin embargo, eres mucho más que eso.

#### **-¿Y siempre aparecen señales que avisan?**

-Podemos percibir la llegada de ese momento porque se dan mensajes. Yo lo viví en agosto de 2010, cuando tuve la claridad absoluta, al hacer meditación, de que en mi vida iba a ver un vuelco, ocurriría algo que yo asociaba con el fenómeno de la mal llamada muerte. Igualmente, he hablado de ello con personas que han vivido ECM's. Y en muchos libros que recopilan estas experiencias se menciona. Por eso lo afirmo rotundamente: siempre, siempre, hay señales que te dicen que ha llegado el momento, que el desencarnar, el tránsito, está a la vuelta de la esquina. Sin embargo, vamos en el coche tan apegado a él, con tanta velocidad, viviendo en una sociedad que rinde culto a la velocidad, que esas señales las tenemos delante y no las vemos.

#### **-Nos queda hablar de los enfermos terminales, la esquizofrenia, el alzhéimer, la bipolaridad, el karma... ¡del Gran Olvido! (risas).**

-Sí que quedan cosas fuera, pero para ello está el libro.

#### **-Lo más curioso es que esto se publica en un mes, diciembre, cuando termina el año. Alguien pensará "qué manera de terminarlo hablando de estas cosas".**

-Es que esa observación procede del miedo, pero estamos diciendo que la muerte no existe. ¡Qué mejor noticia para la humanidad en el arranque de 2016! tm

# "COME MIEL PORQUE ES BUENA"

*Desde el consejo de Salomón hasta nuestros días*



**Daniel Larson**

**d**e los beneficios para la salud gracias al consumo de la miel han comentado griegos, romanos, textos védicos e islámicos y las cualidades curativas de la miel fueron mencionadas por filósofos como Aristóteles y Aristógenes. Más atrás en el tiempo, según la Biblia, el rey Salomón dijo: "Hijo mío, tú come miel porque es buena". Por

algo será... Entonces conviene recordar, incluso conocer si no lo sabemos, algunos datos de este noble producto proveniente de la actividad siempre agradecida de las abejas.

La miel contiene altos niveles de monosacáridos, fructosa y glucosa, es decir alrededor de 70 a 80 por ciento de azúcar, lo que le da su sabor dulce, mientras que minerales y agua constituyen el resto de su composición.

Por sus propiedades antisépticas y antibacterianas la ciencia moderna le reconoce, entre otras cualidades, aplicaciones útiles en el tratamiento de heridas crónicas. Y entre el abanico de mayores aportes saludables de la miel se encuentra por el ejemplo el hecho de que puede prevenir el reflujo gastroesofágico, así como en solución de rehidratación en niños y lactantes con gastroenteritis también provoca sensi-

bles mejoras. En este caso, se ha comprobado que la miel acorta la diarrea bacteriana y se evalúa como sustituto de la glucosa en la solución de rehidratación oral que contiene electrolitos.

Una revisión publicada recientemente indica que la miel puede ser capaz de ayudar a curar las quemaduras. En dicho estudio el autor principal afirma que "la miel tópica es más económica que otras intervenciones, en particular los antibióticos por vía oral, que a menudo se utilizan y pueden tener otros efectos secundarios perjudiciales".

Otras investigaciones sugieren que la miel puede ser útil en la reducción de las alergias estacionales.

En el campo de las infecciones, científicos del Centro Médico Académico de la Universidad de Amsterdam informaron que la capacidad de la miel para matar las bacterias se encuentra en una proteína llamada Defensina-1, en tanto que un estudio publicado en la revista *Microbiología* reveló que un determinado tipo de miel es eficaz en el tratamiento de infecciones de heridas.

La doctora Rowena Jenkins y sus colegas de la Universidad de Gales informaron que dicho elemento mata las bacterias mediante la destrucción de las proteínas bacterianas clave. Jenkins concluyó que estas virtudes han sido reconocidas por lograr la cicatrización de heridas y propiedades antibacterianas durante algún tiempo. "Pero la forma en que actúan –señala– todavía no se conoce. Si podemos descubrir exactamente cómo la miel de Manuka inhibe la MRSA podría ser utilizada con mayor frecuencia como un tratamiento de primera línea para las infecciones



con bacterias que son resistentes a muchos antibióticos disponibles en la actualidad".

Además, esta miel puede incluso ayudar a revertir la resistencia bacteriana a los antibióticos, según un estudio presentado en la Sociedad para la Conferencia de Primavera de Microbiología General en Harrogate, Reino Unido.

Asimismo, un estudio publicado en la revista *Pediatrics* reveló que

los padres de niños con infecciones en las vías respiratorias superiores (IVRS) calificaron mejor a los productos de miel que el extracto de silan (placebo) para el alivio sintomático de la tos nocturna de sus hijos y de la dificultad para dormir. Es decir, la miel puede ser un tratamiento preferible para la tos y la dificultad para dormir asociadas con las IVRS en la infancia. <sup>tm</sup>

*Olaya Miel ecológica*

Sabores de Asturias

Castañas y brezos

Pídela en tu herboristería más cercana  
o llama al 600 269 851 sarimafe@hotmail.com

# ÚNETE A LA ONDA DE PAZ MUNDIAL

*Demos  
un gran salto  
en esta Navidad*

**Emi Zanón**

Escritora y comunicadora



*d*esde estas páginas, y con el deseo de que la resonancia del Amor sea por siempre en la Tierra, hacemos una invitación a todas las personas de buena voluntad para que el próximo plenilunio, viernes 25 de diciembre, Día de Navidad, a las 20 hs., vibremos al unísono desde lo más profundo de nuestro Ser—donde quiera que nos encontremos, basta con la mera intención—, irradiando nuestra **Luz** y enfocando nuestras conciencias en una enorme onda de **Paz** que eleve la frecuencia vibratoria del planeta y aleje de una vez todas las guerras y sufrimiento de los pueblos oprimidos. ¡Necesitamos resonar

con la frecuencia del **Amor**! ¡Necesitamos tu Amor! Gracias por tu contribución.

## **Discurso sobre la Paz**

Lo que sigue, extractos del discurso del antropólogo Krysztof Wazyk, Premio Nobel de la Paz, extraídos de mi novela "Yámana, Tierra del Fuego".

"... Al considerar, entonces, nuestra cultura desde esta posición respetuosa hacia 'los demás' y sus diferentes manifestaciones culturales, adquirimos una visión distinta hacia nosotros mismos. Ya no nos consideramos los únicos, ni los mejores. Ya no sentimos esa imperiosa superioridad ha-

cia 'los demás'. Tomamos amplia conciencia de que somos unos más... Unos compañeros de viaje en este hermoso planeta azul que llamamos Tierra. Un planeta que no nos pertenece, aunque creamos lo contrario. Somos solamente sus huéspedes. Todos, y repito... todos somos sus huéspedes.

"Esta humilde actitud hacia 'los demás' es la que nos puede aportar una nueva visión del hombre, de la sociedad y de la cultura. Es la única vía posible para que todos los diferentes pueblos de la Tierra podamos vivir en paz y con respeto.

"No es de utópicos ni de idealistas afirmar rotundamente que la paz es posible. He convivido con pueblos primitivos que nunca

han tenido enfrentamientos entre hermanos y ello es debido a la gran conexión a la Tierra y a los diferentes reinos de la naturaleza y el cosmos. Cuanto más primitivo es el nivel cultural y social de un pueblo, puedo aseverar, mayor es su conexión y respeto al planeta, mayor es su grado de amor. Y digo amor, porque todo ello es una manifestación del amor hacia su entorno y sus semejantes.

“Esta afirmación nos lleva a la reflexión necesaria de por qué hemos ido alejándonos de esa conexión a lo largo de nuestra historia civilizada. Reflexión profunda que nos lleva al entendimiento de que hemos descuidado una parte importante de nosotros.

“El progreso material es, por supuesto, importante para el avance humano, pero también lo es el progreso espiritual. Sin darnos cuenta, hemos dado prioridad a todo el mundo racional, lógico, empírico y hemos ido dejando de lado al mundo intuitivo, al mundo invisible, al mundo espiritual. Y la armonía del hombre, del ser humano, sólo se consigue cuando damos permiso para que esas dos partes nuestras aborden la vida por igual...

“Comprender que tan importante es nuestro mundo material como nuestro mundo espiritual. Y que el Amor y la Armonía nacen de una profunda concordia entre

ellos. ¡Ésa es la clave, hermanos! ¡Ése es el camino para la Paz!

“Una nueva etapa ha comenzado. Un nuevo paradigma se cierne sobre la Tierra. La evolución de la Conciencia nos lleva hacia una nueva Humanidad. Una nueva Humanidad en la que los viejos valores del dominio, la competitividad, la explotación ya no tienen lugar, dejan de servirle, porque sus nuevos valores son el hermanamiento, el respeto y la solidaridad.

“Y llegaremos a ella, a esa nueva Humanidad, cuando demos un gran salto hacia nuestro mundo interior. Hacia el conocimiento supremo que habita en cada uno de nosotros. Porque es ahí donde nace el hermanamiento, el respeto, la solidaridad... la Paz... La Paz empieza por uno mismo...”.

¡Feliz Navidad y mis deseos de Paz para tod@s! <sup>tm</sup>

[emizanonsimon.blogspot.com.es](http://emizanonsimon.blogspot.com.es)



**Yoga** ... relajación y meditación

*Rejuvenece tu cuerpo, tu corazón y tu espíritu. Vive con más energía. Mantente en plena forma física y mental*

Clases abiertas para hombres y mujeres que quieren mantener la salud, en plena forma física y mental. Liberarse del estrés y la fatiga. Fortalecerse. A través de la práctica del yoga, la relajación y meditación te encontrarás más ágil, más despierto, más vital. La mente está más calma, más clara y con mayor capacidad de concentración y atención.

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ

Lunes y miércoles:  
Mañanas, 9.30 a 10.30.  
Tardes, 16.30 a 17.30 y 20.15 a 21.15.  
Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.  
¡Ven, prueba una clase gratis!  
Apúntate llamando al 600 269 851.



**MIGUEL LÓPEZ DELGADO**



**NATUROPATÍA  
ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA  
QUIROPRAXIA**

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# CREENCIAS, EMOCIONES Y SUFRIMIENTO

*Homenaje al legado  
del doctor Carl Simonton*



Con motivo de la publicación de "Recuperar la salud" (Editorial Sirio), de Carl Simonton y Stephanie Matthews Simonton, junto con la colaboración de James Creighton, reproducimos a continuación fragmentos de una entrevista realizada por Aurelio Álvarez al doctor Simonton —fallecido en 2009—, a modo de homenaje a un gran profesional que aunó ciencia y espiritualidad, creador de un enfoque terapéutico que lleva su nombre.

"En el estudio del paciente canceroso importa el perfil de sus creencias", dijo Simonton, quien tuvo su propia experiencia con el cáncer a los 16 y 33 años, respectivamente, con procesos neoplásicos en piel y nariz. Todo comenzó luego de cursar la carrera de médico; cambiando sus deseos iniciales por la ingeniería, y superadas las instancias de su primera enfermedad en la piel, comprendió qué ocurre con ese mal llamado cáncer, desde los episodios celulares.

Abocado de lleno al tratamiento

desde fines de los años setenta, al poco tiempo arribó a esta conclusión: "Mis pacientes tienen desesperanza", señalando a esta cuestión como más gravitante y crucial para un cambio de observación.

Así resolvió investigar y aplicar algo más sencillo, poco ortodoxo y, en todo caso, un elemento con escaso predicamento en el establishment científico hasta ese momento: el poder de la imaginación. "Cuando cambiamos nuestras creencias conscientes y actitudes, cambia la química bási-

ca en nuestros órganos", planteó, para seguidamente interrogarse si eso alcanza para torcer el curso de una enfermedad.

Su primer paciente tratado, según el nuevo modelo de comprensión etiológica, padecía de cáncer en la garganta. Con la incorporación de técnicas de visualización, Simonton tuvo éxito. Para el anecdotario personal y habiendo transcurrido varias décadas, todavía recuerda las palabras de aquel paciente: "Doctor, aunque usted se muera ahora mismo, yo me curo".

Según Simonton, la Sociedad Americana de Cáncer encomendó a un especialista que demostrara "la falsedad" de sus investigaciones. Pero no sólo logró confirmar el trabajo realizado, sino que ese seguimiento de control terminó por descubrir, además, otro aspecto que Simonton consideró: "Nuestros cuerpos están produciendo células débiles, confundidas y deformadas. Las creencias y emociones enfermas empujan a nuestros cuerpos hacia el sufrimiento".

Puso como ejemplos de lo dicho frases conocidas, como "yo no puedo", "no he sido ni podré ser feliz" o "no aguanto más". Y sintetizó su experiencia de estudios sobre la relación salud-enfermedad expresando que "es aburrido contar cómo una persona se enferma. El proceso de curación, por el contrario, resulta más creativo".

Simonton trató también los aspectos espirituales de la enfermedad. Señaló que en la enfermedad se encuentran debilitados los nexos con los principios que avalan la fuerza motriz de la existencia, afectados por creencias y actitudes negativas.

"Se disipa el sentido de por qué

estamos en el planeta. Perdemos espiritualidad. Aprendamos entonces a conectarnos con el Yo, no como idea de ego o personalidad sino como lo más trascendente, con las fuerzas de la creación. Estar sano es caminar hacia la salud en lo corporal, lo mental y lo espiritual. Para ello tenemos que estar motivados. Esas fuerzas se comunican a través del sentimiento y de la sensación de que todo está bien. Las Escrituras no prometen nada ante la simple demanda, sólo dicen 'busca y hallarás'. Cuando la ayuda no llega, actuemos", dijo.

### El significado de la enfermedad

Tras plantear "cuál es el significado de la enfermedad, qué nos quiere decir", Simonton dio su opinión: "La enfermedad es un mecanismo de sobrevivencia que está apuntando que algo anda mal y debe cambiar". Y puede llegar a un feedback negativo, como la muerte, mientras que la salud se traduce en un feedback positivo.

Sin embargo, aclaró que lo que enferma a algunas personas, a otras no les produce nada, del mismo modo que lo que cura a unos, a otros no les provoca

efecto. "Aprendamos a tomar decisiones, a hallar la armonía y dar al César lo que es del César", sentenció.

Simonton aportó datos presentados en dos conferencias internacionales sobre psiconeuroinmunología y cáncer. Confeccionó una lista con recomendaciones, con el fin de asesorar al entorno familiar del paciente con cáncer, incluyendo principios extensivos a las enfermedades en general. Junto con él, medio centenar de científicos de distintas partes del planeta acordaron sobre el interés primordial de "integrar lo espiritual en la vida cotidiana".

En esa lista se mencionan los siguientes puntos:

- Enfoque hacia la calidad de vida y no hacia la enfermedad del paciente;
- terapia compasiva;
- el tratamiento debe encender el poder interno del paciente, utilizando la tecnología, sin extralimitarla;
- obtención de los niveles más profundos, creativos y espirituales en las visualizaciones;
- enseñanza formal de la relación;
- ayuda al paciente para que encuentre la significación de su enfermedad. <sup>tm</sup>



**Totart**  
C/ Palleter 81 bajo  
**Gimnasio GMS**  
C/ Jacinto Benavente 2  
**Espai Respira Vida**  
C.C Nuevo Centro

**chi kung**

**Roberto Rodrigo**  
formado en Escuela Tantien  
tlf. 656950199  
valenciachikung.blogspot.com

# AYUDANDO AL HÉROE INTERNO

*Las flores de Bach colaboran en la recuperación del poder personal, sentirnos seguros y avanzar*



**Miriam Lier**  
Terapeuta Floral

es probable que cuando nos encontramos frente a una situación límite, nuestra primera reacción sea la de paralizarnos y no saber qué hacer por unos instantes.

Bach reconoció en Rock Rose una esencia muy especial para estas situaciones; él mismo la

definió como el remedio para los casos en los que parece no haber esperanza, en accidentes o enfermedades repentinas o cuando la condición es lo suficientemente grave como para causar temor al que sufre y a quienes están en el entorno.

Ante tales estados nuestro mecanismo de defensa nos permite tener dos reacciones: una de de-

fensa y otra de huida.

En la consulta uno intenta crear un espacio donde se pueda reflexionar, de darnos cuenta, para poder resolver los conflictos y las angustias que nos limitan sólo por un determinado tiempo. Tengamos en cuenta que es normal que nos paralicemos, pero debemos ser capaces de recuperar nuestro poder personal, sen-

tirnos seguros y seguir adelante. Una piedra en el camino no es razón para no seguir avanzando.

Por supuesto, habrá que aceptar el conflicto, ser conscientes de nuestros miedos e inseguridades. Si negamos que tenemos un problema, seremos como los avestruces, que ocultan la cabeza bajo el suelo, o como los niños que se tapan la carita y creen que nadie puede verlos. En los primeros hay un comportamiento instintivo y en los niños, una conducta totalmente ingenua e inmadura, muy simpática, pero patética en un adulto.

Perder el miedo y recuperar el valor nos llevará tiempo. Por cierto, tendremos que enfrentarnos con nuestros fantasmas personales, descubrir nuestro lado oscuro, lidiar con nuestra sombra, encontrarnos cara a cara con nosotros mismos.

Sin embargo, experimentar cierto malestar en nuestras vidas nos da la posibilidad de hacer cambios, aprender nuevas estrategias y descubrir ciertas capacidades que permanecían ocultas, y si no media alguna situación difícil, no podremos descubrir lo fuerte y capaces que en verdad somos.

Rock Rose —esencia citada al comienzo— es uno de los remedios florales que forma parte del Rescue Remedy, pero incluso por sí sola puede sacarnos de apuros, al tener una pesadilla nocturna, perder papeles importantes o ante cualquier situación cotidiana potencialmente atemorizante.

Todos llevamos el arquetipo del héroe en nuestras almas, sólo es cuestión de dejarlo salir. **tm**

[miriamlier@gmail.com](mailto:miriamlier@gmail.com)



**दन्तरो अयुर्वेदा इाथारी**  
दो डाक्ट वेद रोगी

**Bharat Negi**  
MD (Alt. Med. Ayurveda)  
**Médico Ayurvédico Hindú**

Consulta Ayurvédica  
Dieta Ayurvédica  
Especialista Panchakarma (desintoxicación)

Dirección en Valencia: C/Luis Oliag 66 bajo Valencia  
Otras Consultas en Madrid, Barcelona,  
Palma de Mallorca, La Coruña,  
Caldea Innú Andorra y Murcia.

**Productos Ayurvédicos e Hindú.**

Teléfonos de contacto central:  
963 348 410 - 600 720 357

[info.ayursathari@gmail.com](mailto:info.ayursathari@gmail.com)  
[www.medicinaayurvedaespana.es](http://www.medicinaayurvedaespana.es)  
Facebook: Ayurveda Sathari Enjoylife



**21 de Mayo**  
**2016**

**ENCUENTRO CON**  
**EMILIO CARRILLO**  
**en Valencia**

# YOGA EN EL MEDITERRÁNEO

*En febrero,  
cuarta edición  
del congreso  
en Valencia.  
Participación  
especial de  
Samantha  
Cameron*



*Samantha Cameron.*

**e**l IV Congreso Mediterráneo de Yoga ya está "calentando motores". Del 12 al 14 de febrero próximo, un cartel de primer nivel nuevamente congregará a los practicantes del yoga, disciplina ancestral que consolida en los últimos años su expansión y presencia en todo el mundo.

Como en ediciones anteriores, en las instalaciones del Complejo Deportivo La Petxina de Valencia, Paseo de la Pechina 42, se desarrollará un programa de actividades que incluye, entre otros, la participación de los siguientes profesores: Valvanera Berenguer, Lourdes Vidal, Marta Marichal, Naylín Núñez, Tomás Ribes, Cosmín Iancu, Alessa Bennaton, Tao Prâjnananda, Gopala.

Además, Samantha Cameron (Boston, EE.UU.), que ofrecerá una máster class de shakti dance yoga, y Gustavo Plaza, invitado especial del reciente IX Congreso de la Costa del Sol.

## Datos de interés

La contribución al Congreso será de 40€ por inscripción anticipada (ingreso bancario) y 45€ en el mismo evento.

Se aplican descuentos para escuelas o centros con grupos que reserven previamente.

Quienes provengan de otros puntos del país podrán alojarse en los Apartamentos Picasso, a pocos metros del Complejo La Petxina, por unos precios preferentes, citando su participación en el evento. Más información para reservas en la web del establecimiento, [www.plazapicasso.com](http://www.plazapicasso.com)

La gestión de stands se tramita a través del teléfono 607 765 811 (Gloria). Informes sobre la programación y reservas, a través de los siguientes teléfonos: 963 366 228 y 652 803 027, o el correo electrónico de la revista, [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es). La actualización del programa en [www.congresosdeyoga.com](http://www.congresosdeyoga.com) **tm**

IV CONGRESO

# MEDITERRÁNEO

# DE YOGA

12, 13 y 14  
Febrero 2016

COMPLEJO DEPORTIVO  
LA PETXINA VALENCIA



participación especial  
SAMANTHA CAMERON  
(Boston, EE.UU.)

Info e inscripción anticipada  
963 366 228 · 652 803 027  
info@tu-mismo.es

RESERVA  
DE STANDS  
AL TELÉFONO  
607 764 811



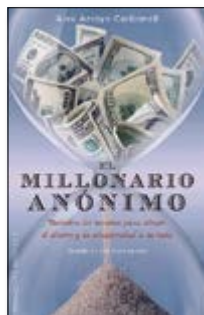
[www.congresosdeyoga.com](http://www.congresosdeyoga.com)

# TIEMPO LIBRE



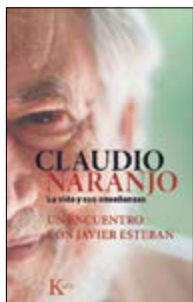
**Lo que la tortuga dice**  
Donna Denomme  
Urano

Una guía espiritual y de desarrollo personal práctica y amena, que destaca por su estilo positivo. Amables técnicas y reflexiones para aceptar que, igual que la tortuga, ya estamos en posesión de cuanto precisamos para crear una vida rica y plena. Un libro para reconectar con el propio ser.



**El millonario anónimo**  
Ález Arroyo Carbonell  
Obelisco

Basado en una historia real, el autor plantea por qué existen personas que convierten en oro todo lo que tocan, mientras que otras siempre tienen carencias y atraviesan dificultades a pesar de realizar grandes esfuerzos. ¿Acaso la riqueza material es incompatible con la espiritualidad?



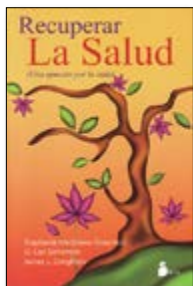
**Claudio Naranjo. La vida y sus enseñanzas**  
Javier Esteban  
Kairós

El relato íntimo desde la contracultura californiana hasta las cumbres de la meditación, desde el psicoanálisis hasta las plantas maestras, desde la universidad de Berkeley hasta la creación del SAT, desde la iluminación hasta la noche oscura del alma, desde la terapia hasta la espiritualidad.



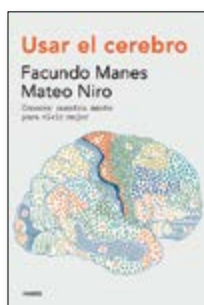
**El sol, mi corazón**  
Thich Nhat Hanh  
Dharma

Desde la psicología budista y la física contemporánea se exponen los principios de la interdependencia entre el mundo interior y el exterior. Un recorrido que va desde sencillas prácticas de meditación para ser más consciente en todas las actividades cotidianas hasta el logro de la visión profunda de la mente.



**Recuperar la salud**  
S. Matthews Simonton,  
O. Carl Simonton  
Sirio

Las técnicas que desarrollaron los Simonton como refuerzo psicológico de los tratamientos médicos habituales en enfermos de cáncer u otras enfermedades graves para que puedan participar en la recuperación de su salud. De hecho, el papel del enfermo es determinante.



**Usar el cerebro**  
F. Manes, Mateo Niro  
Paidós

El cerebro humano es la estructura más compleja del universo, por ello el estudio neurocientífico resulta tan apasionante como innovador, y ha logrado progresos y descubrimientos que han permitido enriquecer la calidad de vida de millones de personas. En pocas palabras: conocer nuestra mente para vivir mejor.

# el escaparate

## **KRYSTALLOS MINERALES.**

Venta de minerales.  
Cristales para Feng Shui (30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto.  
Libros, Hadas, Inciensos....  
Dtos. especiales para terapeutas.  
Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda.  
C/ Burriana, 14.  
96 347 38 16 / 647 791 497.

## **BRAHMA KUMARIS.**

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19.  
El día 9, "Espiritualidad: sentar las bases de una nueva civilización"; el 16, "Vivir desde dentro hacia fuera"; el 23 "El poder de la apreciación genuina".  
Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

## **ARTETERAPIA.**

Descubre, explora y experimenta los beneficios del Arterapia.  
Talleres creativos y sesiones terapéuticas.  
Imparte: Patricia Abarca,  
620 865 224,  
procreartevida@gmail.com  
procreartevida.wordpress.com

## **BIOKINESIOLOGÍA PARA EL ALMA.**

Módulo I, Kinesiología, del 25 al 27 de enero 2016.  
Módulo II, Biomagnetismo, del 15 al 17 de febrero 2016.  
Kinesiología de los 5 elementos, de febrero a junio 2016, un fin de semana al mes.  
Olga Lava Mares, 679 320 928,  
olgalava@hotmail.com  
www.olgalava.com

## **FORMACIÓN EN SINTAGMA.**

Kinesiología Integrativa, comienzo 9 de enero; repaso Osteopatía 2º, 9 de enero; Auriculoterapia China, 16 y 17 de enero; Reflexología Podal, comienzo 16 y 17 de enero; Iniciación Shiatsu, comienzo 8 de febrero; Auriculomedicina (Noggier), 13 y 14 de febrero; Puntos gatillo y Punción seca, 13 y 14 de febrero; Tuina, comienzo 6 de febrero; Gua Sha, 20 y 21 de febrero.  
C/ Padre Rico 8, Valencia.  
963 859 444 / 601 144 044.  
correo@escuelasintagma.com  
www.escuelasintagma.com

## **ESCUELA TANTIEN.**

Taichi, Chikung, Yoga, meditación, conciencia corporal.  
Alquiler de salas.  
Director, Félix Castellanos.  
Calle Beniopa 1, Valencia.  
info@escuelatantien.com  
www.escuelatantien.com

## **CLÍNICA DENTAL MAR TARAZONA.**

Especialistas en Odontología Integral Biológica.  
Calle Cotanda 2, 1º.  
Junto a la plaza del Ayuntamiento de Valencia.  
963 447 601, correo electrónico  
clinica@clinicadentalmartarazona.com

## **OLAYA MIEL ECOLÓGICA.**

Con todo el sabor de Asturias.  
En sus variedades de castaño y brezo.  
En tu herboristería del barrio o pídelo llamando al 600 269 851,  
sarimafe@hotmail.com

## **OSTEOPATÍA, NATUROPATÍA.**

Miguel López Delgado.  
También consulta de acupuntura y quiropraxia.  
963 676 096 / 610 293 091.



Damos la bienvenida  
a **2016**  
y festejamos la edición  
número **100**

Son momentos **especiales**  
y por eso queremos celebrarlos  
junto a quienes nos **acompañan**  
desde hace 9 años,  
**anunciantes**, lectores, **amigos**.

Muchas gracias y...

**¡felices fiestas!**

**tú mismo**