

Portada

¡Hola amigos!

Después de cinco meses con vosotros puedo decir que el proyecto del gabinete se va consolidando y que en éste tiempo he tenido la suerte de conocer a muchas personas.

Creo que estaréis conmigo en que en el Centro Deportivo el ambiente es fenomenal y que todos los que compartimos la afición tenemos un punto en común que nos hace disfrutar de nuestro deporte favorito.

He podido comprobar personalmente, lo puedo sentir todos los días, cómo la gente que viene al club comparte su afición y cómo reina el buen ambiente y el compañerismo entre tod@s.

Desde aquí un fuerte aplauso a tod@s por mantener ese espíritu que en definitiva es la base del deporte.

Bueno, éste mes os dejo en el boletín un par de noticias aparecidas en la revista Natural y una pequeña reflexión que seguro os hará pensar un poco. Por último os dejo la segunda parte de los estiramientos para ver si cogéis el hábito de hacerlos que seguro os beneficiaran.

Nos vemos el próximo mes....., mientras tanto sed felices

Un saludo, Antonio



Antonio Ocaña
Director del Gabinete
Quiromasajista
Maestro Reiki



CONTENIDO

◆ Terapias Naturales....	2
◆ Reflexión	3,4
◆ Estiramientos II	5,6
◆ ¿Sabías qué?	7

"El autentico amigo es el que sabe todo de ti, y sigue siendo tu amigo".

Terapias Naturales en la Seguridad Social ¿para cuando?



Reiki terapia de príncipes a precio de

Primavera 2006
Lo + Natural

Carlos y Camila recurren al Reiki

El príncipe Carlos de Inglaterra y su prometida Camila Parker Bowles recurren a la terapia alternativa japonesa llamada «Reiki», según la prensa. El heredero del trono británico ha hecho «visitas secretas» a una experta en esa terapia, en la que se utilizan las manos para canalizar la energía por el organismo, informó el dominical *Sunday Express*.

El príncipe de Gales, que tiene problemas de espalda derivados de una vieja herida que sufrió mientras jugaba al polo, ha persuadido a Camila —dice el periódico— de que pruebe también esa terapia para dejar de fumar y eliminar los dolores de espalda que también padece.

Otros famosos, entre ellos la cantante Madonna y la modelo Kate Moss, utilizan esa terapia oriental que, según sus partidarios, ayuda a combatir problemas como la migraña, los eccemas o el asma.

Carlos no es, por otro lado, el único miembro de la familia real británica que utiliza esos tratamientos alternativos, y así, según el *Express*, la propia Reina recurre supuestamente a curas magnéticas.

Su esposo, el príncipe Felipe, lleva pulseras de cobre contra la artritis, mientras que la princesa Ana es aficionada al árnica para tratar las contusiones.

Carlos de Inglaterra se interesó por esa terapia japonesa tras conocer a Kay Zega, presidente de la Federación de Reiki en el Reino Unido en un evento organizado por la Fundación Príncipe de Gales a favor de la Salud Integrada. «La Federación de Reiki tiene buenas relaciones con el Príncipe de Gales, que es un entusiasta partidario de los métodos alternativos y complementarios», declaró al periódico Mari Stevenson, vicepresidenta de la Federación.

Una portavoz de la Fundación del Príncipe declaró al periódico que Carlos de Inglaterra «ha utilizado muchas terapias alternativas».

El príncipe de Gales inauguró recientemente en Poundbury (Dorset) una clínica para mujeres que ofrece medicina tradicional junto a terapias alternativas como el yoga o la homeopatía.

Hace dos años, su fundación lanzó un plan quinquenal para facilitar el acceso a los tratamientos alternativos. □



14 Natural

Primavera 2006

Acupuntura en la Sanidad Pública

La Consejería de Salud de la Junta de Andalucía incorporará la acupuntura a la cartera de servicios de la sanidad pública para el tratamiento del dolor articular, después de que un estudio, que avala la eficacia de esta técnica, haya recibido el Primer Premio de Investigación en Salud.

Así lo anunció la consejera de Salud, María Jesús Montero, que entregó el 12 de diciembre los premios en el Hospital Costa del Sol de Marbella (Málaga), aunque no pudo especificar cuándo comenzarán a aplicarse los tratamientos.

La consejera calificó el trabajo ganador como «innovador y novedoso» y explicó que son técnicas «todavía no reconocidas por parte del sistema sanitario de Andalucía».

La Junta de Andalucía encargó a la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETSA) un informe sobre la seguridad y eficacia de las terapias complementarias, con el fin de validar la efectividad de estas técnicas previa a su incorporación al sistema sanitario.

En este sentido, la consejera avanzó que se van a poner en marcha dos grupos de trabajo, uno se encargará de determinar las indicaciones y características de aplicación de esta técnica, con el fin de garantizar el acceso equitativo a la población que la requiera, y otro que definirá los estándares de acreditación de los conocimientos y habilidades de los profesionales sanitarios sobre la misma.

Apuntó que desde la Junta se está haciendo «una apuesta sin precedentes por la investigación biomédica» porque «nos parece que Andalucía cuenta con las condiciones para constituirse en área fundamental en el entorno europeo donde la investigación sea una señal de identidad». □



Natural 11

“La mitad de la belleza depende del paisaje y la otra mitad de la persona que la mira (Lin Yutang)”



Reflexión

Hoy tenemos casas más grandes y familias más pequeñas.
 Más facilidades, pero menos tiempo.
 Mayor preparación, pero menos sentido común.
 Más conocimiento, pero menos discernimiento.

Tenemos más expertos, pero más problemas.
 Más medicinas, pero menos bienestar.

Gastamos mucho.
 Reímos demasiado poco.
 Manejamos demasiado rápido.
 Nos enojamos demasiado pronto.
 Nos acostamos demasiado tarde.
 Leemos demasiado poco.
 Vemos demasiada televisión.

Aumentamos nuestras posesiones,
 pero disminuimos nuestros valores.
 Hablamos demasiado, amamos muy poco y
 mentimos muy a menudo.

Hemos aprendido a ganarnos la vida, pero no a vivir
 Hemos agregado años a nuestra vida,
 pero no vida a nuestros años.

Tenemos más edificios y menos carácter.
 Autopistas más anchas y puntos de vista más estrechos.
 Gastamos más, pero tenemos menos.
 Compramos más, pero nos divertimos menos.

Hemos ido a la luna y regresado,
 pero nos cuesta cruzar la calle para visitar a nuestros vecinos.
 Hemos conquistado el espacio exterior, pero no nuestro interior.
 Hemos desintegrado el átomo, pero no nuestros prejuicios.

Escribimos más, aprendemos menos planeamos más, logramos menos
 Hemos aprendido a correr, pero no a esperar,
 Tenemos ingresos más altos, pero moral más baja

Construimos más computadoras para manejar más información, para producir más copias
 Pero, tenemos menos comunicación
 Tenemos más cantidad,
 pero menos calidad

Es tiempo de comidas rápidas y digestión lenta
 Hombres altos y caracteres bajos

Más entretenimiento pero menos diversión
 más variedad de comidas pero menos nutrición
 dos salarios pero más divorcios
 Mejores casas pero hogares deshechos

“PEQUEÑO
 EXAMEN DE
 CONCIENCIA”



Reflexion (cont.)

Por eso le propongo, que hoy, no guarde nada para ocasiones especiales, porque cada día que usted viva es una ocasión especial.

Busque el conocimiento, lea más, siéntese al frente de su casa y admire la vista sin pensar en sus necesidades.

Pase más tiempo con su familia y amigos, coma sus comidas favoritas, y visite los lugares que ama.

La vida esta hecha de momentos para disfrutar, no para sobrevivir.

Use su cristalería, no guarde su mejor perfume úselo cada vez que desee hacerlo

Elimine de su vocabulario frases como "en estos días" o "algún día"

Escriba aquella carta que pensó escribir "en estos días"

Diga a su familia y amigos cuánto los ama.

No posponga nada que traiga risas y alegría a su vida.

Cada día, cada hora y cada minuto es especial.

Y usted no sabe si será el último.

"PEQUEÑO EXAMEN DE

CONCIENCIA"



Estiramientos II

Cuando realizamos un estiramiento, debemos tener presente que con su práctica vamos a conseguir una serie de mejoras en nuestro organismo que van a repercutir en todas las actividades de nuestra vida cotidiana y deportiva.

Están indicados en:

- Contracturas musculares
- Lesiones musculares crónicas
- Lesiones tendinosas crónicas
- Lesiones ligamentosas crónicas
- En tratamientos rehabilitadores de lesiones
- Para liberar tensión nerviosa
- Al levantarse y antes de acostarse
- En la fase de enfriamiento después del entrenamiento o competición

Los estiramientos deben de formar parte de nuestra actividad física y siempre hemos de tener en cuenta de hacerlos lenta y progresivamente, y evitar hacerlos con el músculo "en frío" .

Están contraindicados en:

- Lesiones musculares agudas
- Lesiones tendinosas agudas
- Lesiones ligamentosas en fase aguda (esguinces)
- Infecciones e inflamaciones articulares
- Artritis

"LA MANERA
ADECUADA ES COMO
UNA TENSIÓN SUAVE Y
MANTENIDA"



De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar

15 segundos cada brazo



Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro.

15 segundos



Estiramientos II



Arrodillados, apoyados con un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo y apoyamos la mano en el suelo. Movemos el cuerpo hacia atrás con la mano en el suelo.

10 segundos cada brazo



Arrodillados, con los brazos estirados y las manos apoyadas en el suelo, con las muñecas giradas. Movemos el cuerpo hacia atrás para estirar.

20 segundos



De rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, colocar los dedos de los pies apoyados en el suelo. Mueva las nalgas hacia atrás y hacia abajo.

20 segundos



Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.

30 segundos



Sentados con la pierna derecha extendida. Flexionaremos la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después, flexionaremos el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla. Durante este estiramiento debemos usar el codo derecho para mantener inmóvil la pierna izquierda. En esta posición

y con la mano izquierda apoyada detrás nuestro, giraremos la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro izquierdo, al mismo tiempo que rotamos la parte superior del cuerpo hacia el brazo y la mano izquierdos. **15 segundos cada lado**

“LA MANERA
ADECUADA ES COMO
UNA TENSIÓN SUAVE Y
MANTENIDA”

NOTICIAS

José Hierro, 28
Rivas Urbanizaciones
280523 - Madrid
Teléfono: 916662197
E-mail: gabinetedemasaje@covibar2.com
www.covibar2.com

*Regala masajes para el **día de la madre**, además de original es beneficioso. Informaté de nuestro cheque regalo.*

Te ofrecemos variedad de tratamientos . Estaremos encantados de atenderte.

*A los socios por cada 10 masajes **uno de regalo***

**¡¡MAYO NOS
TRAERÁ MAS
NOTICIAS.NO
TE LO
PIERDAS !!**



Apúntate al taller de masaje de relajación de pies para el mes de Mayo. !!! Seguro que te gustará !!!

¿Sabías qué

“ ES MEJOR VOLVERSE
ATRÁS QUE PERDERSE
EN EL CAMINO”

(PROVERBIO CHINO)

El **pulmón** izquierdo es más que el derecho para dejar espacio al corazón.

La **raíz de Maca** ayuda a incrementar la apatía sexual, y ayuda a combatir la impotencia sin presentar contraindicaciones

Un **niño** sonríe 300 veces diarias, un adulto unas 20.

El **colibrí** es el único pájaro que puede volar hacia atrás.

Judo es una palabra japonesa que significa “manera apacible” y es un tipo de arte marcial que viene del arte marcial japonés del jujitsu, el cual significa “manera de rendir”.

La **Fitoterapia** es el empleo de plantas en el tratamiento o prevención de enfermedades.

El **autismo** ataca a los varones cuatro veces más

a menudo que a las mujeres.

El **góbido pigmeo** es el pez más pequeño, pues sólo mide un centímetro.

Sebastián Heine un alemán de 22 años habla 35 idiomas y aprende entre tres y cuatro lenguas nuevas al año.

Todo **ser humano** ha sido una célula durante media hora.

Una **alimentación** sana durante la infancia y adolescencia es un factor clave para una buena salud en la edad adulta.

El **bagre** es un pez que puede caminar en el fondo del mar.

Los **bebés** tienen 300 huesos y los adultos 206.

Si pusiéramos en línea todos los **vasos sanguíneos** de un cuerpo, darían dos veces y media la vuelta al mundo.

Un **mineral** de suma importancia es el **calcio**, este mineral es fundamental para el desarrollo del organismo Los **requerimientos diarios** de calcio según la edad y el sexo varían de entre 400 a 1,200 mgs por día, siendo máximos en el embarazo, lactancia, niñez y adolescencia.

En la actualidad los **germinados** están considerados como el alimento más completo del mundo vegetal.

Un gramo de veneno de una **cobra** puede matar a 150 personas.

El **pié** está constituido por 26 huesos y 20 músculos.