e-publicación No. 3

Junio - Julio 2012

EKA
medicina tradicional
CHINA

- Constelaciones Familiares
- Nuestras Terapias
- Especial del mes: Mandalas
- Bioconstrucción
- Flexitarianos
- 5 Ritmos

EKA®

medicina tradicional

CHINA

Contenido

Editorial

Terapias Alternativas

Constelaciones Familiares: La Relación Con La Madre y Nuestro Lugar En La Familia

Novedades

Nuestras nuevas terapias

Especial del Mes

Mandalas, una via para encontrar el centro.

Vida Consciente

¿Cuál es la filosofía de la bioconstrucción?

Salud

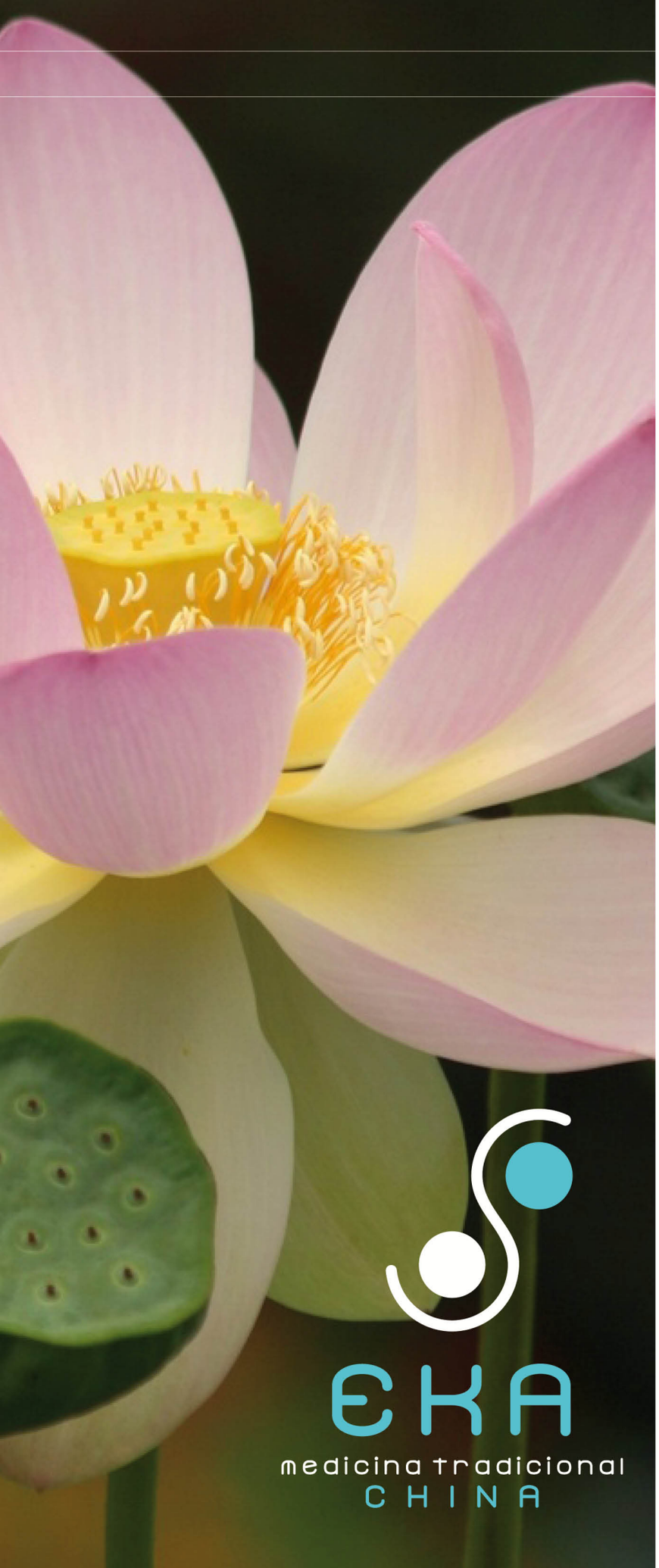
Flexitarianos
El término cabalga los 20 años, pero se ha impuesto muy recientemente.

Fitness

La Danza de los 5 Ritmos

Reseñas

su bienestar nuestra filosofía



En este numero queremos resaltra la importancia de ¨la familia¨ y dar a conocer esta terapia sanadora y de gran ayuda para todos.

Nacemos dentro de una familia. Desde pequeños la familia constituye un soporte fundamental para nuestra supervivencia y nuestro desarrollo como personas. Gracias al trabajo de Bert Hellinger con su método fenomenológico de las "Constelaciones Familiares" sabemos que dentro de la familia se encuentran las fuerzas que llevan a un individuo en concreto a desarrollar sintomatología que refleja dificultades psicológicas como, por ejemplo, crisis de ansiedad, depresión o pérdida del sentido de la vida, adicciones, etc, o bien que reflejan alteraciones psicopatológicas más severas como la psicosis.

De igual modo las fuerzas sanadoras también se encuentran dentro de la familia. Gracias a los "movimientos del alma" la familia puede liberar estas fuerzas logrando un equilibrio diferente, en el cada miembro que conforma la familia se encuentra bien situado en su lugar

Hector Cocomá
Licenciado en Acupuntura por la Universidad de Bejin.
Experto Universitario de la Universidad de Santiago de CompostelaCest quatior ionsequibus sequis con porehenet adita ium faceptat.Es nobis provitaquam, invendaDis

LA RELACIÓN CON LA MADRE

Y NUESTRO LUGAR EN LA FAMILIA

La relación con nuestra madre marca nuestra vida.
Desde el enfoque de las constelaciones familiares de Bert Hellinger, podemos encontrar como el éxito o el fracaso en la vida, depende de la relación con la madre: "*entre la madre y el hijo, ¿quién llegó primero? La madre. Sin embargo, hay muchos que se ponen por encima de ella, le hacen reproches, le indican cómo debe ser y la rechazan. El resultado es que fracasan.*" Podemos ver como según este enfoque es necesario que cada uno ocupe su lugar en la familia, lo que redunda en "estar en su sitio" en la vida.

Muchos actúan de madre de su madre, lo que siempre conlleva el fracaso de sentirnos superiores sin poder serlo y de no vivir nuestro papel de hijos. El asumir un papel que no es el nuestro desde la infancia, en ocasiones corta el contacto con nuestro niño interior, causando profundas heridas en nosotros.
No se trata de ser como quiera que seamos nuestra madre, ni hacer lo que ella diga. Se trata de asentir ante la que nos acogió en su seno y nos dio la vida.

Amar a la que es. Saber que ella fue primero y gracias a ella y a nuestro padre estamos aquí. Y colocarnos respecto a ellos, en nuestro lugar de hijos ***"La felicidad empieza muy temprano, empieza con la madre y se sigue manteniendo en la relación con ella. El camino de la felicidad se interrumpe cuando perdemos el contacto con la madre, por supuesto***

también con el padre, pero eso está en segundo lugar, ya que el primer contacto en el vientre materno es con nuestra madre."

El ocupar nuestro lugar en nuestra familia de origen, nos aporta tomar y recibir todo lo que nuestros padres tienen que ofrecernos

Como colofón podemos realizar una pequeña visualización colocando detrás de nosotros en el lado derecho a nuestro padre y detrás en el hombro izquierdo a nuestra madre, durante unos minutos respirar por la boca y tomar su fuerza y todo lo que nos han dado. A continuación girarnos, mirarles y agachar levemente la cabeza ante ellos en señal de reconocimiento, mientras seguimos respirando por la boca. Finalmente les miramos y les decimos desde nuestro corazón:

-Gracias Mamá, tu eres la única y verdadera madre. Gracias por la vida que me has dado. Ahora elijo vivir plenamente la vida que me has entregado"

-"Gracias Papá, tu eres el único y verdadero padre. Gracias por la vida que me has dado junto a Mamá. Ahora elijo vivir plenamente la vida que me has entregado"

Sergio Navazo Algora
Psicólogo –Terapeuta

NUESTRAS NUEVAS TERAPIAS

EKA, combina terapias tradicionales naturistas occidentales con tecnicas venidas de Oriente, logrando así un mejor resultado en la restauración y el mantenimiento de la salud de las personas. Algunas de nuestras Terapias son:

ECOSAUNA

El sauna en camilla sirve para lograr la desintoxicación mediante la sudoración, donde el organismo evacua gran parte de sus impurezas o toxinas. Sudar es terapéutico, asegura tanto el bienestar físico como mental. El vapor caliente suaviza y desprende las impurezas de los tejidos, relaja y tiene enormes beneficios sobre la salud en general.

Beneficios: Aumenta la circulación sanguínea, fortalece el sistema cardiovascular, aumenta el ritmo y rendimiento cardiaco, incrementa el metabolismo. El calor ayuda a que los vasos sanguíneos periféricos se dilaten llevando alivio y cura a las lesiones en músculos y tejidos blandos.
La cabeza fuera de la sauna evita el agobio. Permite aplicar tratamientos faciales a la vez que recibe el baño de vapor. Con sus cremalleras laterales podemos aplicar sesiones de tratamientos pódales.

Estos son otros de sus resultados:

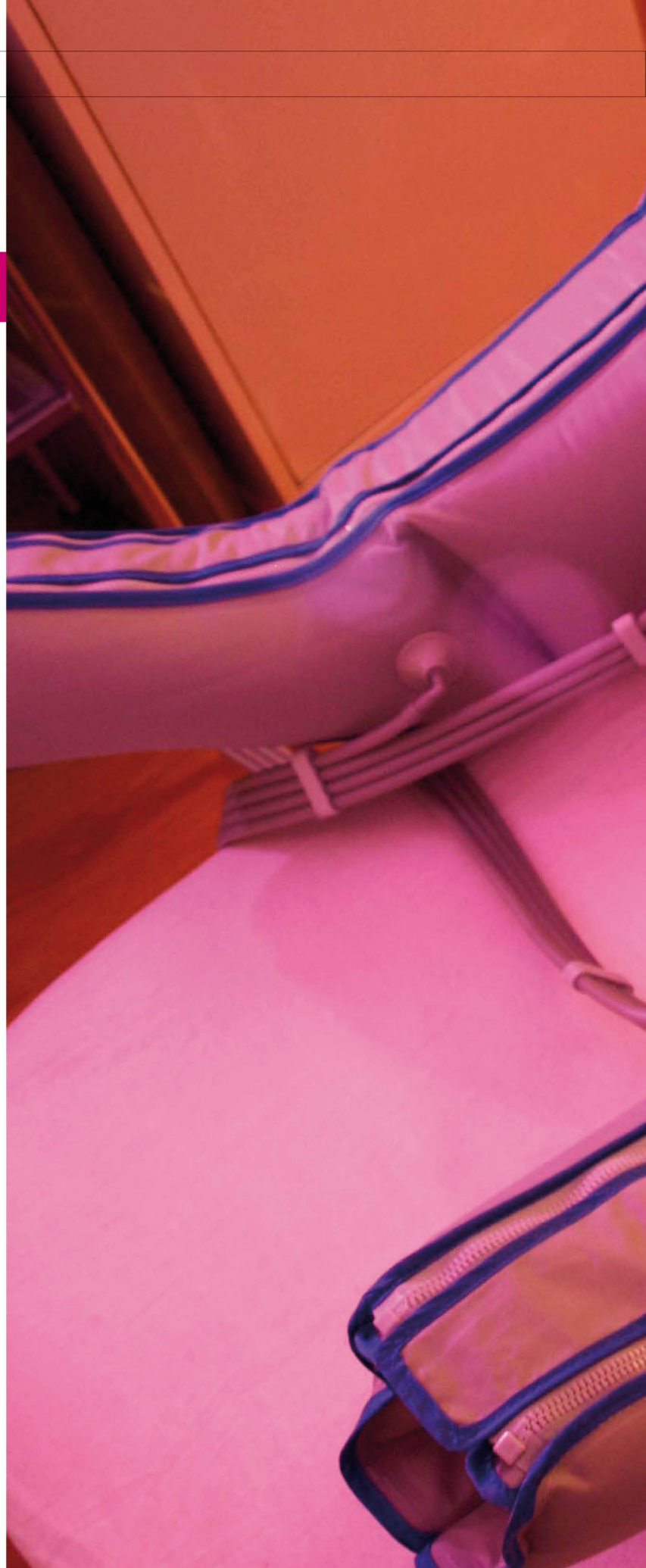
- Perdida de peso.
- Hidratación de la piel
- Fortalecimiento del sistema inmunológico,
- Relajamiento muscular.
- Alivio del dolor muscular y articular
- Mejora la circulación y aumenta el Bienestar anímico.

EKA®
medicina tradicional
CHINA

PRESOTERAPIA

La presoterapia es un tratamiento médico y estético que utiliza la presión de aire para realizar un drenaje linfático. Entre sus beneficios se destacan el tratamiento de edemas, la corrección de alteraciones en el sistema circulatorio y la posibilidad de eliminar, reducir y prevenir futuras formaciones de celulitis.

El tratamiento se suministra a través de cobertores o botas (especiales para la presoterapia) que recubren las piernas y glúteos, a través de las cuales se realiza sobre el cuerpo una presión positiva que se va alternando en forma ascendente, por lo cual se le llama también presoterapia secuencial. A través de estas ondas de presión, se estimula el sistema circulatorio, generando un drenaje linfático y contribuyendo así con la eliminación de líquidos, grasas y toxinas que generan la celulitis, edemas, linfoedemas y trastornos venosos como las várices.



EKA
medicina tradicional
CHINA

Junio - Julio 2012 - Edición No.3

Mandalas, una via para encontrar el centro.

¨El Mandala es una puerta de entrada a un mayor autoconocimiento y conexión con el propio centro interior, nuestra conciencia¨

La palabra **mandala** es de origen sánscrito y su significado es círculo sagrado o mágico. Ha estado presente en diversas civilizaciones, culturas y religiones: en el budismo, en el hinduismo, en los aztecas, en los mayas, en los navajos, en los pueblos nórdicos, en la cábala, en los rosetones de las catedrales, etc. En la Europa central encontramos entre las técnicas de psicoterapia la meditación con mandalas, como un ejercicio de relajación metódico.

El **mandala** es un proceso en el cual se ejercita la mente, en un primer momento buscando la información proveniente de nuestro interior para luego analizarla, en segundo lugar se ordenan las ideas que en su conjunto forman dicha información y, por último mediante la meditación la mente descansa y se halla en paz con las ideas. En resumidas palabras: **se estimula, se organiza y se libera.**

Cuando nosotros trabajamos con los mandalas, es decir, si los dibujamos, si los pintamos, si caminamos sobre ellos etc. esto puede asemejar un viaje hacia nuestra esencia, iluminando zonas del camino que hasta entonces habían permanecido oscuras y hasta ese momento ocultas, permitiendo que brote la sabiduría de nuestro inconsciente.

Importancia de un **taller de Mandalas**

Si bien es cierto que pintar mandalas es una actividad que cualquiera puede practicar en la tranquilidad de su hogar, lo que se busca con ello es un resultado positivo y rápido. En la Terapia con Mandalas, es imprescindible la constancia y continuidad para poder ver unos efectos y la guía de un profesional que te ayude a saltar la barrera de tus pensamientos y bloqueos.

Los talleres de Mandalas son como un "espacio en blanco" en tu rutina diaria, que por su duración te aseguran un beneficio. Un espacio en el que tu mente desconecta

durante horas y deja paso para que el subconsciente actúe allí donde debe hacerlo. Es un tiempo que dedicas realmente a ti mismo y tu equilibrio interior.

La terapia con Mandalas es "inteligente" pues trabaja aquellas zonas de tu interior que necesitan ayuda y que otras terapias no han conseguido sanar. En cada persona es diferente por lo cual, aunque el beneficio es seguro, los resultados no son predecibles, pues trabajando con Mandalas, quien manda es tu subconsciente y actuará allí donde mas lo necesites que no siempre es donde tu consciencia cree.

Experiencia personal:

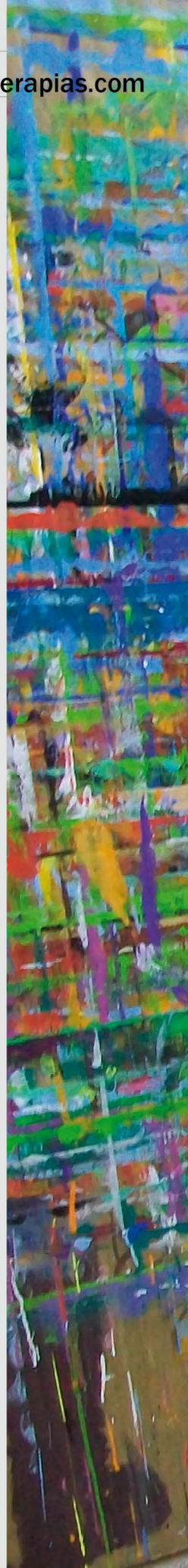
Estoy de pie ante un pliego de papel blanco. En mi mano tengo pintura de un amarillo luminoso, la muevo en círculos superpuestos sobre el papel, dejando un rastro de color cada vez más grande, más redondo. Continuo así durante un rato, tomo más pintura amarilla, mi mente está agitada, soy consciente de la gran afluencia de pensamientos en este momento. Estoy perdida, mareada.

La conductora del taller de Mándalas se acerca, me pregunta como me va y me aconseja parar el movimiento circular y desde el centro dejar que mi mano trace los movimientos, las direcciones que mi cuerpo dicte que son las que necesita.

Tomo color negro, voy trazando líneas desde el centro hacia la periferia, como radios de una rueda, para volver de nuevo al centro y dejar que mis dedos vayan tejiendo una geometría que me da calma, me estabiliza…….. Me devuelve a mí.

En algún momento, de fondo, escucho la voz suave de una compañera que parece cantar o recitar un mantra mientras crea su Mandala. El tiempo se ha parado al igual que mi mente. No siento sorpresa por este hecho, solo PAZ y la certeza de que el trabajo artesano, humilde y a menudo repetitivo que me ha permitido crear este Mandala me ha traído aquello que he buscado durante tiempo por diferentes caminos: Acallar la mente, volver a mi.

Al terminar la pintura me sorprende las diferentes experiencias vividas por los participantes del taller de Mandalas: Ella contactó con su feminidad, él celebro su llegada a esta vida, aquella otra encontró la fuerza que le proporciona la creatividad, un joven que dibujaba Mandalas de forma espontánea desde hacia algún tiempo pudo dar respuesta a esa necesidad …, cada uno vino al taller con sus inquietudes, deseos y partió desde el punto en el que se encontraba en ese momento para llegar a un lugar propio, personal desde el que pudo dar significado a este proceso.



PINTURA CREATIVA & ARCILLA

escuela de procesos creativos

Talleres para el "DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN"

Inscripción Abierta todo el año.

Las sesiones tienen una periodicidad de un día a la semana y una duración de hora y media.
Horarios:
Martes, Miércoles o Jueves de 16:00 a 17:30 hrs.
Martes, Miércoles o Jueves de 18:00 a 19:30 hrs.
otras modalidades y horarios consultar.

Los padres de los niños que asisten al taller, están invitados a 2 sesiones en el grupo de sus hijos a lo largo del curso, esta invitación puede ser usada por otros familiares o amigos del niño.

Son recuperables, en otros días y horas (dentro del mes en curso) los días que se falte al taller, sin necesidad de justificar el motivo. No son recuperables las fiestas laborales.

Hay un Taller de Introducción de 1 hora en el que pueden participar padres e hijos y que no supone ningún compromiso de continuidad.

Mª del Sol Recuero Ibañez.
Arteterapeuta, Artesana y Pintora.
Dirige la Escuela Pintura Creativa y Arcilla

Contacto: 639 13 26 40
Madrid Centro - Ciudad Real Centro
info@pinturacreativayarcilla.com
www.pinturacreativayarcilla.com

En el Taller de Pintura Creativa y Arcilla .....

niños, jovenes y adultos encuentran un espacio donde investigar las posibilidades de creación y expresión a traves de la pintura y el barro, a su propio ritmo, en un entorno libre de exigencias juicios y comparaciones.

En estas condiciones de Respeto y Apoyo, la creatividad emerge sin dificultad, se fortalece repercutiendo favorablemente en la persona que descubre de esta manera recursos para hacer frente y resolver las cuestiones que presenta la obra y la propia vida, a la vez que encuentra una via de expresión para sus sentimientos, fantasias, deseos, temores ..... y un espacio de drenaje para las vivencias dolorosas o limitantes que puede experimentar en su dia a dia.

BOSQUECILLO DEL SOL

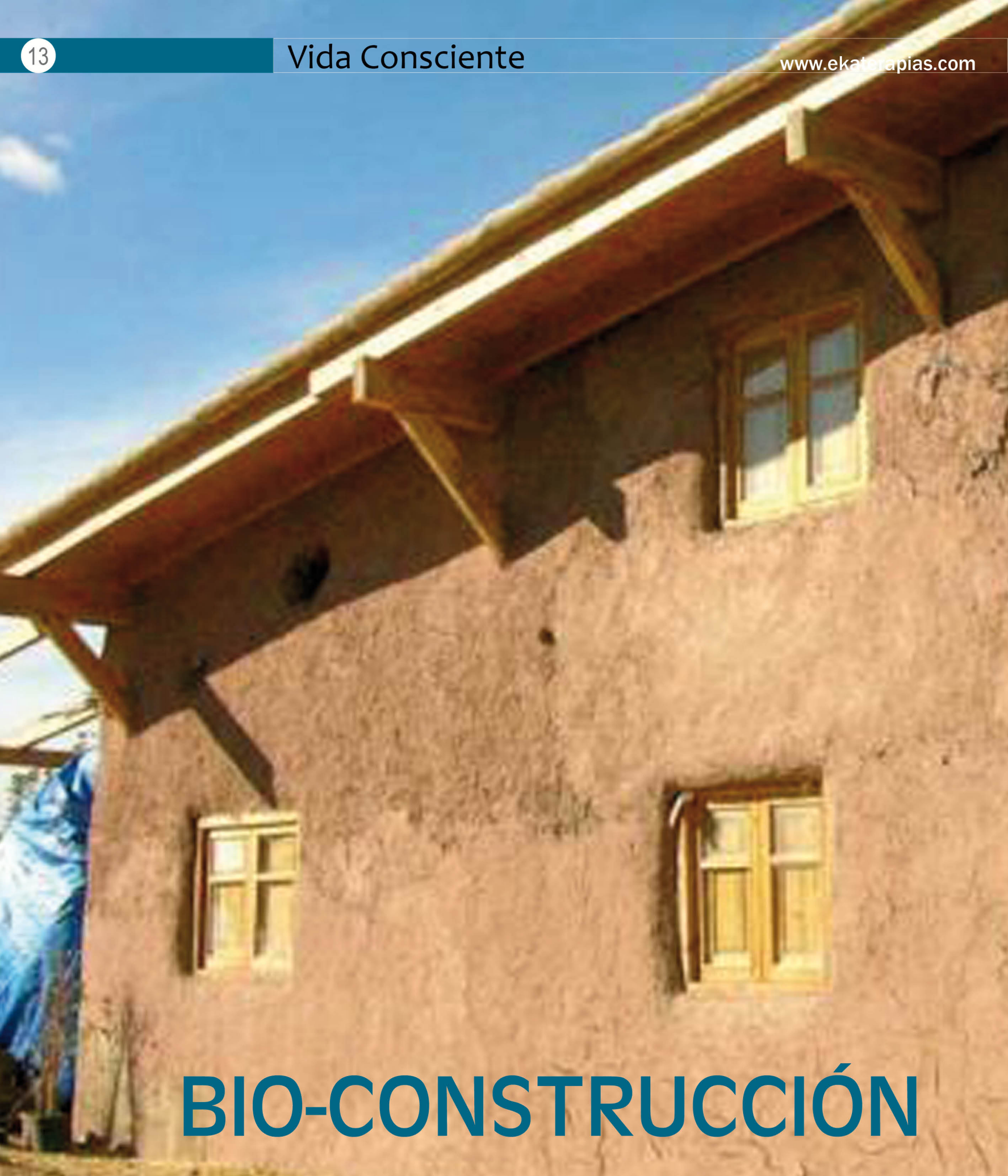
Espacio de Arte, Salud y Naturaleza

Naturaleza, Espacio, Arte

Salud, Autoconocimiento

PROPONEMOS: Alquiler para Talleres, Encuentros,Terapias, Seminarios, Actividades Artisticas, Zonas de Acampada y mucho mas..

Contacto: Mª del Sol Recuero 639 13 26 40 / 608 62 41 13
www.bosquecillodelsol.com /info@bosquecillodelsol.com



BIO-CONSTRUCCIÓN

¿Cuál es la filosofía de la Bioconstrucción?

Por Jesus Camacho

La frenética actividad de la población humana está agotando los recursos que utilizamos para vivir, saturando de emisiones tóxicas la atmósfera y generando residuos no biodegradables que se amontonan y esconden en los vertederos. Nuestra filosofía es buscar un antídoto a todo ello. Quienes vivimos en estos tiempos estamos siendo testigos de estas consecuencias, y de nosotros depende elegir ser una raza en extinción o no.

La construcción es la mayor responsable del consumo energético y de generación de residuos de todas las actividades humanas, por ello es vital cambiar a un estilo de construcción que satisfaga las necesidades humanas y respete los ciclos de la naturaleza, sin poner en peligro las generaciones venideras, aprovechando residuos para generar nuevos materiales constructivos, utilizando aquellos que por su composición no son tóxicos que no requieren un consumo elevado de energía para su extracción, manufacturación y aplicación en la obra, y que además son biodegradables o reciclables.

La bioconstrucción es un punto de reflexión en todo ello, y quiere ofrecer soluciones, además de potenciar la salud de las personas que habitarán los espacios construidos que se considera son el alma del espacio construido.

Cada vez más, pero falta mucho por hacer. Cualquier porcentaje que no contemple el impacto medio ambiental y los costes sociales junto a los gastos económicos, a mi juicio no es válido y la construcción convencional no solo ha prestado atención a los gastos económicos sino a cuánto poder especular con los metros cuadros construidos. En las nuevas construcciones salvo en bioconstrucción, no observo que el porcentaje sea sostenible en relación a la economía, medio ambiente e impacto social, pero para ello estamos luchando las personas que creemos en ello.

Existen miles de soluciones para la rehabilitación y restauración de cualquier tipo de edificación para hacerla ecológica, pero lo mas importante son las personas que la habitan porque hay un estudio hecho donde unas familias de hábitos convencionales les dejaron vivir en viviendas ecológicas y unas familias con hábitos ecológico vivieron en viviendas convencionales. A los pocos meses el estudio analizó que los espacios ecológico se habían convertidos en convencionales y los convencionales se habían convertido en ecológico. Así que todo empieza desde el hábito y las pequeñas acciones del día a día en el consumo de energías o de agua, por ejemplo.

Para quien desee hacer realidad un proyecto de bioconstruccion sobre todo a de estar muy bien informado de que las personas que te van asesorar son conocidas en los foros habituales de Bioconstrucción pues la mayoría nos hemos formado, además de los estudios reglados en cursos no reglados y por la experiencia. Aunque felizmente en la educación reglada ya va habiendo asignaturas donde enseñan esta filosofía.

Por suerte la gente esta comprendiendo que la bioconstrucción, al igual que la alimentación ecológica y la medicina natural, se hace para las personas a escala humana y medio ambiental sin animo de especular o manipular a las personas como si fuéramos mercancías o recursos a explotar. Todo el cambio que estamos viviendo lleva una tendencia a mejorar la conciencia colectiva La bioconstrucción bien entendida colabora a este cambio en el campo de la vivienda y es un sector en auge que apoya a este cambio de conciencia.

La Cañá del Corchuelo

Cala (Sierra de Aracena)

GRANJA ESCUELA LA CAÑÁ DEL CORCHUELO

Taller 5,6 y 7 Octubre

65€ (incluye alojamiento y pensión completa)

www.facebook.com/ConstruccionNatural

Estructuras Vegetales

Arcos de Cañas

Información y Reservas: telf. 658 992 988 Fco. Javier

www.lacanadelcorchuelo.es

BIOCONSTRUCCION

JUNIO
BIOCONSTRUCCION
teórico-práctico

Organizado conjuntamente con ***EHNE BIZKAIA***
Estibaliz Redondo. (Bioconstrucción, Huerta Ecológica, etc)

Temas:
+SUPERADOBE
+CIMIENTOS SIN HORMIGON
+REBOQUES

Fecha:
Los sábados 2-9-16 y 23 de Junio
Horario: de 10:00 a 20:00 h.

Precio:
Gratuito. Compartiremos coches para subir.

Llevamos:
¡¡COMIDA PARA COMPARTIR Y GANAS DE APRENDER TRABAJANDO!!

Lugar: Finca "Los Dos Soles" Teza de Losa, Burgos.

Adriana **619 779 151** - cih.cieloytierra@gmail.com
Estibaliz **695 508 355** - estiredondo@hotmail.com

AGOSTO
BIOCONSTRUCCION Curso Intensivo.
teórico-práctico

Estíbaliz Redondo.
(Bioconstrucción, Huerta Ecológica, etc)

Temas:
+SUPERADOBE
+PATA DE ELEFANTE
+REBOQUES
+ACABADOS
+ESCULTURA EN PAREDES
+BIOCLIMATISMO

Fecha:
3 al 13 de Agosto de 2012.

Precio:
70€.

Alojamiento:
Acampada gratuita, traer tiendas, carrotiendas, vans, etc.

Comida:
Llevar comida para compartir. Cocinaremos por turnos.

Lugar:
Finca "los Dos Soles" Teza de Losa, Burgos.

Requisito Indispensable: ¡¡Ganas de aprender, trabajar y compartir, buen rollo, buen humor!!

ENTRE CIELO Y TIERRA
CENTRO DE INTEGRACION HUMANA

Flexitarianos, una corriente alimenticia

El término cabalga los 20 años, pero se ha impuesto muy recientemente. Muchos vegetarianos conversos abandonan el redil y optan por esta propuesta. Pero, ¿es equilibrada? Co nozca la opinión de los expertos.

por CARMEN ISABEL MARACARA

Ser vegetariano es una opción de vida que a muchos se les dificulta, pese a tener toda la voluntad de serlo. Aunque consumir al menos cinco raciones al día de frutas y vegetales no es una moda sino más bien un mandato de nutricionistas, cardiólogos y demás especialistas -basados a su vez, en recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)- eliminar todo producto animal de la dieta, puede dar lugar a dietas carenciales de algunos de los aminoácidos esenciales y vitaminas como la B12.

Sin embargo, algunas personas, inicialmente vegetarianas, ya sea por presión social; por motivos de embarazo y otras necesidades especiales o por simple gusto de incorporar alguna carne a su dieta, ahora forman legión con los flexitarianos, junto a figuras como el músico Paul Mc Cathey y la actriz Natalie Portman. Este nuevo grupo es defenestrado por algunos vegetarianos, pues los consideran una especie de traidores a esta opción.

¿Pero de qué se trata?

Para saber a qué se refiere esta definición, puede acudirse a flexitarianos.org, el primer portal en español para esta corriente -a cargo del bloguero y amante de la gastronomía sana y sostenible, Eugenio García-, donde se identifica a los flexitarianos como aquellas personas "que basan su alimentación en una dieta vegetariana, pero que, de manera ocasional, por diversas razones, consumen algunos productos de origen animal: mariscos, pescados, aves y carnes. La frecuencia es lo que define al vegetariano, no lo que come", explica García.

En esta opción, la carne, más que un plato fuerte, es un condimento, tal como sucede en algunas comidas asiáticas, en las que tiritas de pollo o carne sucumben ante mayores cantidades de vegetales o cereales como arroz. Sus raciones de carnes son más pequeñas: de unos 60 a 70 gramos por persona. En principio, ningún tipo de alimento animal está prohibido, aunque para algunos su tránsito del vegetarianismo al flexitarianismo está marcado por el consumo de pescado, algo que también habría impulsado la moda del sushi.

El término apareció por primera vez el 17 de octubre de 1992 en la publicación Austin American Statesman. Una periodista, Linda Anthony, describió la comida de un nuevo restaurante de Austin, Texas -el Acorn Café- como flexitariana, denominada así por su propietaria, Helga Morath. Antes de una década, alzó vuelo, y, en 2003, la American Dialect Society escogió a flexitarian como la palabra más útil del año, que aludía "a un vegetariano que ocasionalmente consume carne". En lengua española, apareció el portal ya nombrado de Eugenio García en febrero de 2011. Y en 2008, la dietista estadounidense Dawn Jackson Blatner, quien ha investigado la evidencia científica sobre los beneficios de este estilo de dieta, publicó el The Flexitarian Diet (La dieta flexitariana).

¿Una dieta equilibrada?

Sus seguidores defienden que esta opción es más sana que la onmívora, al ingerir más fibra y menos grasas saturadas y porque puede evitar las carencias posibles de una dieta vegetariana en cuanto a vitaminas del complejo B y ácidos grasos esenciales como los Omega 3, muy presentes en pescados azules.

No obstante, para Zulema Zarzalejo, MSC en Nutrición, de la Unidad de Obesidad del Instituto Médico La Floresta, lo que define a una dieta como saludable va más allá de unos preceptos teóricos y de exclusiones o inclusiones puntuales: "En una dieta equilibrada, dentro del total de calorías diarias que cada uno debe consumir, del 15 al 20 por ciento debe ser aportado por proteínas animales -de alto valor biológico- y de bajo valor biológico, es decir las de origen vegetal; 30 por ciento debe provenir de las grasas y de 50 a 60 por ciento, de los carbohidratos. ¿Qué la va a hacer más equilibrada? Que esas proteínas de alto valor biológico, según la propuesta que hace el panel de expertos, en el área cardiovascular y todas estas áreas críticas de la salud, tengan el menor porcentaje de grasas saturadas y más mono-polinsaturadas.

¿Qué alimentos aportan más grasas saturadas? Las proteínas animales. De esas, tienen más las carnes rojas, menos las aves y menos aún los pescados. Los quesos blancos están entre el pollo y el pescado,

pero los amarillos son altos en grasas saturadas y colesterol".

La parte magra del cerdo, explica Zarzalejo, tiene menos grasas saturadas que el pollo. Y en cuanto a otro alimento "satanizado", el huevo, la especialista indica que en una dieta equilibrada, vegetariana o flexitariana, pueden incluirse, sin mayores problemas, cuatro a cinco a la semana, siempre que la persona no tenga antecedentes de hipercolesterolemia familiar y sus valores de colesterol se encuentren dentro de los rangos normales.

"La yema del huevo es extremadamente nutritiva. Tiene calcio, hierro, vitamina A, xexanteína, luteína, todas las B; entonces es una tristeza no aprovechar esa fuente tan espectacular. Hay personas que no quieren comer huevos, por el tema del colesterol, pero consumen raciones superiores a lo recomendado de carnes rojas o quesos curados, que tienen mucho más de este componente", indica.

Controlar el consumo de proteínas

Aunque para la especialista, la propuesta del flexitarianismo no podría formar parte de una recomendación dietética generalizada, sí está de acuerdo en que la dieta actual se excede en el consumo de proteínas.

"Es una cosa desmedida. Una ración para una mujer, por ejemplo, debe ser media pechuga, 90 gramos diarios, máximo. Para un hombre, un poquito más. Pero el común de la gente dice 'me comí dos bistecitos'; les parece poco y ya es demasiado colesterol y grasas saturadas".

"Los granos, la soya y el tofu aportan proteínas de bajo valor biológico, pero también son importantes. Luego están las grasas, que deben formar el 30 por ciento de la dieta; ellas representan un problema muy grande, pues también son necesarias, pero la gente no quiere ponerle grasa a nada, no le quiere dar a los niños su mantequilla. Aceites como los de oliva o canola, poseen ácidos grasos Omega 3 y Omega 9, que son importantes en una dieta saludable".

Y finalmente, están los carbohidratos, que deberían proveer la mayor fuente de calorías de la dieta, "pero que deben ser saludables, y entre ellos están las frutas, vegetales, granos, cereales y leguminosas. La OMS está haciendo una campaña de cinco raciones al día de frutas y vegetales, porque su consumo es muy pobre".

Si usted le llega un paciente vegetariano, ¿qué le recomendaría usted para tener una dieta equilibrada?

"Calcularíamos sus proteínas exactas, ese 15 a 20 por ciento. Si es ovo-lácteo vegetariano, perfecto. Calculamos sus calorías totales, distribuimos su porcentaje de proteínas, sus grasas y sus carbohidratos. En las proteínas incluiremos las de alto valor biológico que él utilice -del huevo, leche, yogur-, sumadas a las proporcionadas por granos y otros alimentos, distribuyéndoselas a lo largo del día.

Suplementos necesarios

A juicio de la nutricionista, si una dieta tiene todos sus macro nutrientes balanceados -proteínas, grasas y carbohidratos- y las calorías totales están bien distribuidas durante el día, tanto una dieta flexitariana u ovo-lacto- vegetariana pueden ser perfectamente saludables.

No obstante, las prisas y altos costos marcan la vida actual, por lo que en algunos casos la alimentación no es balanceada. En ambos grupos -flexitarianos y ovo-lacto-vegetarianos-, puede ser necesario "suplementar la vitamina B12 y el zinc. Existen personas que hacen una dieta muy monótona en el tipo de vegetales o frutas, que nada más comen manzana, pera y uva, por ejemplo. Entonces pueden sufrir deficiencias de micronutrientes. Sobre eso sí es necesario orientar, revisar en forma individual los microelementos que están más fallos o suplementarlos". Para Zarzalejo, la conclusión a la que debe llegarse es que hay que guardar el equilibrio; no excluir ningún tipo de alimentos, pero vigilar el tamaño de las porciones de las carnes. Y seguir la recomendación de la OMS de cinco raciones de frutas y vegetales al día, además de incluir cereales integrales.

Ilustraciones:
Ernesto Brito

Los 5 Ritmos Práctica de movimiento

Por Helena Barquilla.

La vida es movimiento y es ritmo, **Gabrielle Roth**, la creadora de la práctica descubrió en ella 5 cualidades de movimiento esenciales que correspondían a 5 Ritmos específicos (Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud) y a su vez éstos, a emociones básicas, a elementos de la naturaleza y a diferentes estados de consciencia.

Es así como creó un mapa rítmico vital sobre el cual se basa la filosofía de la práctica, una guía para entender la vida desde el sentir del cuerpo y su movimiento.

La práctica nos ayuda a desarrollar la consciencia corporal y el estado de atención plena en el movimiento del día a día, afinando las sensaciones y percepciones físicas. Logramos con ella mayor vitalidad, transformamos los patrones de movimiento rígidos en fluidos.

Los Ritmos
Fluido, Staccato, Caos, Lírico, Quietud

Los 5 Ritmos son un vehículo para que la persona explore y exprese lo que es sentido individual y colectivamente. La práctica combina, la meditación estructurada,con el proceso terapéutico y artístico de seguir el impulso, el instinto, la inspiración, la expresión y la guia interna .

Fluido: Es el Ritmo que se manifiesta en todo aquello que es de naturaleza femenina y receptiva. Movimientos circulares, continuos, cíclicos, fluidos. Haciéndose énfasis en el enraizamiento .

Staccato: Es el Ritmo es la expresión de todo aquello que es de naturaleza masculina y activa en nosotros . Los movimientos son lineales, angulares, claros, definidos. En este Ritmo se expresa la pasión del corazón.

Caos: Representa lo incontrolable, la disolución de las estructuras, la liberación. de la forma. En él aprendemos a , través de nuestro cuerpo, a soltar aquello que no necesitamos más en nuestras vidas .

Lírico: Posterior a la liberación del caos viene el vacío expansivo de este Ritmo. En él se manifiesta todo lo que es liviano, sutil, sin esfuerzo. Tomamos consciencia del lugar que uno ocupa en el grupo, de la unidad que somos en la colectividad .

Quietud: La danza es el vehículo, el destino final es el Ritmo de la quietud. Tras la liberación de la energía del cuerpo, habiendo pasado por los otros Ritmos, se llega a un profundo estado de calma y meditación.

Beneficios de la práctica

Corporales : Se desarrolla una mayor consciencia corporal. Se descubren nuevos rangos de movimiento y caminos de expresión.

Nuestro cuerpo se fortalece de una manera lúdica, creativa y muy agradable. Se mejoran las posturas .

La práctica Revitaliza, relaja . Se establece una relación de respeto y apreciación por el cuerpo, que se convierte en el ámbito de exploración del resto de nuestros aspectos humanos .

Emocionales : Se liberan emociones acumuladas en la memoria corporal.
De la coraza muscular se desprende la energía que proviene de ellas , dándose uno el permiso para expresarlas. Se exploran, se les da forma , se transforman en baile y movimiento. Se llega a tener mayor comprensión de nuestro mundo afectivo .

Psicológicos: El practicante identifica los aspectos psicológicos no solo cognitivamente, sino que en la experiencia final, debido a la participación del cuerpo , va incluida la carga emotiva que se desprende de la memoria somática. Por lo tanto es un espacio en que ambas memorias psicológica y somática se manifiestan como partes de un todo integrado. Se desarrolla la creatividad y la mente se expande . Tras la práctica se adquiere una mayor claridad mental.

De tipo social: Es un espacio de encuentro genuino con el otro , aprendemos así de nuestras relaciones humanas con los demás, por medio de la interacción en el movimiento .

De tipo espiritual: Es una práctica de meditación en movimiento cuya finalidad es el autoconocimiento, la liberación del alma, la revelación de quienes somos . Experimentamos gran paz y sosiego tras su realización.

Aprendemos de la vida en sus múltiples facetas gracias al mapa de los 5 Ritmos que nos ayudan a conectarnos con lo mas trascendente de nuestro ser.

Los 5 Ritmos

de Gabrielle Roth

"La escucha"

El Ritmo del fluir nos invita a la escucha de nuestro cuerpo, a estar receptivos a sus sensaciones mientras nos desenvolvemos en el día a día. Es tiempo de reflexión, de conexión y respeto con nuestra propia verdad, de sintonizar con nuestro centro mientras todo a nuestro alrededor cambia y se transforma. La práctica de 5 Ritmos y concretamente el fluido, nos ofrece herramientas y recursos sólidos a los que podemos recurrir para estar presentes en nuestro cuerpo, con un grado de percepción aguda y desarrollar la habilidad de fluir creativamente ante las situaciones que se nos presenten.

Fecha: 20 de octubre
Horario: 18:00-21:00h
Precio: 25€, que el dinero no sea un impedimento para asistir a la práctica, consulta posibilidades.
Lugar: Bambu Danza C/ Doctor Cortezo, 17 3¼, Tirso de Molina, Madrid
Profesora: Helena Barquilla
Tel. contacto: 692 949 209

Por favor confirma asistencia
www.gabrielleroth.com/5ritmosdelavida.blogspot.com

Los 5 Ritmos

de Gabrielle Roth

"Raices"

Este taller estará enfocado a explorar vías de conexión con el elemento tierra, a experimentar nuestro enraizamiento en el movimiento. Investigaremos sobre la sabiduría de nuestros pies, nuestras raíces, sobre la percepción instintiva del entorno que reside en ellos, de como nos vinculan con el momento presente, y como son el soporte para dar expresión a los 5 Ritmos. Contaremos con una sesión de música en vivo durante el taller.

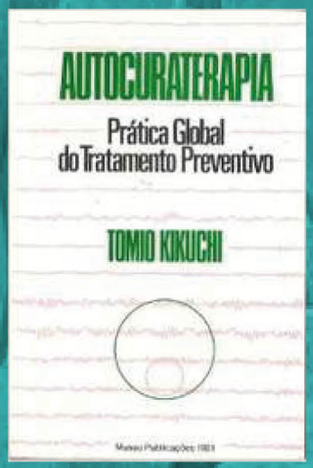
Impartido por Helena Barquilla
www.gabrielleroth.com / 5ritmosdelavida.blogspot.com

La vida es movimiento y es ritmo, Gabrielle Roth, la creadora de la práctica descubrió en ella 5 cualidades de movimiento esenciales que correspondían a 5 Ritmos específicos (Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud) y a su vez éstos, a emociones básicas, a elementos de la naturaleza y a diferentes estados de consciencia. Es así como creó un mapa rítmico vital, sobre el cual se basa la filosofía de la práctica, una guía para entender la vida desde el sentir del cuerpo y su movimiento. Los 5 Ritmos nos permite enraizar la experiencia personal de quienes somos, en el aquí y ahora, sin juicios ni espectativas y fortalecer nuestra conexión con todo lo que nos rodea.

Fecha: Sábado 27 de octubre
Lugar: Centro Dairén, Academia de Baile. Polígono Industrial Carrús, C/ Petrer, 31 Elche
Horario: De 10:00 a 20:00h
Precio: 60€, hay 5 plazas reservadas para alumnos en situación económica especial, que pueden contribuir con donación.

Organizadora: Rosario Cendales Tel. 625 63 85 45
email: rioderosas6@hotmail.com

Junio - Julio 2012 - Edición No.3



El combate directo contra las enfermedades es, desde cualquier punto de vista lógico, una insensatez. No existe la enfermedad, existe únicamente el enfermo. Cada uno de ellos tiene sus propias características -su individualidad- y es el único responsable de su salud o enfermedad.

Los ataques frontales contra la enfermedad son, literalmente, ataques frontales contra la salud. El concepto "enfermedad" existe solamente porque hay el concepto "salud". En otras palabras, salud y enfermedad son inseparables. Son dos mitades de una misma unidad indivisible.

La ilusión de creer que estos dos conceptos pueden existir separados constituye en verdad una ceguera que nos impide percibir la estructura y el funcionamiento general del universo. Toda cara tiene un dorso; cuanto mayor la cara mayor el dorso. No existe la cara (salud) sin el dorso (enfermedad). No existe el dorso (enfermedad) sin la cara (salud). Lo que existe es el orden del universo infinito.

Autocurateraplia es la traducción de este orden a términos accesibles para quienes deseen comprenderlos y llevarlos a cabo en su propia vida. En este contexto, la teoría que, de hecho, favorece la vuelta al perfecto funcionamiento del cuerpo y de la mente debe basarse en medidas preventivas que se anticipen, siempre, a la aparición de los síntomas. Esas medidas deben ser -fundamentalmente- educativas, y deben prestar especial atención a la calidad de los alimentos físicos y mentales que asimila cada individuo.

El presente libro pretende ser una ayuda para conocer y descubrir las posibilidades innatas en el hombre.
Para trabajar eficazmente con los chakras no necesitas ser clarividente ni tener clarividencia táctil. Sin embargo, notarás que, al trabajar con ellos, aumenta considerablemente tu sensitividad para los planos no materiales.

También se te abrirán intuiciones sobre relaciones que aúnan de forma inteligible muchas fracciones del conocimiento y la experiencia para conformar un todo armónico.

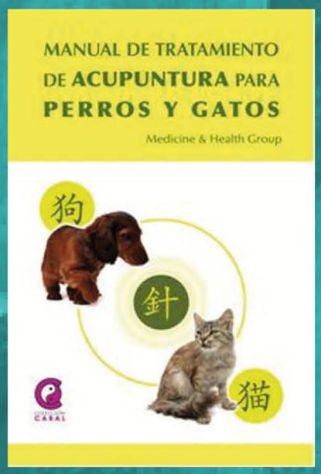
La activación y armonización de los chakras esrealmente tan sencilla que, a veces, hemos pensadoque en el pasado su conocimiento sólo ha tenido una envoltura tan complicada para que los hombres no menospreciaran su valor interior y para que los iniciados pudieran custodiarlo de generación en generación.

Tal vez sea también resultado de un paso evolutivo reciente el hecho de que actualmente este gran tesoro del saber sea comprensible y accesible a muchas personas.

El interés creciente por las terapias alternativas y los tratamientos naturales para las enfermedades, dirige la atención hacia los libros y compendios de hierbas medicinales y plantas curativas, que se emplean como medicamentos naturales, desde tiempos remotos. Este libro es uno de los recomendados de hoy.

Libro editado por RBA Libros, S.A. de Barcelona dentro de la colección Integral, en abril de 2011, donde se recopilan los remedios caseros mas conocidos con plantas medicinales. Escrito en castellano, consta de 250 páginas.

Trastornos digestivos, catarros y afecciones respiratorias, dolores de cabeza y musculares, inflamaciones, infecciones, trastornos ginecológicos, problemas dermatológicos y una gran diversidad de dolencias relacionadas con los nervios pueden encontrar en las plantas una vía amable y a la vez eficaz de disminuir e incluso disipar sus efectos.



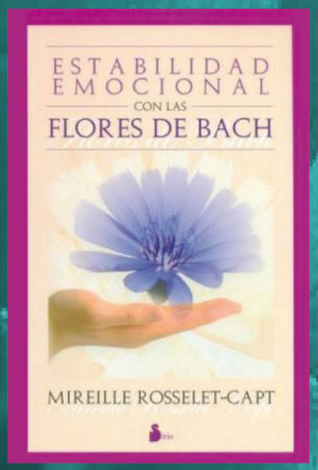
La terapia veterinaria de Acupuntura y Moxibustión desafía a las limitaciones impuestas por otros sistemas. Puede aplicarse a cualquier enfermedad de cualquier animal doméstico en cualquier localidad. Al tratar gran número de enfermedades, sufridas por diversos animales domésticos, esta terapia ha demostrado que tiene la eficacia deseada.

Por eso es por lo que Materia Médica de Bai Le dice que "entre las más de 400 enfermedades, la mayoría pueden curarse con terapia de Acupuntura".

Por ahora, la terapia de Acupuntura y Moxibustión se ha aplicado ya para tratar algunas enfermedades contagiosas de animales, así como otras difíciles y complicadas, producidas por virus o bacterias. Su aplicación ha llegado a alcanzar áreas como el celo, la ovulación y la ayuda a la fecundación.

Además, puede utilizarse como una especie de terapia suplementaria, como anestesia. Por otro lado, algunas veces, podemos hacer diagnósticos con la ayuda de la Acupuntura. Por ejemplo, muchas enfermedades pueden diagnosticarse localizando los puntos donde se produce el dolor.

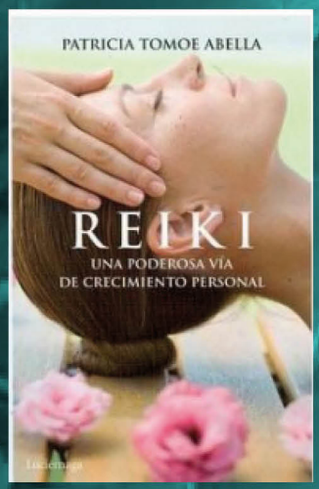
Para enfermedades contagiosas, como la gripe, la terapia de Acupuntura y Moxibustión puede producir efectos preventivos o sub-preventivos.



Las Flores de Bach constituyen una terapia totalmente personalizada que incluye la ingestión de unas gotas de ciertos extractos florales. Al mismo tiempo es también un sistema de autoconocimiento que implica una determinada visión del mundo.

Edward Bach concibió este sistema como un instrumento para lograr la salud total, tanto física como emocional, favoreciendo la acción del médico interior.

Al igual que cada emoción tiene una emoción contraria, cada flor se nos presenta también con un aspecto doble. Si logramos abrirnos al mensaje de cada una de las 38 flores de Bach, descubriremos soluciones inesperadas para nuestros problemas y tal vez incluso lleguemos a vislumbrar nuestra esencia más profunda.



El libro más práctico y completo para introducirse en el Reiki, un medio de desarrollo personal. Un manual útil y accesible sobre la práctica sanadora del Reiki, de origen japonés, en que la autora sostiene que esta es una técnica que va más allá de la sanación por la canalización energética a través de las manos, ya que constituye un medio de desarrollo personal.

El libro contiene una introducción sobre el Reiki, una serie de ejercicios y prácticas para uno mismo (como la sanación del pasado y la proyección del futuro) y los demás (como el Reiki a distancia), y diversos consejos para gestionar los pensamientos y las emociones.

EKA
medicina tradicional
CHINA