



El boletín del
Centro Reiki Colombia
Usui Shiki Ryoho & Seichim

Santiago de Cali, Colombia

Septiembre de 2007 boletín N° 23

EDITORIAL

¡Toma tu Tiempo para Sanar!

Todos esperamos y deseamos ser cada vez mejores seres humanos. Queremos lo mejor para nuestra familia y para nosotros mismos. En nuestro Centro Reiki siempre hemos estado trabajando en función de su bienestar físico y sico-espiritual. Todos necesitan y quieren un equilibrio en su vida y nosotros basamos nuestra filosofía en **cinco pilares para la salud integral**, como son: *mente, cuerpo, familia, sociedad y finanzas*.

En nuestros programas y charlas puedes encontrar herramientas que te brinden:

MENTE SALUDABLE- ser una persona creativa, inteligente, alerta y libre de preocupaciones.

CUERPO SALUDABLE- libre de enfermedades, molestias y con energía para hacer las cosas que desees.

FAMILIA SALUDABLE- que puedas brindar amor, alegría y comunicación mutua y efectiva.

SOCIEDAD SALUDABLE- que puedas contribuir a la alegría y Bienestar de nuestra comunidad.

FINANZAS SALUDABLES- que comprendas el armonioso fluir de la energía del Dinero para gozar de libertad financiera y la oportunidad de hacer lo que quieras y dar a los demás cuanto desees.

Probablemente, hay alguno de estos Pilares que le puede interesar más. Quizá sea el que es más desafiante para usted.

Pues bien, ahora podrá usted, o sus allegados, gozar de un **Paquete de Terapias Mensuales** (Reiki-sugestión-reflexología-yoga-chikung-shiatsu) a un muy bajo costo y con facilidades de pago. Recuerda que **quien no tiene tiempo de Cuidarse, lo tendrá para estar Enfermo**.

Alfonso Leyner Vacca Millán
Reiki Master Teacher

TIPS SOBRE ALIMENTACIÓN NATURAL 4

¿Qué alimentos resultan beneficiosos para reducir el colesterol?

El pescado blanco y fresco, el ajo, manzana, panes integrales, legumbres, cereales integrales, choclo, frutas y verduras en general, ayudan a prevenir y reducir el colesterol.

¿Cuáles son los beneficios del aceite de oliva para una persona que sufre de hipertensión y de colesterol alto?

El aceite de oliva es el principal proveedor de ácido oleico. Éste es un ácido graso monoinsaturado que baja el LDL, denominado como colesterol "malo" que se deposita y tapa las arterias y aumenta el HDL colesterol "bueno". Además el aceite de oliva posee omega-6 y antioxidantes. Es protector contra cálculos biliares y tiene mejor respuesta digestiva que otras grasas.

¿Es verdad que la lechuga es beneficiosa en casos de estreñimiento, además tiene otras propiedades?

Sí constituye uno de los grandes remedios contra el estreñimiento, si se come diariamente en ensaladas condimentada con aceite de oliva. También, es un relajante del sistema nervioso y actúa positivamente en casos de insomnio.

Pasa a la pág. 2

Para **cancelar** la suscripción escriba la palabra **cancelar** en el asunto del

Obsequie este boletín a sus amistades o [suscríbalos](#)

Av. Guadalupe N° 2 - 111 Tel. 5132296 Cel. 310-8461598 Cali Colombia
www.galeon.com/leyner centroreiki@tutopia.com

REFLEXIONA

Esta es la historia de una joven ciega que se odiaba a sí misma, y a todo el mundo por ser ciega. Odiaba a todos, menos a su novio que la quería mucho.

Un día, consiguió un par de ojos sanos. La operaron y pudo ver. Cuando lo hizo, el novio le preguntó si se casaría con él, a lo que ella respondió que no, porque se dio cuenta que él era ciego.

El novio, triste, lo comprendió y se despidió de su vida. En su partida le dijo: tan solo te pido que cuides bien de mis ojos que ahora son los tuyos. Te amo.

Hoy, antes de decir algo destructivo. Piensa en los que no pueden hablar; antes de quejarte del sabor de tu comida, piensa en los que no tienen que comer; antes de quejarte de tu pareja, piensa en los corazones solitarios y tristes que añoran un compañero; antes de quejarte de tus hijos, piensa en quienes no los tienen y los desean; cuando estés cansado y reniegues de tu trabajo, piensa en los millones que están desempleados y quisieran el tuyo; antes de señalar con el dedo, Y TOMARTE LA ATRIBUCION DE JUZGAR, recuerda que todos hemos cometido errores, y lo seguiremos haciendo. Y CUANDO EL CANSANCIO Y LAS TINIEBLAS QUIERAN TIMARTE y llenarte de pensamientos negativos y destructores, SONRIE!! SONRIE y da gracias porque estás vivo y todavía andas por aquí. ESTA VIDA NO ES ETERNA, PARA NADIE. Es un regalo, una aventura, una celebración, un hermoso viaje.

Disfrútalo.

Jorge Álvarez

Nivel III



www.radiointernacional.com.co

<http://emisora.univalle.edu.co>

Viene de la pág.1

¿Qué puedo comer para combatir la anemia y caída de cabello?

Estudios realizados confirmaron que el hierro de origen animal se absorbe más rápidamente que el de origen vegetal, así se ratificó que la asimilación, por parte del organismo, de este mineral en alimentos como el maíz y el trigo, es inferior al 10 %. En cambio, el que aporta la carne y el pescado se absorbe en una proporción del 20 %. Los alimentos más ricos en hierro son, en orden decreciente: las verduras, el pescado, la harina de trigo blanca, la ciruela, el pan negro, los copos de maíz, la harina integral, las almendras, las sardinas, la harina de avena, el higo, las lentejas secas, la harina de soja, el germen de trigo, los mariscos, el cacao soluble y los riñones.

¿Existe relación entre el consumo de toronja/pomelo y la fertilidad?

La toronja/naranja es nutritiva, depurativa y tiene propiedades diuréticas. La piel en infusión combate la flatulencia. Es rica en vitamina C y en potasio. Si se come sin desechar el hollejo/bagazo aporta fibra dietética. Además la parte blanca abunda en pectina, una fibra soluble que es cardioprotectora.

Recientemente se ha descubierto que la vitamina C estimula la producción de nitroglicerina, por lo cual el consumo de naranja o su jugo es útil para prevenir infartos y angina de pecho. A pesar de sus bondades no existe relación alguna entre esta fruta y la fertilidad.

OPINIÓN DEL LECTOR

Esta vez presentamos una reflexión de Jorge Alonso Álvarez, reikista nivel III. **Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios.** ESCRIBENOS. centroreiki@tutopia.com

No olvide [suscribirse](#) a nuestro boletín y pasear por nuestra [Web](#). centroreiki@tutopia.com

LAS NUEVE REVELACIONES

Comparto con ustedes el resumen de las 9 revelaciones, en la que se nos invita a abrirnos para ver, percibir, sentir todo lo que nos rodea con los ojos del corazón donde radica un océano de amor y energía para nosotros mismos y para compartir con los demás, donde tomamos conciencia de nuestra sagrada unidad con Dios y con todo el universo.

- 1 -

Estamos volviendo a descubrir que vivimos en un mundo profundamente misterioso, lleno de coincidencias repentinas y encuentros sincronizados que parecen estar predestinados.

- 2 -

Cuanto más despertemos a ese misterio, crearemos un concepto del mundo completamente nuevo, redefiniendo el universo como energético y sagrado.

- 3 -

Descubriremos que todo a nuestro alrededor, toda la materia está formada y se origina de una energía divina que estamos empezando a ver y comprender.

- 4 -

Desde esta perspectiva podemos ver que los humanos siempre se han sentido inseguros y desconectados de esta fuente sagrada y han intentado nutrirse de energía, dominándose unos a otros, esta pugna es la causante de todos los conflictos humanos.

- 5 -

La única solución es cultivar una reconexión personal con lo divino, una transformación mística que nos llene de energía y amor infinitos que amplíe nuestra percepción de la belleza y nos eleve a una conciencia de nuestro Yo Superior.

Pasa a la Pág. 4

También puedes solicitar los maravillosos productos **OMNILIFE** en nuestro Centro Reiki, donde te asesoraremos en su uso para tu mayor bienestar físico.

Obsequie este boletín a sus amistades o [suscribalos](#)

Recursos valiosos

- Siguiendo en la tónica de recomendar libros que te ayudarán a despertar, te recomendamos *Las Nueve Revelaciones* de James Redfield.
- También te recomendamos la emisora [Univalle Stereo](#) en el dial 105.3 F.M.

Recuerdo que un invierno mi padre necesitaba leña así que buscó un árbol muerto y lo cortó.

Pero luego en la primavera vio desolado que al tronco marchito de ese árbol le brotaron retoños.

Mi padre dijo: "Estaba yo seguro de que ese árbol estaba muerto. Había perdido todas las hojas en el invierno. Pero se ve que hacía tanto frío que las ramas se quebraban y caían como si no le quedara al viejo tronco ni una pizca de vida. Pero ahora advierto que aún alentaba la vida en aquel tronco".

Y volviéndose hacia mí me aconsejó: "Nunca olvides esta lección. Jamás cortes un árbol en invierno. Jamás tomes una decisión negativa en tiempo adverso. Nunca tomes decisiones importantes cuando estés en tu peor estado de ánimo.

Espera. Se paciente. La tormenta pasará. Recuerda que la primavera volverá".

Viene de la Pág. 3

- 6 -

En esta Conciencia podemos liberarnos de nuestro propio hábito para controlar y descubrir una verdad específica, una misión que hemos venido a compartir para que ayude a la humanidad a evolucionar hacia este nivel nuevo de realidad.

- 7 -

En la consecución de esta misión, podemos descubrir una intuición interior que nos muestra hacia dónde ir y qué hacer y si solo hacemos interpretaciones positivas, derivará en un fluir de coincidencias que abrirá las puertas para que se revele nuestra misión.

- 8 -

Cuando un número suficiente de nosotros entra en este flujo evolutivo, siempre dando energía al Yo Superior de todos con quienes nos encontramos, crearemos una cultura nueva, en la que nuestro cuerpo evolucionará hacia niveles de energía y percepción aún más elevados.

- 9 -

De este modo participamos del largo viaje de la evolución desde el Big-Bang hasta el propósito final de la vida: energetizar nuestros cuerpos, generación tras generación hasta que entremos en un cielo que todos podemos ver por fin.

¡HASTA LA PRÓXIMA!



"En la vida vendrán dificultades y obstáculos. No vienen para detenerte, pueden fortalecerte y ayudarte a avanzar con más experiencias."

Programación Septiembre

Iniciaciones Reiki

Nivel 1	sep 2-8-29	9:00
Nivel 2	sep 29	14:30
Seichim	sep 21	14:30

Cursos/Talleres

ChiKung	10-14 sep	17:00
Tarot	24-28 sep	14:00

Charlas

EL SECRETO

videoconferencia	8 sep	18:00
	22 sep	18:00

Prosperidad/ La Ciencia de Hacerse Rico 15 sep 18:00

Novedades

*Los **Viernes 18:00** charlas gratuitas de inducción al Reiki y a los planes de terapias.

*Ahora contamos con **Yoga a domicilio** para grupos o unidades residenciales.

*pregunta por nuestro **COMBO de terapias** (yoga-reiki-reflexología-chikung-masaje y shiatsu) **bajos precios y cómodos pagos.**