

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 120  
OCTUBRE 2017



CREAR A TRAVÉS  
DEL RITUAL

VIRTUDES DEL  
TÉ VERDE

EL DOLOR, UNA SEÑAL  
DE CAMBIO

## ZAIRA LEAL

FORMADORA DE PROFESORES DE YOGA, COACH DE SALUD, BIENESTAR  
Y DE ESTILO DE VIDA AYURVÉDICO, COMPARTE LA IDEA DE QUE,  
ADEMÁS DE NUTRIRNOS CON ALIMENTOS, LOS SERES HUMANOS NOS  
DESARROLLAMOS MEDIANTE LA LUZ, EL MOVIMIENTO Y LA CONCIENCIA



# esencial

Centro de Salud y Herbodietética

SUPLEMENTOS

FLORES DE BACH

OLIGOTERAPIA

SALES DE SCHÜSSLER

ACEITES ESENCIALES

FITOTERAPIA

ORTOMOLECULAR

AYURVEDA

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA...

TODO ELLO CON CONSEJO PROFESIONAL

Sesiones de QUIROMASAJE ACUPUNTURA,  
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL,  
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA,  
SANACIÓN POR ARQUETIPOS... Con cita previa

Información en tienda o en nuestra web

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](#)

# Cuida tu cuerpo



## Biter de Alcachofa

Una deliciosa bebida que favorece la desintoxicación del hígado. También ayuda a digerir mejor, combatir la celulitis, reducir el colesterol, aliviar los síntomas de las molestias hepáticas y controlar el peso con facilidad. Su exclusiva composición es ideal para combatir digestiones lentas.

Pídelo 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  
Carmen M<sup>o</sup> Martí Insa  
María Nurkanovic Egea  
Carla Iglesias  
Mar Tarazona  
Atit Dharma Das  
Emi Zanón  
Rodrigo Salamanca  
Martín Ribes  
Juan Carvajal

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 Gràfiques

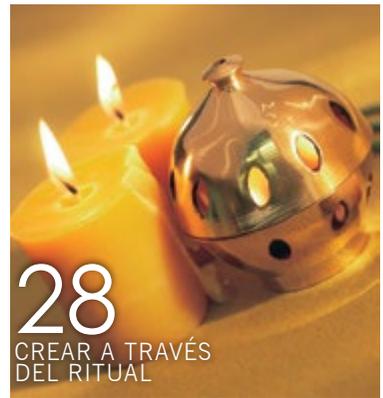
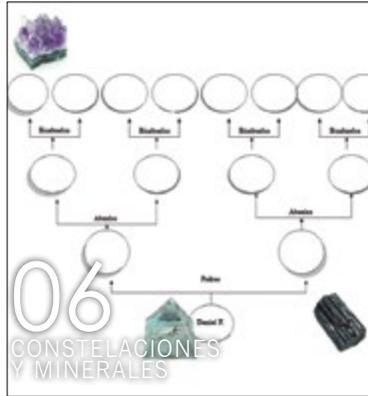
D.L. V-4834-2006

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



# Sumario #120

Octubre 2017



## bienestar

- 04 LAS CARGAS QUE A VECES TOMAN LAS MASCOTAS.
- 08 NUESTROS ANCESTROS.

## soma

- 10 ¿CON QUÉ CEPILLAS TUS DIENTES? (SEGUNDA PARTE)
- 12 VIRTUDES DEL TÉ VERDE.

## interiores

- 20 LA LUZ SIEMPRE ES VICTORIOSA.
- 22 EL DOLOR, UNA SEÑAL DE CAMBIO.

## redes

- 24 POESÍA NACIDA DEL SILENCIO.

## tiempo libre

30

## el escaparate

31

# CARGAS QUE A VECES TOMAN LAS MASCOTAS

*Con Constelaciones Familiares se pueden detectar temas no resueltos*



**Carmen M<sup>a</sup> Martí Insa**  
**María Nurkanovic Egea**  
Instituto Valenciano  
de Terapias Naturales

Quienes tienen o han tenido un animal de compañía saben del vínculo especial que se puede crear entre su animal y ellos. Este vínculo generalmente va mucho más allá de lo afectivo, ya que los animales (especialmente aquellos que conviven con nosotros) son un miembro más de la familia, y pertenecen por tanto a nuestro sistema familiar. Esta pertenencia puede conllevar distintas implicaciones.

En primer lugar hay que recordar que el amor de un animal hacia su familia humana es tan grande, que puede tomar incondicionalmente carencias, cargas y enredos del inconsciente familiar que no han sido atendidos por sus dueños. Por este motivo, si un animal muestra problemas de comportamiento, agresividad o cualquier tipo de desorden, incluso una enfermedad importante, esto se puede observar desde la perspectiva sistémica para ver si está llevando alguna carga que

no le corresponde. En ese caso al atenderlo, podemos contribuir a mejorar y sanar el sistema familiar completo.

Pero ¿qué tipo de cargas pueden tomar los animales? Generalmente la mascota va a coger sobre sí misma aquella carga que aleja a su dueño de la vida y del presente, de manera que su dueño quede más disponible para la vida. Una especie de "yo por ti" (ya lo veo yo por ti, ya lo cuido y atiendo yo, de manera que tú quedas libre de esto). Esto,

por supuesto, ocurre a un nivel inconsciente, que es el nivel en que trabajan en gran medida las constelaciones familiares.

En gran medida los animales pueden estar atendiendo o reemplazando a excluidos u olvidados del sistema que sus dueños no han visto y atendido. Esto es especialmente visible cuando son vestidos como personas (con vestido, chalecos, zapatos, etcétera). Más allá de las modas, en estos casos los animales están representando a una persona no incluida perteneciente la familia. En numerosas ocasiones se trata de abortos provocados, pérdidas involuntarias o bebés deseados que no han llegado a nacer.

Esto puede suceder en familias que no han podido tener hijos, pero también en familias cuyos hijos no han sido del sexo deseado. Por ejemplo, el caso de una mujer con tres hijos varones ya adolescentes, que siempre deseó tener una niña. Como esto no fue posible, adoptó a una perrita a la que trataba como tal. La vestía y hablaba como si fuera su hija y ella su madre. También la perrita se comportaba de manera muy posesiva con su dueña y no permitía que nadie se le acercara, ladrando incluso a su marido. La perrita estaba desordenada dentro de la familia, ocupando un papel y un lugar que no le co-

rrespondían. En este caso la solución pasa porque la mujer mire ese deseo no cumplido y asuma su tristeza y su dolor por no haber tenido una hija, para liberarse posteriormente a sí misma, y también a su perrita, de un papel que no le corresponde. Esta es una solución que al mismo tiempo alivia a toda la familia.

Este es un caso muy evidente de cómo el quedarnos atrapados en situaciones no resueltas, en dueños no procesados, con personas no incluidas (como es el caso de un bebé proyectado o abortado), puede causar proyecciones sobre nuestro animal de compañía. A estas proyecciones inconscientes nuestras, nuestro animal responde. Hay que tener en cuenta que nuestras mascotas van a hacer todo lo posible para aliviar nuestro sufrimiento, incluyendo atender o reemplazar el hueco que una persona ha dejado.

Pero estos no son el único tipo de casos que se pueden dar. Desde una perspectiva sistémica, una enfermedad es un desorden en el plano físico que tiene lugar cuando el desorden o bloqueo a nivel emocional y energético ha sido considerable. Por este motivo, y desde el movimiento del animal de "Yo por ti" que comentábamos anteriormente, un animal podría estar cargando con una enfermedad que pertenecería

a su dueño. Si el animal fallece a causa de esa enfermedad y el desorden que le dio origen sigue sin ser visto y resuelto, ésta podría volver a su dueño (a no ser que reemplace esta mascota por otra que también lleve esa carga). Esto que aparentemente pueda resultar extraño, en una constelación se puede observar con facilidad.

El trabajo con constelaciones familiares resulta muy beneficioso para todo el sistema familiar. A través de las constelaciones aquello que necesita ser visto es atendido, y quien realiza su constelación amplía su conciencia y mejora su vida. Por ello es importante que nos revisemos a nosotros mismos, que tomemos más conciencia, que nos ocupemos de nuestras emociones y duelos no atendidos, y que incluyamos a todas aquellas personas no vistas ni contenidas de nuestro sistema. Esto es positivo para todos. Para nosotros y para los más pequeños, incluidas nuestras mascotas, que quedan entonces disponibles para una vida más libre y con menos cargas. *tm*

*Las autoras son formadas como facilitadoras de Constelaciones Familiares en la Hellinger Schule® (Alemania).*

*institutovalencianodeterapiasnaturales.com*



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

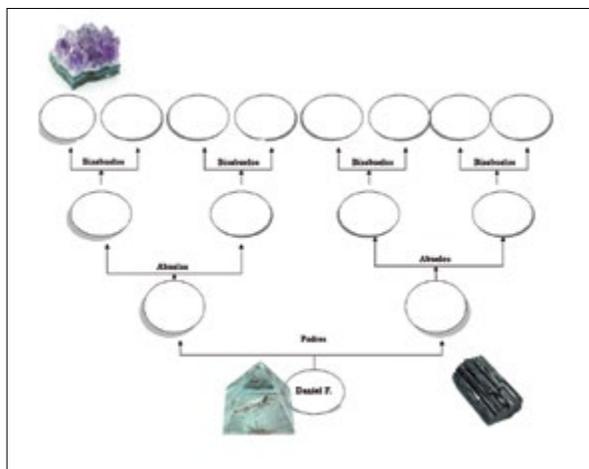
www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



# CONSTELACIONES Y MINERALES

*Cómo construir  
un gran mapa  
energético  
sanador*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



**d**espués de recibir muchas preguntas a través de nuestro correo electrónico sobre cómo potenciar una sanación de un conflicto familiar mediante los minerales, enfocaremos los artículos de octubre, noviembre y diciembre en ayudar a todas las personas que estén interesadas en adaptar la energía de las piedras como apoyo para un trabajo de constelación familiar.

Actualmente, dentro de la búsqueda personal, el crecimiento espiritual y sanación, el trabajo desarrollado por profesionales en la rama de las llamadas Constelaciones Familiares ha abierto una nueva puerta de autocoñocimiento emocional y entendimiento de situaciones aparentemente veladas, ocultas o incluso desconocidas por uno mismo.

Como su nombre indica, una constelación, una formación de estrellas en el universo, contiene mucha información "guardada", donde terapeuta y cliente,

juntos, trabajan en la misma dirección para descubrir, comprender y conocer determinadas situaciones, de las cuales se originan comportamientos, reacciones, etapas de nuestra vida que aparentemente no tienen sentido o explicación. Como decía Rudolf Steiner, "todo está en el entendimiento del Ser".

Si cambiamos nuestro enfoque racional y nos dejamos llevar por la energía que surge en una constelación familiar, sentiremos cómo a través de un buen terapeuta decidimos abrir nuestra propia caja de Pandora, y utilizando pequeñas herramientas conoceremos información de primera mano de nuestra verdadera historia familiar.

También tengo que expresar que algunas veces la terapia de constelación se realiza en grandes grupos de personas y lamentablemente se pierde parte de la información. Por eso sugiero que para lograr una mayor efectividad con un trabajo con minerales que más adelante explico, es mejor y más profundo el entendimiento

y sentimiento generado en la constelación cuando es realizada por una sola persona y su terapeuta.

En realidad ese trabajo no deja de ser un diálogo de almas, la apertura de un espacio de información... un momento mágico que surge cuando una persona habla de su vida y, al hacerlo, siente profundamente con su alma cómo ha vivido determinados momentos que han marcado y guiado pasos importantes en su vida durante años.

Como todos sabemos, la energía de los minerales es potente y muchas veces un pequeño canto rodado tiene la fuerza de una montaña, canalizada en un punto de luz. El trabajo que propongo se divide en dos partes:

Primero, escribir nuestro propio árbol genealógico en un papel, siempre respetando nombres y apellidos, como mínimo a partir de nuestros abuelos. Es importante poner en la información familiar lo más antiguo que conozcamos. Si no sabemos todos los apellidos o el nombre completo escribamos algún sentimiento que nos surja referente a esa persona, pues así su energía queda representada.

Una vez que consigamos dibujar nuestro árbol genealógico, buscamos su parte "central", o sea nuestro nombre, y colocamos encima de éste una pequeña pirámide de cristal de cuarzo. La geometría de la pirámide potenciará toda nuestra información interna como un

símbolo, por estar en nuestro propio nombre, ya que somos los creadores de ese gran mapa energético sanador. Aparentemente el árbol genealógico es solo un papel con nombres, pero el hecho de plasmar todos los nombres de una familia en un mismo soporte hace que la energía empiece a movilizarse. Por eso añadiremos dos piedras fundamentales: una, la turmalina negra, colocada al final de nuestra hoja, y otra, una punta de amatista natural que ubicaremos sobre los primeros nombres del árbol genealógico.

Este gran mapa familiar que hayamos construido debe estar con esas piedras un mínimo de 28 días, para así, cuando ya consigamos movilizar la energía a través de la pirámide de cuarzo, luego se limpiará con la turmalina negra y transmutará y transformará con la amatista. Así estaremos preparados para iniciar el trabajo de las constelaciones.

Espero que a los que les interese nuestra propuesta mineral nos sigan con su lectura en el siguiente artículo, dando continuidad a este trabajo, y de este modo realizar juntos un emocionante viaje hacia nuestra sanación interior.

Seguimos leyendo vuestras dudas en el [carlaisanf42@gmail.com](mailto:carlaisanf42@gmail.com) tm

[www.aqua-aura.es](http://www.aqua-aura.es) y en Facebook

# Diseñamos tus ideas con las piedras



NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA



SOMOS IMPORTADORES  
DIRECTOS DE MINERALES



Ventas  
al por mayor  
601 374 876

SÍGUENOS

EN  AQUA AURA

GUILLÉN DE CASTRO ESQUINA JESÚS  
(FRENTE A HACIENDA)

# NUESTROS ANCESTROS

*Aceptar  
lo que somos  
y de dónde  
venimos es  
honrar la vida*



**Atit Dharma Das Jesús**

**C**uántos de nosotros empezamos a darnos cuenta de que repetimos un montón de patrones a nivel inconsciente y que si lo observamos o asociamos vemos que es el mismo comportamiento de nuestras familias, o de algún familiar en concreto, o a veces pensamos por qué nuestros hijos o nosotros mismos tenemos la misma enfermedad o el carácter de alguno de nuestros antepasados?

Queramos o no, somos y estamos hechos del 50% de nuestra madre y del 50% de nuestro padre, ellos a su vez de los suyos y así sucesivamente. Esto que parece tan claro a primera vista, la mayoría de nosotros no lo contemplamos ni le damos importancia; muchos no sabemos el nombre de nuestro bisabuelo, ni mucho menos a qué se dedicaba o de qué falleció, si tuvo hijos no reconocidos, si fue repudiado por la familia, si se marchó de su pueblo

o ciudad a la fuerza, etcétera, y de todos y de cada uno de esos datos, emociones y experiencias tuyas está conformada nuestra energía ancestral. Sin ella comprendida, aceptada y equilibrada, nos será más difícil poder entender al ciento por ciento lo que nos está pasando en la vida, que a veces nos obstaculiza o impide el avance y disfrute de esta.

A través de las Constelaciones Familiares, técnica que dio a conocer Bert Hellinger, se puede

acceder a resolver, comprender y equilibrar mucha de esa información que hasta ahora desconocías de tu sistema familiar. Pongamos un ejemplo: la persona viene a constelar una falta de ilusión por la vida y/o por las relaciones de pareja, y, sacando en el grupo participante a una persona que representa a su madre, señala algo que nos hace saber que la hermana de la madre, que murió, tuvo un abuso que le causó un trauma que la hizo encerrarse en sí misma y rechazar tanto a la vida como a los hombres y relaciones sentimentales en general.

Aquí entrará en juego la experiencia en otros campos y el trabajo personal del facilitador a la hora de aplicar e incluir algunas frases o palabras que Hellinger denominó "sanadoras". Con algunas acciones, actos simbólicos, etcétera, se activará el sentimiento de comprensión, aceptación, de perdón si es el caso, y así, reconciliando a la abusada y al que abusó en la medida en que sea coherente en ese momento. Se desencadena así una reacción a nivel energético que la sobrina percibirá como una liberación, en mayor o menor medida, que se irá acentuando y equilibrando con el paso de los días.

Este ejemplo nos dice cómo ciertos individuos tienden a nivel inconsciente a equilibrar el sistema familiar, somatizando muchas veces los temas a tratar, reconocer y resolver en la familia. A estos individuos Hellinger los llamó "chivos expiatorios", que en teoría son los indicados o más capacitados para resolver y equilibrar ciertos patrones familiares. Cómo se puede acceder a esa información familiar, incluso de personas ya desaparecidas hace muchos años o

que nunca escuchamos hablar de ellas, es lo que normalmente nos cuesta entender, y realmente hasta que no se haya estado alguna vez en una constelación, bien de representante o para constelar, es difícil llegar a comprender como se mueven.

A nivel cognitivo es fácil de entender con palabras, términos como el campo morfogenético (donde está toda la información de cualquier sistema familiar, especie animal, etcétera) o los campos de energía que todos los seres tienen y se pueden sentir—a nivel visual el matrimonio Kirlian con su cámara de fotos que lleva este nombre mostró dicho campo, hasta entonces invisible para la gran mayoría—, nos pueden ayudar a comprender que esa información está ahí disponible y a obtener más datos para así poder solucio-

nar ciertas dudas o problemas.

Actuando siempre desde la mayor humildad, respeto y compasión por nosotros mismos y por los demás, podremos siempre mejorar nuestra calidad de vida y sentirnos bien en nuestro núcleo familiar, sin cargas ni compromisos, con absoluta libertad e ir por la vida con la misma sensación.

Aceptar lo que somos y de dónde venimos es honrar la vida. tm

*En Alatel, también organizamos talleres de constelaciones familiares. El próximo tendrá lugar el 21 de octubre de 10 a 20 hs, aproximadamente. Puedes venir a constelar (50 €) o participar como representante (25 €).*

*Estamos a tu disposición para cualquier duda al respecto y reservas en el teléfono 649 104 786.*

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

**Sábado 21 de Octubre**

**CONSTELACIONES FAMILIARES**

Somos la herencia de nuestros ancestros

Facilitador: Atit Dharma Das Jesús

TI. 649 10 47 86

**alatel** C/Alcudia de Crespins nº 12 p33

acompañamos tu momento

# ¿CON QUÉ CEPILLAS TUS DIENTES?

*Uso de cepillos y cuidados adicionales. Segunda parte*



**Mar Tarazona Beltrán**  
Colegiado N° 1794

La industria publicitaria y farmacéutica nos intenta convencer de que para tratar la sensibilidad dental, prevenir la aparición de caries o curar el sangrado de las encías tenemos que utilizar el dentífrico específico para cada problema, pero en realidad estamos enmascarando los síntomas.

Lo mejor para nuestra salud dental es dejar de utilizar estos productos comerciales y sustituirlos por sal, bicarbonato sódico, un cepillo de dientes seco y preparados de plantas.

Hay que cepillarse con suavidad, el cepillo tiene que seguir pareciendo nuevo tras varios meses de uso. Si

no es así, es que ejerces demasiada presión. El cepillo debe ser blando tanto si es eléctrico como manual. El cepillo eléctrico debe ser de cabezal redondo para que puedas llegar a las zonas de difícil acceso.

El cepillo de dientes iónico activado por luz es un cepillo manual que utiliza la luz para ionizar la saliva. Este cepillo crea iones negativos en la saliva que acaban con el 40% de la placa. Sólo con ionizar y alcalinizar la saliva se consigue una importante reducción de la placa. Añade al cepillo seco unas gotitas de aceite de neem con una gota de un aceite esencial y tendrás un antifúngico, antiviral y antibacteriano efectivo.

Después puedes utilizar un cepillo eléctrico pequeño de cabezal redondo para pulir los dientes, garantizando la eliminación total de la placa y de las manchas y dejando unos dientes suaves. Para hacer tu propio pulidor combina sal y bicarbonato sódico a partes iguales.

## Enjuagues

Los enjuagues con sal son muy prácticos después de comer, cuando no se recomienda cepillarse los dientes. Si te cepillas los dientes demasiado pronto, la saliva no tendrá tiempo de alcanzar su nivel levemente alcalino de pH7. La sal elimina los microbios y alcaliniza el pH de la boca, creando un entorno neutral para el cepillado. Para preparar este enjuague, a medio litro de agua mineral caliente le añades unos 30 gramos de sal y lo guardas en un tarro con una tapa que ajuste bien. Le puedes poner una gota de aceite esencial y agitar la mezcla, sin remover. Con un vasito vas usando este enjuague.

Acuérdate de raspar la lengua de atrás hacia delante y es imprescindible el uso de la seda o cinta dental. Imprégna la con una sola gota de aceite esencial y hay que introducirla en torno a los cuellos de los dientes.

Hay que asegurarse que son auténticos aceites, destilados con cuidado y procedentes de materiales vegetales cultivados ecológicamente. Son estupendos para la seda dental, el cepillo y para mantener las encías sanas, a la vez que se beneficia todo el organismo. Los siguientes aceites son los mejores para el cuidado de la boca: **cardamomo, guindilla, canela, clavo, lentisco, neem, orégano, menta piperita, rosa de Damasco, espino amarillo, aceite de árbol de té, tomillo linalol.**

Para un cuidado adicional de las encías puedes utilizar un irrigador bucal. Mejor los que producen un spray fino para llegar a lugares donde no se puede con el cepillo y la seda. Llena el irrigador con el enjuague bucal salado e intenta alcanzar los surcos y los espacios interproximales de cada diente.

Es importante saber que todo lo que se aplica al cuerpo llega al torrente sanguíneo y a los órganos, a veces en mayor cantidad que si los hubieras ingerido, por lo tanto vale la pena tener conocimiento de las composiciones de los productos que utilizamos en nuestra vida diaria. <sup>tm</sup>

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto: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](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)



# VIRTUDES DEL TÉ VERDE

*La mejor opción,  
frente a frutas o  
refrescos,  
para calmar  
la sed*

Juan Carvajal



Como dicen muchos expertos en nutrición, el calmante de la sed más saludable es el agua pura, sin duda. Y como una mejor opción que los jugos de frutas o refrescos de cualquier tipo, que pueden incrementar el azúcar en la sangre y también provocar el aumento de peso, para algunos expertos, como el doctor Andrew Weil, director del Centro de Medicina Integrativa de Arizona, no hay nada como el té verde.

Este té se elabora a partir de la planta llamada *Camellia sinensis*, cuyas hojas son ligeramente cocidas al vapor. Según parece, fue elaborado por primera vez en China, en tiempos del emperador Shennong (2737 a.C.). Desde Asia, donde durante siglos ha sido exaltado por sus beneficios en muchas culturas y tradiciones, su consumo y aceptación se han extendido en Occidente en las últimas décadas.

Weil, reconocido investigador y difusor de la vida natural y saludable, destaca que esta antigua bebida, sometida a investigaciones de diversa índole, "ha validado su reputación de largo plazo para apoyar la salud física y mental" y los estudios científicos indican que el té verde:

- **Contiene antioxidantes**, incluyendo polifenoles como el galato de epigallocatequina (EGCG, por sus siglas en

inglés), que puede apagar poderosamente los "radicales libres" dañinos, subproductos metabólicos reactivos químicamente y que pueden dañar las células. Un estudio publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition* afirma que los polifenoles encontrados en el té verde proveen seis veces el potencial de extinción radical de los encontrados en el té negro.

- **Favorece la salud cardiovascular y metabólica.** Un estudio divulgado por el *Journal of the American College of Nutrition* señala que unos investigadores constataron que personas que tomaban cinco o más tazas de té verde por día tenían menos probabilidades de desarrollar hipertensión y diabetes, o morir por enfermedad cardiovascular o accidente cerebrovascular. Los científicos también encontraron en estudios con animales que el EGCG mejoró la salud cardíaca mediante la prevención de la "sobrecarga inducida por hipertrofia cardíaca" o el engrosamiento de los músculos del corazón.

- **Ayuda a prevenir la acumulación de grasa en las arterias**, según un estudio aparecido en el *Journal of Biological Chemistry*, en 2013. Se descubrió que el EGCG del té verde puede bajar los niveles de colesterol, y así reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- **Aumenta la energía y el enfoque mental.** El té verde posee una pequeña cantidad de cafeína que, de acuerdo

con un estudio descrito en el Nutrition Bulletin, en 2008, puede mejorar el estado de ánimo, la función cognitiva y el rendimiento físico. El té verde contiene menos cafeína que el café y proporciona L-teanina, un aminoácido que facilita un estado de calma. Resultado: el té verde proporciona los beneficios del estado de alerta asociado con la cafeína sin la sensación de "nerviosidad" a menudo experimentada como un efecto secundario del café.

- **Calma y relaja.** La L-teanina provoca efectos antianiedad al elevar los niveles de dopamina en el cerebro, y al parecer también baja la tensión arterial. Un estudio divulgado por Trends in Food Science & Technology sostiene que el té verde causa efectos relajantes sin somnolencia cuarenta minutos después de su ingestión.

- **Facilita la quema de grasa corporal.** Este efecto se alcanza mediante la termogénesis y oxidación de grasas. En el American Journal of Clinical Nutrition un trabajo publicado da cuenta de que la combinación de polifenoles y cafeína de un extracto de té verde resultó en un "aumento significativo" del gasto energético en comparación con el placebo.

- **Puede ayudar a prevenir el daño de la piel y el cáncer.** Según un estudio realizado en animales y que se dio a conocer en Mutation Research - Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis, el té verde parece prevenir los papilomas de la piel y los tumores inducidos por la luz UVA y UVB. Además dicha en investigación se destacó

que los cambios inflamatorios inducidos por el sol fueron "ligeramente aminorados" por el consumo de té.

- **Puede mejorar la salud ósea.** En el Nutrition Research se publicó que los componentes bioactivos del té verde pueden ayudar a disminuir el riesgo de fractura gracias a la mejora de la densidad mineral ósea.

- **Puede menguar el riesgo de ciertos tipos de cáncer.** Diversos estudios han explorado el papel potencial del té verde en la reducción de los riesgos de los cánceres de mama, ovario, vejiga, esófago y próstata. La investigación hasta ahora es satisfactoria.

- **Mejora la sensibilidad a la insulina y puede ayudar a prevenir la diabetes,** así como aumentos rápidos y subsecuentes en los niveles de azúcar en la sangre que llevan a la fatiga, irritabilidad y antojos de alimentos. Un estudio aparecido en Annals of Internal Medicine afirma que el consumo de té verde, y también de té negro y café, se asoció con un menor riesgo de diabetes tipo 2.

Por todo ello, para el doctor Weil "el té verde es una bebida deliciosa y saludable que debe ser parte de nuestra dieta diaria" y destaca que sus beneficios para la salud se obtienen mejor cuando se sirve caliente y con un trozo de limón, pero se puede disfrutar refrigerado o incluso helado. Y concluye: "Hay muchas variedades de té verde, así que experimente hasta encontrar uno que le guste". tm



**VALENCIA**  
29 SEPTIEMBRE  
A 1 OCTUBRE  
FERIA VALENCIA

# BioCultura

Feria de productos ecológicos  
y consumo responsable

bio 2017

ALIMENTOS "BIO"  
COSMÉTICA ECONATURAL  
MODA SOSTENIBLE  
TERAPIAS  
CASA SANA  
TURISMO RESPONSABLE  
ARTESANÍAS

Showcooking | Eco-foodtrucks,  
Talleres de ecoestética  
Moda sostenible  
MamaTerra, festival infantil

**LA FERIA DEL GRAN CAMBIO**  
**DALE UN GIRO A TU VIDA**



Organiza



Colaboran



[www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)





## QUIROMASAJE

**Comienzo** entre semana 3 Octubre

**Comienzo fin de semana** 14-15 Octubre

D. Leandre, D. Adrián, D. Santiago,

Dña. Mapi y D. Alfredo



## OSTEOPATÍA VISCERAL

**Comienzo** 21 y 22 de Octubre

Dña. Paloma Cavanillas



## TERAPIA MANUAL SUPERIOR

**Comienzo** 7 y 8 de Octubre

Dr. Portillo, D. Vcte, Dña. Paqui, D. Adrián



## SHIATSU

**Comienzo** 28 y 29 de Octubre

D. Julio Ortiz, D. Vicente, Dña. Gemma Adrián

# CURSOS 2017 - 18



### KINESIOLOGÍA

**Comienzo** 28 y 29 de Octubre

Dña. Belén, D. José Ramón, D. Lorenzo



### ACUPUNTURA

**Comienzo** 30 Setiembre y 1 Octubre

Dña. Paloma Cavanillas



### DRENAJE LINFÁTICO

**Comienzo** 13 y 14 de Octubre

Dña. Inmaculada Morello, Dr. Portillo,  
Dña. Paqui, D. Manuel Salvador, D. Alfredo



**SINTAGMA**  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

correo@escuelasintagma.com  
www.escuelasintagma.com

C/ Padre Rico, 8, 11 y 12

46008 Valencia.

Tel. 96 385 94 44 / 601 144 044

# NUTRICIÓN ALQUÍMICA

*Propone explorar y cambiar de enfoque que va más allá de qué comemos. Zaira Leal en "Yoga en la cocina" afirma que no solo vivimos de alimentos sino también de luz, movimiento y conciencia. Y así lo transmite en sus clases, consultas y también a través de sus libros, para ayudar al cuerpo, la mente y el alma*

**-En el subtítulo de tu libro, Zaira, pones "Nutrición alquímica". ¿Por qué?**

-Alquimia significa hacer una transformación. Todo proceso alquímico consiste en utilizar un elemento denso y transformarlo en otro más refinado. El ser humano no solo se nutre de comida, sino también de todo lo que entra en este campo de conciencia que es el cuerpo-mente-alma. Y como hoy en día hay mucho interés por la nutrición, lo cual es maravilloso, una de las intenciones del libro es que la gente vea que podemos realizar una transformación para que nuestro cuerpo vaya mejorando a lo largo de la vida, sin degenerar.

**-En algún momento de la historia nos alimentamos bien, pero luego, por costumbres, cultura, esa nutrición natural, saludable, se fue deteriorando.**

-Depende tanto del grupo cultural como de las personas en sí mismas. En mi casa hemos sido vegetarianos muchos años, pero en los años 70 se fumaba, era normal. Por ejemplo, muchas mujeres embarazadas que exploraban la espiritualidad comían saludablemente, pero a lo mejor fumaban, y nadie lo cuestionaba. Hoy es impensable que ocurra algo

así. La alimentación se ha deteriorado y los métodos de agricultura son distintos, se encuentran muchas sustancias químicas en los alimentos, aún más en los procesados, es una realidad, pero también hay mucha más conciencia en general. Es decir, se necesita otro enfoque tanto a nivel personal como global.

**-Yoga es igual a vegetariano, vegano. ¿Necesariamente es así?**

-Yoga es un estilo de vida que promueve una alimentación vegetariana. Es más, la dieta que se recomienda para practicar yoga tradicionalmente es sátvica, que significa ligera y luminosa. No incluye alimento alguno que sea de procedencia animal, excepto los lácteos, que son sagrados en la India. En mi casa somos vegetarianos, casi veganos porque comemos muy pocos lácteos. Pero no genero ni promuevo parámetros excesivamente rígidos debido a que en el momento en que caemos en la rigidez absoluta estamos impidiendo hacer una exploración interna profunda. Y es lo que el yoga sí propone. A muchos alumnos que vienen a clase diciendo "esta noche sé que voy a beber, tengo un cumpleaños" les digo "ve y bebe si quieres beber, yo no bebo pero explora a

# MICA

Aurelio Álvarez Cortez

ver cómo te sientes, qué es lo que tus copas hacen en tu cuerpo, cómo se siente tu mente, cómo estás al día siguiente". Para mí es más válido que la gente se atreva a explorar y pueda entonces tomar una decisión basada en una experiencia real, no porque yo lo diga de forma dogmática.

## **-¿Es necesario conocer el propio dosha, de cuyos tipos habla el Ayurveda?**

-El sistema de doshas, o de constituciones cuerpo-mente, nos da la oportunidad de conocernos en mayor profundidad. Hay unos parámetros generales que recomiendo de alimentación y de estilo de vida, y dentro de ellos podemos ir afinando, sintonizando. La mayoría de las personas tiene dominancia de dos doshas, de los tres existentes. Cuando alguien está con una enfermedad o desequilibrio grave, si le interesa el tema, debe acudir a un médico ayurvédico. A mis alumnos y clientes les ayuda muchísimo conocer su dosha, como por ejemplo por qué les cae mal el café si tienen predominante el elemento fuego; al sumar sustancias que promueven el calor y la fogosidad en el cuerpo, no les hará bien, mientras que a otras personas sí. Los parámetros no son iguales para to-



*"Cuando caemos en la rigidez absoluta impedimos una exploración interna profunda", dice Zaira.*

## Quién es

Profesora acreditada de Sridaiva y la técnica Bowspring, profesora certificada de Anusara Yoga y previamente certificada como Vinyasa Yoga Teacher, Zaira Leal ha desarrollado programas de yoga terapéutico para adultos, adolescentes, niños y niños con autismo. También es formadora de profesores de yoga, coach de salud, bienestar y del estilo de vida ayurvédico.

Estudió lingüística en la Universidad Complutense de Madrid y tiene un máster de Enseñanza del Español como Lengua Extranjera. El despertar, la sanación y el tantra yoga son sus preferencias vitales. Es autora de "Una fiesta para el alma" y acaba de publicar "Yoga en la cocina", ambos editados por Urano.

Contacto: [zairalealyoga.com](http://zairalealyoga.com) y en Facebook.

dos y a pesar de que en general tenemos los mismos elementos, las proporciones varían entre unos y otros.

**-Hay quienes comen de todo y nada les cae mal.**

-Un dicho clásico en el Ayurveda dice que aquella persona cuyo fuego digestivo (agni) brilla con fuerza es capaz de digerir veneno. Por lo tanto, cuando tu sistema digestivo funciona al ciento por ciento, puedes comer cualquier cosa y nada te cae mal. Sin embargo, estas personas son cada vez menos porque hoy en día la calidad de los alimentos es mucho peor. Ese dicho tiene miles de años, por entonces éramos recolectores, agricultores y todo provenía de una tierra rica, el hombre llevaba un estilo de vida en armonía, en completa sintonía con los ritmos de la naturaleza. Hoy nadie vive así. En los últimos años cien años cambió el modo de vida por factores obvios, como la luz eléctrica o los medios de transporte; comemos muchísimo más “veneno” y nuestros cuerpos están saturados. El fuego digestivo no funciona tan bien como podría hacerlo.

**-Así se han puesto de moda las depuraciones, los famosos detox. Tú hablas de ellos a nivel físico, pero también mental.**

-Soy muy fan de las depuraciones y creo que esta nueva onda se debe a algo más profundo. Siento que las personas tienen una gran necesidad de depurar a niveles más recónditos, y esto les lleva a hacerlo en el cuerpo físico, que también es saludable. El físico, de acuerdo con el yoga y el Ayurveda, es la parte más densa de nuestro ser y algo que se manifiesta en el cuerpo también lo ha hecho en otras capas más sutiles. Por lo tanto, al sentir una necesidad de cambio o transformación, de la dieta, o limpiar la casa, cambiar la vida, hay una llamada para cambiar el pensamiento, la visión o el patrón de vida, trabajar con la mente para limpiar karma.

**-Mencionas el ayuno tecnológico, ¿en qué consiste?**

-El entorno nos influye y nosotros influimos en el entorno. Uno de los peñaños en el camino del yoga es el pratyahara, o arte de replegar los sentidos. Con tanto influjo tecnológico nuestros sentidos están sobreestimulados: todo el rato mirando una pantalla, escuchando cosas, recibiendo whatsapps, mensajes de Facebook... Un ayuno tecnológico es una manera divertida de eliminar tanto bombardeo sensorial exterior y meternos para adentro. Por ejemplo, decidir dónde utilizar los gadgets electrónicos, en ciertas habitaciones de casa, para que otras estén libres de tecnología; o cuándo, de tal hora a tal hora, no utilizar elementos tecnológicos; no usarlos en presencia de otras personas, o desconectar por completo, por

ejemplo, en las vacaciones, esto sería “de doctorado” (risas).

**-Hablemos entonces de comer con conciencia...**

-Con la atención plena, o mindfulness, se está beneficiando mucha gente por hacer cosas con atención. En un curso que imparto todos los años, llamado “Vida radiante”, sobre estilo de vida ayurvédico, durante una de las comidas estamos en silencio, prestando atención a los colores, las texturas, los olores, sintiendo los alimentos, cómo salivamos, cómo vamos digiriendo. Pero hay un pasito más, comer con conciencia, de forma de que no sólo estás prestando atención mental a través de los sentidos, sino también centrado en que eres un ser de luz, sabiduría y amor, una partícula de conciencia divina. Creas una comunión con un alimento que te da energía e información. Te abres a vivir esa experiencia espiritualmente, en comunión con la vida, con la naturaleza.

**-¿Cuáles son las claves para pasar de una estación a otra, en el año, como ahora, del verano al otoño?**

-Veamos qué sucede en la naturaleza. Se produce un cambio, de exteriorizar a interiorizar. La temperatura baja, la cualidad del aire es distinta, dejamos lo cálido y húmedo para ir a lo fresco y seco. Todo esto crea una inestabilidad. Nuestros hábitos también cambian. Mi hija me dice Doña Chaquetitas, me la pongo, me la quito... Queremos asegurarnos de que la inestabilidad exterior no crea una inestabilidad en el cuerpo. Luego, no nos apetece salir, por eso es momento de preparar el hogar, nuestro espacio vital, para poder estar más cómoda y agradablemente. La alimentación será distinta, en otoño el cuerpo necesita alimentos más cálidos, fluidos, húmedos. Tomaremos caldos, estofados de verduras, cosas que nos den calidez y mantengan el cuerpo estable y enraizado. Porque otra de las características es que los vientos suben la energía y el cuerpo, para estar sano y equilibrado, necesita un enraizamiento. Además, como anochece más temprano, ajustaremos los horarios de la cena...

**-Tu opinión acerca de los súper alimentos, que se han hecho tan populares.**

-A un nivel profundo, todo alimento tiene la capacidad de ser súper. Algo tan simple y mundano como una manzana puede ser un súper alimento, y lo es. Pero hoy vivimos en una sociedad que cataloga. Estos súper alimentos tienen muchísima energía e información y ayudan como un chute para vivir el día a día, porque hay mucha oxidación y como esos

alimentos poseen una carga nutricional muy densa pueden aportar muchos más fitonutrientes que otros, más vitaminas, minerales, muy concentrados.

### **-¿Qué medida debe tener cada ración que comemos?**

-En Ayurveda decimos que se debería ingerir lo que quepa en el cuenco de las manos. Mis manos son mi referencia; para ti, las tuyas. Esa es la medida. En cocina ayurvédica muchas veces se usan como medidas un dedo de la mano, un puñado, una pizca, como hacían las cocineras de otros tiempos en España.

### **-¿Tu plato favorito?**

-Como me gusta comer, tengo varios. Las lentejas de mi madre, que incluyo en el libro. Para el otoño, como es un plato de cuchara, muy untuoso, apetece muchísimo.

### **-¿Y tus posturas favoritas de yoga?**

-Depende del momento en que estoy, del día, del mes... Si he dado varias clases, con mucha gente, y estoy cansada, lo que me gusta es tumbarme en el suelo y hacer una práctica regeneradora. Otro día quizá estoy súper animada y quiero que fluya la energía; entonces hago inversiones, posturas en las que el corazón está más abajo que la pelvis y la cabeza por debajo del corazón. La práctica, con el tiempo, la vas sintonizando con lo que necesitas en cada momento.

### **-¿Hatha, Kundalini, Astanga...?**

-Cuando era niña, mis padres eran yoguis, hacían un yoga devocional, meditativo. Luego, en mi adolescencia descubrí las ásanas de yoga y me puse en el camino del Hatha Yoga. Todas las escuelas provienen del Hatha, que es la exploración del despertar, incluyendo también el cuerpo físico. Me he formado como profesora de Astanga, de Vinyasa flow, me certifiqué en Anusara y actualmente en el estudio enseño clases de Hatha flow, otra mezcla que hacemos en Occidente, súper divertida pero profunda, porque para mí el yoga es un camino espiritual. Y también utilizo una técnica postural que se llama Bowspring.

### **-¿Qué es el Bowspring?**

-Nació a partir de la exploración yóguica de dos maestros estadounidenses, Desi Springer y John Friend, creador del Anusara. Es muy interesante porque trabaja el cuerpo físico desde unos estudios biomecánicos muy modernos. Tiene parámetros distintos a los que hemos estado haciendo con yoga postural moderno. Consiste en una metodología de movimiento consciente, aunque las clases se parecen a las de yoga y tienen un componente espiritual. Me di cuenta de que es muy útil y correcto para la forma

de vida de hoy en día, para quienes están sentados mucho tiempo y cuya tracción posterior del cuerpo se halla muy inmóvil. Respeta las curvas de la columna, que es más sano que ponerla recta, y se puede hacer trabajo con músculos muy grandes, que tenemos dormidos y hay que despertar. Utilizo el Bowspring en el contexto de una clase de yoga.

### **-Tú estás volcada hacia el tantra yoga. ¿Existe una imagen distorsionada del tantra, que tanto se lo vincula con la sensualidad?**

-Existe mucho desconocimiento en cuanto a la historia del yoga. La mayoría de las escuelas proviene del Hatha Yoga, que a su vez surge del tantra. El tantra es una escuela filosófica que afirma que todo es divino, contempla toda la existencia como una manifestación divina y, por lo tanto, en el momento en que hay práctica con el cuerpo físico eso es tantra. Históricamente, los tántricas han dicho que todo en la vida puede ser espiritual, y la sexualidad también lo es. En el siglo pasado, con la revolución social de los años 60, el yoga vino en grandes oleadas a Europa, Estados Unidos, Sudamérica, y con ellos maestros, textos e información. Una pequeñísima parte de lo que es la vida de un tántrica, la sexualidad sagrada, se sustrajo de todo lo que es el contexto filosófico del tantra y en Occidente se hicieron escuelas de sexo tántrico, creando una imagen que no corresponde. A la gente le da un chute de hormonas, les atrae más eso que el tantra como camino de meditación, muy disciplinado, de rituales, de mucho trabajo con mantras. Es un camino espiritual muy profundo.

### **-¿Hay una forma única de meditar o podemos tener cada uno la nuestra?**

-Es la pregunta del millón. Meditar es simplemente ser. Aunque buscamos ejercicios y estudiamos técnicas de meditación, son simplemente vehículos que llevan a estar en conexión con el alma. Por lo tanto, no puedo decir que la más indicada es la meditación tal o cual, aunque todas las técnicas son maravillosas, no me salen nombres porque siento que cada persona es capaz de encontrar su propia meditación.

### **-¿Cómo alimentas tu alma?**

-Con la relajación consciente, también estando en la naturaleza, practicando meditación, ser consciente momento a momento... Tu alma está aquí teniendo una experiencia humana, tienes la capacidad de crear una vida rica, nutritiva, en la que puedas hacer una transmutación de tu propio pasado y de tu karma. tm

# LA LUZ ES SIEMPRE VICTORIOSA

*Mantener la armonía y el equilibrio*

**Emi Zanón**

Escritora y comunicadora



*“La luz, no lucha contra la oscuridad. Cuando la luz se manifiesta, la oscuridad desaparece”.*  
Hermes Trimegisto

**h**ace más de tres mil años que Hermes Trimegisto, el dios Tot para los egipcios; el dios de la sabiduría para los griegos; el tres veces grande, como se le ha denominado durante centurias, pronunciara esas sabias palabras. Y es tan certero y válido como que basta con

un agujerito por el que se cuele la luz para que una habitación oscura se ilumine.

Cuando esto escribo, acaba de cometerse un nuevo atentado terrorista, esta vez en la ciudad de Barcelona. Un acto criminal llevado a cabo por jóvenes movidos por una doctrina que ya se sabe de antemano vencida, débil, muerta, como las mismas acciones

que realiza. De lo contrario, no actuaría así.

Sí, son los últimos y rabiosos coletazos de una “oscuridad” que se resiste a abandonar la batalla ganada por los billones de personas que, en este precioso planeta azul, se aman y viven en paz y quieren la paz para todos. Ya lo he repetido en varias de mis intervenciones públicas y en algunos de mis

artículos: "Por cada bomba que estalla, hay miles y millones de besos y caricias que no se oyen. El bien es silencioso, gran verdad que caló muy honda en mí desde que el cantautor y filósofo Facundo Cabral la dijera".

La única manera de que la "oscuridad" desaparezca es con la Luz, la que cada uno de nosotros lleva dentro y que no debe temer ser expresada. Expresada a través del Amor hacia todos, incluidas estas almas que viven sin amor, que nunca lo han conocido, que viven en el odio y en la violencia. Quizás, teniendo en cuenta lo que ya conocemos por la física cuántica, si en vez de sentir odio y repugnancia hacia estas personas que cometen esas atrocidades, empezamos a compadecerlas por ser tan pobres en amor, por ser incapaces de ver la grandeza que hay dentro del ser humano, y de-

jamamos de enviarles odio (que no hace sino incrementar su energía malévola y eso es lo que quiere la "oscuridad"), quizá entonces, y sólo entonces, cuando empiecen a recibir compasión, que en definitiva es amor, empiecen a vislumbrar algún destello de Luz en su corazón que les hable de Amor y Paz.

Cada familia, cada pueblo, cada cultura, cada raza tiene lo que los expertos llaman "un campo unificado de conciencia". En él cada individuo va haciendo sus personales aportaciones que son compartidas por el resto de su comunidad (de ahí que esos fanatismos se contagien tan rápido). El filósofo indio Aurobindo también lo decía: "Basta que un individuo de una especie adquiera una nueva habilidad para que pronto todos adquieran esa habilidad". Es por lo tanto muy importante ser conscientes de nuestra individual

aportación a ese campo unificado de conciencia. Si a nivel personal hacemos el esfuerzo de salir de la matriz del miedo y aportar lo mejor de nosotros mismos, a nuestra familia, nuestro pueblo, nuestra comunidad... podremos vencer definitivamente todo intento de sacarnos de nuestro clima natural de Paz interior.

Es necesario que no aportemos "miedo" a nuestra comunidad, a nuestro campo unificado de conciencia, y que sigamos reconociendo la Luz que hay en nuestro interior. ¡La Luz es siempre victoriosa!

El universo, como decía Einstein, es un universo armonioso y en equilibrio. Nuestra naturaleza, como parte integrante de él, también. No lo olvides.

¡Feliz otoño! tm

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

# Sanación Reconectiva® y La Reconexión®

EN VALENCIA DEL 14 AL 17 DE OCTUBRE  
SESIONES INDIVIDUALES CON SONIA ARCOS

Conecta con las nuevas frecuencias que están llegando  
a la Tierra en forma de luz, energía e información.

Más información y reserva de citas en:

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

Para obtener información acerca de  
Sanación Reconectiva, visite  
[www.TheReconnection.com](http://www.TheReconnection.com)

 *Conecta con tu Ser*

# EL DOLOR, UNA SEÑAL DE CAMBIO

*La experiencia transformadora de Belinda Westcott, de Brahma Kumaris (Sudáfrica)*



**T**uve que enfrentar mucho dolor físico y ese fue mi punto de partida. Desde mi experiencia, además he llegado a reconocer otros distintos niveles de dolor, como el mental, el emocional, y llegué al más sutil. El dolor es el mecanismo de una ley natural y benevolente, a la que, cuando entendemos, en lugar de escapar, deberíamos tratar de comprender para saber qué es lo que nos quiere decir". Belinda Westcott, miembro de Brahma Kumaris en Sudáfrica, cuenta así el porqué del tema que vino a exponer durante una visita a Valencia.

En su conferencia titulada "¿El dolor es un amigo o un enemigo?" queda claro que esta sensación perceptiva siempre conlleva un mensaje o un significa-

do que, finalmente, conduce a un cambio. "Muchas veces me he hecho esa pregunta: ¿puede suceder un cambio sin dolor? A la gente no le gusta mi respuesta, que es **tienes que experimentar alguna forma de dolor para cambiar**".

Las graves experiencias dolorosas por las que ha atravesado siempre la han empujado hacia su realidad interior "debido a mi creencia de que el dolor me estaba queriendo decir algo". La exploración de lo que estaba sucediendo, dice con sosiego, posibilitó que los cambios se dieran, "y si estos no hubieran acontecido a ese nivel tan profundo, otras cosas hubieran podido ocurrir".

Belinda reconoce que el dolor es diferente en cada persona. "En mi caso tuve que experimentarlo para

despertar”, afirma. Su primera experiencia de dolor físico fue en 2009. “Tuve una operación por cáncer. Después de la cirugía, cuando me quitaron los calmantes comencé a sentir un dolor muy intenso. Las enfermeras me dieron analgésicos, pero no hicieron efecto. Pedí más calmantes y me contestaron que no, debían esperar al médico. Tenía una gran cicatriz y mi cuerpo estaba completamente tenso, como si dijera *resiste, resiste*. Entonces recordé una frase: no hay que resistir al dolor, sino atravesarlo. Fui a mi interior, hacia lo profundo de esa experiencia... No sé cuánto tiempo pasó, pero finalmente vino el médico y me suministró otro calmante, el último que tomé”. Así había despertado su curiosidad. ¿Qué es el dolor? Ahora sabe que “cuando lo abrazo, termina”. Resultó ser también la comprobación de que “lo que resiste, persiste”.

Esa ley natural y benevolente relacionada con el dolor “funciona en cualquier área de nuestra vida”, según cree Belinda. “Cuando algo está fuera del equilibrio, todo se alía para que vuelva a su estado natural. Por ejemplo, hervimos agua y después de un tiempo se enfriará y la temperatura será como al principio. Si me corto el dedo hay mecanismos naturales en el cuerpo para recuperarlo. Acercó mi mano al fuego y si no hubiera dolor me haría mucho daño. El dolor avisa, es protector, y lo mismo se aplica en el nivel emocional”.

En su organización, Brahma Kumaris, “nuestro punto de partida es que el alma es buena, pacífica, amorosa por naturaleza, pacífica. Por ello cuando me muevo de ese punto, pierdo la paz, el amor, y esa ley benevolente me da una señal para cambiar”, asegura. De ahí que “aquel episodio de mi operación solo fue el principio de un profundo hallazgo de cuán desequilibrada era mi vida”. Descubrió “cuánta represión había en mi alma, cuánta ira, resentimiento, enemistad, miedo... Antes, si me hubieran preguntado si había algo de eso hubiera dicho *¡no, yo medito!*

Eso fue quizá el peor dolor, y no se fue tan rápido como el dolor físico porque me estaba resistiendo a mí misma”.

De una forma curiosa, advierte, la resistencia y la represión están muy unidas. Y en el fondo se acunan miedos insondables, como el de ser abandonado o no ser aceptado. “Todos ellos son parte de ese desequilibrio al que hemos llegado”, añade.

Por otra parte, advierte que “cuando escuchamos al dolor no siempre es obvio lo que nos quiere decir, pero si intentamos escuchar, nos damos cuenta de que el dolor es un mensajero. Si no le prestamos atención, mañana lo dirá más fuerte”.

Y ante el dolor que otros infligen, como los actos producidos en Europa por atentados terroristas, Belinda expresa que “tenemos siempre la elección de responder con más violencia y odio, o hacerlo con compasión y entendimiento”. “El entendimiento tiene magia porque disuelve el conflicto –afirma-. Vengo de Sudáfrica, un país donde ha habido tanto dolor que no se ha sanado completamente, pero está comprobado que en cualquier lugar donde hay violencia nadie gana. Afortunadamente hemos tenido un gran líder (Nelson Mandela) que ayudó a todos a comprender que con esa actitud no habría vencedores. Cada día podemos tomar la elección adecuada. Necesitamos fe, valentía y amor. Incluso enfrentarse a la ira y al odio requiere valentía. Debemos ir más allá de nuestras reacciones automáticas”.

Sobre el dolor causado por la falta de igualdad entre el hombre y la mujer, Belinda propone mirar el tema desde una perspectiva espiritual, aplicándola no solo a lo masculino y femenino, sino a todas las dualidades que hemos creado, basadas en el color de la piel, las religiones, las lenguas, etcétera. “Somos hermanos, pero no físicamente, por eso la gente confunde. Tenemos que ir detrás de esa máscara física y ver que **en el nivel del alma hemos sido una familia y siempre lo seremos**”. tm



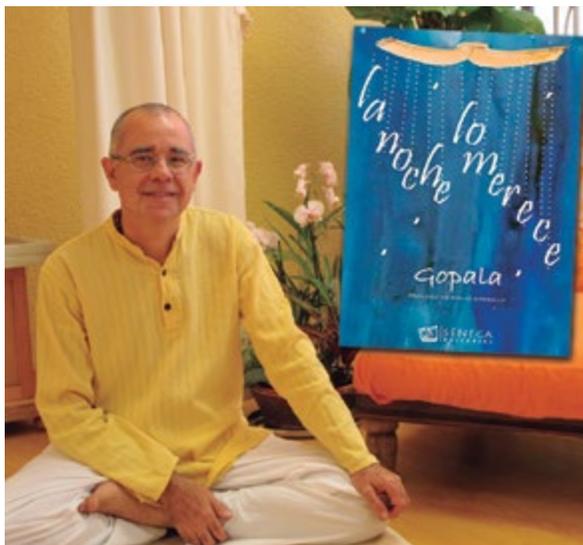
MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA  
ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA  
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# POESÍA NACIDA DEL SILENCIO

*"La noche lo merece", primer libro de poemas de Gopala. Una colección de susurros, aromas de silencio, fábulas ensoñadas y cuentos que alegran la vida*



**L**a noche lo merece todo y no permite que te olvides de ella", así explica Gopala (José María Márquez Jurado) el título de su libro de poemas, publicado recientemente por la editorial Séneca. Este reconocido profesor del Centro de Yoga Sivananda de Madrid, y discípulo directo de Swami Vishnudevananda, sostiene que la noche "tiene un perfil que pide que la escuches siempre, aunque normalmente no lo hacemos". En ella "entramos al sueño en forma inconsciente, al descanso, pero lo que sucede es que morimos para al día siguiente renacer. Ingresamos en un espacio de ensoñamiento profundo donde la identidad del yo, el cuerpo y la mente, desaparecen".

Es así que en "La noche lo merece" ha logrado conformar "una colección de susurros, de aromas de silencio, de sorpresas de fábulas ensoñadas y pequeños cuentos que nos alegran la vida", parafraseando el prólogo de Emilio Carrillo. Su escritura nace como resultado de una conversación con David González, músico norteamericano, amigo suyo, con quien ha compartido la grabación de tres cedés de música y poesía. También su sumó el saxofonista Arturo Soriano y en marzo pasado comenzó la cuenta atrás porque el objetivo fue presentar el libro con un concierto el 1 de julio. Luego de acordar la aparición del libro con Javier León, de Séneca, los tiempos se aceleraron. En menos de un mes el autor debía pasar los textos para su publicación.

Empezó un proceso más que creativo, pero el primer paso fue "cerrar los ojos, meditar e ir a dormir...". La base de toda la producción literaria prácticamente se hallaba en numerosos poemas difundidos por Gopala a través de las redes sociales, sin copyright. "Las nuevas tecnologías nos dan un repertorio que lo facilita todo", comenta. Y también en sus participaciones en eventos como el Congreso Mediterráneo de Yoga, en Valencia, entre otros, donde la música y la poesía se suman a la práctica física.

Al final decidió que "lo que tenía que haber era coherencia, belleza, capacidad de sorprender, emocionar, gozar y enamorar, que es lo que pretendo", dice el autor. Y a pesar de que aprendió de sus maestros yoguis que "cuando como, como; cuando bebo, bebo, y cuando duermo, duermo", desde que comenzó a escribir, reescribir o compilar "La noche lo merece" casi no pudo dormir (ironías de la vida) porque "era una experiencia emocionante que quería compartir".

Se sintió incapaz de utilizar el ordenador y por ello su habitación se colmó de papeles. Recuerda que "iba jugando con unos mil poemas, número que luego se fue reduciendo". Por las noches se desvelaba y notaba que "algunos flotaban en un espacio no determinado, como si quisieran hacerse espacio en el libro. Veía que con buenas formas unos se pisaban con otros para ser incluidos. Pero no me levantaba, sino que esperaba a que al día siguiente, cuando me despertara, tuviera las claves, y curiosamente estas claves aparecían". Cada día había poemas que a la mañana habían desaparecido y otros se colocaban en orden. "Así me pasó dos o tres noches, hasta que de repente los que están, están, y los otros esperan un próximo libro".

En el análisis del contenido, con-

fiesa que el apartado (capítulo) que más cercano está de la noche es el titulado "Sorpresas". El primer poema es "El Aleph", que refiere a una experiencia de despertar, como aquel del cual habla Jorge Luis Borges. "Trata sobre el volver a ese punto en que uno encuentra algo diferente y empieza a comprender un poco más". Y de ahí nacen "Doce noches com-pasión, experiencias plasmadas en poema que narro pausadamente. Es un homenaje inmenso a la noche", agrega.

*¡Oh noche!*

*me rindo a tu presencia sin límite,  
postrado bajo la grandeza de tu  
manto*

*me dejo llevar por tu presencia y su  
presencia,*

*te he escuchado llegar  
y mi corazón ha palpitado como  
siempre que apareces*

*para recordarme quién no soy.  
Me dejo abrazar por tu cálido tacto,  
me deleito con solo uno de tus besos  
luminosos.*

El telón de fondo en todo momento parece ser el silencio y esta apreciación a priori no está desacertada. "Al principio quería mis poemas estuvieran llenos de experiencia de silencio. Busqué en mis poemas ya escritos la palabra silencio y me di cuenta de que había casi un centenar con ella. Así que lo primero que pensé fue que los compilaría y ellos serían el libro, llamado *Silencio* o algo similar. Pero luego se dio cuenta de que había otras cosas con las que quería jugar. Pensó que debía la obra debía estar llena de alegría, gozos, y por tanto incorporó los susurros, cuentos y observaciones que acompañan al silencio.

Gopala admite que no se siente un poeta en términos escolásticos, como algún amigo cercano le hizo ver en cierto momento. Y al mismo tiempo señala que el yoga y la me-

ditación fuerzan mucho a la observación, por lo cual "uno tiene muchos vislumbres y comprende cosas muy sencillas de la vida". Por tanto, reconoce que "todos los seres humanos tenemos una inmensa capacidad de observación, pero pocas veces la práctica de la observación" y que "todos somos aprendices de poetas, aunque demasiado distraídos cuando caminamos por cualquier entorno".

Como estudiante del yoga de linaje, según destaca, cita palabras de Sivananda cuando resumía que "la vida es más poesía que prosa". "Cuando leí esa frase hace muchos años no me tocó el corazón. Claro que de sus 300 libros, solo en uno llega a esa conclusión. Pero ahora entiendo que sus dichos, como tuits modernos, con sus sutras breves, hacía poesía todo el tiempo. El yoga es pura poesía de la vida".

Y acaba con el poema "El fantasma":

*La noche del jueves me despertó  
un fantasma en medio de la noche.*

*Al abrir los ojos lo vi a mi lado.*

*Creo que se asustó*

*y se metió debajo de la cama.*

*Yo dejé mi brazo izquierdo fuera  
del colchón,*

*ofreciéndole mi amistad*

*y mi mano derecha en mi corazón.*

*Permanecí despierto un rato*

*y mi corazón se estremeció.*

"Aquí hay silencio –dice finalmente–, también, susurros, fantasía, gozo y poesía de este aprendiz de poeta al que llaman Gopala, que se siente muy identificado con esta actividad de transformar la experiencia de la meditación y el yoga en poemas para que otros puedan empezar a despertar". tm

# EL ARTE DE LA ATENCIÓN

*Asanas, meditaciones y técnicas sanadoras en un libro de extraordinaria belleza visual. Elena Brower y Erica Jago, sus autoras*



*Elena Brower y Erica Jago.*

## Rodrigo Salamanca

**d**esde el primer momento, mirando la portada y hojeando sus páginas, "Yoga. El arte de la atención", editado por Sirio, atrapa nuestra atención (valga oportunamente la redundancia). Imágenes muy logradas y un diseño de extraordinaria belleza visual y que transmite un cariño especial por un "cuaderno de prácticas" que tiene dos firmas responsables: Elena Brower, profesora de yoga, fundadora y directora del estudio Virayoga de Nueva York, colaboradora de Yoga Journal, Huffington Post y Mind Body Green, y Erica Jago, diseñadora gráfica, que ha indagado en el arte, la música, la danza y el atletismo, y también profesora de yoga en Oahu, Hawai.

"Este es un libro para todos. Si tienes mucha experien-

cia, te servirá inmediatamente como una serie de prácticas completas. Si estás empezando, te invitará a las profundidades más sutiles de la práctica con potencia y significado", dicen al responder a qué tipo de público está dirigido este trabajo exquisitamente publicado.

Sobre el diseño y la originalidad del contenido, Elena cuenta que "Erica contactó conmigo y me mostró su impresionante trabajo de diseño. En ese momento supe que quería hacer un libro juntas. Su diseño ha cambiado el paisaje de los libros de yoga, elevando el nivel del arte para todos nosotros". Por su parte, Erica recuerda que "como profesora y diseñadora estaba buscando una metodología práctica pero profundamente intuitiva para diseñar secuencias de yoga que entrelazaran la experiencia de nuestra creatividad y espiritualmente. El diseño y la estructura

del libro ayudan a un maestro a ser expresivo en sus presentaciones de clase y puede ser usado para diseñar una clase de grupo o una secuencia individual”.

Antes de proseguir, la curiosidad lleva a preguntarles qué es el yoga para cada una de ellas. Para Elena, que también fue diseñadora de moda durante años, “es la forma en que traigo mi mente a mi corazón y la dejo descansar, el tiempo que paso para ayudarme a sentirme tranquila, segura y bendecida”. Además ofrece la práctica del yoga como “una manera de enfrentarnos al mundo con gratitud y honestidad”. Elena resume: “Es mi arte, mi devoción y mi don”.

En un párrafo del libro expresan que “la capacidad de aumentar la velocidad reduce la tensión y se convierte en arte”. “Como las cosas ocurren más rápidamente en nuestras vidas –explican–, nos planteamos cómo podemos internamente ralentizarnos

y mantenernos atentos, logrando que nuestras interacciones sean enriquecedoras y significativas”.

En un apartado el perdón es uno de los trabajos que proponen abiertamente. “Todos necesitamos recordatorios sobre este tema. Los rencores nos enferman y frenan nuestra fuerza creadora”, dice Elena, a lo que Erica agrega: “El perdón te guía a través de tu propia confusión, incluso cuando es muy difícil hacerlo. Confiar en esto es cómo crear intimidad”. Este concepto lo repiten ante otra cuestión: la culpa.

En la lectura aparece un homenaje inesperado, y absolutamente sincrónico. Se refiere a la práctica de Sankalpa, afirmaciones que se repiten mentalmente varias veces para alcanzar objetivos y que recuerdan a un ejercicio propuesto por Louise Hay, recientemente fallecida. “Ha sido un trabajo importante que reconocemos”, comentan.

Elena, asimismo, alude a la razón

por la cual incluyen textos pertenecientes a personas famosas relacionadas con el mundo del yoga, como Donna Karan, Gwyneth Paltrow y McYogi, entre otros. “Después de haber trabajado personalmente con cada uno ellos, les pregunté si querían participar debido a la profundidad de sus prácticas y experiencias, y porque incluso tienen más tiempo en la práctica del yoga que yo. Les pedí que nos ayudaran a reforzar y elevar el nivel del contenido. Así se convirtieron en los escritores de los prefacios capitulares”.

Por último, otra característica de “Yoga. El arte de la atención” son los espacios para que el practicante escriba sus experiencias o pensamientos. “A medida que avanza cada capítulo, se le invita a anotar sus propias notas y crear sus propios temas y secuencias en las páginas en blanco. Es un modo de lograr ajustes y la atención sobre cuerpo, mente y corazón”, concluyen. *tm*



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**

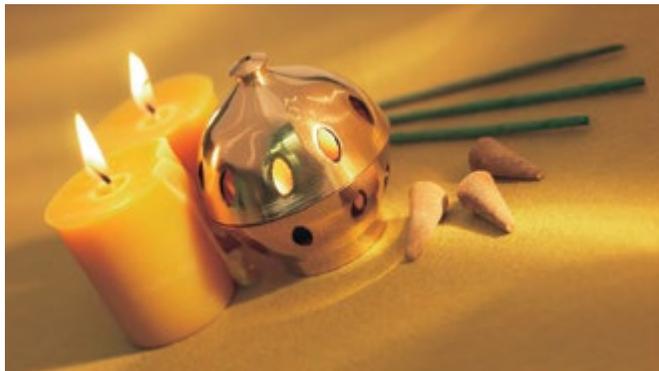


# CREAR A TRAVÉS DEL RITUAL

*Para disfrutar,  
expandirse y  
crecer*

**Martín Ribes**

Formador en Chamanismo  
Práctico Contemporáneo\*  
Instructor de Firewalking



Los chamanes, sacerdotes y magos, así como los reyes y conquistadores han utilizado desde siempre el ritual para conseguir objetivos y manifestar lo que deseaban.

Esta es una fase muy importante para que se materialice lo que se quiere conseguir. Ya en las pinturas rupestres se ven muestras en las ilustraciones de cazadores consiguiendo la presa como primera fase de creación. Luego se danzaba y hacían rituales para invocar a los espíritus de ayuda y animales de poder para que les proporcionaran los recursos necesarios como la intuición, velocidad, fuerza, acierto y guía para conseguir la caza.

En muchos de los edificios gubernamentales de países que han sido

conquistadores podemos ver referencias a distintas deidades representadas en cuadros o esculturas como forma de invocación, como la conquista, la justicia, el poder, el equilibrio y la prosperidad.

Estas artes las podemos utilizar nosotros también de igual forma para crear la realidad que queremos y densificar lo que todavía es un sueño deseado, un pensamiento en nuestra mente, es decir, energía sutil que todavía no es sólida.

De las muchas enseñanzas espirituales nos viene que no debemos tener deseos ni cosas materiales y esto nos ha generado mucha confusión. Creo en que la Fuente se expande con nuestra evolución y nosotros evolucionamos cuando deseamos, creamos y condensamos la energía que antes era sutil. Y lo

que nos evoluciona no es poseer y depender de lo que hemos creado, si no la integración y aceptación de nuestra capacidad de crear, de hacer funcionar la fuente que está dentro de nosotros, expandirnos y así, por experimentar que resulta, evolucione nuestra conciencia.

Desear o querer algo, ya sea material, cambio de circunstancias de vida o tener salud, lo considero totalmente legítimo. Que es el Ego el que lo desea. Por supuesto. El Ego es necesario y funcional si lo colocamos donde toca y no vamos a tratar de ignorarlo ni eliminarlo, sino hacer que trabaje con y para nosotros también, por lo menos hasta que desencarnemos o nos iluminemos. Y este no es mi caso.

Para no entrar en contradicción con los dogmas religiosos y pro-

gramas que hemos heredado que nos prohíben desear o nos llevan al apego hacia lo deseado es interesante hacerse estas preguntas sobre lo que queremos materializar: ¿desde dónde estoy queriendo esto, desde la necesidad o desde el crecimiento?

Si lo hacemos desde la necesidad el proceso te puede llevar a muchos momentos de confusión y desequilibrio, además de una alta probabilidad de que no se materialice lo deseado y acabemos con gran sentimiento de frustración.

Pero si el "desde dónde" lo hacemos con la intención de crecer y añadimos que es para el beneficio de TODOS, en crecimiento y bienestar, entonces el éxito está asegurado. Y cuando digo en beneficio y crecimiento de todos estoy incluyendo a mis seres queridos, a mi comunidad, a toda la especie humana, a la Tierra y a los Espíritus que nos acompañan en la Tierra y en otros planos.

Entonces la siguiente pregunta a hacerse, para que nosotros mismos busquemos una respuesta coherente a estos valores, sería de qué forma se van a beneficiar las personas, la Tierra y las divinidades si consigo lo que quiero. Si das con la respuesta sentirás que lo que estás pidiendo te es legítimo, entrarás en coherencia contigo mismo y lo conseguirás. No porque lo necesites, sino porque es una señal de que el Creador está dentro de ti, y, además, todos nos beneficiamos.

Así que, partiendo de que desear, pedir y crear está bien, lo que necesitaremos ahora son las herramientas, conocimientos y protocolos para condensar lo que queremos. Necesitaremos aprender ritual y oración. Y esto no es especialmente complicado. Es lo que han aprendido y practicado desde siempre los chamanes, curas, masones, templarios y místicos. Y los reyes han requerido sus conocimientos para lograr sus conquistas. No sé yo si

estos gobernantes que conquistaron se hicieron las preguntas que menciono arriba, pero en esto, ahora, no nos vamos a meter.

Personalmente, gracias al ritual y la oración, con unos buenos "desde dónde", he ido consiguiendo prácticamente todo lo que he ido deseando, así que estoy pidiendo nuevas cosas, que no necesito, pero que pienso disfrutar muchísimo y me van a ayudar a expandirme y crecer.

Espero que tú también lo hagas... Ahó!

*El 13 de octubre del 2017 Martín Ribes facilitará en el Hotel Silken de Valencia el taller gratuito "Cómo ser un chamán urbano". Un taller en el descubrirás tres secretos del chamanismo para crear realidades, encontrar tu equilibrio y conocer a tu animal de poder.*

*Más información en [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es), 615 856 360, [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)*

## Taller Gratuito: "CÓMO SER UN CHAMÁN URBANO"

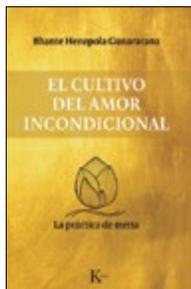
*Descubre 3 Secretos del Chamanismo para Conseguir lo que Quieres,  
Encontrar tu Equilibrio y Conocer a tu Animal de Poder*

**Viernes 13 de octubre 2017  
de 19.00 a 21.00**

**HOTEL SILKEN PUERTA VALENCIA  
Av. Cardenal Benlloch 28  
46021 Valencia**

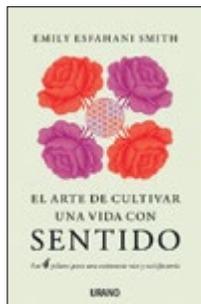


# TIEMPO LIBRE



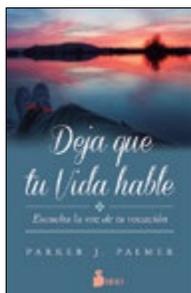
El cultivo del amor incondicional  
Bhante H. Gunaratana  
Kairós

A través de anécdotas personales, meditaciones prácticas y las propias palabras del Buda, extraídas de los textos clásicos, este maestro nos muestra cómo cultivar el amor incondicional para hallar mayor claridad emocional, superar la ira y serenar la mente.



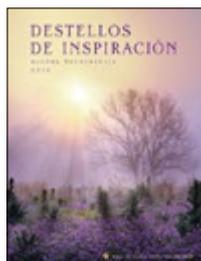
El arte de cultivar una vida con sentido  
Emily Esfahani Smith  
Urano

No es la felicidad lo que hace que la vida valga la pena, sino dotar a nuestra existencia de sentido, y para ello cuatro pilares a fin de construir una existencia plena y satisfactoria. Llevar una vida con sentido tiene un efecto de cascada en las distintas áreas de nuestra vida.



Deja que la vida hable  
Parker J. Palmer  
Sirio

¿A qué esperas para convertirte en la persona que siempre quisiste ser? Cómo escuchar esa voz interior que nos llama y que hemos ido acallando. En eso consiste la "vocación", que procede del término latino vox, «voz». La vocación no es una opción que se elige, es una llamada que se escucha.



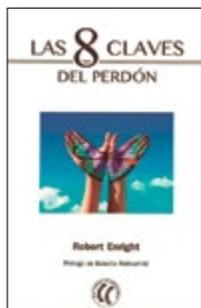
Destellos de inspiración  
Agenda fotográfica 2018  
Self-Realization Fellowship

Agenda que combina una exquisita colección de imágenes de la naturaleza, procedentes de algunos de los mejores fotógrafos especializados del mundo, con inspiradoras citas de Paramahansa Yogananda, para ofrecer momentos únicos de deslumbrante inspiración a lo largo de todo el año.



Lagom  
Lola A. Akerström  
Urano

Novedosa filosofía de vida que viene de Suecia y que promulga el equilibrio y la moderación como las claves de la felicidad. Mantiene a raya el consumo y el egoísmo ostentoso, proponiendo un profundo cambio de mentalidad y de valores, muy acorde con el momento de crisis de los recursos naturales.



Las 8 claves del perdón  
Robert Enright  
Eleftheria

¿Cómo podemos encontrar significado en lo que hemos sufrido? ¿Cómo aprender a perdonarnos a nosotros mismos? ¿Qué debemos hacer cuando el perdón se siente como algo muy lejano? Todas estas preguntas y más son contestadas, llevándonos a ser más tolerantes, compasivos y esperanzadores.

# 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](http://www.centroluzatlante.com)

## **CENTRO ALACEL.**

Sábado 21 de octubre, Constelaciones Familiares a cargo de y Atit Dharma Das Jesús. Otras actividades: Kinesiología, Psych-K, Biogmanetismo, Acupuntura sin agujas, 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, 649 104 786 [olgalava.com](http://olgalava.com)

## **CLÍNICA DENTAL MAR TARAZONA.**

Especialistas en Odontología Integral Biológica. Calle Cotanda 2, 1º, Valencia. Tel. 963 447 601, [clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

## **DOJO ZEN TERRA DE LLUM**

Actividades mensuales: Meditaciones grupales diarias. Jornadas de introducción al Zazen e intensivos. Conferencias en torno al budismo. Info: [www.valencia.sotozen.es](http://www.valencia.sotozen.es) [valencia@sotozen.es](mailto:valencia@sotozen.es)

## **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](http://institutovalencianodeterapiasnaturales.com)

## **CÓMO SER UN CHAMÁN URBANO.**

Sábado 13 de octubre, de 19 a 21 hs. Hotel Silken, avenida Cardenal Benlloch 28, Valencia. Taller gratuito. Descubre tres secretos del chamanismo para crear realidades, encontrar tu equilibrio y conocer a tu animal de poder. Más información en [epopteia.es](http://epopteia.es), [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es), 615 856 360.

## **HYDROLOGOS.**

Un purificador de agua que lo tiene todo. Es tuyo por 28€ al mes. Agua fresca, sin ser transportada ni almacenada en plásticos. Llama al 960 042 926, sin compromiso.

## **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](mailto:info@maitebayona.com), [maitebayona.com](http://maitebayona.com)

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturopatía, Acupuntura, Osteopatía, Quiropraxia. Cita: 963 676 096, 610 293 091.

## **YOGA PASIÓN POR VIVIR.**

Clases y sesiones semanales de yoga y meditación, individuales y grupales. En Valencia y alrededores. Rosario Martínez, 600 269 851 [yogapasionporvivir.com](http://yogapasionporvivir.com)

¡SI AÚN PAGAS POR CARGAR PESADAS BOTELLAS ES POR QUE QUIERES!  
PURIFICADOR HYDROLOGOS, ES TUYO **DESDE 28€** AL MES

TU SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA CON NUESTROS SERVICIOS HYDROLOGOS

- . Analizamos tu agua GRATIS (embotellada, filtro o del grifo).
- . Mantenimiento integral de equipos de ósmosis inversa.
- . Nuestros equipos de agua son libres 100% de Bisfenol A.
- . Visita y asesoramiento a domicilio de nuestros técnicos.
- . PLAN REMOVE de tus viejos aparatos de filtración.
- . Financiamos el 100% de tus nuevos equipos.

APROVECHA ESTA SUPER OFERTA Y OBTÉN EN PROPIEDAD  
TU PURIFICADOR DE AGUA ANTIOXIDANTE. AGUA FRESCA  
SIN SER TRANSPORTADA, NI ALMACENADA EN PLÁSTICOS.



Agua antioxidante con ORP-



Regula el pH del organismo



Elimina los radicales libres



ÓSMOSIS INVERSA INTELIGENTE CON PH IDEAL - DUCHA QUE ELIMINA EL CLORO Y APORTA VITAMINA C, COLÁGENO Y AROMATERAPIA (LAVANDA FRANCESA) - HIDROGENADOR DE AGUA (EN TIEMPO REAL Y SIN ESPERAS) - HIDROGENADOR DE AGUA - METODO GRANDER - DESCALCIFICADORES DE AGUA ECOLÓGICOS Y SIN ELECTRICIDAD - AGUA ALCALINA

¡UN PURIFICADOR DE AGUA INTELIGENTE QUE LO TIENE TODO!  
POR MENOS DE 1 EURO AL DÍA

