

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA
Nº 117
JUNIO 2017



EMOCIONES
E INFERTILIDAD

SOMOS LO
QUE COMEMOS

LA GEOMETRÍA
DEL COSMOS

Iván Castellano

BRENDA CHÁVEZ

"MUCHAS DE LAS MARCAS QUE CONSIDERAMOS TAN GLAMUROSAS NO LO SON". CONTUNDENTE, ESTA PERIODISTA QUE DIRIGIÓ LAS REDACCIONES DE FAMOSAS REVISTAS FEMENINAS DENUNCIA ABUSOS DE SECTORES DE LA ALIMENTACIÓN, LA MODA Y LA BELLEZA

OCTAVO TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"

9 de JUNIO.

Aportación: 55€ cada sesión

Imparten: M^oJOSE VALCÁRCEL MIQUEL
y PAULA ESPARZA VALCÁRCEL.

TODOS LOS JUEVES SESIONES DE SANACIÓN
POR ARQUETIPOS

Aportación: 40€ SESIÓN (cita previa)

Imparten: JUAN y LOLA.

CONFERENCIA "LOS CHAKRAS
Y EL MICROCOSMOS HOMBRES"

13 de JUNIO, a las 19 Hs.

A cargo de JAVIER LLOPIS.

Entrada libre.

Actividades semanales de YOGA, BIODANZA...

Infórmate en TIENDA

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,
ACUPUNTURA, MASAJE METAMORFICO
y RELEXOLOGIA PODAL.
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

Entra en nuestra
TIENDA ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - [@dieteticaesencial](https://www.instagram.com/dieteticaesencial)

Equilibra tu pH




Básico de nahrin

Minerales y oligoelementos de altísima calidad que favorecen el equilibrio ácido-básico del organismo. Combate el cansancio, agotamiento, dolores musculares, fatiga, osteoporosis, obesidad... Retrasa el proceso de envejecimiento. Un buen equilibrio del pH significa salud y vitalidad.

Pídalo 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
Olga Martínez Gil
Carla Iglesias
Atit Orión Jesús
Mar Tarazona
Emi Zanón
Adolfo Ordóñez
Patricia Fernández
Bharat Negi
Maite Bayona
Diana Kesselman

En Internet
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

Impresión
Set i Set Gráficas

D.L. V-4834-2006

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



Sumario #117

Junio 2017



bienestar

- 04 PSICOLOGÍA, EMOCIONES
E INFERTILIDAD.
- 08 MEDITA Y ACCIÓN.

soma

- 10 AFTAS BUCALES.
- 12 SOMOS LO QUE COMEMOS.
- 14 LA FALTA DE ARMONÍA VITAL.

interiores

- 22 LOS TRES CEREBROS.
- 24 LOS PILARES QUE NOS SOSTIENEN.

la otra realidad

- 28 APROVECHAR EL PODER DE
LA SOMBRA.
- 30 tiempo libre
- 31 el escaparate

PSICOLOGÍA, EMOCIONES E INFERTILIDAD

*Sanando
nuestra mente
sanamos
nuestro cuerpo*



Olaya Martínez Gil

Psicóloga

Cuando hablamos de infertilidad nos estamos refiriendo a la incapacidad de una pareja de conseguir un embarazo, de forma natural, que llegue a término con el nacimiento de un hijo vivo, después de al menos 12 meses de intentos sin la utilización de ningún método anticonceptivo.

Existen múltiples causas, tanto por parte del hombre como en la mujer, que puedan estar derivando en estos problemas de infertilidad. En ocasiones, dichos problemas se muestran por medio de un trastorno físico determinado (anovulación, problemas en la

cantidad y la calidad espermática, endometriosis, Síndrome de Ovario Poliquístico o infección del tracto seminal, entre otros), pero en otros muchos casos las causas del problema para concebir resultan de origen desconocido.

Desde siempre se han conocido casos de personas que han mostrado problemas de infertilidad, pero en la actualidad se estima que alrededor de un 15% de la población en edad reproductiva presenta problemas para conseguir el embarazo. Desafortunadamente, también se observa que estas cifras tienden a ir en aumento.

Añadido al frenético ritmo de vida actual, la alimentación, hábi-

tos diarios y a los altos niveles de estrés y ansiedad a los que estamos sometidos en las sociedades desarrolladas está el hecho de que, cada vez más, retrasamos la edad en la que decidimos ser padres y/o madres por primera vez. En el caso de las mujeres, este dato es especialmente relevante, dado que a partir de los 35 años de edad se observa una importante disminución de la capacidad reproductiva derivada de la menor reserva ovárica restante en la mujer.

Actualmente, y al contrario de lo que pasaba décadas atrás con nuestros abuelos y bisabuelos, el proyecto de ser padres es una de-

cisión tomada a plena conciencia y muy meditada (en la gran mayoría de casos), en el momento en que la persona se encuentra preparada, decidida e ilusionada con la idea de la llegada de un hijo a su vida.

Para las parejas o las personas (de manera individual) que desean tener hijos, el diagnóstico de infertilidad resulta una crisis vital muy estresante. La noticia que confirma la incapacidad de concebir bebés de forma natural desestabiliza por completo el esquema emocional de la pareja y de cada uno de sus miembros, en particular, y el proyecto de vida familiar creado.

Ante estos acontecimientos nos encontramos frente a un vaivén emocional que provoca una montaña rusa de sentimientos y emociones que van desde la frustración, la tristeza, la negación, el enfado o la culpa, hasta el miedo a no saber qué hacer ni qué decisiones tomar a partir de este momento.

El acompañamiento psicológico puede resultarnos de soporte vital en cantidad de momentos de nuestra vida. Todos hemos vivido situaciones que, de alguna manera, se nos han escapado de las manos, momentos en que no hemos sabido muy bien cómo encajar pérdidas difíciles de superar o rupturas complicadas. El diagnóstico de infertilidad no se

queda atrás. Quienes lo reciben deben superar un duelo, como si de una muerte se tratase, con todas y cada una de sus fases. Dependiendo de la capacidad de resiliencia de cada quien, este duelo será más o menos corto y sufrido con mayor o menor grado de intensidad. También, podrá ser superado de forma individual o será necesaria la búsqueda de ayuda profesional especializada que nos sirva de contención, comprensión, guía y apoyo.

Alrededor de un 60% de las parejas diagnosticadas de infertilidad decide someterse a tratamientos de reproducción asistida para intentar lograr el embarazo. Estos tratamientos requieren de tiempo, paciencia, esperanza, unión y fuerza por parte de las parejas. Son procesos que suelen alargarse en el tiempo, necesitan numerosas pruebas, medicación y controles médicos, y no siempre terminan con los resultados esperados. Cerca de un 65% del total de las parejas que abandonan los tratamientos antes de lograr el embarazo lo hace debido al fuerte grado de estrés, ansiedad, inestabilidad emocional y cansancio derivados de éstos.

A pesar de que la asistencia psicológica en el área de la infertilidad es aún bastante desconocida, numerosos estudios arrojan ya resultados que indican que una buena contención y trabajo con

las emociones que experimentan estas personas es altamente beneficioso para la disminución de los niveles de ansiedad y estrés, la positiva valoración de la experiencia en la reproducción asistida, la consecución del embarazo y mayor bienestar en el transcurso de éste, el parto y el postparto.

Además, hemos de tener en cuenta que la infertilidad en sí misma aparece como la respuesta de nuestro cuerpo a un trastorno de nuestra mente, sobre todo en aquellas ocasiones en que no se encuentra causa física que la pueda estar provocando, la llamada **infertilidad de origen desconocido**. Podríamos decir que, en estos casos, la infertilidad es el resultado de un bloqueo emocional, el cual debe ser abordado de forma profesional para encontrar la llave que permita el acceso a esas emociones, memorias del pasado, traumas o acontecimientos del presente que están bloqueando nuestra capacidad reproductiva. Desenredando estos nudos de nuestro inconsciente ayudaremos a nuestro cuerpo a que vuelva a responder como esperamos, en este caso, con la consecución de tan deseado embarazo. *tm*

*La autora es especialista en Psicología Perinatal e Infantil y Psicología en Infertilidad, pareja y procesos de reproducción asistida.
Más Información, 651 940 078
olaya-psicologia.es*



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

AGUA CON MINERALES

Recomendaciones para tener en cuenta en la preparación de bebidas con piedras

Carla Iglesias
Aqua Aura



en primer lugar, me gustaría agradecer a todos los lectores que continúan consultando, a través del correo electrónico. ¡Es fantástico descubrir que seguís los artículos que mensualmente os dedico! Y ahora sí, vamos a responder a una cuestión que parece sencilla pero realmente no lo es: cómo preparar correctamente agua con minerales.

Antes que nada, lo más importante es saber que no todos los minerales se pueden colocar dentro del agua. Deben estar correctamente limpios y no debemos mezclarlos con vibraciones incompatibles. Si no los conocemos, lo más adecuado es utilizar solo uno cada vez.

Observo que hay en el conocimiento popular una gran confusión entre lo que es un elixir y la preparación de agua con vibración de minerales. En muchos libros de gemoterapia se recomienda colocar minerales en el agua y potenciar al sol. Eso **no** es un elixir.

Los minerales también se utilizan como terapia to-

mando diluciones con gotas rebajadas en agua para tratamientos energéticos. Esas gotas se toman de elixires o tinturas madre, y no es agua que ha tenido una piedra dentro, sino que se consigue a través de un proceso mucho más elaborado, heredado de la antigua alquimia. Una vez tengamos este concepto claro, entenderemos para qué sirve el agua potenciada con cuarzos.

Todos los minerales tienen una función física y energética. El cuerpo necesita minerales para vivir, que los adquirimos mediante los alimentos, pero podemos conseguir rápidamente la función "energética" de la vibración bebiendo agua con un mineral.

Una vez más la gemoterapia nos pide que estudiemos y conozcamos su estructura. Siempre que hablemos de introducir piedras en el agua, tenemos que informarnos sobre la "dureza" de este mineral. Para ello es conveniente recordar la famosa Escala de Mohs.

Nunca debemos utilizar minerales que sean inferiores al número 7 de dicha escala. Ese concepto es impor-

tante, porque dentro de una jarra de agua el mineral puede sufrir alguna fractura, astillarse, y eso sería peligroso para nuestra salud.

Otro consejo: evitar siempre la colocación de minerales con puntas dentro del agua porque también podrían romperse con un pequeño golpe.

En todos los casos es preferible utilizar cantos rodados cuando disponemos de una jarra de cristal. También podemos dejar piedras en una botella de plástico, pero el agua cambia de sabor y no se debe reutilizar. Cuando terminamos, conviene dejar agua al final y mezclarla en una nueva botella.

Además, es una buena práctica quitar cualquier etiqueta, si la hubiera, fuera del agua para no beber la información del código de barras.

El agua es vital para nuestra salud y beberla con cuarzos nos subirá la vibración. También podemos cono-

cer la propiedad de los cuarzos para nuestro beneficio. Considerando la siguiente y breve lista, y con un solo canto rodado en una botella, podremos obtener enseguida la vibración de la piedra.

Atención: no terminar toda el agua, y limpiar previamente las piedras con agua y jabón neutro. Se pueden potenciar las piedras de color cálido (naranjas y rojas) al sol, y las de color frío (azules, moradas, rosas y verdes) a la luna llena.

Propiedades

Cuarzo transparente: aumenta nuestra producción de energía vital.

Cuarzo amatista: ayuda a relajar, a estar más tranquilo frente al estrés del día a día.

Cuarzo rosa: canaliza el amor universal, sube la autoestima, dándonos ánimo y alegría.

Cuarzo verde: canaliza la energía

curativa, ayudándonos a mantener el cuerpo sano, con una vibración alta

Cuarzo azul: potencia nuestra energía de comunicación, ayudándonos a expresarnos, potenciando nuestra capacidad de sanarnos al hablar de nuestros sentimientos, y a relacionarnos mejor con nuestro entorno.

Cuarzo ahumado: descubrimos a nuestro maestro interior, también limpiamos el organismo energéticamente.

Espero que ahora podáis disfrutar más del agua que bebemos, poniéndole también intención al mineral que potencia la vida y su información en nuestro cuerpo físico y energético.

Y seguimos respondiendo preguntas a través del correo electrónico carlaisanf42@gmail.com tm

www.aqua-aura.es y en Facebook

Diseñamos tus ideas con las piedras

SOMOS IMPORTADORES
DIRECTOS DE MINERALES

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Tel. 963 524 854



Ventas
al por mayor
Tel. 601 374 876

GUILLÉN DE CASTRO, 17
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

MEDITA Y ACCIÓN

*Sentirse uno
con el infinito*



Atit Orión Jesús

Cuando solemos escuchar cualquier palabra la tendencia es interpretar según lo aprendido y según la situación, y con el término meditación esto se hace mucho más evidente y la confusión que genera suele disuadir a muchos a profundizar en el tema.

Aquí no vamos a hablar ni de los orígenes de la meditación ni de sus miles de técnicas y filosofías ligadas a ella, más bien intenta-

remos dar una visión mucho más práctica de lo que podemos conseguir con algunas de esas técnicas y trabajos que durante milenios se han seguido practicando y experimentando..., aunque nos sea inevitable mencionar algunos autores y técnicas.

Independientemente de cómoelijamos vivir esta existencia aquí en la Tierra, en algún momento todos nos cuestionamos cosas como de dónde venimos, qué nos impulsa a movernos, cómo es el funcio-

namiento de nuestro cuerpo internamente, qué pasa en nuestra mente, cuáles son mis condicionamientos sociales que me hacen mostrarme como los demás quieren y no como yo siento que soy, etcétera. Y es aquí, en el campo de todo lo que creemos desconocido, en donde la meditación nos puede ayudar a despejar la mayoría de esas preguntas. Dejemos por unos instantes la mente vacía de pensamientos, sin luchar por apartarlos, simplemente observando los

espacios de vacío y silencio que hay entre uno y otro... Ya está, eso es la meditación, lograr que esos espacios, esos vacíos de silencio se vayan alargando y sean cada vez mayores, y desde ahí, desde ese silencio y vacío, el universo empieza a resonar con lo que eres y mostrarte lo infinito en ti, la vasta multidimensionalidad del ser. Sí, así de fácil y de sencillo. No tenemos que estar fijando nuestra atención en nada exterior o imaginándonos preciosas esferas llenas de luces y colores, eso es muy bonito y a veces beneficioso, pero no es meditar, es poner la atención en otro lado. Claro que muchas de las técnicas de meditación de nuestros días tienden a que pongamos nuestra atención en un solo objeto o espacio, es normal para empezar a manejar nuestra atención, la cual normalmente suele estar en mil sitios a la vez y nunca donde queremos realmente que esté. Pero una vez dominada la atención, la tenemos que apartar para que esos espacios de silencio y vacío lleguen.

Medita en ello: cuando alguien nos dice esta frase pocas veces nos paramos a mirar lo que hay más allá de ella. Si no sabes cómo actuar, qué decir, cómo expresarlo, medita en **ello**... Sí, porque sólo en un estado de meditación puedes intuir o ver las respuestas más fácilmente, y lo puedes hacer porque las respuestas ya están en ti. Una de las principales virtudes de la meditación es que nos conecta con nuestro ser, con nuestra sabiduría lograda a lo largo de nuestras vidas y de nuestros ancestros. Nos conecta con todo aquello que hay fuera en el multiverso y dentro de nuestro universo. Medita en **ello**, sí, medita, vacíate de pensamientos, comparaciones,

condicionamientos, juicios y **ello**, la repuesta, llegará clara y nítida, sentida, vivida y creada para que te traiga lo mejor. Medita en **ello**, da un paso, permite que el creador se manifieste en ti y te llene de esa sensación de paz, de tranquilidad, de amor, de gratitud y de sentirte uno con el infinito, con **ello**.

Desde Budha y su meditación Vipassanna hasta Osho y su Dinamic Meditation, pasando por técnicas más sectarias como la meditación trascendental, zen, etcétera, tenemos a nuestro alcance más de 5.000 técnicas de meditación catalogadas o registradas como tal, y sería muy costoso poder acceder a practicar todas y cada una de ellas, para finalmente darnos cuenta de que la mayoría lleva a lo mismo y que la diferencia es la interpretación y la experiencia de vida de cada uno de los

creadores, y que nosotros, al ser diferentes a esos creadores, quizás tengamos que modificar esa técnica para que se adapte a nosotros y a nuestro momento de vida. Como muchas meditaciones que llevan al mismo sitio una y otra vez cuando ningún momento es igual al otro y tú no eres el mismo que ayer. Así, parece lógico que **no** tenemos que seguir con una técnica para toda la vida, la técnica hay que integrarla y luego abandonarla para permitir que surja espontánea cuando lo necesitemos.

Medita, acciona, muévete, experimenta ¡y conócete un poco más de verdad! *tm*

En Alatel podrás conocer muchas de esas técnicas de meditación y te ayudaremos a encontrar la que mejor vaya contigo y tu momento. Más información a través del 649 104 786, www.olgalava.com



ALATEL
acompañamos tu momento

Terapia Individual, Talleres de Constelaciones Familiares
Clases y Cursos de Meditación, Clases de Espalda Sana
Cursos de Kinesiología y de Síntesis Energética

Olga Lava - 679 320 928
Síntesis Energética, Kinesiología, Biomagnetismo, Acupuntura sin Agujas,
Integración Emocional, Técnicas Psicoenergéticas, Homeopatía,
Fitoterapia, Test Intolerancias Alimentarias, Esencias florales

Atit Orión - 649 104 786
Síntesis Energética, Constelaciones Familiares, Masaje Consciente,
Regresión con Anatheoresis y el método de Bryan Wells, Gemoterapia,
Integración Emocional, Meditación

C/Alcudia de Crespins, 12 - 33 Valencia
www.olgalava.com

AFTAS BUCALES

*Por qué y cómo
aparecen.
Primera parte*



Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794

Las aftas o úlceras bucales se caracterizan por ser ampollas que tienen un centro amarillo o blanco grisáceo con un borde rojo bien definido. Aparecen en la parte interna de la boca, en las mucosas blandas, una o varias al mismo tiempo. Son más frecuentes en las mujeres y no hay una edad determinada para que aparezcan. Duran entre siete y veinte días y suelen rebrotar. Causan mucho dolor y según aparecen, se van sin dejar rastro.

Las principales causas de estas lesiones son:

Un sistema inmune disminuido, es decir, tenemos unas defensas bajas por enfermedad o problemas alimentarios.

Pueden deberse a intervenciones en la boca por parte del dentista, una limpieza bucal demasiado agresiva o a causa de un mordisco en lengua o en el interior de la boca. También puede influir llevar prótesis dentales mal ajustadas o una técnica de cepillado brusca.

En el caso de las mujeres, pueden aparecer debido a los cambios hormonales que se producen con la menstruación.

La falta de vitaminas y minerales, en especial el hierro, el zinc, la vitamina B12 y el ácido fólico.

Cuando son agudas pueden asociarse a alergias o a ciertos alimentos como el chocolate o las nueces o a irritantes como el café o alimentos ácidos.

Suelen vincularse a trastornos relacionados con el sistema digestivo, como la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, enfermedad celíaca...

El estrés y la presión cotidiana pueden favorecer la aparición de las aftas.

Para evitar la aparición de las aftas es necesario que mantengamos una correcta alimentación con un buen aporte de vitaminas y minerales. Comer a diario arándanos, ya que son frutos astringentes y antisépticos que ayudan a prevenir tanto las llagas bucales como las infecciones de encías...

Además hay que tener una perfecta hidratación y la higiene es esencial. Después de cada comida hay que lavarse los dientes, ya que la acidez que se produce puede ser la causante de las aftas. Evitar llevarnos objetos a la boca. Controlar la tensión emocional, ya que existen estudios que demuestran que la tensión puede ser un factor que facilita la aparición de aftas.

Recomendaciones

Comer alimentos fríos, ya que los calientes pueden agravar el problema.

Evitar la ingesta de alimentos ricos en azúcares.

Consumir alimentos que contengan vitamina del complejo B, ácido fólico y hierro.

Tener cuidado al cepillarse los dientes.

Cambiar de pasta dental si contiene lauryl sulfate.

Evitar comer alimentos picantes, salados o ácidos.

Consultar al dentista si tienes prótesis dental o puentes por si no estuvieran bien ajustados.

Para la **medicina tradicional china**, las úlceras o aftas bucales son provocadas por el calor generado dentro del cuerpo por un exceso o una insuficiencia de energía. Según el tipo de úlcera, color, dolor, etcétera, esta medicina tradicional diferencia cuatro tipos diferentes de aftas. Para tratar las aftas el acupuntor debe examinar al paciente para saber a qué grupo pertenece y ofrecer un tratamiento personalizado que alivie el dolor y las molestias con el objetivo de evitar futuras recaídas periódicas.

Calor por insuficiencia del sistema digestivo: marca blanquecina alrededor del afta, color rojo claro, bordes elevados. Suelen ser recurrentes. El origen puede ser una dieta irregular o haber estado expuesto al frío y penetrado este en el estómago. Para poderlo tratar hay que tonificar el bazo y el estómago, para lo cual podemos recurrir a plantas picantes, dulces y tibias como Radix Astragalus, ginseng...

El corazón también puede verse afectado, manifiestan intranquilidad y agitación mental.

Otros síntomas asociados pueden ser cansancio, mareos leves, insomnio, pérdida de apetito.

Calor por insuficiencia de Yin: marca blanquecina alrededor del afta, bordes menos elevados y pueden ser dolorosas. El paciente puede manifestar calor en pies y manos, sequedad de boca, sudoración nocturna, sensación de calor o malestar por la tarde noche, acúfenos. Están indicadas Radix Trichosanthis, Radix Anemarrhenae.

Calor plenitud: afta con bordes rojos, elevados, grandes y con dolor. Otros síntomas, sed con necesidad de beber líquidos fríos, sequedad y gusto amargo en la boca con halitosis, estreñimiento con heces secas. Están indicadas Rhizoma Phragmatis, Rhizoma Coptidis y Gypsum Fibrosum.

Calor plenitud tóxico: aftas con bordes rojos, muy elevados, muy grandes, muy dolorosas y con el centro amarillo ulcerado. El resto de los síntomas son parecidos al calor plenitud, pero más exagerados. Las plantas que pueden ayudarnos son Flos Lonicerae y Fructus Forsythiae.

La localización de las úlceras es importante. Si se sitúan en encías, el estómago está implicado; en las mejillas, puede deberse al bazo o estómago, pero si están en la lengua el órgano implicado es el corazón. Las técnicas que ofrece la medicina tradicional china como la acupuntura, fitoterapia y alimentación energética nos ayudarán a activar el proceso de reequilibrio.

Las aftas y llagas suelen mejorar de manera espontánea, aunque podemos ayudar a la desaparición utilizando ciertos remedios. Habría que consultar con el médico si al cabo de tres semanas no mejoran.

Además hay que estar seguros de que se trata de una afta o úlcera bucal y no de herpes o de una infección por hongos. **tm**

clinica@clinicadentalmartarazona.com



ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA INTEGRAL BIOLÓGICA

Expertos en técnicas de odontología biológica:

- Rehabilitación neuro-oclusal
- Odontología neurofocal
- Terapia neural
- Osteopatía craneal

Otros tratamientos:

- Odontología preventiva y general
- Cirugía bucal
- Implantes
- Periodoncia
- Estética dental
- Endodoncia
- Odontopediatría

Nuestro objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

Consulta
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia
Telf. 96 344 76 01
clinica@clinicadentalmartarazona.com



SOMOS LO QUE COMEMOS

El doctor Jorge Pérez Calvo explica qué relación hay entre dieta y emociones al presentar su nuevo libro, "Comer, sentir... ¡vivir!"



Somos lo que comemos, la alimentación influye decisivamente en nuestra salud", es la síntesis del pensamiento del doctor Jorge Pérez Calvo, licenciado en medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, formado también en medicina naturista, medicina tradicional china, medicina biológica y medicina ayurvédica. En su último y reciente libro, "Comer, sentir... ¡vivir!", de editorial Grijalbo, este profesional con treinta años de experiencia y que practica actualmente la medicina integrativa, se refiere en forma amena a la relación que guarda la dieta con nuestras emociones. Lo explica de este modo: "Aquello que ingerimos determina nuestro nivel de energía y, con ello, la capacidad de nuestros recursos para desenvolvernos en la vida diaria. El éxito que tengamos en la solución de los problemas que surjan en gran parte obedecerá a nuestro estado psicológico, traducido en optimismo, mo-

tivación y confianza en uno mismo".

Investigaciones de prestigio como "El Estudio de China", a cargo, entre otros, de T. Colin Campbell, profesor emérito de Bioquímica Nutritiva de la Universidad Cornell, y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, respaldan el mensaje de Pérez Calvo. En el primer caso, resultan incuestionables los efectos de la alimentación en relación con las enfermedades degenerativas, "el azote de Occidente", según subraya, y todas sus consecuencias a nivel psicoemocional. En males como el Alzheimer, Parkinson, cáncer, ictus, entre otros, "tiene una incidencia directa la cantidad de consumo de carne animal y grasas saturadas: cuanto mayor sea, mayor es el número de enfermedades degenerativas". "Fue el factor que más llamó la atención en este estudio, que también llevó a la reflexión sobre el consumo de carbohidratos refinados y la necesidad de que sean complejos", comenta.

En este sentido, es evidente el im-

pacto que la proteína animal produce en la salud humana. A nivel psicoemocional, orgánicamente, altera lo que en medicina tradicional china se llama *condiciones energéticas de los órganos*, que pueden condicionar los estados emocionales. Como ejemplo, tendencia a la irritabilidad porque afecta al hígado, y otras más.

Con estos datos y muchos otros, Pérez Calvo apunta a que "tiene que haber un cambio de paradigma alimentario ahora mismo", en particular "si queremos que la morbilidad no aumente por causa del cáncer y otras enfermedades degenerativas". De acuerdo con las estimaciones científicas, en Occidente uno de cada dos hombres sufrirá cáncer en su vida y una de cada tres mujeres. "Es una barbaridad y vamos a más —dice sin dudar—. Esto nos indica que debemos alimentarnos con criterio y pensar además que si se puede mejorar el sufrimiento que implica el deterioro progresivo de la condición física a nivel emocional y mental".

Con muchos ejemplos y recomendaciones, este médico señala cómo corregir distorsiones o desajustes en el terreno psicoemocional a través de la alimentación. En términos generales, aconseja aumentar a diario y considerablemente el consumo de cereales integrales en grano, bien cocinados, proteínas de origen vegetal como legumbres en pequeñas cantidades, cocinadas y combinadas con mijo, quinoa, trigo sarraceno, avena, maíz, todo esto como plato principal. Asimismo, incrementar las raciones de hortalizas de temporada, ligeramente cocinadas, dos veces al día, y tomar semillas, frutos secos, pescado salvaje oceánico al menos dos o tres veces a la semana. Comer fruta local en pequeñas cantidades, reducir productos que tengan un procesamiento químico y que sean lo más natural y ecológico posible. En el capítulo de líquidos, tener fuentes de agua bien filtrada y desmineralizada con minerales orgánicos, sopas, caldos a lo largo del día, tisanas no excitantes, y evitar el consumo de tóxicos como café, alcohol, tabaco y azúcares simples, en especial azúcar refinado y edulcorantes químicos.

Precisamente, sobre los dulces y la relación con cambios de humor, Pérez Calvo cuenta cómo es dicha vinculación. "Normalmente, cuando comes azúcares refinados se produce una subida importante de la glucosa en la sangre y un estado de euforia y optimismo, pero luego se registra un efecto rebote porque el cerebro no necesita tanta concentración de azúcar y el cuerpo produce insulina. Al

cabo de media hora o dos, tres horas, dependiendo de la ingesta y de cada persona, deviene una hipoglucemia y la bajada emocional, energética, psicológica y física, que origina nuevamente la necesidad de tomar algo dulce porque acecha el bajón energético y la mala disposición psicoemocional". Una montaña rusa entre optimismo y bajón anímico, con síntomas indeseables como taquicardia, debilidad, inseguridad en uno mismo, tristeza, ansiedad...

Y el tándem de hipoglucemia y Alzheimer es otro tema relacionado con los edulcorantes refinados. "Está bien documentada la pérdida de cognición o una mayor velocidad en la atrofia cerebral en función de un mayor consumo de carbohidrato refinado. Cuanto más dulce comes de esta calidad, menos memoria y más problemas cognitivos tienes", apunta el médico.

Lo dulce debe provenir de los cereales, las legumbres, las hortalizas, frutas de temporada, semillas, etc.

Un tema que está de moda es la intolerancia al gluten, y al respecto Pérez Calvo expresa que por su experiencia con pacientes con este problema, "al cabo de hacer una dieta bien planificada, comen seitán, que es gluten puro, y les sienta perfectamente". En su opinión, "el gluten no es un problema en sí mismo, sino la debilidad digestiva del paciente". Y es que si nos topamos con "una pizza hecha con harina con 40 ingredientes no naturales, que tiene queso, con azúcar porque lleva salsa de tomate, sofritos, etcétera, es una

sobrecarga para el sistema digestivo debilitado, que no lo tolera bien. Lo mismo sucede con un cruasán o unos espaguetis a la carbonara. Por sus ingredientes, son indigestos y pueden no ser tolerados en estos casos". Es más: "Cuando el sistema digestivo se recompone, el gluten no es problema y la mayoría de la gente puede tomarlo sin inconveniente".

Otra cosa es la alergia al gluten. "En estos casos no se puede tomar gluten. Se necesita un diagnóstico médico diferencial, con un análisis o biopsia de la mucosa intestinal, que determine que se trata de eso y no una intolerancia".

Al volver sobre el eje central de su mensaje a través de "Comer...", el profesional destaca "una alimentación equilibrada, revitalizante, nutritiva, de forma que los órganos internos estén bien nutridos, y que haya un equilibrio entre ellos". Y apela al conocimiento de la medicina tradicional china según la cual "los órganos vibran de acuerdo con la alimentación, y el estado de salud que en ellos esta provoca, si están vitalizados o desvitalizados, en equilibrio y buen funcionamiento o no, las emociones se ajustan o desajustan, siendo positivas o negativas", y todo ello "repercute a nivel mental, porque cuando más en forma estamos, y menos toxinas y radicales libres hay en el cerebro, disponemos de más energía y recursos, mayor claridad en el pensamiento y mejor funciona nuestro cerebro". *tm*

jorgeperezcalvo.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tif. 963 67 60 96, 610 29 30 91

LA FALTA DE ARMONÍA VITAL

*Ayurveda:
cómo las toxinas
se transforman
en enfermedad*

Dr. Bharat Negi

Médico Ayurveda - India



Sabemos que todo en el universo es expansión y contracción para que haya vida. La salud es símbolo de equilibrio y, según el Ayurveda, hablamos de salud cuando los tres doshas (Vatta, Pita y Kapha) están en armonía. En consecuencia hay armonía entre cuerpo-mente y emociones. Entendemos la unidad en todo; si nos sentimos depresivos, esto afecta a nuestra parte física y emociones. Mientras que la medicina tradicional lo trata de forma fragmentada, sin captar el hilo conductor en el todo, en Ayurveda tratamos al Ser en **unidad**,

Toda enfermedad comienza con una diminuta grieta en nuestro organismo. En esta sabiduría oriental, los desequilibrios se identifican de dos modos: factores

externos o internos.

Factores externos, ajenos a nosotros: clima, infecciones, contaminación, etcétera.

Factores internos: sobretudo la acumulación de materias tóxicas en nuestro organismo. Es fundamental observar el modo de eliminación de las toxinas para lograr el equilibrio tan anhelado.

Si nos encontramos bajos energéticamente, saturados de azúcares en la sangre, con mala defecación, poca oxigenación, los agentes externos tienen todo el camino abierto para atacar.

Es un magnífico comienzo ser capaz de reconocer todo aquello que frena nuestro estado de felicidad plena.

Nuestra responsabilidad es la autoobservación para derrotar o combatir la acumulación de toxi-

nas. Imaginaros un atasco de coches, el caos que se puede crear, lo mismo sucede con el atasco de grasa, de oxigenación precaria, mala circulación sanguínea. En general, la raíz de toda enfermedad se produce por un bloqueo que frena el libre fluir de la energía vital o prana. Atasco en nuestras fosas nasales llenas de mucosa, atasco en la boca llena de placa dental, atasco de materia fecal, etcétera. El cuerpo sobrecargado no puede funcionar adecuadamente, entonces el enemigo ataca fácilmente. En esta etapa de inmunidad tan baja, los agentes patológicos penetran nuestro organismo, es lo que se denomina "campo de cultivo".

En Ayurveda estas toxinas se llaman **ama**, palabra que en sánscrito significa "no digerido", "inma-

duro". Y se manifiesta de varios modos, que pueden ser alimentos, bilis, ácidos o pensamientos negativos, es decir físicos y/o mentales. Debemos estar alerta porque si se almacena por mucho tiempo puede perjudicar el alma.

El **ama físico** se focaliza en el cuerpo en forma de mucosidades, que generalmente se originan por una mala digestión. El estilo de vida ajetreado nos lleva a saltar comidas, ingerir alimentos inadecuados, con exceso de azúcares, a horas indebidas. Así se aniquila el **agni**, el fuego digestivo, tan importante para transmutar los alimentos y aportar los nutrientes necesarios. Los alimentos mal digeridos se asientan en el estómago y se pudren, liberando elementos químicos tóxicos. Se bloquean los intestinos, perjudicando la actividad del colon, y en este punto ya aparece la enfermedad como sustancias blanquecinas, malolientes, pegajosas, bloqueando las arterias y capilares. Obstruyen las células del cuerpo y frenan el flujo de toda la energía, el agua, los nutrientes y aire. Es una **alarma** para el cuerpo-mente. Es conveniente ser responsable ante esta alarma, haciendo chequeos frecuentemente y visitando a un médico ayurveda cualificado.

El **ama mental-emocional** es un poco más difícil de detectar que el físico. Aquí nos encontramos con irritabilidad, nerviosismo, tristeza, ansiedad, estrés. Muy lentamente estas energías negativas se asientan en nuestro organismo, se multiplican y nos llevan a una depresión o insomnio. Son sentimientos que al Ser le cuesta digerir fácilmente. La meditación es una herramienta muy beneficiosa para "limpiar" la mente-emociones. Ese estado de silencio interior es

muy alquímico y reparador.

Según la medicina védica Ayurveda, la enfermedad se desarrolla en 6 etapas:

1 - **Sanchaya**: es el primer estadio de la enfermedad. Aquí se empiezan a acumular las toxinas, bloqueando levemente todo el sistema corporal.

2 - **Prakopa**: segunda fase de la enfermedad. Los doshas se alteran o excitan, aumentando el atasco de fluidos.

3 - **Prasara**: el **ama** pasa del sistema digestivo a otros órganos del cuerpo, afectando aún más el circuito.

4 - **Sthanasasarya**: el ama se asienta en una zona localizada.

5 - **Vyakti**: la enfermedad se manifiesta y ya se perciben síntomas concretos.

6 - **Bheda**: si ignoramos los síntomas, la enfermedad adquiere

dimensiones crónicas, a veces incurables.

Entonces es sumamente importante eliminar los factores causantes de toda enfermedad. El tratamiento ayurveda Panchakarma es idóneo para purificar todo el organismo. Esto ya se está realizando en España sin necesidad de viajar a India. Según un diagnóstico profundo de la persona, se utilizan diferentes métodos para la eliminación y, por ende, lograr un rejuvenecimiento global. Hay un antes y un después de hacer este tratamiento individualizado. Es un camino muy apropiado hacia la anhelada sanación y es necesario tomar conciencia de todo este proceso. *tm*

medicinaayurvedaespana.es
Facebook: Medical Ayurveda Sathari



centro ayurveda sathari
el arte de vivir

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

Consulta Ayurvédica
Dieta Ayurvédica
Especialista Panchakarma (desintoxicación)

C/Luis Oliag 66 bajo - Valencia
También consultas en Madrid, Barcelona,
Palma de Mallorca, La Coruña,
Caldea Inúu (Andorra).

Aquiler de salas (para masaje, yoga, despacho)

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

info.ayursathari@gmail.com
www.medicinaayurvedaespana.es
Facebook: Ayurveda Sathari Enjoylife
www.ayurvedabybharatnegi.com

CONSUMO CONSCIENTE

Su labor como periodista la llevó a descubrir que empresas muy famosas, de sectores de la alimentación, la moda, la belleza, cometían serios abusos como explotación laboral, maltrato animal y violaciones de derechos humanos. Brenda Chávez comparte esta información y cuáles son las alternativas en un nuevo libro

-¿Proceso, cambio repentino...? ¿Qué te llevó a dejar las redacciones en revistas femeninas y pasar a la denuncia y propuestas referidas al ámbito del consumo?

-Soy periodista de cultura. Antes de escribir sobre sostenibilidad, siempre me ha interesado observar cómo algo desde que es un boceto se convierte en realidad. Ver ese proceso creativo de la producción de varios objetos, tanto culturales como de consumo, en el que detrás hay impactos sociales y ambientales, me hizo plantear cómo se podrían hacerse mejor y llegué al tema de la sostenibilidad. De forma paralela fui asumiendo puestos de responsabilidad en medios de comunicación femeninos y pude tratar con muchas corporaciones, que eran la mayoría anunciantes. Cuando preparaba las reuniones con ellos al principio hacía búsquedas inocentes y aleatorias sobre algunos temas, pero que luego se convirtieron en pesquisas más profesionales, con entes que monitorean violaciones de derechos humanos por corporaciones, como Business & Human Rights Resource Centre, que cito como fuentes. Me iba encontrando que detrás de muchas empresas, muy famosas, había abusos que no nos contaban, abusos que en muchos casos se repetían en un sector y otro, como explotación laboral, maltrato animal, violaciones de derechos humanos, en los sectores de la alimentación, moda, belleza, hogar... Finalmente tomé conciencia como consumidora y cada vez menos

me apetecía apoyar según qué empresa y qué modelo productivo, porque eran nocivos para los seres humanos, los animales y el planeta. Así fui acumulando una cantidad e información sobre qué hay detrás del consumo tradicional y las alternativas existentes, que daban para un libro y es el motivo por el cual lo he escrito.

-¿Te sientes como David contra Goliat?

-No, para nada. Estoy ejerciendo mi obligación como periodista. Entiendo al periodismo como un servicio público. Ofrecer al ciudadano una información que debe tener accesible para que pueda realizar sus elecciones de consumo según sus criterios y alineadas con sus valores.

-Confías mucho en el poder del consumidor. ¿Somos conscientes de ese poder y la herramienta que tenemos al comprar cualquier producto?

-A través del libro, invito a tomar conciencia de lo que activamos cuando consumimos porque estamos apoyando una cadena de abastecimiento de producción de empresas que quizá no lo merecen, que cometen abusos sociales, medioambientales, políticos, económicos y culturales. Si recompensamos esas malas praxis, se perpetuarán. En cambio, existen alternativas que podemos apoyar y están generando una realidad diferente, un modelo distinto y una economía mucho más justa.

-Subyace en todo esto el tema de los valores. Según cuáles y cómo los considere a nivel personal, ya no como

INTE

Aurelio Álvarez Cortez

consumidor, será el modo en que interactúo con el mundo. ¿Qué valores deberían prevalecer?

-El respeto, tanto social como medioambiental y al planeta en el que vivimos. La sostenibilidad es un concepto muy frivolidado, manipulado, que solemos atribuir solo a la economía, pero la sostenibilidad realmente se basa en tres pilares: el económico, que no suele faltar nunca; el social y el medioambiental. Son imprescindibles para sobrevivir en el planeta. Por ejemplo, en la nueva Agenda para el Desarrollo Sostenible el punto 12 se refiere a la producción y el consumo sostenible, es decir que no estamos hablando de un acto individual sino que globalmente se está tomando conciencia del impacto que provoca el consumo.

-El planeta puede seguir existiendo con o sin seres humanos. Sin embargo, en nuestra especie hay opiniones divididas: unos piensan que se puede continuar así, otros quieren conciliar y otros afirman que hay que cambiar drásticamente. ¿En qué posición te reconoces?

-Estamos colapsando el sistema. Por un lado, está el cambio climático que ya nadie con sentido común niega, a pesar de Trump; por otra parte, crece una brecha social entre ricos y pobres en la que tiene mucho ver el mercado laboral cada vez más precario, a nivel global. En las últimas cuatro décadas de esplendor neoliberal hemos cuadruplicado la producción mundial y de 1983



Ivan Castellano

"Muchas de las marcas que consideramos tan glamorosas no lo son", afirma Brenda.

Quién es

Licenciada en derecho y periodismo, ocupó puestos jerárquicos de redacción en famosas revistas, como Vanidad, Vogue y Cosmopolitan. También se dedica a la docencia, la consultoría, el comisariado, y ha organizado e impartido conferencias, workshops, entre otras actividades. Colabora en importantes medios de prensa, así como en proyectos de cultura y sostenibilidad. Ha pasado de ser una consumidora "convencional" a ser una consumidora "consciente" o "responsable", por lo cual ha escrito "Tu consumo puede cambiar el mundo (el poder de tus elecciones responsables, conscientes y críticas)", publicado por Ediciones Península, para el que realizó un laborioso trabajo de investigación y entrevistas a 250 personalidades y entes, que duró tres años. Contacto: brendachavez.com, [@BrendaChavez_](https://www.instagram.com/BrendaChavez_)

a 2012 han sido los años más cálidos en 1.400 años. Hay datos que arrojan que no podemos continuar así. Nos estamos dando una muy mala calidad de vida. El bienestar

humano medioambiental está cada vez más alejado de una inmensa mayoría. Ha llegado el momento de pasar a la acción, construiremos la realidad desde el presente, y si continuamos en esta tendencia disparatada en el futuro no tendremos planeta.

-Como consumidores, ¿qué pasos urgentes hay que dar?

-Preguntarnos cómo se producen los bienes y servicios que consumimos, qué hay detrás, qué tipo de fabricación tienen esas empresas, si hay abusos, porque con el consumo hacemos crónicas esas prácticas. Pero sin sufrir ni haciendo sacrificios sino buscando las alternativas que nos resulten fáciles: en el sector de la alimentación optando por productos locales, ecológicos, evitando el coche que es el bien de consumo más contaminante que tenemos, o gestos tan fáciles como contratar empresas que comercializan energías renovables. Están surgiendo cooperativas y pequeñas y medianas empresas en todas las provincias en España, cuyos datos se recogen en el libro en el capítulo "Energía", no tienes por qué contribuir a que te tomen el pelo las empresas eléctricas oligopólicas. También optar por la banca ética, que es tan sencillo como cambiar tu cuenta a bancos que no invierten en actividades nocivas medioambientales o sociales, ni especulan ni invierten en la economía financiera sino en la real, como Triodos o Fiare. En cada sector se encuentran muchas alternativas. Yo lo practico, con un presupuesto normal ya que vivo en esta sociedad con un mercado profesional cada vez más precario. Con que hagamos un cambio al mes, por ejemplo, en tres años habremos hecho muchísimo. El impacto en nuestros hábitos de consumo habrá cambiado drásticamente.

-¿Eres vegetariana?

-He sido vegetariana, pero por un problema de salud actualmente no. Soy lo que ahora se denomina flexivegana, una persona que consume algo animal un par de veces por semana, lo que los expertos apuntan como razonable para mantenerse en los límites planetarios. En la ropa hace unos años que procuro no comprar nada que provenga de animales, aunque uso la ropa que ya tengo, y consumo productos sin crueldad animal, ecológicos y con sello vegano también.

-Lo que cuesta producir un kilo de carne vacuna es astronómico...

-Sí, y preocupante, porque en India y China, al crecer las clases medias, que se incorporan a un mejor bienestar, consumen más carne como símbolo de estatus. Al ser tantos millones en población, si esa gente consume a niveles desbocados como en Estados Unidos y Europa, ya no la carne sino lo que sea, tendremos problemas muy serios.

-Tú has conocido el mundo de la moda en profundidad. ¿Podemos correr el velo del glamour, lo fashion, con el

que especialmente los jóvenes son tentados?

-Que piensen que detrás de lo supuestamente barato hay otros costes. Cuando una camiseta cuesta un precio muy bajo algo malo está pasando, a alguien no se le está remunerando justamente o se está contaminando o deslocalizando la producción a zonas del planeta donde no existen controles medioambientales ni derechos laborales. Reflexionemos porque nos pueden parecer muy "cool", pero muchas de esas marcas que consideramos tan glamorosas no lo son.

-Un pensamiento muy extendido es "eso pasa muy lejos de mi casa, de mi país, y por qué dejaré de comprar si esto no me afecta".

-El mercado laboral es global. El hecho de que algo se fabrique en Asia significa que se ha deslocalizado esa producción de Europa y Estados Unidos, precarizando también nuestro mercado laboral, en Occidente. Cuando se defienden los derechos de aquellas personas, lo hacemos también por nosotros y nuestra producción. Por ejemplo, en Camboya o Bangladesh una trabajadora de la manufactura de la moda puede cobrar entre 30 y 60 euros mensuales, cuando lo digno para vivir allí está en torno de los 280 y 300 euros. Nos tendríamos que plantear si nos gustaría recibir ese sueldo proporcionalmente por nuestro trabajo. Éticamente es básico que no hagamos a los otros lo que no queremos que hagan con nosotros.

-¿Y en la cosmética se incluyen otras cuestiones sensibles, además de la precariedad laboral?

-Annie Leonard, la líder de Greenpace USA, ha hecho unos cortos excelentes sobre el consumo, incluidos en la serie "La historia de las cosas". En uno de ellos afirma que nos duchamos con petróleo, una frase que me impactó mucho. Si lees la lista de ingredientes que llevan los cosméticos, champús, geles, etcétera, verás la cantidad de derivados del petróleo que hay ellos y entenderás perfectamente esa afirmación. Debéríamos aprender a leer esa lista (el INCI), que suele estar en latín, pero existen guías online de descarga gratuita para entenderlo que facilito en el libro. Pensemos con qué productos nos estamos untando en el cuerpo y reduzcamos su consumo, optando por aquellos que contengan otro tipo de ingredientes.

-Si cambiamos tantos hábitos de consumo, ¿viviríamos en un mundo más rural?

-No, dentro de poco la mitad de la población humana vivirá en urbes, es un éxodo sin marcha atrás. Pero debemos utilizar el sentido común, huyendo de los niveles desbocados a los que se nos incita. El consumo vertebrado la economía, somos utilizados para que funcione bien, pero lo es para unas élites. Debemos consumir lo necesario, lo imprescindible y no utilizarlo como subterfugio de

la soledad, el ocio, o como símbolo de estatus y demás erradas razones por las que acabamos consumiendo. Los centros comerciales son lugares de recreo... ¡es una locura!

-Otro desafío es el agua. Hay quienes aseguran que en un futuro cercano se pueden desencadenar guerras. Ojalá no ocurra, pero abrir el grifo es muy fácil en el Primer Mundo.

-En la agricultura, en la cosmética, el ingrediente principal es el agua porque se disuelven sus componentes. El gasto de agua detrás de la moda es muy llamativo, en todos los procesos que tiene la producción se realiza un uso bastante poco responsable de este recurso limitado, al que mucha parte de la población mundial no tiene acceso. Sin embargo en Occidente lo malgastamos, incluso explotando otras zonas del mundo.

-¿Los boicots funcionan?

-Hay varios ejemplos sobre la presión de los consumidores que ha funcionado y es útil. Pero más que apelar a un boicot, se requiere una transición, no fomentar malas prácticas en corporaciones que las tienen muy arraigadas, sobre todo porque existen alternativas. Recompensemos con el consumo las buenas conductas empresariales.

-¿Te gustaría volver a trabajar en esas revistas femeninas?

-Con el libro me he reconciliado con mi profesión periodística. En esas revistas femeninas hacía más marketing que periodismo. Están enfocadas a un consumismo desmedido, que detrás conlleva abuso, contaminación medioambiental, etcétera, y a generar inseguridades y necesidades ficticias en las mujeres. El periodismo tiene que acercar la realidad invisible a los ciudadanos para que puedan tomar sus decisiones y estar bien informados para obrar con libertad.

-Además de la política y los movimientos sociales, ¿se necesitan otros aportes para fortalecer el consumo consciente?

-La educación es fundamental. En el último capítulo hablo del consumo infantil y de cómo nos están educando, qué valores se premian: ¿la competencia, el materialismo, el tener? A esos señores que cometen ese tipo de abusos, con avaricia ilimitada, alguien los crió, los educaron con valores, seguramente. Además hay muchas herramientas al alcance, como el consumo responsable, luego la política, que tiene que apoyar como en Catalunya con el tema del azúcar, igual que se hizo con el tabaco, y que controle los abusos corporativos. Y los movimientos sociales deben actuar para exigir que las empresas sean más responsables.

-¿Eres optimista?

-Tiendo al optimismo y también creo que el ser humano es capaz de hacer cosas deleznable en la misma medida que cosas heroicas. Hay héroes anónimos en cada sector

que hacen posible lo imposible, como producir sin explotación humana ni animal, sin explotar los recursos naturales, gente que demuestra todos los días con su trabajo que sí, es posible. Existen alternativas y es lo que me ha motivado a escribir, me hace estar optimista, dentro de un cierto estado de pesimismo, porque muchas veces los datos sobre cómo va la economía y el bienestar humano y planetario no son para tirar cohetes. Quiero pensar que muchos quieren hacer las cosas bien, maravillosamente.

-De todas las entrevistas que has hecho, ¿alguna destaca más para ti?

-Desde gente muy conocida como Chomsky o Susan George hasta un pastor, un pescador, gente que trabaja en lo agroecológico o en negocios en belleza, en hogar, que son responsables y no impactan social y medioambientalmente. También personas que están en tecnología como Fairphone, intentando fabricar un móvil que no tenga impacto contaminante, sin minerales cuya obtención sea en zonas de conflicto. Muchos son ejemplo de la creatividad y la maravilla humana... me es muy difícil escoger uno. Es lo bonito de mi trabajo, topa con estas personas, cada una me ha hecho pensar. Juan Gabriel, pescador que lucha por la pesca artesana y para que no exploten el Mediterráneo; el pastor que me habló sobre la trashumancia, de cómo esta práctica tan antigua hace posible el intercambio de semillas por toda la península con rebaños que recorren los territorios, y que sin ella la biodiversidad no sería posible. Cada encuentro ha sido un aprendizaje.

-Imagina que estás en una situación de observador, fuera de la Tierra. Con este conocimiento sobre cómo están las cosas, ¿qué te provocaría verla así?

-Desde esa perspectiva, me movilizaría a la acción; levantarme por la mañana y hacer algo para contribuir a que tengamos un mundo mejor.

-¿Mejorarían las relaciones humanas si cambiamos este modelo, en el que somos depredadores absolutos, por otro más respetuoso?

-Sí. Los científicos dicen que la evolución planetaria no ha ocurrido por una dominación, sino por una cooperación entre las especies. Si fuéramos más inteligentes y cooperásemos más, sacaríamos más provecho y beneficios. Actuar desde el respeto, desde una convivencia, un dar y recibir, con justicia, seguramente conseguiría que las relaciones mejoraran significativamente, como también lo sería si no hubiera un acaparamiento de las riquezas. Los grandes millonarios como Amancio Ortega, Bill Gates, Carlos Slim, según Intermon, si dilapidasen un millón de euros diarios, tardarían unos 200 años en gastar su fortuna. Algo raro está pasando en nosotros ante la necesidad de poseer tanto dinero. Al cambiar el modelo también cambiaría la relación con nosotros mismos. tm

LA GEOMETRÍA DEL COSMOS

*"Códigos divinos",
símbolos de estructuras
de índole espiritual*

Dr. Adolfo R. Ordóñez



Los orígenes de la geometría (etimológicamente, "medición de tierra") están, sin duda, en la misma Naturaleza. En efecto, cada patrón de formación o de crecimiento, ya sea del reino mineral, del vegetal, del animal o del humano, se halla estructurado geoméricamente. Ya Pitágoras pretendía que "todo es número" (incluso las figuras geométricas), Platón decía "Dios geometriza" y para Galileo Galilei la Matemática —en general— es el "lenguaje de la Naturaleza".

Ya sean los copos de nieve, las diferentes estructuras de los cristales, los pétalos de las flores, la forma de las moléculas de ADN, la simetría bilateral y la proporción áurea del cuerpo humano, o los modernos rascacielos, todos son "himnos" a la geometría. In-

cluso la moderna cosmología nos lleva a considerar la "geometría del cosmos".

Es innegable que uno de los orígenes del estudio de la geometría fue la necesidad de planificar y ejecutar los ritos religiosos antiguos en relación a la agricultura, con la consecuente construcción de los templos equinocciales y solsticiales. Además, en las culturas antiguas predominaba la suposición de que al mirar las diversas formas de "la Creación", uno se hallaba en presencia de *códigos divinos*, que eran símbolos de estructuras de índole espiritual.

Según el neoplatónico bizantino Proclo, el gran Euclides (Alejandría, alrededor del 300 a. C.) llamó a su obra cumbre de 13 Libros (en la que sintetizaba prácticamente todo el saber matemático de la antigua Grecia) "Los

Elementos", porque en su último Teorema del Libro XIII probaba que sólo podía haber 5 "poliedros regulares". Eran los cinco sólidos platónicos, asociados a los 5 Elementos y a los 5 sentidos humanos. (¡No eligió ese título por considerarla una obra "introdutoria" y "elemental"!)

Ya en la Edad Media los diferentes "gremios", o guildas de constructores, usaban un gran número de "Principios de la Geometría Sagrada" para la edificación de las grandes catedrales que todavía nos asombran por su belleza y esplendor.

Durante el Renacimiento también se siguió elaborando y enriqueciendo, con el aporte de los grandes maestros, que como Leonardo da Vinci usaron las comprobadas cualidades estéticas de "la Divina Proporción" —como llamó

Fray Luca Paccioli a la "proporción áurea", ya conocida con el nombre de "media y extrema razón" desde mucho tiempo antes— y que sigue enseñándose en las modernas escuelas de arte. Basta recordar al famoso "Hombre de Vitrubio", de 1492, donde Leonardo mostró cómo relacionar las proporciones del cuerpo humano con el "número de oro" mediante una ingeniosa utilización de un círculo y un cuadrado cuidadosamente escogidos.

También se produjo la irrupción de la *perspectiva* en la pintura, que luego derivaría en lo que se conoce como "geometría proyectiva". En esta tarea debemos recordar a Filippo Brunelleschi, arquitecto y constructor del domo de la catedral de Florencia, y a Piero della Francesca, que supo aunar en sus obras su dotada mano de artista con sus conocimientos prácticos de matemática. El *realismo* y la sensación de tridimensionalidad resultantes fueron, desde entonces, in crescendo.

Hemos de mencionar lo que conmovió a Kepler (autor de las tres famosas leyes del movimiento planetario) la proporción áurea y los cinco sólidos platónicos, que él relacionó con las órbitas de los planetas conocidos en su época (*Mysterium Cosmographicum*, 1596).

Incluso el genial sir Isaac Newton dedicó muchos años de su vida al estudio de la "Geometría del Templo de Salomón", así como a tratar de hallar el *saber* en códigos dentro de las Sagradas Escrituras.

Desde luego, hoy en día, con el auge de las ciencias y tecnologías, todo —no sólo la geometría— se ha "desacralizado". La geometría se considera el estudio

"de toda posible forma de espacialidad", de cualquier número de dimensiones y con *espacios* de un número finito o infinito de puntos.

Sin embargo, aún en el presente, hay gente —como por ejemplo, los continuadores y los admiradores de la profunda labor del doctor Carl Gustav Jung— que sostienen que cualquier expresión de la vida, desde la que podemos observar con nuestros propios ojos, como en una selva o en un lago, o bien mediante el uso de microscopios (u otra tecnología), representa una manifestación de "arquetipos del inconsciente colectivo".

En todo caso, es válido decir que la diferencia existente entre considerar un conjunto de figuras más o menos armónicas como mera *geometría*, o bien como *geometría sagrada* se halla en la actitud con la que "el observador" contempla y comprende tal conjunto. Son dos tipos de "apetitos" e intenciones-atenciones muy distintos los que entran en juego. Y también son muy diferentes los "procesos digestivos" que ambos tipos de "alimentación" requieren...

Siguiendo la definición de Dan Winter ("Geometría Sagrada y emoción coherente; Psicogeometría", México, 2005) podemos considerar como "geometría sagrada" "el estudio de las formas geométricas en sus relaciones metafóricas con la evolución

humana, así como un estudio de cómo se reflejan (o qué efectos pueden inducir) algunas transiciones geométricas desde una forma hacia otra, en los fluidicos cambios de los estados de conciencia de la mente, las emociones y el espíritu".

Características

La llamada *geometría sagrada* se caracteriza por poseer:

1) una equilibrada cantidad de figuras recortadas con líneas rectas y curvas,

2) una equilibrada cantidad de figuras claras y oscuras,

3) uso tanto de patrones antiguos (como triángulos, círculos, etcétera) como modernos (los fractales),

4) destrucción de esos patrones muy lenta (pirámides, catedrales) o muy rápida (por ejemplo, los mandalas de los tibetanos, que son destruidos ni bien se terminan de completar, o los agroglifos, que se forman en minutos y duran unos pocos días),

5) utilización preferencial de recursos naturales y autóctonos,

6) presencia evidente de inteligencia y de un sentido estético de armonía-arte,

7) mínima (o nula) cualidad conflictiva-destructiva, y por el contrario, sus formas tienen un efecto conmovedoramente "pacificador" y relajante. tm

nexcielotierra.blogspot.com.es

¿NO es hora YA de tener buenas relaciones con tus hijos, familia, pareja, jefe?

SOLICITA TU CITA GRATUITA 607 32 76 69

JUAN CARLOS MARTÍNEZ
Terapeuta en Conflictos, Padres, Transmisiones (C.P.F.)
y Mediación Psicológica (E.F.P.)

www.vivirenconfianza.com

LOS TRES CEREBROS

Afectan nuestro comportamiento y nuestra salud



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

en el pasado mes de abril se hacia público el estudio realizado en el Servicio de Inmunología e Inmunoterapia de la Clínica Universidad de Navarra (CUN) y en el Centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA) sobre los excelentes resultados obtenidos con un nuevo fármaco contra el cáncer de hígado. Un fármaco que en vez de atacar el tumor, como se ha venido haciendo hasta ahora con las medicinas

oncológicas, POTENCIA el sistema inmunológico para que éste actúe en consecuencia; y lo escribo con mayúsculas por su importancia en el evidente cambio de enfoque, en el evidente cambio de paradigma médico/científico. Lo cual me ha llenado de alegría.

Desde que venimos hablando en estos artículos del Nuevo Paradigma, de la nueva cosmovisión que empezó apenas unas décadas, hemos repetido que uno de los grandes cambios radica en el enfoque que le damos a las cosas. Somos

conscientes ya de que obtenemos mejores resultados cuando “trabajamos a favor de lo que queremos conseguir”, mucho más que cuando “peleamos o luchamos por ello”.

Todos sabemos, por ejemplo, los efectos secundarios devastadores de los antibióticos (antivida) que dejan destrozada la flora intestinal, o los efectos devastadores de la quimioterapia convencional, que destruye tanto células tumorales como sanas.

Del cambio de enfoque de una

actitud masculina de lucha, de dominio, hemos pasado o estamos pasando paulatinamente a una actitud femenina de colaboración, de apoyo, simple y llanamente porque nuestra evolución nos lleva a ello. Y la prueba la tenemos con este nuevo fármaco que apoya el sistema inmunológico para que sea él el que sabiamente contribuya (junto a otros factores que sabemos de vital importancia, como la actitud del paciente ante su enfermedad, hábitos, el entorno, etcétera) a solucionar el problema o desequilibrio del cuerpo. Desequilibrio o equilibrio que, sabemos ahora también, depende de la armonía y la buena comunicación entre nuestros tres cerebros: el pensante, el sintiente y el intestinal, o lo que es lo mismo, de nuestros pensamientos, nuestras emociones y sentimientos, y nuestra flora intestinal o microbiota. Sí. Has leído bien: microbiota.

A los más de 100 billones de bacterias que albergan en nuestro cuerpo físico ha empezado a dársele la importancia que tienen para nuestro equilibrio general. Nuestro tracto digestivo contiene cientos de millones de neuronas, prácticamente las mismas que nuestro cerebro, que segregan sustancias químicas similares a él, como la dopamina, el precursor de la serotonina, o el ácido gamma-aminobutírico, siendo por lo tanto nuestra flora intestinal una gran influyente en nuestra salud y nuestro comportamiento.

Algunos trastornos mentales como la depresión podrían tener su origen en el desequilibrio de la flora intestinal, se sabe ya por estudios científicos. Por lo tanto, una flora intestinal sana, equilibrada, conlleva un sistema inmunológico sano y equilibrado. Y ello es igual a salud y armonía en la buena comunicación entre todos nuestros

sistemas internos (nervioso, endocrino, digestivo, óseo, etcétera).

Microcosmos, macrocosmos

Potenciar nuestra salud a través de una dieta diaria variada, rica en fibra, frutas y vegetales es una de nuestras responsabilidades por el respeto que le debemos a nuestro templo –como a mí me gusta llamar a nuestro cuerpo físico– y, especialmente, por el respeto que le debemos a esos billones de seres microscópicos que habitan en él. Seres vivos que habitan en un microcosmos llamado **ser humano**.

Microcosmos dentro de macrocosmos. Como es arriba, es abajo. ¡Mis felicitaciones a todos! Cada día vamos conociéndonos un poco mejor. tm

*emizanonsimon.blogspot.com.es
emizanonweb@gmail.com*

VIVIR en ARMONÍA

Regálate un fin de semana de Bienestar
30 junio al 2 julio – Mas de Noguera
(Caudiel-Castellón)



- YOGA INTEGRAL · UN CURSO DE MILAGROS
- MEDITACIÓN TRANSPERSONAL · PASEOS CONSCIENTES
- RESPIRACIÓN ENERGÉTICA

Pensión completa, alojamiento y actividades por 165€

INFORMACIÓN
Y RESERVAS

tomás  ribes

607 549 257
www.tomasribes.es



607 327 669
www.vivirenconfianza.com

LOS PILARES QUE NOS SOSTIENEN

*A través de los pies,
encontrarse con
el Sí Mismo*

Diana Kesselman



en Reflexología el secreto está basado en sólo tres palabras: tocar con amor.

¿Por qué los pies? Son las bases, los pilares que nos sostienen y permiten andar la vida.

Están alejados de nuestro centro y, por lo tanto, necesitamos de tener presencia y amoroso cuidado. Y básicamente porque el Todo se expresa en las partes, el pie refleja el Todo y además permite trabajar cómodamente desde allí nuestro cuerpo físico, mental y emocional.

¿Para qué los pies?

Para recuperar, a través del toque, la homeostasis

(autorregulación orgánica), ese estado del Ser pleno funcionando a tope.

¿Cómo los pies?

Nos cuentan cosas... Desde lo visual, podemos observar cómo caminamos la vida, las superaciones que han dejado huellas, movimientos internos en pos del crecimiento, amores que dejaron marcas...

Desde el toque terapéutico, percibo sus dolores, inseguridades, bloqueos, necesidades, batallas emocionales.

La vida misma de cada persona reflejada en los pies: cada órgano, glándula, sistemas, son precisamente establecidos.



En cada par de pies la Vida se expresa a través de los cuatro elementos de la naturaleza que nos constituyen.

¿Por qué los pies?

Porque miro los **dedos** y veo el potencial del elemento **aire**: su pensamiento, sus ideas, su mente, su comunicación, su memoria, su expresión, su capacidad para el pensamiento abstracto.

Porque miro los **metatarsos** y veo el potencial del elemento **fuego**: la espontaneidad, el entu-

siasmo, la intuición, el impulso, la creatividad, el dar (ya que los brazos están reflejados en esa área)

Porque miro la zona de los **arcos** y veo el potencial del elemento **agua**: percibo las emociones. ¿Y cómo son éstas? ¿Son controladas y encauzadas apropiadamente? ¿O se encuentran en un estado de inestabilidad emocional que provoca ansiedad, miedo o terror?

Porque miro la zona del Talón y veo las potencialidades del elemento **tierra**: la capacidad de concreciones materiales, la importancia de la familia, del sustento,

del trabajo y el hogar.

Todo está grabado en ambos pies, lo corporal, las vivencias, las capacidades, las potencialidades y cuáles pudo realizar.

Y en este trabajo maravilloso, la labor del terapeuta es expresar amor y sensibilidad a través de las manos...

Estar ahí para y con ese par de pies... Para que se produzca lo que a su tiempo, liberará, sanará y posibilitará el encuentro con el Sí Mismo. tm

PENSAR MENOS, VIVIR MÁS

Crear espacios para nuestra esencia vital

Maite Bayona

Escritora y mindful coach



Parece que lo hemos olvidado, pero la vida es algo que está sucediendo ahora, un fenómeno mensurable, real. Sin embargo, la mayor parte del tiempo, nuestra vida es virtual, proyectada, imaginada, no real. Hay un **yo** que vive sus historias dentro de los pensamientos y otro que experimenta la vida. ¿Te has parado a pensar cuál de los dos eres tú? ¿Dónde estás tú respecto a estos dos "yoes"?

Nuestro mundo parece cada vez más virtualizado y complejo. Nos relacionamos con las personas de forma virtual, y a veces eso está bien, pero no olvidemos que la sensación de vida solo está en el contacto con las cosas que suceden aquí y ahora. La información y los análisis tienen un papel demasiado importante en nuestras vidas. No todo tiene que ser racionalizado y categorizado, no tenemos que estar todo el tiempo

pensando o haciendo cosas. No nos hace bien estar en este vivir sin vivir. Es tiempo de pensar menos y vivir más.

Hay algo que podemos hacer en este sentido: en nuestras manos está crear espacios donde no tengamos que hacer, pensar ni decir nada. Con nuestra presencia consciente podemos crear espacios por donde pueda colarse nuestra esencia luminosa y vital.

Se trata de cultivar hábitos o espacios donde seamos ya felices, a la vez que vamos regando las semillas de nuestra felicidad futura. La felicidad es el camino a la felicidad, no la pospongamos. Por eso quiero compartir algunas pequeñas cosas para no pensar, porque *el pensamiento es lo que nos desconecta de la vida*. Una mente llena de pensamientos no nos deja sentir lo que somos en esencia: felices.

Lee la lista, pero sobre todo recuerda que no tienes que esforzarte demasiado, piensa en los niños,

ellos son felices sin esforzarse...

Lista de pequeñas cosas para no pensar

1- Recuerda que la causa real de tu felicidad nunca está en lo externo. *No necesitas hacer ni pensar nada más para poder ser feliz ahora mismo.*

2- No se puede entender la presencia a través de los pensamientos. Para entenderla tienes que experimentarla, aunque sea por breves instantes. Si estás pensando demasiado observa tus pensamientos y no vayas tras ellos, no te enredes de un pensamiento a otro. Observa la manera en que vienen y van, sigue así hasta que veas que te vas despegando de ellos.

3- *Respira, sonríe, suelta* todo lo que no sea de este momento, nota el crujido del suelo bajo tus pies.

4- *Mantén la atención en tu respiración durante 10 tiempos*, solo eso bastará para que tu atención

se retire automáticamente de los pensamientos sin que tengas que hacer nada más.

5- *Focalízate en todas las cosas buenas que te rodean ahora mismo*: el sol, el oxígeno que respiras, tu cuerpo, las flores ahora en primavera, el cielo siempre y a todas horas, la energía que puedes respirar por las mañanas cuando empieza el día, las personas con las que compartes o con las que te cruzas.

6- Usa tu capacidad para estar presente para entrar por las cinco puertas de los sentidos en el ahora. *Mira, huele, toca, saborea y escucha tu entorno* con conciencia plena sin intentar analizar lo que percibes.

7- *Sonríe a todo el mundo*, estás plantando las semillas de una vida llena de amor solo con esto. La sonrisa te desconecta además de la seriedad del mundo.

8- *Baila o escucha música* y disfruta el momento.

9- *Quédate en silencio y obsérvalo todo*. Comprueba lo seguro que es el mundo cuando estás ahí en tu centro, no te falta nada si te quedas completamente en quietud.

10- El mundo es completo, entero, abundante, si tú estás en él con tu presencia. Si no te vas a otro lugar con juicios y pensamientos.

11- Aprende a relacionarte con la realidad de una forma distinta, *pon las cosas en perspectiva* y no saques conclusiones precipitadas.

12- *Relájate*, a veces incluso parece que tenemos el control de las cosas, pero es una ilusión, nunca lo tuvimos ni lo tendremos.

13- Sal a dar una vuelta, mira el mar o date una vuelta por la montaña, *estar en la naturaleza* abre tu canal externo por lo que puedes sentirte mejor de manera

instantánea.

14- *Haz ejercicio*, lo que más te guste. El ejercicio desconecta la amígdala cerebral y nos aleja de las emociones tóxicas que nos apartan del momento presente.

15- Convierte algún rincón donde te guste estar en un *espacio sagrado* donde puedas conectar contigo mismo. Medita o concéntrate en sonidos como mantras. Cierra los ojos y pon tu atención en tu interior.

16- *Ve más despacio por la vida* y presta más atención a lo que te rodea. La atención, la velocidad y el silencio son tres claves importantes para que los pensamientos no sean tan compulsivos.

Todas estas pequeñas cosas se resumen en una sola: *sé feliz a cada paso que das y todo lo demás sucederá por sí mismo.* tm

maitebayona.com



En 8 pasos a la vida de tus sueños...

Método LoveSmileLive

*El método para amar mucho,
sonreír a menudo y vivir bien.*

Descubre en ti...

Claridad Compasión Paciencia
Equilibrio Concentración (mindfulness)
Generosidad Amabilidad/ Apertura
Transformación de las emociones negativas

Maite Bayona escritora y mindful coach

info@maitebayona.com | maitebayona.com



APROVECHAR EL PODER DE LA SOMBRA

La importancia ética de realizar el trabajo de integración

Patricia Fernández Acosta

Psicóloga y Máster en
Psicología Junguiana



Cada uno de nosotros lleva consigo un "Dr Jekyll y un Mr. Hyde", una persona afable y una entidad tenebrosa. Bajo la máscara del Yo consciente se encuentran todo tipo de emociones y conductas negativas: rabia, celos, resentimiento, codicia, lujuria, mentira, tendencias asesinas y suicidas...

Ese territorio inexplorado de nosotros mismos es conocido en psicología como la sombra personal.

"Todo el mundo tiene una sombra como contrapartida de su ego. Una sombra que comienza ya a desarrollarse en la infancia, a través de la educación, cuando negamos la parte oscura de nosotros mismos y fingimos identificarnos con nuestros ideales: una sombra que permanece siempre al acecho y que emerge con fuerza en cual-

quier momento. Así, por ejemplo, cuando sentimos un inexplicable sentimiento de antipatía hacia alguien, o cuando descubrimos un rasgo de nosotros mismos inaceptable, o cuando repentinamente nos invade el odio, la envidia, la vergüenza". De la presentación de "Encuentro con la sombra", de Jeremiah Abrams (Editorial Kairós).

La **sombra** se va constituyendo al mismo tiempo con la definición del ego. Será más fuerte cuanto más estrecha y estricta sea la educación. Si la moral es muy rígida, esto contribuirá a una disociación mayor con lo que queda a oscuras. Esto no implica de ningún modo no transmitir valores y el sentido de bien. Hay que transmitir valores y poner límites con firmeza. Al mismo tiempo, esto tiene que ir siempre acompañado con amor

y con un sentido de que la naturaleza humana siempre es digna ser en esencia, y que los errores, equivocaciones o minusvalías, se relacionan con la cáscara, con el ropaje, con la cara más externa que rodea a la esencia o núcleo del ser en cada uno de nosotros.

Las figuras de autoridad y los educadores, así como cualquier persona que sea influyente en nuestra formación como seres humanos (padres, maestros, hermanos mayores, sacerdotes, figuras sociales o colectivas relevantes: conductores políticos, líderes, etc.) serán determinantes también en la constitución de la sombra (y del yo).

Asimismo la sombra será más fuerte cuanto más orientada esté la educación hacia disvalores narcisistas. Es importante, desde pequeños, estimular al niño ha-

cia la integración con el resto de los humanos (humanismo), la naturaleza (ecología), y un sentido de pertenencia al Universo. Esto último facilitaría que la constitución del ego sea lo suficientemente flexible como para ir integrando instancias que se encuentren más allá del mismo, y facilitan los necesarios duelos de las falsas identificaciones.

A nivel personal y colectivo

Lo más frecuente es el caso de las personas que ven el "mal afuera", y se desligan de toda responsabilidad con relación a lo que sucede alrededor de ellos (y en ellos). Pero también encontramos casos de *identificación con la sombra*. Aquí, lo que sucede es una especie de "obsesión maléfica", esas personas que percibimos como "oscuras". De hecho, el Yo queda capturado en el lado oscuro y proyecta lo luminoso. En este caso tampoco se realiza una tarea de integración, y por consiguiente no habrá alquimia anímica. Fenomenológicamente, observamos aquí la identificación con Mr. Hyde, una degradación progresiva, y el estancamiento del proceso de individuación.

En cambio, la sombra colectiva involucra al Inconsciente Colectivo (antes, al Inconsciente Perso-

nal), por lo tanto, es una expresión arquetípica con la contundencia de las manifestaciones colectivas, y nos confronta con el 'mal absoluto'. En la historia de la humanidad hubieron momentos de confrontación con la misma: durante el holocausto, las matanzas de Stalin, y cada vez que presenciamos genocidios o matanzas 'abstractas', nos vemos 'cara a cara' con la misma.

De aquí la importancia ética de realizar el trabajo de integración de la sombra personal. Pues cada elaboración anímica individual, resquebraja el espejismo inherente a la trama colectiva.

En un período mundial como el actual, globalizado y con armas nucleares, es imperativo que cada uno de nosotros dispongamos de la libido necesaria -energía vital- para dedicarla al trabajo de desvelamiento de las motivaciones reales que subyacen detrás de nuestros pensamientos, emociones y acciones.

Encontrar la propia sombra, enfrentarse con ella, aprovechar su poderosa energía, todo ello pertenece a la autorrealización más profunda del ser humano. Ya dijo Jung que "*uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad*". tm

nexocielotierra.blogspot.com.es



Sana y rejuvenece tu cuerpo
Calma tu mente y
Vive con la paz de tu interior

CLASES Y SESIONES SEMANALES DE YOGA Y MEDITACIÓN. INDIVIDUALES Y GRUPALES

EN VALENCIA CENTRO Y ALREDEDORES
INFORMATE SIN COMPROMISO

Rosario Martínez

Entrenadora personal, experta en yoga y meditación

Terapeuta Descodificadora

Teléfono: 600 269 851

www.yogapasionporvivir.es

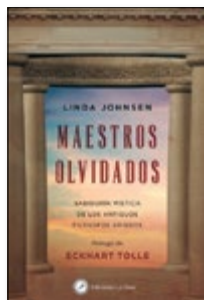


TIEMPO LIBRE



La exploración de la conciencia
María Teresa Román
Kairós

Un recorrido por campos tan apasionantes como la conciencia chamánica, el universo de los sueños, la meditación, la propia textura de la realidad, tal y como han sido explorados y desarrollados por las sabias tradiciones de Oriente, el chamanismo y la ciencia moderna.



Maestros olvidados
Linda Johnsen
La Llave

Evidencias de las asombrosas similitudes entre algunos de los más grandes pensadores de la antigüedad del mundo occidental y los yoguis de la India. Una exploración de nuestro patrimonio espiritual, hace tiempo perdido, y de las sorprendentes intuiciones que puede ofrecernos en la actualidad.

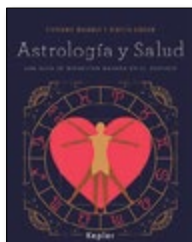


El don del perdón
Olivier Clerc
Obelisco

Una herramienta tolteca única y jamás revelada, extraordinariamente útil para encontrar el alivio, el perdón y el amor al que todos aspiramos, algo que el autor ha experimentado en primera persona, luego de un taller ofrecido por Don Manuel Ruiz, autor de "Los cuatro acuerdos".

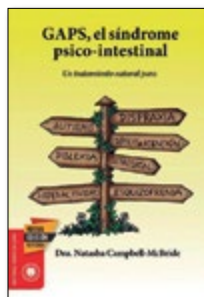


El Bhagavad Gita: Dios habla con Arjuna
Paramahansa Yogananda
Self-Realization Fellowship
El segundo y último volumen de la magna obra de Paramahansa Yogananda dedicada a las enseñanzas universales del Bhagavad Gita, una de las escrituras más reverenciadas de la humanidad que constituye una reveladora crónica del viaje del alma a la iluminación.



Astrología y salud
S. Marango, R. Gordon
Kepler / Urano

Un enfoque novedoso y revolucionario que combina medicina holística con astrología, psicología y filosofía oriental. La relación de los doce signos del zodiaco con diferentes regiones del cuerpo y aspectos de nuestra personalidad, para recuperar el bienestar y disfrutar de paz mental y espiritual.



GAPS, el síndrome psico-intestinal
N. Campbell-McBride
Diente de León

El protocolo GAPS está basado en una dieta rica en nutrientes y una suplementación adecuada que ayuda a sanar la flora intestinal y promover una salud óptima, fundamental para tratar trastornos neurológicos, psicológicos y enfermedades autoinmunes.

el escaparate

CÍRCULO ATLANTE.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Iridiología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, www.centroluzatlante.com

DIPOLOS BIOMAGNÉTICOS

Imparte: Juan Carlos Albendea. Curso completo de pares magnéticos biorreguladores. Técnica diagnóstica y terapéutica, que por medio de imanes detecta y trata la patología desde su etiología. Lugar: Valencia (Mislata) Fechas: junio: 9,10 y 11. Organiza: Dr. José Hernández Información: 626 600 326, infoterapiasbiorreguladoras@gmail.com

CENTRO ALACEL.

Síntesis energética, Kinesiología, Biogmanetismo, Acupuntura sin agujas, Psych-K, Registros Akáshicos, Reiki, Flores de Bach, Homeopatía, Test de Alimentos, Yoga, meditación, Espalda Sana. C/ Alcudia de Crespins 12, pta. 33, Valencia, 679 320 928, olgalava.com

ESCUELA DE REIKI.

Aprende esta técnica, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y utilizada en hospitales y centros de salud de todo el mundo. Imparte María Nurkanovic Egea, terapeuta y maestra de Reiki Tradicional Japonés. Instituto Valenciano de Terapias Naturales, C/ Xátiva 4, pta. 1, Valencia. 960 034 119. institutovalencianodeterapiasnaturales.com

CURSOS EN SINTAGMA.

En junio se anuncian los siguientes cursos formativos en Escuela Sintagma: Tuina y Dolor, Técnica Metamórfica, Martillo Neurológico, Terapia Cicatrizal. Info: 963 859 444, 601 144 044.

VIVIR EN ARMONÍA.

Un fin de semana de bienestar. Del 30 de junio al 2 de julio, en Mas de Noguera (Castellón). Yoga Integral, Curso de Milagros, Meditación Trascendental, respiración energética, paseos conscientes. Pensión completa, alojamiento y actividades, 165€. Información y reservas: Tomás Ribes, 607 549 257, tomasribes.es, 607 327 669, vivienconfianza.es.

MÉTODO LOVE-SMILE-LIVE.

Combinación de técnicas de meditación ancestrales como el Mindfulness o la antigua práctica tibetana del Chöd junto con el conocimiento del funcionamiento de la ley del karma. Personalizado o en grupos. Imparte Maite Bayona, escritora y mindful coach. Contacto: info@maitebayona.com, maitebayona.com

HO'OPONOPONO.

11 de junio, talleres en Valencia. Niveles 1 y 2, a cargo de Sonia Arcos. Hotel Senator Parque Central, plaza Manuel Sanchis Guarner 1 (junto a la Pantera Rosa). Imprescindible reserva de plaza. Rellenar formulario de inscripción en alohahooponopono.com

CENTRO AYURVEDA SATHARI.

Consulta ayurvédica, dieta y Pan-chakarma, por el médico ayurvédico Bharat Negi (India). C/ Luis Oliag 66, bajo, Valencia. Información: 963 348 410 y 600 720 357. info@ayursathari@gmail.com medicinaayurvedaespana.es, @AyurvedaSathariEnjoylife.



SIMPOSIO NACIONAL DE TERAPIAS INTEGRATIVAS

ORGANIZAN



tú mismo

Valencia

Hotel Checkin

04 - 05

noviembre 2017

PATROCINA



sinatein.com