

tú mismo

tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 142
OCTUBRE 2019



LOS FRUTOS
DEL OTOÑO

HISTORIAS
DEL SILENCIO

UN GRANDE DE
LA PSICOTERAPIA

Siobhan Ferguson

LOLA MAYENCO

DESPERTAR LA CREATIVIDAD, LA SENCILLEZ Y EL DISFRUTE DE UNA ACTIVIDAD TAN COTIDIANA COMO ES COCINAR. ES LA APUESTA DE ESTA ESCRITORA Y PERIODISTA, QUE INVITA A LAS MUJERES A DEDICARSE TIEMPO A SÍ MISMAS PARA RECONQUISTAR "EL ÚLTIMO BASTIÓN DEL MACHISMO".

SUPLEMENTOS
 FLORES DE BACH
 OLIGOTERAPIA
 SALES DE SCHÜSSLER
 ACEITES ESENCIALES
 FITOTERAPIA
 ORTOMOLECULAR
 AYURVEDA
 ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA...

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

TODO ELLO CON CONSEJO PROFESIONAL

TIENDA ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - en Facebook dieteticaesencial

En **OTOÑO** fortalece tus defensas naturalmente



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

Echinacina
 ideal para
 evitar contagios.

Oxidefensas
 garantizado el abastecimiento
 nutritivo y la oxigenación
 de las células.

Pídelos al 635 856 228

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

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales



Staff

Editor
 Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
 Noé Álvarez Lier

Colaboradores
 Carla Iglesias
 Emi Zanón
 Mar Tarazona
 Davinia Lacht
 Rodrigo Salamanca
 Christian Gilaberte
 Olga Lava
 Bharat Negi
 Alejandro Ferro

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 #142 Octubre 2019



04
 LOS FRUTOS
 DEL OTOÑO



10
 ODONTOLOGÍA
 BIOENERGÉTICA



16
 PLACER EN
 LOS FOGONES



28
 UN GRANDE
 DE LA PSICOTERAPIA

bienestar

06 TRANSPARENTES MENSAJEROS.

08 MEMORIAS INTRAUTERINAS.

soma

12 VIRTUDES DEL COBRE.

con-ciencia

14 LA CIENCIA DE LA SALUD
 Y LA FELICIDAD.

la otra realidad

24 MÁS ALLÁ DE LOS ALIMENTOS.

interiores

20 COINCIDENCIAS.

22 HISTORIAS DEL SILENCIO.

30 tiempo libre

31 el escaparate

LOS FRUTOS DEL OTOÑO

Sus magníficas virtudes saludables



Christian Gilaberte Sánchez

Miembro del equipo de IVATENA

El sol alcanzó el cenit en el ecuador terrestre, paseó cual funámbulo sobre nuestras cabezas y a través grácil y seguro el firmamento dando paso, un año más, a la siemprе bienvenida estación otoñal.

Así, cruzamos sin remedio las puertas del equinoccio para adentrarnos en una época del año mágica, nutricia y hermosa. En ella nuestras almas se embriagan de colores que parecen despedirse, de vientos que peinan las florestas y de fecundos frutos de la tierra. De hecho, transitar el otoño de la mano de entornos campestres o ajardinados es sentir en la propia piel la presencia constante de la cornucopia o cuerno de la abundancia. Símbolo que, por cierto, fue el primer emblema de la ciudad de Valencia en época romana, pudiendo

encontrarlo en lugares tan céntricos y transitados como la Plaza de la Virgen.

Tan solo es necesario visitar un jardín, caminar hasta el campo o adentrarnos en el monte para descubrir, casi sin prestar atención, la enorme cantidad de frutos disponibles a nuestro alrededor. Pomos, drupas, bayas, bellotas, sámaras, legumbres, aquenios, nueces, cápsulas y demás creaciones naturales, cada cual más variopinta si cabe, ofrecen al paisaje belleza e interés y a su ecosistema una nueva oportunidad de generar vida y un entorno todavía más favorable para la misma.

No obstante, es preciso apuntar que, por muy llamativos y atractivos que puedan resultar en un primer momento los frutos silvestres, no todos son adecuados para el consumo humano, pudiendo

correr un grave riesgo si nos aventuramos a ingerir aquellos de los que desconocemos su naturaleza. Hecho por el cual se torna de importancia capital la correcta identificación botánica de aquellas plantas que despiertan nuestro interés, así como el estudio de sus principales propiedades medicinales y/o toxicidad.

Por tanto, podemos realizar una distinción de tres grandes grupos de frutos silvestres: comestibles, no comestibles y venenosos. Todos ellos se encuentran presentes en el amplio mosaico otoñal, es decir, es fácil acceder a ellos, de modo que podemos gozar de sus sabores y beneficiarnos de sus magníficas virtudes saludables o bien cometer una imprudencia y comprometer seriamente nuestra salud y nuestra vida. Hecho por el cual es imprescindible cumplir la máxima de no

ingerir ningún vegetal que no hayamos identificado correctamente.

Dicho esto, conozcamos el primer grupo de frutos silvestres, aquellos que inundan nuestro paladar con sus aromas y sabores, aportándonos energía e innumerables beneficios y que, además, son totalmente seguros para el consumo humano salvo si el consumidor padece alergias o algunas patologías específicas. Aquí llegan los frutos silvestres comestibles.

Un ejemplo de exquisitez y abundancia es el fruto que produce el **mirto** (*Myrtus communis*). Pequeñas bayas oscuras llamadas murtones, abundantes en sus ramas, muy aromáticas y ricas en ácido cítrico, málico y taninos, entre otros compuestos. Podemos consumirlos en crudo, realizar un decocto o macerarlos en vino durante diez días, beneficiándonos de sus propiedades astringentes, antisépticas y anticatarrales. Los frutos del mirto pueden convertirse así en un espléndido aliado para prevenir y abordar procesos catarrales propios de la época otoñal.

Si deseamos probar un auténtico manjar, demos la bienvenida al **madroño** (*Arbutus unedo*). Sus carnosos frutos se encuentran agrupados en ramilletes, visten un espectacular color rojo anaranjado y son de forma esférica, de tamaño parecido al de una fresa. Además de una auténtica delicia, estos frutos se componen por glucósicos, pectina, taninos y vitamina P, dando como resultado una actividad cardioprotectora, antiséptica, astringente y diurética. Es recomendable consumirlos para prevenir procesos gripales, combatir infecciones de orina y detener la diarrea. No obstante, no nos atiborremos de madroños, pues su nombre latino ya nos avisa: *unedo* = *unus edo* = uno solo. Este consejo nos recomienda consumir "tan solo un fruto", pues hace referencia a su capacidad de fermentación en el propio árbol, pudiendo llegar a contener hasta un 0,5% de alcohol.

Y como no podía ser de otro modo, le llegó el turno a la famosa **zarzamora** (*Rubus ulmifolius*). Muy común y extendida por toda la península, casi todas las perso-

nas hemos probado el delicioso sabor de las moras recién recolectadas o a través de una dulce mermelada. Sus frutos se componen de agrupaciones de minúsculas drupas que forman en sí las moras, dispuestas abundantemente entre los espinosos tallos que las custodian. Estas pequeñas joyas comestibles son especialmente ricas en vitamina C, pigmentos naturales, carotenoides, resveratrol, aceites y minerales. Así, su consumo en esta época del año estimulará nuestro sistema inmune y nos prevendrá de contraer resfriados y experimentar una fuerte astenia otoñal. Además, su efecto antioxidante reduce el daño causado por los radicales libres, reduciendo así el envejecimiento celular... ¡entre otras muchas virtudes!

Podría continuar recomendando frutos exquisitos y saludables que podemos encontrar en nuestras montañas y valles, pero quizás sea más interesante y divertido salir al campo con una buena guía para descubrirlos. Aunque... ¡aquí van algunos más!

El **saúco** (*Sambucus nigra*) agrupa sus pequeñas y brillantes drupas en elegantes corimbos colgantes sostenidos por rojizos pedúnculos. Si las consumimos le daremos un buen empujón a nuestro sistema inmune y mejoraremos procesos inflamatorios. Por su lado, el **castaño** (*Castanea sativa*) nos proporciona nutritivas castañas, ricas en minerales, vitamina C, hidratos de carbono y fibra, ideales para nutrir nuestro organismo de forma saludable, saciar el hambre y suministrar la energía que requerimos en nuestro día a día. ¡Ah! Y también tenemos a otro visitante otoñal no menos importante: el **serbal común** (*Sorbus domestica*). Sus generosas ramas nos regalan las serbas, frutos que nos ayudarán a tratar inflamaciones de las mucosas si los usamos en decocción en gargarismos y lavados.

Así pues, ahora sí, es hora de calzarse las botas y salir allá fuera, dónde la vida tiene lugar y los regalos crecen entre las frondas de árboles y arbustos, repitiendo el ciclo que año tras año sostiene al mundo y a nosotros con él. ¡Nos vemos en los montes! tm

Instagram: @Intranatura



ESCUELA DE REIKI

c. Xátiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

TRANSPARENTES MENSAJEROS

*Cómo "escuchar"
la información
original que
nos traen
los cuarzos*



Carla Iglesias
Aqua Aura

En diversos países el hombre siempre ha sentido la necesidad de clasificar los cuarzos por su distinta forma de crecimiento: si hay un gran triángulo central tiene un nombre distinto al que crece con siete caras o con un enorme rombo uniéndolo dos caras, y así, con la mente, se hacen miles de asociaciones, siguiendo diversas simbologías.

A menudo nos perdemos en esas pequeñas cosas, olvidándonos del verdadero y más importante mensaje de los cuarzos: **la transparencia**.

Normalmente, los cuarzos crecen en la naturaleza con seis caras que terminan en punta, lo que nos hace pensar que posiblemente sean los seis chakras que luego son coronados por la punta, "la unidad", que representa al séptimo chakra.

Para empezar a trabajar con ellos, no podemos elegirlos por su forma sino dejar que "ellos" nos elijan, y luego ponernos a trabajar. Así nos enteraremos por qué estas piedras han venido a nuestra vida y qué mensaje traen.

Recordemos, de paso, que civilizaciones como los atlantes trabajaban con cuarzos de una manera fluida y especial, y han desaparecido. En ciertos ámbitos se cree que por causa del abuso de poder que hubo hacia el final de su existencia, pero antes, para que no se perdiera su información, ésta fue grabada en piedra, sobre todo en grandes puntas de cuarzo.

Para aprender de los cuarzos podemos orientarnos con experiencias de otras personas, aunque siempre conviene sentirnos y "**escucharlos**", y permitir, si "ellos quieren", que cuenten su información original.

A menudo podemos observar verdaderos grabados en sus caras. Esta información necesita un "aparato" que lo pueda leer; ese aparato somos nosotros, prescindiendo de nuestra mente racional y lógica.

Los cuarzos emiten una **energía constante**, por eso se utilizan en instrumentos de medición, relojes o chips de ordenador. Son grandes pilas energéticas debido a la piezoelectricidad, y toda la energía que entra en un cuarzo sale amplificada. Al tener silicio, es decir cuarzo, en nuestras células, huesos y sangre, nuestro cuerpo, cuando se acerca a esa "pila", como si de un aparato electrónico se tratara, automáticamente se pone en marcha con su energía.

Los cuarzos, antes de usarlos, deben ser limpiados y cargados de energía. El sol es su gran fuente de recarga y la sal, el elemento que los limpia. Deben permanecer

nueve días enterrados en sal gorda sin agua. Luego, sujetándolos con las manos, dejamos unos minutos que se laven con agua corriente y limpia (río, mar, cascadas y agua de lluvia sería lo ideal). Posteriormente, que pasen una mañana al sol, como mínimo.

Se puede notar que salen nuevas inclusiones a la piedra, como arco iris, dibujos, etcétera. Esto se debe a que nuestro cuarzo ya no está dormido, sino que se encuentra listo para trabajar, muy despierto.

La **meditación de observación** es una excelente toma de contacto. Esta práctica debe durar al menos una hora, con pequeños descansos de dos o tres minutos. Dejándonos guiar por nuestra intuición, haremos esta meditación los días que creamos necesarios para obtener un buen "diálogo" con el cuarzo. Así conseguiremos desenfocar nuestra vista y percibir la energía de la piedra.

En un ambiente de luz tenue pondremos una velita de té detrás del cuarzo y nos quedaremos mirándolo casi sin pestañear. En determinado momento percibiremos la energía de la piedra, siendo el principio de un largo aprendizaje con el mundo mineral, siempre teniendo en cuenta que cada persona, como cada piedra, es especial y diferente.

Disfruten de la experiencia y reciban las percepciones como un regalo, sin pedir grandes explicaciones, sin buscar más allá de nuestro sentir.

A través del correo electrónico carlaisaf42@gmail.com proseguimos recibiendo preguntas y consultas sobre piedras y gemoterapia.

Nos reencontramos el mes próximo. tm

Síguenos en Facebook, @Aqua-Aura

El universo de las piedras

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Ventas al por mayor
601 374 876

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

GUILLÉN DE CASTRO ESQUINA JESÚS - VALENCIA

Tel. 963 524 854

SÍGUENOS EN FACEBOOK @AQUA AURA

MEMORIAS INTRAUTERINAS

Test y técnicas de Kinesiología para recuperar el equilibrio emocional



Olga Lava Mares

Terapeuta Integral y Formadora

La etapa en el vientre materno es una de las más importantes, aunque no tengamos memorias conscientes, las experiencias que aquí sucedan determinarán muchos de nuestros comportamientos. Estas memorias dejan una impronta que formará parte de nosotros para el resto de nuestra vida. Algunas de las vivencias son agradables y nos aportarán recursos que serán de gran ayuda; otras, sin embargo, nos van a perseguir de forma silenciosa hasta que tomemos conciencia de ellas y decidamos cambiarlas.

La influencia de lo que vivimos durante la gestación nos puede afectar de muy diversas maneras, de hecho muchos de los problemas que tenemos en la actualidad tienen su origen en esta etapa:

- Una persona que constantemente tiene proble-

mas económicos y no consigue crear abundancia en su vida por más que se esfuerza podría haber vivido un embarazo no deseado, un intento de aborto por parte de la madre o un rechazo por parte del padre. Y esto habría dejado la creencia de "no soy bienvenido", "no merezco estar aquí, no merezco la vida".

- Un problema de sobrepeso podría tener su origen en abusos o malos tratos que hubiera sufrido la madre durante el embarazo. La biología desarrolla así el programa de acumular grasa o líquidos para estar protegido.

- Un hombre afeminado podría tener esta tendencia causado por el deseo de los padres de tener una niña. Y ya desde el vientre materno cambiar su polaridad para no decepcionarlos o por el miedo a no ser querido.

- Una persona con un continuo sentimiento de vacío y soledad, que nada de lo que hace le llena, podría haber perdido a un gemelo en los primeros meses de gestación, viviendo así esta traumática pérdida dentro de la misma placenta.

- El haber tenido un accidente o caída donde peligre la vida del bebé, podría desarrollar un miedo a no sobrevivir y llevar a la persona a convertirse en insegura y temerosa.

Son solo algunos ejemplos ya que, como vemos, este es un periodo delicado que la madre debería vivir estando feliz, segura, tranquila, siendo cuidada y amada, pero no siempre es así. Generalmente se vive con bastante estrés y el bebé recibe la información de todo lo que sucede, tanto a mamá, a papá, como lo que se vive en el entorno. Sin contar que cuando una mujer queda embarazada automáticamente se van a activar en ella todos los programas de lo que vivió durante su propia gestación, la relación con su madre, y todos los conflictos que no tenga resueltos en torno a la maternidad.

El **Test Kinesiológico** nos permite detectar el instante preciso en el que hay alguna memoria que se necesita sanar. No solo nos dice el mes de embarazo en el que sucedió el evento, sino qué es lo que la madre vivió, con qué persona puede estar relacionado, en que ámbito de su vida, las emociones que sintieron tanto la madre como el bebé, etcétera. Esta es la gran ventaja que nos ofrece el **Test Muscular**, acceder a la información de esa etapa donde todavía no tenemos recuerdos conscientes, pero que está grabada en el cuerpo a nivel celular.

Una vez localizada esa memo-

ria, podemos cambiar el desequilibrio que causó, pues el problema se resuelve cuando reescribimos la historia y la resignificamos. Volviendo al instante concreto grabado en el subconsciente, liberando el estrés que hubo y haciendo que el bebé vuelva a vivir las cosas desde otro lugar, aportándole el recurso que le faltó, se consigue dar un nuevo sentido a la experiencia.

Con **Kinesiología** hay varias técnicas que nos permiten hacerlo, acompañando a la persona de forma respetuosa y amable, abordando los conflictos siempre a su propio ritmo. Es muy sencillo de hacer y no se necesita recurrir a una hipnosis y ni a una regresión.

Además, la Kinesiología siempre va a equilibrar a la persona en su globalidad y con las múltiples y variadas técnicas que nos ofrece, podremos ver si hay otros aspectos

que se hayan visto afectados por la misma causa y que precisen alguna corrección, como mejorar la estructura y como consecuencia la postura, aliviando dolores óseos o musculares; equilibrar la energía de órganos y meridianos; detectar alguna alergia alimentaria, que también podría tener su origen en esta etapa intrauterina. Pero sobre todo equilibrar las emociones, identificando y trascendiendo los eventos traumáticos, ya sea durante la concepción, el embarazo o el parto, y resignificar esa vivencia para que no se repitan los mismos síntomas. **tm**

A partir del 19 de octubre comienza en Valencia la nueva Formación de Kinesiología para la Salud. Cuatro meses de intenso aprendizaje y experiencia personal que cambiarán tu vida. Infórmate en el 679 320 928, www.olgalava.com

formación de
KINESIOLOGÍA PARA LA SALUD
cuerpo, mente y alma en sintonía

el objetivo de la Kinesiología es crear un estado de salud y armonía, equilibrando todos los aspectos de la persona

Dirigido a terapeutas y otros profesionales de la salud que quieran incorporar estas herramientas en su consulta. A las personas que vean en estos estudios una vocación, y para todos aquellos, sin distinción de edad o procedencia, que sientan en su interior el deseo de ayudar a los demás.

Imparte Olga Lava Mares
www.olgalava.com

Empezamos el 19 de octubre. Reservas en el 679 320 928
ALATEL - C/ Alcudia de Crespins 12 - 33 Valencia

ODONTOLOGÍA BIOENERGÉTICA

*Un modo integral
de tratar problemas
en dientes y boca.
Primera parte*

Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794



La Odontología Bionérgica reconoce, diagnostica y trata las alteraciones de los dientes y la boca, teniendo en cuenta las interrelaciones entre la cavidad bucal con el resto del organismo, a nivel físico, bioquímico, emocional o energético. Además utiliza, en la medida de lo posible, métodos de diagnóstico y tratamiento poco invasivos y evita el uso de técnicas, sustancias, medicamentos y materiales tóxicos o contaminantes.

Las personas, como parte de la naturaleza, somos un sistema de energía donde hay movimiento, pensamientos, emociones, materia y reacciones bioquímicas y físicas. Todo este complejo sistema se manifiesta de diferentes maneras que pueden ser síntomas físicos, enfermedades, dolores, ya que nuestro ser habla a través del cuerpo.

Los dientes son un conjunto de venas, arterias, nervios y materia inorgánica que nos relacionan con el exterior y con la intimidad de nuestro ser. Abrir la boca es como presentarse desnudo ante el dentista, enseñar lo más profundo e íntimo de uno mismo. Para mejorar nuestros resultados y nuestra relación con el paciente, los dentistas debemos reconsiderar nuestras costumbres y aprendizajes e integrar en nuestra práctica la acupuntura, la homeopatía, la osteopatía, la kinesiología, las flores de Bach...

También hay que tener en cuenta que un mismo terapeuta no le va bien a todo el mundo. La razón de ello es que cada uno de nosotros posee un médico interior que nos guía para mantener la salud. Cuando enfermamos y no somos capaces de comunicarnos con nuestro médico interior, nos vemos obligados a recurrir a un médico exterior que nos ayude a sanar. Para conseguir curarnos es importante que nuestro médico interior y el exterior presenten el máximo de afinidades posible. Nosotros, los odontólogos, como médicos exteriores tenemos que acompañar a nuestros pacientes en ese proceso de sanación; el paciente es el protagonista, debemos escucharlo, respetarlo y ayudarlo a entender que su salud le pertenece. Debemos vencer la necesidad de nuestro ego de tener un diagnóstico certero e inmediato, ya que nos puede llevar a encasillar a la persona y su afección y equivocarnos.

Siempre debemos considerar al paciente como único e irreplicable y que cada día nos pueda sorprender y hay que estar abierto a ello ya que es lo bonito de nuestra profesión. El paciente es nuestro mejor profesor, lo que nos diga es nuestro mejor libro y el mejor remedio está en él.

Empezaremos entonces hablando de cómo las flores de Bach nos pueden ayudar en la consulta.

Las flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversos estados emocionales,

como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. La forma más habitual de administrar las flores de Bach consiste en tomar gotas de un frasco que contiene una mezcla personalizada de esencias diluidas en agua mineral y un conservante como brandy, vinagre o glicerina. Se deben tomar 4 gotas, 4 veces al día, debajo de la lengua. Las tomas se deben distribuir a lo largo del día fuera de las comidas y mantenerlas unos segundos en la boca antes de tragar. Antes de tomar las esencias dinamizaremos el frasco, agitándolo.

La duración y rapidez del tratamiento varía de un paciente a otro dependiendo sobre todo del tiempo que la emoción lleve desarrollándose. Existen varios sistemas para la elección de la flor o flores adecuados como la entrevista personal, la radiestesia, la kinesiología, la meditación, el método intuitivo, etcétera.

Rescue Remedy (Remedio Rescate), compuesto por cinco flores, nos puede ayudar en situaciones de emergencia, de pánico, de shock, de dolor intenso, de hemorragia, una lipotimia o cualquier crisis inesperada.

Mímulus (Mímulo) es por excelencia la esencia para miedos a cosas conocidas de la vida cotidiana, te dará coraje y más seguridad en ti mismo. Cuando una persona te cuenta que tiene fobia al dentista se le puede aconsejar que una semana antes de la cita tome Rescue y Mímulus 4 veces diarias.

Aspen (Álamo Temblón). Para tratar un miedo que no puede ser definido ni explicado, o sea miedo a lo desconocido. Hay mucha gente que tiene un miedo inexplicable al dentista sin haber ido nunca. La toma de esta flor aporta seguridad y valor.

Crab Apple (Manzano Silvestre) es una flor purificadora, depura el cuerpo y la mente. Recomendable para personas con baja autoestima que no aceptan su apariencia física. Elimina toxinas. También es útil para personas obsesivas con el desorden, la perfección y la limpieza. Al ser una flor limpiadora, es buena para las heridas, ayuda a mantenerlas limpias, en problemas de piel como psoriasis y acné y en casos de alergia. En el ámbito dental, esta flor es conveniente cuando se requiere eliminar los antiguos empaste de amalgama, pero por estética y no por el mercurio tóxico.

Se considera al Crab Apple el "antibiótico por excelencia" del sistema, ya que ayuda a realizar una limpieza mental, emocional, física y energética. Una investigación experimental cuyo fin era determinar la efectividad del Crab Apple en el tratamiento de abscesos agudos periaxiales dentales, demostró que en los casos estudiados la terapia floral resultó ser más efectiva que el tratamiento convencional al permitir una disminución del dolor, la desaparición de la inflamación y facilitó el drenaje. tm



*El equilibrio
que necesitas.*

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



Consulta
PROMOCIONES

clinica@clinicadentalmartarazona.com

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

LAS VIRTUDES DEL COBRE

Beneficios de este mineral, según la medicina ayurveda



Dr. Bharat Negi

Médico Ayurveda - India

Según el Ayurveda, beber agua enriquecida con cobre por la mañana con el estómago vacío ayuda a equilibrar los tres doshas (Kapha, Vata y Pitta). Esta ingesta también asegura el correcto funcionamiento de diferentes órganos y varios procesos metabólicos. ¿Cómo hacerlo? Conserve 2-3 vasos de agua en un recipiente de cobre durante la noche y bébalo por la mañana.

La forma, el diseño y el material de un recipiente de cobre juegan un papel importante en beneficio de la salud. Cuando almacenamos agua en una bo-

tella de cobre durante la noche, los iones de cobre se disuelven en dicho líquido en pequeñas cantidades. Este proceso se llama "efecto oligodinámico", ya que el agua adquiere potencial para eliminar microbios, hongos y bacterias dañinos.

El cobre es un remedio natural para la aparición de líneas finas y arrugas en la cara. Es conocido por sus fuertes propiedades antioxidantes, formadoras de células que ayudan a combatir los radicales libres, que son una de las principales razones para la formación de las mencionadas líneas finas. También ayuda en la producción de células de epiteliales

(piel) nuevas y saludables.

Además, beber agua almacenada en una botella de cobre es útil para perder peso rápidamente. El cobre ayuda a descomponer y eliminar la grasa del cuerpo de una manera más eficiente.

Al poseer propiedades que provocan la eliminación de las bacterias dañinas, el cobre colabora en la reducción de la inflamación estomacal, efecto que lo convierte en un excelente remedio para las úlceras, la acidez, los gases, la indigestión y las infecciones. También regula el funcionamiento del hígado y los riñones.

Conocido entonces por sus propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias, el cobre puede tratar y curar heridas rápidamente.

Se sabe, además, que fortalece el sistema inmunitario y facilita

la producción de nuevas células.

Más virtudes de este mineral: ayuda a la salud cardiovascular y controla la hipertensión, mantiene el nivel de hemoglobina, regula el funcionamiento de la glándula tiroides, estimula tu cerebro y alivia dolores de articulaciones, artritis e inflamación.

El hecho más interesante sobre el cobre es que se requiere en la mayoría de los procesos que ocurren en nuestro cuerpo, desde la formación de células hasta la absorción de hierro, por lo cual se convierte en un mineral esencial para el funcionamiento saludable del organismo en su conjunto.

Se recomienda beber un vaso de esta agua en ayunas y el resto del agua durante el día.

Del mismo modo es oportuno recordar que a modo terapéutico no debes beber agua de una bote-

lla de cobre durante todo el año. Una vez que comienzas a tomar el agua almacenada puedes continuar con esta práctica durante tres meses y luego hacer un descanso durante un mes.

Después del descanso, puedes seguir bebiendo agua nuevamente durante otros tres meses. Esto le da a tu cuerpo tiempo para eliminar cualquier exceso de cobre depositado en él.

Por lo tanto, beber agua dos o tres veces al día de una botella de cobre en perfecto estado de conservación y limpieza es más que suficiente para obtener sus numerosos beneficios. tm

Más información sobre Ayurveda puedes encontrarla en www.ayurvedabybharatnegi.com
Facebook: Ayurveda Lifestyle Spain

centro ayurveda lifestyle spain

Consulta Ayurvédica
Dieta Ayurvédica
Especialista Panchakarma (desintoxicación)
Nutrición, Masaje, Shirodhara, Yoga
Formación de Profesores de Yoga
Cursos de cocina ayurveda
Viaje espiritual a la India

También consultas en
Almansa, Alicante, Andorra,
Baiona, Barcelona, Elche,
Córdoba, Madrid,
Palma de Mallorca,
Santiago de Compostela,
Zaragoza, Valencia,
Castellón

C/ Salamanca 12, L'Elia - Valencia Tel. 962 324 478 - 600 720 357
www.ayurvedabybharatnegi.com info@ayurvedaslifestyle.com
Facebook: Ayurveda Lifestyle Spain

LA CIENCIA DE LA SALUD Y LA FELICIDAD

*Visita del médico tibetano
Nida Chenagtsang,
creador de Sorig Khan
Internacional*



en Asia, según la situación geográfica, hay tres escuelas básicas de medicina: la china, el Ayurveda en la India y la tibetana en los Himalayas. Cada una tiene su tradición de hierbas medicinales, pero la tibetana, conocida como Sowa Ripa, tiene un enfoque más espiritual que las otras, más volcadas a las terapias externas. Así lo explica el doctor Nida Chenagtsang, reconocido médico graduado en la Universidad de Medicina de Lhasa (Tíbet) y creador de Sorig Khan Internacional (SKI), donde se puede estudiar y practicar la "ciencia de la salud y la felicidad".

Chenagtsang, en su última visita a Valencia para impartir el curso "Las Enseñanzas del Karmamudra. Práctica budista tradicional del yoga sexual con pareja", organizado por Sorig Khan Valencia, expresó

que la medicina tibetana sigue vigente en la actualidad porque habla de equilibrio. "No decimos 'no' a la tecnología, pero sí queremos poner todo en balance. Un veneno, en una dosis adecuada, puede ser un medicamento, del mismo modo que un exceso de un medicamento puede convertirse en un veneno. Todo depende de las proporciones. El mundo digital no es un obstáculo para la medicina. La humanidad necesita avanzar y la medicina natural, como la tibetana, puede dar un soporte, porque físicamente el equilibrio siempre es un factor muy importante", dijo en el comienzo de un diálogo mantenido en un breve intermedio.

En tanto que la medicina china no contempla la dimensión interna y se vuelca más a lo externo en sus tratamientos, con agujas, "Sorig Ripa habla más de la psicología y en algunos aspectos se acerca a la neuro-

ciencia. La raíz de la cura está en estabilizar nuestro estado interno, las emociones y lo neurológico", prosiguió el médico tibetano.

Acerca de la relación entre el médico y el paciente, en este contexto médico tradicional, Chenagtsang señaló que "en medicina tibetana hablamos de tres árboles: el árbol del paciente, el árbol del doctor y el árbol de la colaboración. Alguna vez el paciente tiene que preguntar al médico qué debe hacer, pero la verdad pura está en la colaboración del médico con el paciente. Para sanarte debes trabajar contigo mismo, por eso tu médico eres tú mismo. En el budismo tibetano hacemos meditación, que también es una terapia psicológica, un autotratamiento".

Mantras, musicoterapia

Como uno de los recursos empleados en la MT, contó que "los mantras son como una terapia musical, curan como la musicoterapia. Utilizamos el sonido, la vibración, la respiración. Cuando dices un mantra emites un sonido, por eso la terapia con mantras es similar a la musical".

En sus formaciones, da lugar a la práctica de algunos mantras de sanación y otros para tratar diferentes problemas. Por ejemplo, citó un mantra para dormir: "ri - a - hung". "Cuando no puedes dormir, pronuncias este mantra hasta que te duermes. Es especialmente muy bueno para dormir a un bebé",

aconsejó.

Asimismo, al referirse al tema que lo trajo a Valencia, manifestó que en un contexto social donde la sexualidad se ha exacerbado, adquiriendo características violentas, extremas, en graves episodios, "el sexo no es el problema, sino la mente, el deseo". Entonces, ¿cómo podemos trabajar con el deseo? "Con una terapia sobre el deseo -respondió-, utilizando la energía sexual de un modo positivo. En Occidente, mientras algunos tienen una fijación, como una adicción, otros sufren de disfunción sexual. El 50% de las personas es superactivo y el otro 50% casi no tiene ninguna actividad sexual. El punto de vista tibetano es ayudar a los primeros a utilizar mejor su energía, sin violencia ni abuso, y a los segundos, a alcanzar un nivel normal".

En concreto, el tratamiento incluye cambios en el estilo de vida, meditación, mantras, infusiones de hierbas... depende de lo que se necesite en cada caso. "En muchas disfunciones sexuales el problema es psicológico, mental. En este caso conviene practicar yoga, meditación. A veces el problema se vincula con la dieta y una vida extrema, entonces hay que cambiar hábitos", agregó.

Sueños

Respecto a los sueños, otro tema que suscita interés en la medicina tibetana, Chenagtsang expuso que

"en Occidente los sueños se tratan como cuestiones psicológicas, pero en la medicina tibetana pueden referirse también a problemas físicos". Como el caso de quien tiene una pesadilla, que "no se trata simplemente de un tema mental sino de algo más concreto como una dolencia en el corazón", añadió. Por eso, los sueños son muy útiles para diagnosticar y también para dar un pronóstico. "Los sueños constituyen el otro lado de nosotros mismos. Lo que no vemos ahora aquí lo vemos luego en sueños, no es simplemente una ilusión", destacó.

En la despedida, el médico subrayó el concepto de que "la medicina tibetana colabora para vivir más años y mejor. Según como se utilice, una pila puede durar una hora o diez. Del mismo modo nuestro cuerpo puede vivir muchos años si lo utilizamos bien, si lo usas mal, lo hará mucho menos".

La medicina tibetana afirma que el cuerpo humano tiene el potencial de una vida de una centuria. tm

Las enseñanzas del Dr. Chenagtsang son conocidas en Asia, Europa, Rusia, Estados Unidos y Australia, donde tiene estudiantes en la Medicina Tradicional Tibetana, Masaje Ku Nye, Sanación Mántrica, Dieta y Comportamiento, Análisis de los Sueños, Sa Che (geomancia) y también Nacimiento y Muerte según la Medicina Tibetana.



PLACER EN LOS FOGONES

Impulsora de una nueva forma de cocinar, la periodista y escritora Lola Mayenco llama a reconquistar lo que denomina "el último bastión del machismo". Su voz reclama el empoderamiento de las mujeres, como también preparar los alimentos con placer y una actitud nacida desde la propia alma

Aurelio Álvarez Cortez

-Dejas en claro, desde un comienzo, tu intención de empoderamiento de la mujer ante la cocina.

-La introducción sobre todo es una llamada al empoderamiento femenino. La cocina es el último bastión del machismo y no puede ser que en estos tiempos solo uno de cada diez restaurantes en España con estrella Michelin tenga a una mujer al frente, mientras que en las casas, aunque seamos las que cocinamos mayoritariamente como muestran las estadísticas, el 84% de las mujeres españolas cocinamos a diario versus el 42% de los hombres. No nos sentimos totalmente libres haciéndolo, o con placer, sino a menudo por rutina, obligación o por complacer. Intento provocar un cambio e invito a las mujeres a que empiecen a cocinar de una manera diferente, con poder y disfrute. No se trata solo de reivindicar sino de encontrar nuestro lugar en la cocina y descubrir que puede ser un lugar no solo de empoderamiento sino de desarrollo personal.

-Existe entonces una relación tóxica de la mujer con la cocina.

-Es muy curioso, pero al preguntar a cualquier mujer si le gusta cocinar, lo más probable es que responda que sí, que le encanta. Pero si le preguntas si ha disfrutado ayer preparando la cena, posiblemente conteste otra cosa, quejándose de miles de pequeñas cuestiones. Esa diferencia entre el concepto de la cocina en general y el de la cocina concreta me llevó a hablar con otras mujeres para que me lo explicasen. Me llamó la atención descubrir que la cocina fue un invento de las mujeres y, además, una actividad que hicimos en exclusiva durante muchísimo tiempo, pero a lo largo de los milenios hemos perdido poder en ese espacio y ahora mismo nos vemos siguiendo indicaciones que no son de nuestra propia alma. De ahí el título de reivindicar el cocinar con alma, lo contrario de cocinar bajo presión, que es lo que solemos hacer la mayoría de nosotras. La acción concreta de preparar la cocina a diario no la disfrutamos tanto como deberíamos.

-Has nacido y criado en un entorno muy ligado a la cocina, en una pequeña panadería con horno a leña.

Para ti, ¿qué es la cocina?

-Los escritores somos mendigos diciéndoles a otros mendigos dónde encontrar pan. He escrito desde un punto de vista de muchísima humildad. He visto siempre a mi alrededor mujeres muy empoderadas, que han trabajado en casa y fuera de ella, pero siempre han llevado las riendas de su propia cocina, con poder y con placer. En mi día a día me encuentro limitada y por eso he querido investigar, desde una necesidad personal. Yo también me siento a veces desbordada por la tarea cotidiana en la cocina y he querido buscar en otras mujeres que disfrutaban y lo consiguen, que me cuenten sus secretos.

-Propones una nueva forma de cocinar. ¿Cuál es?, ¿un estilo propio?

-Un estilo propio no, es el modo de las mujeres que admiro y a las que he entrevistado, cocineras con alma cuyas historias cuento en el libro y que cocinan siguiendo, básicamente, siete principios básicos, según he descubierto.



Siobhan Ferguson

"Tenemos que hacer pequeños gestos que permitan entender, sentir, que cocinar es sagrado", afirma Lola.

Quién es

Nacida en Barcelona, es escritora y periodista especializada en antropología. Creció rodeada de personas que disfrutaban cocinando: su familia materna regentaba una pequeña panadería con horno de leña; su familia paterna, un bar de tapas y comida casera.

Durante sus viajes por el mundo ha ido recetas de cocina y es amante de la diversidad cultural. Nada le causa más placer que preparar un plato nuevo.

Actualmente vive a orillas del Támesis y pasa los veranos bajo el sol del Mediterráneo.

Contacto: www.lolamayenco.com y en redes sociales.

-Vamos a ver, el primero de esos principios es el de "sin dietas y con placer". Dices, entre otras cosas, que el filósofo Descartes estaba equivocado y que en la cocina no hay que dejar de imaginar.

-Una chica de Creta descubrió el placer de la cocina y del comer. Ella me guió en su experiencia, demostrando que hay que eliminar una de las grandes presiones de las mujeres que cocinamos: la de las dietas, lo que podemos o no comer, qué es sano y qué no... Todo esto hace que las mujeres no disfrutemos en la cocina porque ya no sabes si puedes permitirte determinados platos.

La cocina tiene que estar asociada al placer. Es la principal reivindicación o aprendizaje de esta cocinera cretense, que me dejó clarísimo que si tú estás en una cocina pensando en las calorías que tiene un plato, no disfrutarás. Y si piensas que lo preparas es o no sano, tampoco. Si lees los estudios de nutrición se contradicen unos a otros en función de quién está subvencionando la investigación. Hay que descubrir el placer de la cocina y la comida que a ti te gusta. Tenemos que escuchar nuestro cuerpo y sentirnos, sin pensar tanto, de ahí la reflexión por la frase de Descartes.

-El segundo reza "sin ingredientes caros, con humildad". Para ser creativos a veces implica utilizar precisamente ingredientes caros.

-El tema de la humildad en la cocina se ha perdido porque los grandes ídolos son los famosos cocineros. Un gran cocinero no puede estar en el olimpo gastronómico y al mismo tiempo tener un ego pequeño, imposible. Como ellos son nuestros modelos, ahora asociamos la cocina con los ingredientes caros, raros y difíciles de conseguir; a las elaboraciones complicadas con unas técnicas de químicos... En este apartado, una cocinera de Nápoles nos recuerda que la cocina se ha hecho siempre desde la humildad y utilizando lo que había en nuestro entorno. Hay que apreciar lo que sabemos y tenemos. Poner estándares de calidad y creatividad de la cocina profesional para aplicarlos en la cocina doméstica es solamente fuente de estrés y no es cocinar con alma.

-En el capítulo de "sin sacrificio y con amor" señalas aquello de armonizar lo nutricional de los alimentos con la calidez emocional.

-Si cocinamos con amor la comida sabe mejor. Estudios sociológicos demuestran que la comida servida por quien te quiere muchísimo sabe muchísimo mejor que aquella preparada por alguien que te odia. Una película famosa y bonita, "Como agua para chocolate", reflejó fantásticamente este tema. Culturas como

la ayurvédica, en India, dicen que esto es fundamental. Si una mujer está triste, deprimida, no la dejan cocinar porque estos sentimientos negativos se transfieren, de alguna manera desconocida, a los ingredientes. Una de las formas de cocinar con alma es recuperar esa cocina con y por amor. Si no estamos bien, hagamos algo para cambiar el estado emocional antes de manipular los ingredientes.

-¿Meditar antes de cocinar?

-La cocina siempre ha sido un ritual desde el principio de los tiempos, hasta que la hemos convertido en una rutina. Tenemos que hacer pequeños gestos que permitan entender, sentir, que cocinar es sagrado. El ritual puede ser muy personal, yo doy algunas ideas, pero lo importante es cuando entremos en la cocina sepamos que es un espacio sagrado.

-¿Qué son los bocados de cariño?

-Son lo contrario de las recetas estándar, platos que realmente nos despiertan emociones. El otro día me consultaban qué pastel de cumpleaños se podía preparar para un amigo. Respondí que mejor era consultar a alguien que lo conociera muy bien para saber qué postre lo haría regresar a los cumpleaños de su niñez. Los bocados de cariño llevan a bucear en la memoria para preparar, de nuevo, esos platos que nos hacían las madres, las abuelas o quienes más nos han querido, y replicarlos.

-Cuando entré por primera vez a la cocina para preparar algo a mi familia me inmovilicé, pensé que no era capaz, ¿les gustaría? Dudas, miedos...

-La confianza y la esperanza, dos palabras muy relacionadas que estamos perdiendo en la vida y en la cocina, las he querido reivindicar, especialmente después de hablar con mujeres que me dijeron "tú tranquila, cuando hagas cosas difíciles, si es tu primera vez y piensas la voy a liar, no me va a salir, ten confianza, tú puedes". Las cosas pueden salir más o menos, pero estas mujeres que he entrevistado defienden que al final tenemos que gestionar nuestras expectativas. Y esto se relaciona también con la humildad, decir "lo he hecho lo mejor que he podido y la siguiente vez saldrá mejor". Es confianza de que en la cocina podemos trabajar a diario, una cualidad, un valor personal que van muy bien para estos tiempos.

-Otro principio. Cocinar "sin culpas y con humor", como cenar con palomitas cuando las cosas no salieron bien y se quemó la comida. El humor viene al rescate, como también el cantar.

-Tenía mucha confianza pero al final la he fastidiado y el pastel de cumpleaños se ha hundido. ¿Qué vas a

hacer? En vez de aceptar las exigencias externas o las autoexigencias, tomar las cosas con humor, una nueva manera de cocinar. No es el fin del mundo, suceden cosas más graves. Y eso que los políticos no parecen que estén tomando sus responsabilidades en serio. Debemos hacer todo lo posible para que las cosas salgan bien, pero si a pesar de nuestros esfuerzos no puede ser, tomémoslo con humor, como cenar con palomitas.

-También nos puede salvar el espíritu amateur que algunos llevan dentro. Tal y como apuntas en "sin normas estrictas y con creatividad".

-Me ha pasado mil veces al ir a la nevera y descubrir que no tengo nada. No sé qué voy a preparar esta noche y de repente veo unos recipientes por aquí y por allá, y sale una comida excelente. Es que no confiamos en nosotros mismos ni en nuestras cualidades o lo que vamos aprendiendo. Los seres humanos somos creativos por naturaleza, ante una necesidad lo somos. Cocinar con alma significa cocinar desde la creatividad, no de técnicas imposibles propuestas por chefs del olimpo gastronómico, sino proveniente de personas sencillas que poseen tantos o más recursos de los que se cree.

-Por último abordas el tema de la gratitud, ser agradecido. Decir un mantra, "gracias".

-Quizá para mí, junto con el primero, el del placer, este capítulo es especial. Es un viaje que comienza con el placer y acaba con la gratitud. Agradecimiento hacia los ingredientes que tenemos, el hecho de poder tener una cocina en donde prepararlos, por el apetito para consumirlos y la compañía con la que poder compartirlos. Si piensas en todas las cosas que tenemos, da gracias, ¡gracias!, como un mantra. Es lo que aprendí de una mujer muy mayor, en Tel Aviv, que poco a poco ha ido perdiendo todas sus fuentes de placer en la cocina, como suele pasar. Ahora vive sola, no puede comer platos que le gustaban porque no le sientan bien. Entonces, ¿para qué cocinar?, ¿para ella sola? Pero encontré las fuerzas para seguir adelante y la gratitud de que puede comer, de seguir disfrutando, y puede invitar a una vecina. En vez de fijarnos en las carencias, en lo que no tenemos, mejor hacerlo en lo que nos sobra.

-¿Con qué criterio has hecho la selección de ciudades?

-Me encanta el Mediterráneo aunque viva en Londres. Es donde voy de vacaciones y siempre que puedo. Me agradan las distintas formas de cocinar que hay allí. Con los mismos ingredientes y clima similar, se preparan platos absolutamente diferentes. Siempre que viajo, lo primero que hago es visitar un mercado, un restaurante de cocina tradicional, y hablo con las



personas que lo llevan para que me cuenten sus secretos. Así tengo un montón de historias escuchadas como escritora y periodista, que voy apuntando. Todos esos hilos se tejen en algún momento y sin darte cuenta te encuentras hablando de placer en Creta y gratitud en Tel Aviv. Son historias, entre todas, que todavía recuerdas tiempo después y las quieres compartir.

-Si tienes algún plato preferido, ¿cuál es?

-Lo primero que me viene a la mente es un zumo de naranja. Obviamente, no es un plato, sino una bebida. Mi infancia huele a zumo de naranja que me preparaba mi madre cada mañana en cualquier época del año. Me despertaba, dejaba el vaso en la mesita de noche, me daba un besito y decía "buenos días". Para mí, un zumo de naranja me devuelve a la infancia, es amor, tranquilidad.

-¿Tu propuesta se relaciona con el slow life?

-El slow life también presiona con estándares, pero si hablamos de slow en el sentido de tomar conciencia de tus propios placeres y necesidades, sí, se puede relacionar.

-Por lo tanto...

-La cocina debe dejar de ser una cárcel para las mujeres y convertirse en un refugio del alma. Podemos cocinar de una forma diferente en un espacio físico que lo vivamos también de un modo distinto. tm

COINCIDENCIAS

Estar atentos para seguir señales de grandes oportunidades

Emi Zanón

Escritora y comunicadora



“Cada coincidencia se convierte en una oportunidad para convertirte en la persona que el Universo quiere que seas”.
Deepak Chopra

Subió al tren de un salto y, con una diáfana sonrisa y voz jadeante, me dijo «hola» y se sentó a mi lado. El tren de ceranías partió de inmediato. Aquel joven, un poco mayor que yo, muy simpático, por cierto, empezó a hablarme de tantas cosas que, ahora mismo, no recuerdo con precisión. ¡Han pasado tantos años! Sin embargo, sus ojos, brillantes y humedecidos, han permanecido en mi memoria con la frescura de aquel día. Entre sus manos llevaba un libro de bolsillo. «Siddharta» se llamaba. Este pequeño gran libro –me dijo– se ha

convertido hoy, de manera súbita, en el libro más elogiado y leído por la juventud. Habla del amor y de su plenitud. De cómo el amor a las cosas más inmediatas, a todo lo que nos rodea, aunque sea una piedra, nos sirve para alcanzar la verdadera liberación e identidad del hombre. Sus palabras elocuentes eran tan nuevas para mí que no entendía nada. ¡Qué sabía yo entonces de liberación y de identidad! Nada, absolutamente nada. “Absorbido por sus palabras y sus gestos alegres, llenos de vida, había ignorado el viaje. De pronto el tren se detuvo y él se apeó, pero antes me regaló el libro. Nunca

más le volví a ver.

“Cada persona que se cruza en nuestro camino, aunque sea fugazmente, tiene un mensaje para nosotros”. De mi libro “Dayal, Mirada al Interior”.

Estas palabras, en boca de Dayal, recogen una de mis más significativas y valiosas coincidencias que a lo largo de la vida he experimentado. Todos experimentamos coincidencias y la mayoría de las veces no les damos importancia. Sin embargo, las coincidencias son mucho más que concurrir dos personas –como fue mi caso– en un mismo lugar –aquí, el tren–. Por aquel entonces yo era muy joven

y estaba enfocada en estudios del mundo empresarial. Todo lo que tenía que ver con filosofía, espiritualidad, a pesar de estar siempre muy conectada con la Naturaleza, estaba muy alejado de mis intereses. ¿Quién me iba a decir entonces que mi vía de realización en la vida iba a transcurrir por los caminos de la espiritualidad y la filosofía? ¡Es maravilloso! Hasta qué punto el Universo utiliza conexiones no circunscritas y no causales para brindarnos la oportunidad de convertirnos en la persona que estamos destinados a ser.

En nuestras pequeñas mentes es imposible imaginar la complejidad de las fuerzas que están detrás de cada acontecimiento en nuestra vida. Hay una red de conexiones holística y rica que no vemos con nuestros ojos pero que subyace en todo. Recordemos que somos



energía y a nivel subatómico está todo interconectado.

Coincidencias, casualidades, serendipia, sincronicidad... son señales para llamar nuestra atención hacia algo importante de nuestra vida. Podemos ignorarlas y dejar pasar por alto las oportunidades que el Universo nos está brindando, o podemos, por el contrario, estar atentos, prestarles mucha atención y vivir aquello que nos

está esperando para llevar a cabo nuestro personal aprendizaje y proyecto de vida.

Espero que este otoño seas muy consciente de los mensajes que el Universo te envíe a través de las coincidencias, para que le escuches y seas la mejor versión de ti mismo en cada momento.

¡Feliz octubre! tm

emizanonsimon.blogspot.com.es

HISTORIAS DEL SILENCIO

¿Estás eligiendo crear lo más bello con todos tus gestos?



Davinia Lacht
Escritora

aquel día llovía y buscamos refugio en la Catedral de la Almudena. Las calles de Madrid, empapadas como estaban, se convirtieron en un espejo que reflejaría cada uno de nuestros pasos al andar. A veces, da un poco de miedo ver quiénes somos verdaderamente. En ocasiones, preferimos mantenernos muy ocupados para evitar ver lo que nuestros pasos reflejan en el agua. Muy a menudo, creemos tener tanto control sobre nuestras vidas que no nos atrevemos

a confiar en las manos que han estado modelando el universo (y ahí sigue, enterito) desde... desde hace mucho, mucho tiempo.

Vamos, vamos a ver las vidrieras. Que bien podría haber sido una forma más de decir: Sentémonos unos instantes en silencio para desprendernos del peso de la Vida que haya podido acumularse a nuestras espaldas. Volvamos al monasterio interior desde el que se contempla el nacimiento y la muerte de las formas flotando en aguas seguras.

Caminábamos despacio para evitar resbalar sobre nuestro pro-

pio reflejo. No obstante, no hacía falta mirar hacia abajo para comprender quiénes éramos en realidad. Habría bastado con que nos miráramos a los ojos para ver que, en última instancia, aquello que reflejaban sus ojos era mi viva imagen. Sus ojos reflejarían aquello que yo decidiera ser a cada momento. Los ojos de quien tenemos al lado reflejan la versión de nosotros mismos que decidimos ser a cada instante.

Por sigiloso que intentara ser el andar, nada enmudecía el ruido de la goma mojada. ¡Ñic, ñic, ñic, ñic!; pero el espíritu seguía tran-

quilo, contento de que alguien pareciera dispuesto a escucharlo. El refugio de paredes se convertiría en verdadero refugio del alma. *Cuando reine la confusión, vuelve a mí. Vuelve a mí si es que has decidido alejarte del único espacio en que serás quien quieres ser. Vuelve a mí cuando te alejes de los corales del fondo del mar y te pierdas en el oleaje de la superficie.* Cuando centramos nuestra atención y valores en la superficie, la calma solo puede ser temporal. Nada exterior está hecho para permanecer ajeno al cambio; por lo tanto, nada exterior será seguro eternamente. Cuando nos volvemos uno con las profundidades, el oleaje pasa a ser un bonito espectáculo que admirar. Solo la esencia interior entiende de constancia y equilibrio.

Y allí estábamos, contemplando las vidrieras que embellecían el espacio. Espacio que habría sido perfecto en sí mismo. Espacio que recordaba a ese espacio que se abre en cada uno de nosotros cuando elegimos habitar el silencio. Espacio. Silencio. Habría sido perfecto en sí mismo, pero fue la naturaleza creativa del ser humano la que le hizo partícipe de la creación; y sí, no podemos negar que el universo se regocija crean-

do. ¿Cómo no iba a sucederle lo mismo a sus criaturas más fieles? ¿Cómo no íbamos a sentir las personas ese impulso creativo?

Nos sentamos en los bancos. Una madre gritaba a su hijo que hiciera menos ruido. Ironías que todos vivimos. Sin embargo, el silencio seguía ahí, inalterado, inalterable, evitando que las olas del mar lo perturbaran con su vaivén.

¿Eres ya consciente de tu capacidad de cocrear? Sí, es mucho más fácil entrar en modo pasivo y fingir que uno es ajeno al entorno. No, no basta con empezar a vislumbrar una nueva realidad. ¿Estás permitiendo que esa nueva realidad se refleje en cada paso que das? ¿Son tus pasos fieles a quien crees ser en tu interior?

¿Hay coherencia entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces?

¿Eres consciente de que estás creando el mundo de mañana con cada una de tus pisadas?

La pureza del silencio. La belleza de las vidrieras. Dos y solo uno. Ese uno parecía llamarnos a que seamos responsables, como si susurraran sin voz: *¿Estás eligiendo crear lo más bello con todos tus gestos?*

Tal vez sea hora de que empecemos a darnos cuenta de que

nuestra responsabilidad no se limita a ciertos momentos de responsabilidad, como un trabajo de impacto social, un voluntariado o la implicación en grupos espirituales. La cuestión es: ¿somos conscientes de que nuestra responsabilidad se extiende a todo lo que hacemos? ¿Estamos siendo en *todo momento* el amor y el respeto que deseamos en *ciertos momentos*? ¿Somos conscientes de que cualquier tipo de trabajo, actividad o práctica tendrá un impacto positivo si se ejecuta desde la pureza del ser? Antes de hablar, antes de actuar, plantéate: *¿aquello que voy a decir, aquello que voy a hacer*—desde la actitud que tienes fregando los platos hasta la palabra y la intención que dedicas a una reunión que parece de vital importancia— *contribuye a la versión del mundo que me gustaría vivir?*, *¿estoy contribuyendo con todos, todos mis actos e intenciones, a un mundo mejor?*

Las vidrieras contribuían a un mundo más bello.

El espacio de la catedral invitaba a habitar el espacio del alma. tm

Lecciones del monasterio, el libro de Davinia Lacht, está disponible en la Librería Verde (C/ Padilla 6, Valencia).



MÁS ALLÁ DE LOS ALIMENTOS

M^a Díez Querol (Sumari) invita a las mujeres a observar cómo comen y tomar conciencia de sí mismas



Alejandro Ferro

a muchas mujeres les sonará esta historia: "Siento hambre y como, me doy un atracón y creo que el atracón es el problema. Empiezo la dieta y me frustro porque los kilos, tal como se fueron, vuelven. Me siento culpable por haber comido de más, odio mi cuerpo y mi autoestima queda por los suelos". Esta es la espiral en la que entran miles de mujeres en todo el mundo. Pero, ¿de qué tienen hambre?

En "Tu relación con la comida habla de ti" (Editorial Sirio) María Díez Querol (Sumari) invita a una mirada compasiva y con ternura, a la escucha honesta y a descubrir que tomar conciencia de la relación con la comida es una oportunidad magnífica para conocerse mejor, ser más asertivas y tomar las riendas

de sus vidas. Porque, probablemente, ese atracón era solo la punta del iceberg.

Díez Querol es coach nutricional, experta en la gestión del hambre emocional y la práctica de *mindful eating*, profesora de yoga y meditación.

-¿Las mujeres tienen idea de cómo comen, en este tiempo de prisas y de vértigo, o pierden el norte y se alimentan como pueden?

-Por falta de tiempo la mayoría acude a la comida precocinada, procesada, pero las que cocinan sienten que es muy repetitivo, están aburridas porque les apetece probar cosas nuevas. Y cumplen un patrón de comer lo mismo los lunes, los martes... falta variedad.

-¿Qué es el hambre emocional?

-Por un lado, es hambre irracional que nos hace comer más de lo que necesitamos, generando mucho sentimiento de culpabilidad posterior porque cogemos peso, y por otro lado, nuestra voz interior nos está diciendo que algo no está bien y es una oportunidad para cambiar en nuestra vida aquello que nos cuesta reconocer. Por eso la invitación que hago de conocerse a través de la alimentación, porque esa relación con la comida está hablando de muchas cosas que no tienen nada que ver con el sustento.

-¿Puede haber autosabotaje precisamente por esa razón?

-Muchísimo. La confusión, desde mi punto de vista, es pensar que el problema es la comida. La relación con los alimentos nos indica algo que va mucho más allá de ellos, y nos quedamos en la superficie. Hay que atreverse, porque se trata de conectar con nuestra sombra, con la vulnerabilidad, ver qué hay detrás, por qué nos autosaboteamos con la comida. El objetivo es que a través de nuestra relación con la comida hagamos ciertos cambios para ser más felices.

-¿De qué modo surgió ese esquema tuyo del triángulo del amor, la vida y la comida?

-Me vino cuando empecé a trabajar con los talleres. Como digo, pensamos que el problema es la comida, pero esa relación nos habla del vínculo con la vida y con nosotras mismas. Para mí la comida es igual a amor, entonces cuando nos autosaboteamos a través de los alimentos no nos estamos amando. El triángulo representa tres vértices que necesitan sumar. Si la relación que tenemos con el trabajo, la pareja, la familia, se da en una forma que no nos gusta, olvidamos los deseos y necesidades. Eso afecta la relación con la comida y el amor hacia nosotras mismas porque no estamos siendo fieles a nuestros anhelos y necesidades.

-Puede ocurrir también que tanto mujeres como hombres se sientan vacíos interiormente, lo cual provoca temor, angustia... Y ataquen la nevera por

miedo a lo que sienten, ante lo que les falta.


-Es un cajón de sastre, puede haber muchos motivos de esos arrebatos y por eso hablo de diversos tipos de hambre, uno de ellos es por ignorancia, porque no sabemos. Una causa es el tema del vacío, no nos sentimos satisfechas en el día a día, o también nuestra sociedad genera continuamente que necesitemos más, más y más; así acudimos a la comida para cubrir ese vacío que no queremos reconocer. Nos engañamos y al final tapamos el vacío con una comida que genera malestar, culpabilidad. Ganamos peso corporal por comer lo que no necesitamos realmente.

-¿En esos casos de arrebatos impulsivos qué conviene hacer?

-Por una parte, la práctica de *mindful eating*, que es ser consciente en el acto de comer, poner atención en los sabores, porque normalmente ante el impulso comemos rápido, a escondidas, no saboreamos. Habría que trabajar en ese momento con atención a los sabores, texturas y también a todos los pensamientos y emociones que giran en torno de la comida, antes, durante o después. Es un trabajo a largo plazo. En el corto plazo, ante el impulso, una herramienta rápida para cambiar es respirar tres veces, lentamente, para disfrutar el alimento, saborearlo, ya que lo vas a comer. Aun siendo de mala calidad, por lo menos disfrutarlo y poner la mayor conciencia posible. Y un paso más allá sería preguntarnos después qué necesitábamos en ese instante, realmente, porque comer el alimento es el síntoma, no la causa. Podemos hacerlo solos o con un coach, un terapeuta, que nos acompañe en ese proceso.

-Otro tipo que citas es el hambre mental.

-Se come desde la mente por dos motivos. Uno, porque hay un hambre física. Sientes un agujero en el estómago, llegas a un restaurante con bufet y mentalmente te repites que tienes mucha hambre. Te pones gran cantidad en el plato, comes por abundancia desde la mente. Hasta cierto punto, estás lleno y



Roberto Rodrigo Masiá
Fisioterapeuta Colegiado (ICOFCV nº 5805)

Terapia Manual - Acupuntura - Osteopatía

C/ Convento de Santa Clara 12 (Pasaje Rex) 46001 Valencia
Telf: 656950199

puedes parar de comer si reconoces que te has servido de más y es suficiente. El otro tipo de hambre mental es por perfección. Personas muy mentales, muy rígidas, exigentes consigo mismas, quieren hacer todo perfecto. Empiezan una dieta y un día, al saltarse algo mínimamente, tiran todo por la borda y dejan la dieta. En ambos casos no estamos conectando con nuestra sensación de hambre, de saciedad, separados de nuestra voz interior.

-¿Dietas sí o no?

-No estoy para nada a favor de las dietas. Las estadísticas indican que el 96 por ciento de quienes hacen dietas recuperan el peso perdido, el famoso "efecto rebote", incluso ganan más peso que el que habían perdido. ¿Por qué? Siempre que estamos contra algo nos resistimos, vamos contra nuestra propia naturaleza, el cuerpo pide algo y le decimos que no; llega un momento que por más fuerza de voluntad que tengamos lo acabamos saltando. Y por otra parte, algo clave, hacemos caso a lo que nos dice el nutricionista, y eso nos va separando de nuestra propia intuición. Según mi forma de ver el mundo, tenemos todo el conocimiento en nosotros, solo falta ser capaz de mirar hacia dentro y conectar con la intuición. Si lo hacemos, el propio cuerpo nos pide alimentos saludables. Pero estamos tan separados de lo que necesitamos que hacemos lo que nos dicen, que en muchos casos no es lo que necesitamos. Las dietas no funcionan.

-Alimentos expansivos y alimentos de retención, ¿cuáles son unos y otros?

-El origen de esta clasificación es la alimentación energética, un punto de vista de ver los alimentos desde la parte más sutil, teniendo en cuenta el efecto que producen en el cuerpo una vez que los ingerimos. Si comprendemos esto, podemos adaptar las comidas a lo que necesitamos en cada momento. Si estoy estudiando para rendir un examen puedo elegir alimentos que me centren, por ejemplo cereales integrales, el arroz integral, la avena, legumbres, verduras cocinadas. O en un día de calor siento que estoy bloqueada, y lo que quiero es soltar, aligerar, entonces puedo tomar una ensalada, porque los crudos expanden y ayudarán a enfriarnos. En cambio, otro día siento mucho frío, debilidad, falta de energía, entonces cocinaré con un poco más de sal, algún producto de origen animal como los huevos, y evitaré los crudos.

-¿Qué alimentos provocan inflamación en el sistema digestivo?

-Son los alimentos que producen expansión en el

intestino, como el alcohol, los azúcares, el café y todos los estimulantes, como también dietas a base de alimentos crudos. Además, el abuso de harinas, cereales refinados; todo lo que lleva levadura, igual que expande el pan, también el intestino. Comer mucha carne, quesos, lácteos...

-¿Y cómo nos depuramos?

-Depende de cada persona. Si somos de tendencia a tener frío, por ejemplo, una depuración no puede ser solo a base de crudos y un ayuno porque generaría muchísimo frío interior. Este tipo de individuos tienen un metabolismo muy lento. En cambio, una persona con tendencia a retener peso, con mucho calor, retención de líquidos, un ayuno o depuración en base a ensaladas, alimentos crudos, le ayudará a sentirse bien.

Las depuraciones, en mi opinión, van más orientadas a eliminar toxinas físicas y mentales, porque cuando reducimos la cantidad de alimento, a nivel mental y emocional, se produce un gran efecto, te encuentras posiblemente con ese hambre del estómago que conecta con el vacío existencial. Lo veo más como un trabajo personal que para perder peso. Los ayunos o depuraciones no están orientados a perder peso porque el metabolismo, además, se hace más lento.

-Has dicho que dietas no, pero, ¿qué es la monodieta?

-Es comer un solo alimento durante varios días, como uvas, cerezas, arroz integral. A las personas con mucho frío interior si quieren hacer un ayuno tipo monodieta les recomiendo utilizar arroz integral con un poco de gomasio, que es sal cocinada con semillas de sésamo, que aportan mucho calcio. En cambio, para personas con calor interior, con retención de peso, es conveniente un ayuno de uvas, siempre y cuando no tengan problemas con la glucosa.

-¿El típico malestar digestivo puede ser confundido pensando que es de estómago cuando puede ser de intestino?

-A menudo pensamos que nos duele el estómago, pero el estómago es el saquito donde llegan los alimentos, pequeñito, en la zona superior izquierda del abdomen, y luego tenemos metros y metros de intestino, delgado y grueso, con muchísimas vellosidades, pliegues, curvas. Una alimentación que yo llamo "limpia", rica en fibra, nos ayuda a ir bien al baño, pero si comemos cosas pegajosas, como harinas refinadas, azúcares, se inflama el intestino, y el dolor es intestinal porque los alimentos están más tiempo en el intestino que en el estómago.

-Y es más sano comer despacio...

-Todos lo sabemos. Está confirmado que la digestión se ve afectada por comer rápidamente, pero a muy pocos les resulta sencillo hacerlo. Queremos comer rápido para tener tiempo para otras cosas. Eso tiene un efecto, inflamación del intestino, gases, etcétera.

-Hiciste un estudio, con una muestra pequeña, sobre el sistema digestivo. ¿Qué conclusiones más destacadas puedes compartir?

-Por ejemplo, el 69 por ciento de las participantes dijo que sus problemas digestivos empeoraban cuando tenían problemas emocionales, el 25 por ciento no se lo había planteado nunca, y el resto creía que unos y otros no estaban relacionados. A otra pregunta acerca de si pedían ayuda en algún momento de sus vidas cuando necesitaban algo, el 94 por ciento respondió que como no quería deber nada a nadie, nunca pedía ayuda. Esta actitud, pensé posteriormente, es algo bastante extendido en la sociedad y no corresponde solo a las personas con problemas digestivos. Creemos equivocadamente que nos devolverán lo mismo que damos, y que el otro queda en deuda, pero si somos nosotras quienes nos quedamos en deuda esto nos provoca una incomodidad que sentimos en las entrañas.

O nos creemos superwoman, podemos con todo, con la familia, el trabajo, la compra... y llega un momento en que nuestro cuerpo nos detiene con una enfermedad, dejando atrás esa sensación de "debo hacerlo todo y perfectamente". Es importante entender que cuando necesitamos ayuda tenemos que ser capaces de pedirla, para así generar más bienestar.

-Claves para mitigar los problemas digestivos según tu criterio.

-Algunas claves son más físicas, como comer más lento o eliminar toxinas. Cuando comemos mucho, hacemos malas digestiones y la sensación de sentirnos llenos genera malestar. Necesitamos eliminar toxinas para mejorar los problemas digestivos.

Otra clave es aprender a recibir y pedir, como también la gestión emocional, ya que los problemas digestivos se agravan cuando no se sabe tratar una mala relación con la pareja, con los hijos, o ante los miedos. Luego está la gestión de la autoexigencia, eso de necesitar ser perfecta. Al tener un estándar tan alto inaccesible, nos exigimos más y más, y quedamos sin energía, que afecta a nivel digestivo.

También gestionar la culpa. Y por último, aprender a respirar correctamente y relajarnos. Cuando come-



mos con estrés, nerviosas, no podemos hacer una buena digestión, los alimentos generan bloqueos al permanecer más tiempo en el intestino.

-¿Qué prácticas de yoga recomiendas para serenar la mente y mejorar el funcionamiento del sistema digestivo?

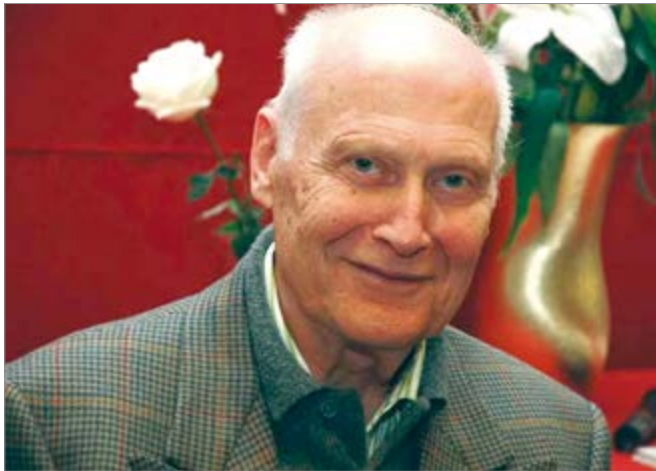
-Primero, poner conciencia en todo lo que gira en torno de la comida, es el yoga de la alimentación. Situar nuestra atención en el comer, los pensamientos, las emociones, en la compra de los alimentos, su preparación, permitirnos estar ahí, y extrapolar la experiencia a todas las actividades del día a día. A veces pasa la vida y no nos damos cuenta, vamos con el piloto automático, pero al poner atención sentimos la conexión con la plenitud.

Otras herramientas que propongo son prácticas como comer con los ojos cerrados, muy despacio, ejercicios de respiración y posturas de yoga que aparecen en mi página web (<https://sumati.es/tu-relacion-con-la-comida-habla-de-ti>). Allí encontrarán vídeos y audios con diferentes recursos que ayudan a vivir nuestra relación con la comida desde un lugar mucho más consciente.

¡Conectemos con la parte espiritual de nosotras mismas y ver qué hay más allá de los alimentos! tm

UN GRANDE DE LA PSICOTERAPIA

Falleció Bert Hellinger, creador de las Constelaciones Familiares



Rodrigo Salamanca

a los 93 años de edad falleció el mes pasado Bert Hellinger, creador de las **Constelaciones Familiares**.

En el momento de su deceso se encontraba acompañado de su inseparable compañera de vida, Maria Sophie, con quien a través de cursos de formación, talleres y seminarios difundió su famosa psicoterapia en países de los cinco continentes.

Hellinger nació el 16 de diciembre de 1925 en Leimen, Alemania. Estudió Filosofía y Teología, y Pedagogía. También obtuvo un grado académico en Educación Universitaria en Sudáfrica y se formó en Dinámica de Grupos, Psicoanálisis, Terapia Primal, Psicodrama, Hipnosis, Análisis Transaccional, Gestalt, Programación Neurolingüística (PNL) y Terapia Familiar Sistémica. Finalmente integró todas estas corrientes en las Constelaciones Familiares. Los

Movimientos del Alma y del Espíritu es la última y más profunda evolución de su trabajo filosófico y terapéutico.

En su juventud perteneció a una organización católica que no adhería a las ideas del nacionalsocialismo, motivo que provocó que fuera vigilado por la Gestapo. Con diecisiete años se alistó en el ejército y combatió en el frente. Después de que le hicieron prisionero de guerra fue enviado a un campo en Bélgica, circuns-

tancia que, paradójicamente, lo liberó del nazismo. Con veinte años y a la finalización del conflicto bélico, entró en una orden religiosa católica.

Destinado en Sudáfrica, pasó dieciséis años como misionero con los zulúes. Fue director de diferentes colegios, ejerciendo tanto el sacerdocio como la enseñanza.

Al participar de un entrenamiento ecuménico interracial y de dinámica de grupos, de carácter fenomenológico, tutelado por el clero anglicano, Hellinger pudo aprender la necesidad fundamental de los seres humanos de alinearse a sí mismos con las fuerzas de la naturaleza. Y tras veinticinco años dejó el sacerdocio.

Es conocido un episodio a partir de una pregunta que le formularon en cierta ocasión: "¿Qué es más importante para ti?, ¿tus ideales o la gente? ¿Cuál sacrificarías?". La siguiente noche estuvo sin dormir a raíz de dicha interpelación. Hellinger comentaría años después que "en un sentido, esa pregunta cambió mi vida, pues esa orientación fundamental hacia la gente ha formado todo mi trabajo desde entonces".

Posteriormente, en Viena empezó a estudiar Psicoanálisis y durante su capacitación llegó a sus manos un libro sobre Terapia Primal, con cuya lectura descubre el trabajo terapéutico mediante el cuerpo. De tal modo que, una vez concluida la formación psicoanalítica, decidió hacer lo propio con aquella psicoterapia creada por Arthur Janov.

Otras escuelas, como la Gestalt y el Análisis Transaccional, influyeron en su conocimiento, que sumó a lo que había conocido y



experimentado con la Dinámica de Grupos y el mismo Psicoanálisis.

En el caso de la Gestalt, su formación estuvo en manos de Ruth Cohen e Hilaron Perzold, mientras que tras conocer a la rumana Fanita English en la misma época, y con Eric Bern, se interesó por el Análisis Transaccional.

Así fue que, junto con su primera esposa, Herta, integró lo que aprendió de los grupos dinámicos y el Psicoanálisis con la Gestalt, la Terapia Primal y el Análisis Transaccional. Por su trabajo con el análisis de guiones hizo un descubrimiento clave: **algunos de los guiones vitales que funcionan en las personas pasan de generación en generación y se manifiestan en sistemas de relación familiar**.

De tal forma y en esta etapa fue dando cuenta de las dinámicas de identificación dentro del sistema familiar. El libro "Las lealtades invisibles", de Ivan Boszormenyi Nagy, le resultó una ayuda sustancial en su trabajo, y **el equilibrio entre el dar y el tomar en las relaciones familiares también fue un hallazgo importante**.

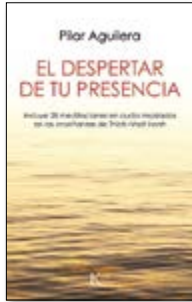
La capacitación en Terapia Sistémica Familiar, a cargo de Ruth McClendon y Leslie Kadis, le condujo por primera vez hacia las Constelaciones Familiares. El mismo Hellinger comentaría, recordando aquella circunstancia: "Yo estaba muy impresionado

por su trabajo, pero no podía entenderlo. Sin embargo, decidí que quería trabajar sistémicamente. Después empecé a pensar en el trabajo que había estado haciendo y me dije 'también es bueno, no voy a renunciar a eso antes de que realmente haya entendido la Terapia Sistémica Familiar'. Así que seguí haciendo lo que había hecho. Un año después pensé de nuevo en eso, y me sorprendí al descubrir que estaba trabajando ya de una manera sistémica".

Otra lectura, en este caso un artículo de Jay Haley acerca de "El triángulo perverso", le abrió los ojos acerca de *la importancia de la jerarquía y el orden en las familias*.

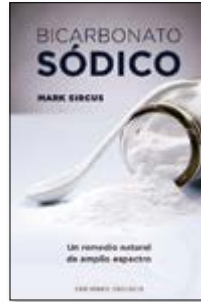
Prosiguió con la Terapia Sistémica Familiar junto Thea Schönfelder, así como con la Hipnosis Ericksoniana, de Milton Erickson, y Programación Neurolingüística (PNL). Esas dos figuras del mundo terapéutico tuvieron gran influencia en Hellinger. También Frank Farelly, creador de la Terapia Provocativa, y la Terapia de la Tendencia, desarrollada por Irena Precop.

Hellinger, mediante la experimentación y el ensamble de todas estas corrientes, llegó por fin a desarrollar su propia terapia familiar sistémica. Su creación, las Constelaciones Familiares, le valió el reconocimiento profesional como uno de los terapeutas más destacados de la psicoterapia. **tm**



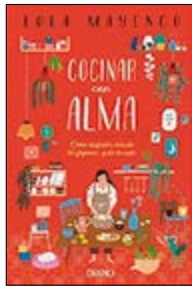
El despertar de tu presencia
Pilar Aguilera
Kairós

A través de 28 meditaciones guiadas, inspiradas en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, una invitación a ahondar en un camino de vida pleno para descubrir y desplegar nuestro verdadero potencial espiritual, un viaje hacia la observación profunda de nuestra naturaleza de interser.



Bicarbonato sódico
Mark Circus
Obelisco

Una detallada exposición sobre cómo este componente común –junto con el magnesio, el potasio y los bicarbonatos cálcicos– puede ser usado en el tratamiento y prevención, de diferentes enfermedades, como las renales, infecciones micóticas, gripe y resfriado, periodontales, hipertensión, etcétera.



Cocinar con alma
Lola Mayenco
Urano

Si vives la cocina como un tedioso trabajo doméstico, si te agobia no estar a la altura de las expectativas, si quieres preparar la comida siguiendo tu propio placer, ha llegado la hora de que disfrutes plenamente de tu tiempo entre cazuelas. No hay una manera correcta de cocinar, tampoco de ser feliz.



La felicidad: qué ayuda y qué no
Leocadio Martín Borges
Desclee De Brouwer

Una caja de herramientas psicológicas ofrecidas para darle significado al sentido común, comprendiendo que las personas somos un continuo balance de emociones, motivaciones y sentimientos. Y que es precisamente ahí donde reside lo que hemos dado en llamar nuestra felicidad.



Tu relación con la comida habla de ti
Sumati
Sirio

Claves nutricionales para mejorar nuestra forma de comer, así como prácticas para la autorregulación y el bienestar. Y también cómo tratar el hambre emocional, un síntoma de algo que poco tiene que ver con la comida, y que puede ser una oportunidad para crecer si nos atrevemos a mirarlo de frente.



Por qué dormimos
Matthew Walker
Capitán Swing

¿Cómo se genera el sueño?, ¿para qué sirve en realidad?, ¿por qué hay tanta actividad cerebral en unas fases y tan poca en otra? Y sobre todo, ¿qué pasa en el cerebro cuando no dormimos? A través de este ensayo se muestra una exploración revolucionaria del sueño que cambiará nuestra forma de entenderlo.

ENCUENTRO NUTRIENDOSER II.

Del 11 al 13 de octubre en Sirio, Caudiel. Talleres, rituales, conciertos, baile, tantra, masajes, naturaleza, diversión, crecimiento, nutrición...

Inversión 280 euros, ¡todo incluido!

Saber más: Regina 628946719 & Pilar 622270210.

CÍRCULO ATLANTE.

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

"ISLA" MEDITACIÓN VIPASSANA.

con el maestro John David 22-24 noviembre en Denia. El silencio es el lenguaje del corazón. La meditación más efectiva que te ayuda a comprender cómo funcionan tu mente y tu cuerpo y puedes encontrar tu amor interior, paz y alegría. Una oportunidad de estar completamente contigo mismo en la "isla", sin teléfono, libro, música u otras distracciones y con el apoyo de un grupo de meditación y un maestro. 95€ incluye alojamiento y comida. www.encuentrosjohndavid.org oficina@encuentrosjohndavid.org 691372916. Contacta con Indira.

LIFE SKILLS ESCUELA PARA LA VIDA.

¿Quieres aprender a ser alentador como madre, padre, docente o líder de empresa? Desarrolla un mejor clima en tu familia, aula o empresa con el programa Disciplina Positiva basado en la Psicología Adleriana. Lidera con amabilidad y firmeza, fomentará la conexión y la colaboración. Facilita Cristina Sanz Ferrero, entrenadora de Disciplina Positiva, Familias, Aula y Primera Infancia por la Positive Discipline Association, Educadora de DP desde 2011. Guía y formadora Montessori 0 a 6 y Encouragement Consultant Clases, talleres y certificaciones a nivel internacional. Información y contacto: 660449478, www.escuelalifeskills.com

CLÍNICA DENTAL MAR TARAZONA.

Especialistas en Odontología Integral Biológica. Calle Cotanda 2, 1ª, Valencia. Tel. 963447601, clinica@clinicadentalmartarazona.com

TERAPIA MANUAL, OSTEOPATÍA, ACUPUNTURA.

Roberto Rodrigo Masiá, fisioterapeuta colegiado, C/ Convento de Santa Clara 12 (pasaje Rex), Valencia. Teléfono 656950199.

FORMACIÓN EN NUMEROLOGÍA EVOLUTIVA DEL ALMA.

Curso anual a cargo de Martine Coquatrix, de octubre de 2019 a junio de 2020. Un sábado por mes. Algunos puntos del temario: presentación de los números, Inclusión de base, Árbol de la Vida, áreas clave, Inducción de la inclusión de base, desafíos, puentes, proyecto de evolución, el inconsciente, tránsitos numerológicos, ciclos, realizaciones, años personales, herencias familiares, esquema psicoenergético corporal. Información y reservas: 635856228, Miriam.

FESTIVAL YOGA CANET.

5 y 6 de octubre, en el Hotel AGH de Canet de Berenguer. Hatha, Kundalini, Iyengar, Anusara, Restaurativo, Ancestral, Acroyoga, Aéreo, Nidra, Ashtanga, Vinyasa... Charlas, talleres, música, stands. Info: www.festivalyogacanet.com, 658793863, 607376461, 660362613.

CENTRO AYURVEDA LIFESTYLE BY BHARAT NEGI.

Calle Salamanca 17, L'Eliana (Valencia). Contacto y consultas: 600720357 - 962324478 info.ayursathari@gmail.com

MARTINE COQUATRIX

NUMEROLOGÍA
EVOLUTIVA
DEL ALMA

CURSO DE FORMACIÓN
EN NUMEROLOGÍA EVOLUTIVA
DEL ALMA · 2019 - 2020
EN VALENCIA

12 DE OCTUBRE
16 DE NOVIEMBRE
14 DE DICIEMBRE
18 DE ENERO
15 DE FEBRERO
7 DE MARZO
4 DE ABRIL
8 DE MAYO
13 DE JUNIO

INFORMES E INSCRIPCIÓN: 635 856 228