



EL ESPEJO MÁGICO

BOLETÍN DE DIFUSIÓN DE DISCIPLINAS ORIENTALES
PROPIETARIO: JORGE HUMBERTO UZ (CUIL 20-16723109-9) - DIRECTOR: JORGE H. UZ

ESCUELA DE

DISCIPLINAS ORIENTALES

YAMABUSHI

PER. JUR. MAT. 33071

DISCIPLINAS

NINPO ZEN
TAI CHI CHUAN
HATHA YOGA
YOGA SOLAR
ARQUERIA ZEN
ESPADA SAMURAI
BOXEO TAILANDES
DIGITOPUNTURA
REFLEXOLOGÍA
ZA ZEN
TENSEGRIDAD
INSTRUCTORADO DE YOGA
INSTRUCTORADO DE TAI CHI
FORMACIÓN MUSICAL

NUESTRAS SEDES

SAN MIGUEL I
EL MAESTRO 2530
SAN MIGUEL II
PELUFFO 1450
MUÑIZ I
ALBERDI 1510
MUÑIZ II
D'ELLIA 456
MORÓN
SUCRE 1199
JOSÉ C. PAZ
PAUNERO 3973
BELLA VISTA
SANTA FE 1425
VILLA DE MAYO
ARQUIMEDES 2648
MORENO - TRUJUY
VUCETICH 7580

4664.1863

SAMURAI

Homenaje a los samurai, cuyo emblema era la flor del cerezo, por su vida breve y efímera, pero bella.



HAIKU

Natsu gusa ya
Tsuwamono domo ga
Yume not ato.

La hierba seca del verano
Eso es todo lo que queda
de ese sueño que fueron los guerreros

"Nosotros intentamos mantener viva una parte de ese sueño"

Escuela Yamabushi

HUEVOS DE CODORNIZ
ADQUIÉRALOS EN

ESCUELA YAMABUSHI



Alberdi 1510 - Muñiz
Peluffo 1450 - San Miguel

Corralón Sarmiento S.R.L.

VENTA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

ALQUILER DE MÁQUINAS VIALES
OBRAS VIALES Y MOVIMIENTO DE TIERRA

Av. Sarmiento 2400 Tel. 4465-2070
1663 - San Miguel Pcia. Bs. As.

FARMACIA
PINTAR

OBRAS SOCIALES
RECETAS MAGISTRALES

Av. Sarmiento 2393
San Miguel - Tel. 4455-5502



Estudio de Danzas y Ballet

SE DICTAN CLASES DE:

TAP - DANZA CONTEMPORANEA - BALLET - ARABE - ESPAÑOL - JAZZ DANCE

Clases para Niños y Adultos todos los niveles

INICIACIÓN A LA DANZA

(nenas de 3 a 5 años)

CEL: 15.4915.4008

INFORMES: Peluffo 1468 (ex Fraga) - San Miguel TE: 4664.7182

PROFESORA NACIONAL
DE PIANO

CLASES INDIVIDUALES
Y GRUPALES

COMUNICARSE AL:
4664-7594 Sra. ELBA

LIBRERIA MAXIKIOSCO
"LOS HERMANOS"

Golosinas - Galletitas - Despensa
Juguetes - Art. de Librería
Diarios - Revistas

4455 - 7038

Av. Sarmiento 2594 San Miguel

"LA ALBAHACA"
Curso de Cocina Naturista

SEDE FENIX DORADO

Peluffo (ex Fraga) 1450

San Miguel
Laura 4451 - 1043
15 - 3049 - 4497

J.D.L. Construcciones

Instalaciones y Planos para Gas
Natural.

PROYECTOS PARA REDES
Instalaciones de Agua en

Termofusión

SERVICE EN ARTEFACTOS A GAS.
Zuviria 4169 (J.C. Paz)

02320-443477



SE APLICAN

INYECCIONES

EL MAESTRO 2530

Barrio Sarmiento

San Miguel

"KOPIONES"

IMPRESOS EN GRAL.

Fotocopias

Cuil - Negativa - Curriculum

Letonia 4365

Tel.: 4455-4091

LILIANA FONTELA

PSICÓLOGA GRAFOANALISTA

- Atención en Crisis de Pánico
- Tratamientos para el dolor
- "E.M.D.R"

CONSULTAS:
4668 - 2603



CENTRO INTEGRAL
DE COPIADO

FOTOCOPIAS - DUPLICACION
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL
FORMULARIOS del AUTOMOTOR

Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

Escuela Yamabushi

LA ESCUELA YAMABUSHI LE OFRECE:

GRUPOS TERAPÉUTICOS



*atención de adicciones - familiares de adictos - violencia familiar
mujeres y hombres que aman demasiado - expresión corporal - psicodrama - grupos de adolescentes*

Terapia Individual - Psicoanálisis

4667.1172 - 15.3103.4036 - Turnos e informes (de 14hs a 21hs)

MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA

¿QUIENES SON LOS MÁS POBRES?

De regreso a casa, el padre le pregunta a su hijo:

Qué te pareció el viaje?

Muy bonito papá!

Viste que tan pobre puede ser la gente?

Si.

Y que aprendiste?

Que nosotros tenemos un perro en casa, ellos tienen cuatro. Nosotros tenemos una piscina, ellos tienen un arroyo que no tiene fin. Nosotros tenemos unas lámparas importadas en el patio, ellos tienen las estrellas. Nuestro patio llega hasta el fondo de la casa, ellos tienen todo un horizonte. Ellos tienen tiempo de conversar y convivir en familia; vos y mamá tienen que trabajar todo el tiempo y casi nunca los veo.

Al terminar el relato, el padre se quedó sin palabras... y su hijo agregó:

- Gracias papá por enseñarme lo pobres que podemos ser!

MASAJES TERAPÉUTICOS

ESCUELA YAMABUSHI



TECNICAS OCCIDENTALES: *MASAJE RELAJANTE - DESCONTRACTURANTE - MAGNETOTERAPIA - MOXAS -*

DRENAJE LINFATICO - PIEDRAS CALIENTES - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACIÓN ASISTIDA

TECNICAS ORIENTALES: *DIGITOPUNTURA - THAIANDES - TUEI NA - SHIATZU - REFLEXOLOGIA -*

AURICULOTERAPIA - SHIN KI DO (REIKI) - KAO TCHEN

.....
AMBIENTE CLIMATIZADO - DISPONIBILIDAD HORARIA
.....

PELUFFO (EX FRAGA) 1450 (SAN MIGUEL) - SANTA FÉ 1425 (BELLA VISTA) - ALBERDI 1510 (MUÑIZ)

LUNES A SÁBADOS DE 08HS A 20 HS | CONSULTAS Y TURNOS: 15.3644.8616 (MONICA)

LAS ENSEÑANZAS DE DON JUAN

Cuando me disponía a partir, decidí preguntarle una vez más por los enemigos de un hombre de conocimiento. Aduje que no podría regresar en algún tiempo y serla buena idea escribir lo que él dijese y meditar en ello mientras estaba fuera.

Titubeé un rato, pero luego comenzó a hablar.

-Cuando un hombre empieza a aprender, nunca sabe lo que va a encontrar. Su propósito es deficiente; su intención es vaga. Espera recompensas que nunca llegarán, pues no sabe nada de los trabajos que cuesta aprender.

“Pero uno aprende así, poquito a poquito al comienzo, luego más y más. Y sus pensamientos se dan de topetazos y se hunden en la nada. Lo que se aprende no es nunca lo que uno creía. Y así se comienza a tener miedo. El conocimiento no es nunca lo que uno se espera. Cada paso del aprendizaje es un atolladero, y el miedo que el hombre experimenta empieza a crecer sin misericordia, sin ceder. Su propósito se convierte en un campo de batalla.

“Y así ha tropezado con el primero de sus enemigos naturales: ¡el miedo! Un enemigo terrible: traicionero y enredado como los cardos. Se queda oculto en cada recodo del camino, acechando, esperando. Y si el hombre, aterrado en su presencia, echa a correr, su enemigo habrá puesto fin a su búsqueda.”

-¿Qué le pasa al hombre si corre por miedo?

-Nada le pasa, sólo que jamás aprenderá. Nunca llegará a ser hombre de conocimiento. Llegará a ser un maleante, o un cobarde cualquiera, un hombre inofensivo, asustado; de cualquier modo, será un hombre vencido. Su primer enemigo habrá puesto fin a sus ansias.

-¿Y qué puede hacer para superar el miedo?

-La respuesta es muy sencilla. No debe correr. Debe desafiar a su miedo, y pese a él debe dar el siguiente paso en su aprendizaje, y el siguiente, y el siguiente. Debe estar lleno de miedo, pero no debe detenerse. ¡Esa es la regla! Y llega un momento en que su primer enemigo se retira. El hombre empieza a sentirse seguro de sí. Su propósito se fortalece. Aprender no es ya una tarea aterradora.

“Cuando llega ese momento gozoso, el hombre puede decir sin duda que ha vencido a su primer enemigo natural.”

-¿Ocurre de golpe, don Juan, o poco a poco?

-Ocurre poco a poco, y sin embargo el miedo se conquista rápido y de repente.

-¿Pero no volverá el hombre a tener miedo si algo nuevo le pasa?

-No. Una vez que un hombre ha conquistado el miedo, está libre de él por el resto de su vida, porque a cambio del miedo ha adquirido la claridad: una claridad de mente que borra el miedo. Para entonces, un hombre conoce sus deseos; sabe cómo satisfacer esos deseos. Puede prever los nuevos pasos del aprendizaje, y una claridad nítida lo rodea todo. El hombre siente que nada está oculto,

“Y así ha encontrado a su segundo enemigo: ¡la claridad! Esa claridad de mente, tan difícil de obtener, dispersa el miedo, pero también ciega.

“Fuerza al hombre a no dudar nunca de sí. Le da la seguridad de que puede hacer cuanto se le antoje, porque todo lo que ve lo ve con claridad. Y tiene valor porque tiene claridad, y no se detiene en nada porque tiene claridad. Pero todo eso es un error; es como si viera algo claro pero incompleto. Si el hombre se rinde a esa ilusión de poder, ha sucumbido a su segundo enemigo y será torpe para aprender. Se apurará cuando debía ser paciente, o será paciente cuando debería apurarse. Y tonteará con el aprendizaje, hasta que termine incapaz de aprender nada más.

-¿Qué pasa con un hombre derrotado en esa forma, don Juan? ¿Muere en consecuencia?

-No, no muere. Su segundo enemigo nomás ha parado en seco sus intentos de hacerse hombre de conocimiento; en vez de eso, el hombre puede volverse un guerrero impetuoso, o un payaso. Pero la claridad que tan caro ha pagado no volverá a transformarse en oscuridad y miedo. Será claro mientras viva, pero ya no aprenderá ni ansiará nada.

-Pero ¿qué tiene que hacer para evitar la derrota?

-Debe hacer lo que hizo con el miedo: debe desafiar su claridad y usarla sólo para ver, y esperar con paciencia y medir con tiento antes de dar otros pasos; debe pensar, sobre todo, que su claridad es casi un error. Y vendrá un momento en que comprenda que su claridad era sólo un punto delante de sus ojos. Y así habrá vencido a su segundo enemigo, y llegará a una posición donde nada puede ya dañarlo. Esto no será un error ni tampoco una ilusión. No será solamente un punto delante de sus ojos. Ése será el verdadero poder.

PANADERÍA VEANCO

Av. PTE SARMIENTO 2402

CELULAR: 15-3774-4116

INSTRUCTORADO DE TAI CHI CHUAN

-FORMAS ANTIGUAS-

INFORMES AL: 4664-1863

Escuela Yamabushi

EL NO PUEDO COMO CABALLITO DE BATALLA

En el espíritu del **Budo**, el no puedo, es una frase que no debiera existir. Muchísima gente se escuda detrás del no puedo. Cuando usted siente que durante la práctica, hay un ejercicio que no puede hacer, o una postura o movimiento que le generó dificultades, debe seguir continuamente la práctica sin abandonar.

Debe entrenar diariamente aquello que le genera mayor dificultad y nunca decir no puedo.

Cuando un practicante se sienta en el no puedo, él mismo se limita, pone el hasta acá.

Cuando el practicante pone el hasta acá, cabe preguntarse ¿Cuánto más se puede hacer por él?

¿Se le puede intentar enriquecer con formas nuevas o enseñanzas más profundas? La respuesta es No.

Cuando el aspirante pone el hasta acá, hasta allí ha llegado, ya no se puede profundizar con él. Por eso, él sentirá que está quieto, parado siempre en la misma y equivocada piedra, sin avanzar.

El **Budo** es para aquellos espíritus inquietos que no se conforman con el hasta acá. Esto lo saben bien los maestros, que han llegado hasta allí porque nunca han dicho no puedo. A partir de ese momento, entre el Maestro y el Discípulo se abre una brecha que no puede ser cerrada a menos que el aspirante lo decida.

El no puedo genera en el aspirante un cierre. Ese cierre, que viene de su pensamiento, afecta a su cuerpo, que va tomando otra forma y a su sistema inmunológico, dejando que penetren todo tipo de energías, que él con su no puedo, tampoco podrá detener.

El espíritu del **Budo** es con el pecho hacia delante, es con el pensamiento claro y con la decisión profunda de mejorar cada día.

Aquél que ha manchado su legajo con el no puedo y con el abandono, difícilmente tenga éxito en su vida.

MAESTRO AZHEL

FRASE DEL MES

“CAMINAS POR EL TIEMPO PENSANDO QUE ESTE PASA, PERO EN REALIDAD, EL QUE PASA, ERES TÚ”

MAESTRO AZHEL

INSTRUCTORADO
DE YOGA
EN DOS AÑOS

Informes al: 4664-1863



Bella Flora
Terapia Floral (Sistema Bach)

“El privilegio de la vida es ser quien uno es”.

Margarita Bourse (Mar. 413)

4451-5344 / 15-5851-3669. En Zona Oeste y Cap. Fed.
bellafloram@gmail.com

Casa de comidas Yamabushi



COMIDAS TRADICIONALES, NATURISTAS Y ORIENTALES
ALMUERZOS, CENAS Y ENTREGAS A DOMICILIO

Horarios: de **lunes a sábado de 11.30 a 14hs; viernes y sábado de 19.30 a 23hs.**

Un ambiente propicio para almorzar o cenar en armonía, lejos del ruido, pero cerca de su casa...

Peluffo (ex Fraga) 1450 - entre Belgrano y Charlone (4664-9656)

JARDIN HAIS DE LA ESCUELA YAMABUSHI

ALMUERZOS Y DESAYUNOS NATURISTAS
COMIDAS PARA LLEVAR

MILANESAS DE QUINOA – DE LENTEJAS - DE MIJO

MILANESAS DE QUINOA PARA CELÍACOS - HAMBURGUESAS DE SEITÁN – PIZZAS – TARTAS-
EMPANADAS – HAMBURGUESAS COMPLETAS

PAN INTEGRAL – FACTURAS INTEGRALES – ALFAJORES

PREPIZZAS INTEGRALES – PASTAFROLAS - TRUFAS

Alberdi 1510 - Muñiz (4664-1863) o Peluffo (ex Fraga) 1450 (4664-9656)

Envíos a domicilio

AJO NEGRO

10 veces más aminoácidos

10 veces más alicina

Sólo 3% del olor a ajo

DISPONIBLE EN
ESCUELA YAMABUSHI
4664-1863

VENTA DE PRODUCTOS

LACA – LIDHERMA
ROSTRO – CUERPO

REGALE Y REGALESE BELLEZA

CEL. 15-6012-0989

SEDE MUÑIZ I	Alberdi 1510 (esq. M. Irigoyen) 46641863	
NINPO ZEN:	Lunes: 21hs Miércoles: 14.15 hs y 21hs Viernes: 9, 14.15 y 19.30 hs	Martes: 9 y 19.30 hs Jueves : 21hs Sábados: 16hs
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 17.30 hs	
Iai Do	Sábado 11/08: 9hs	
YOGA:	Lunes: 8, 9, 14, 16, 18 y 20 hs Miércoles: 8, 9, 10.30, 19 y 20 hs Viernes: 8, 9, 10.30, 15, 20 y 21 hs	Martes: 8, 9, 14, 15, 20 y 21 hs Jueves: 8, 9, 14, 16, 18, 20 y 21 hs Sábados: 9 hs
YOGA SOLAR:	Sábado 04/08 : 10.30 hs	
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 8, 10.30, 15 y 19 hs Miércoles: 17 hs Viernes: 16 y 18.30 hs	Martes: 10.30, 16 y 18.30 hs Jueves: 8, 10.30, 15 y 19 hs Sábados: 14.30 hs
WU SHU:	Martes y Viernes: 17 hs	
Consultar por clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO y ZAZEN al 4664-1863.		
SEDE BELLA VISTA	Santa Fe 1425 (casi Richieri) 46641863	
YOGA:	Lunes: 8.30 hs Miércoles: 8.30 hs Viernes: 8.30 y 19 hs	Martes: 8, 14 y 19 hs Jueves: 8.30 y 14 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes, Jueves y Viernes: 9.30 hs Martes y Viernes: 17 hs	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 15.30 hs	
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 18 hs	
SEDE MORON	Sucre 1199, Morón Sur 4627-1057 / 15-5405-2572	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	
TAI CHI CHUAN:	Martes y Viernes: 18hs	
SEDE MORENO	Vucetich 7580, Moreno 4664-1863	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	

INFORMACIÓN DE HOY

ESCUELA YAMABUSHI

En el Centro de Estetica Corporal
Farias 711 - San Miguel - 4664-1863

CLASES DE YOGA:

Martes: 17 Hs. - Miércoles: 10 y 19 Hs. - Viernes: 10 – 17 y 19 Hs.

VIAJE AL MAR

24, 25, 26 DE NOVIEMBRE DE 2012

Como es habitual, estamos organizando otro viaje de práctica, esta vez iremos san clemente del tuyu.

El viaje incluye:

Alojamiento, pasaje, todas las comidas y prácticas.

Realizaremos:

caminata del silencio - prácticas de chi kung y tai chi chuan - clase de ninpo zen - toma de iones - pranayama - juegos - recorrido de compras

Los interesados deberán reservar su lugar al **4664-1863** o personalmente en **Alberdi 1510 - Muñiz** - de lunes a sábados de 8 a 18 hs.

NINPO ZEN

Un arte para gente que le gusta el compromiso con la vida.

Incorpore los antiguos códigos de los **Guerreros**:

• Compromiso • Lealtad • Benevolencia • Compasión • Valor • Palabra • Responsabilidad • Vivir en primera persona • Comprensión de los fenómenos del Universo

INGRESOS 2012: **1 de Septiembre y 1 de Diciembre.**

HORARIO: **16hs** | SEDE: **Alberdi 1510** | INFORMES AL 4664-1863

HERRERIA

De Obra y Artística

15-3730-5353 - 691*1604 - Mariano

BONSAI

Compra + Venta
Arboles preparados para ser
trabajados como bonsai +
bonsai trabajados - siembra

4664-1863



QUERIDOS AMIGOS DE LA
 ESCUELA YAMABUSHI :
 GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS
 DURANTE EL EMBARAZO
 Y AYUDARNOS

16
 DE
 JUNIO
 DE
 2012



PARA UN MEJOR NACIMIENTO!
 CON MUCHO CARÍO,
 JOAO y AME.

DIA DEL NIÑO

La Escuela Yamabushi invita a todos los niños que quieran compartir con nosotros la tarde del domingo 12 de agosto.

Actividades:

Juegos - Teatro de marionetas - Actividades recreativas - Mesas de ping pong

Hora de encuentro: a partir de las 14.30 hs. hasta las 19 hs.

¡Totalmente gratis!

Además contaremos con un buffet con bebidas, comida y cosas dulces.

Peluffo 1450 - a dos cuadras de la estación san miguel

SEDE SAN MIGUEL I	El Maestro 2530 Barrio Sarmiento 4664-1863	
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 19 hs	
YOGA:	Miércoles: 9 y 17 hs Sábados: 9 hs	Viernes: 17 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves: 18 hs	
SEDE SAN MIGUEL II	Peluffo 1450 4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8.30, 14.30, 19 y 20 hs Miércoles: 9, 18 y 20 hs Viernes: 8, 9, 16, 18 y 19 hs	Martes: 9, 14, 16 y 19 hs Jueves: 8.30, 14.30, 16, 19, 20 hs Sábados: 9 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 10 y 16 hs Miércoles: 10 y 19 hs Viernes: 20 hs	Martes: 15 hs Jueves: 10 hs
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 14.30 hs	Miércoles y Viernes: 19.30 hs
SEDE JOSÉ C. PAZ	Paunero 3973 02320-439824	
YOGA:	Lunes : 8 y 9 hs Jueves: 8hs	
TAI CHI CHUAN:	Miércoles y Viernes: 8 hs	
SEDE MUÑIZ II	D'elia 456 4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8 y 9.30 hs Miércoles: 15.30, y 19 hs Viernes: 15.30 hs	Martes: 9 y 19 hs Jueves: 8 y 10hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 17.30 hs Jueves: 9 hs	Martes: 8 y 20 hs Viernes: 20 hs
SEDE V. DE MAYO	Arquímedes 2648 (a 4 Cuadras Estación) 4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8 y 10 hs Jueves: 8 y 10 hs	Miércoles: 17.30 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 9 hs Miércoles: 19.30 hs	Jueves: 9 hs Viernes: 19.30 hs

NINPO Y NINJUTSU

La mejor forma de describir el Ninjutsu es como el conjunto de habilidades utilizadas por el Ninja, mientras que Ninpo, en ocasiones considerado como “el nivel más alto de Ninjutsu”, implica una filosofía de vida, basada en los principios del Nin.

Nin se traduce como paciencia, pero también puede ser interpretado como perseverancia o sigilo. El carácter japonés para escribir Nin consiste en 2 partes o radicales. La parte superior llamada “yaiba” se refiere al filo de una espada. La parte inferior puede ser leída como kokoro o shin, lo que significa “corazón”.

El carácter Po, el cual implica una ley natural, es utilizado en lugar del Do (por ejemplo: judo, kendo, aikido, etc.) De esta forma, al referirnos a nuestro arte como Ninpo en lugar de Ninjutsu, enfatiza en el entrenamiento concerniente al desarrollo interno, junto con las habilidades físicas de un arte marcial. No es suficiente conocer las técnicas, sino que lo verdaderamente importante es conocer a nivel personal, el propio corazón y propio espíritu. Por esta razón, el Ninpo se enfoca en

el entrenamiento filosófico y espiritual junto con el físico. Este refinamiento espiritual es conocido en japonés como Seishinteki Kyo-yo.

El Ninpo se concentra en la defensa del ser a un nivel integral, enfrentando cualquier amenaza tanto con el espíritu como con técnicas físicas.

Ninpo Sanjurokkei

El Ninpo es la ciencia completa del arte de los Ninja, y esta se divide en 2 grandes ramas: Ninja Juhakkei y Bugei Juhappan. Un practicante de Ninpo para poder ser un artista marcial completo debe de conocer y practicar ambas ramas. Ambas ramas a su vez juntas se les denomina Ninpo Sanjurokkei.

MAESTRO AZHEL



TAO TE KING

Quien quiera contraer algo, antes debe extenderlo.

Quien quiera debilitar algo, antes debe fortalecerle.

Quien quiera destruir algo, antes debe levantarlo.

Quien quiera obtener algo, antes debe haberlo dado.

Así es el misterio profundo.

**Lo tierno y lo débil
vencen lo duro y fuerte.**

No debe salir el pez de la profundidad de las aguas.
Ni deben exhibirse los objetos más valiosos del reino.

LAO TSE

NUTRICION - LA CEBOLLA

Pocas calorías y muy eficaces para prevenir enfermedades del corazón. Con un 90 % de agua y un 8 % de glucosa, sacarosa, e importantes dosis de potasio, calcio y vitaminas A y C, la cebolla es una de las verduras más ricas a nivel nutricional.

- Ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Actúa como descongestivo pulmonar.
- Ayuda a combatir enfermedades de tipo infecciosas.
- Previene la aparición de ciertos tumores malignos.
- Actúa como diuréticos facilitando la eliminación de líquidos.

TÉRAPIAS

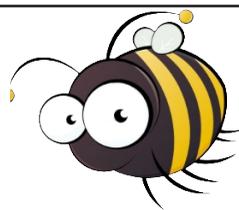
Psicoterapia Gestalt - Psicodrama - Terapia Floral -
Flores de Bach - Terapia en vidas pasadas

“Estés donde estés, lo más importante es que estés en ti”

Alejandro Jodorowsky

Tel: 15-5019-7949 y 15-6844-1173

Email: regresionesvidaspasadas@yahoo.com.ar | Email: julianvarela.gestalt@gmail.com



ネオン
NEON

SERVICIO TECNICO - COMPUTACIÓN - JUEGOS

ACCESORIOS - ELECTRONICA

WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR | CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR

PRA JUNTA 760 BIS - SAN MIGUEL -- CEL. 15.5613.7566 / 15.3538.3101 / ID. 627*4185