



*La vida no es un problema que tiene que ser resuelto, sino una realidad que debe ser experimentada.*  
Soren Kierkegaard

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - [www.sendasdelosol.com.ar](http://www.sendasdelosol.com.ar) - [info@sendasdelosol.com.ar](mailto:info@sendasdelosol.com.ar)

**Editorial**

Responsable:  
**Luis Ramos**

Diseño y Diagramación:  
**Maccam** - Tel.: 4855-6126  
[info@maccam.net](mailto:info@maccam.net)

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

**NOVEDADES**

**Kung Fu y Chi Kung.**

Actividad destinada a jóvenes y adultos donde se trabajan estiramientos biomecánicos, respiración, equilibrio, alineación y ejercicios de fuerza.  
Prof. José Sanchez.  
15 5421 0712

**Tai Chi:** Es algo más que un arte marcial. Emplea ejercicios de respiración para Regular el Chi y abrir los meridianos. No requiere experiencia.  
Prof. Edgardo  
15 4055 1905

**Spirals:** Una clase dinámica que desarrollará tu flexibilidad, fuerza y equilibrio. Prof. Romina Figueroa.  
[www.personalpilates.com.ar](http://www.personalpilates.com.ar)

**ESTUDIO FOTOGRAFICO:**

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

**ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:**

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

**BUSCAR EL DIALOGO**

En el mundo de hoy no es fácil hablar de diálogo. A la dificultad concreta de encontrarse, es decir, de encontrar una relación humana “a la par” con los demás, se agregan los miedos personales, que los eventos de la globalización, del terrorismo internacional y del así llamado “enfrentamiento de civilizaciones” produjeron en el mundo contemporáneo.

El miedo del otro/de los otros – sean éstos individuos, hombres-mujer, pueblos, culturas, religiones diferentes- amenaza con determinar negativamente todas las relaciones humanas.

¿Qué está sucediendo en nuestro mundo? ¿Qué está sucediendo en nuestras culturas? ¿Qué sucede en nuestras personas?

Los estudiosos de ciencias humanas hicieron amplias investigaciones y comprobaron que el hombre contemporáneo privilegió el aspecto exterior en desmedro del “hombre interior”, el mundo físico respecto del metafísico, en una continua fuga de sí mismo y del propio centro, hasta el cambio de su mis-



ma naturaleza de hombre, ligada a la “pérdida del silencio”, como privación de interioridad e incapacidad de escucha, siendo ésta una causa importante de la desorientación del hombre contemporáneo.

¿Cómo hace un ser humano, proyectado en el vivir siempre “fuera de sí”, para descubrir su verdadero yo? Si no vuelve a entrar, si no vuelve a sus propias raíces, se encuentra expuesto continuamente.

Pero justamente el querer recuperar la identidad personal genera en ocasiones, de manera narcicista, el culto del yo, “la danza por el yo dorado”.

Una oleada de individualismo está envolviendo al mundo. El asilamiento y la fragilidad del individuo, que derivan de esto, podrían quizás encontrar respuesta en esas “ganancias de comunidad”, fenómeno bastante difundido entre los seres humanos, que termina comúnmente en identificarse con un grupo contra otros grupos, creando nuevos problemas.

De aquí la necesidad de ir más allá de los viejos modelos y volver a pensar las relaciones humanas yendo al encuentro del otro, al encuentro de un “tú” personal que todos los días pasa a mi lado, a la luz de ese gran regalo que se llama diálogo. ■

**Gennaro Cicchese**

Introducción  
“Antropología del Diálogo”  
Ed. Ciudad Nueva.



# LA IMPORTANCIA DE LA ALCACHOFA

Consiste en un alimento saludable para este órgano, debido a la cinarina que aporta propiedades coleréticas y aumenta la producción de bilis en el hígado y por lo tanto favorece la digestión de los alimentos; si el hígado no funciona correctamente, todo nuestro cuerpo se verá afectado, dando problemas de pesadez de estómago, malas digestiones,

dan la propiedad de aumentar la orina y por su gran contenido de agua, su poco aporte de caloría y su contenido en fibra, le confieren propiedades muy adecuadas, para incluirlas en regímenes de adelgazamiento.

Contiene vitamina B, pero especialmente niacina, la cual transforma los hidratos de carbono en energía, mejo-



gases, acidez y obesidad entre otros.

Si el hígado funciona en condiciones correctas, los niveles de colesterol descenderán con el consiguiente descongestionamiento del hígado, además contiene inulina, que favorece la regeneración del hígado y favorece su curación. Contiene propiedades colagogas, que estimulan la producción de ácidos biliares.

La alcachofa es un excelente diurético, capaz de eliminar líquidos del organismo, esto sumado a su contenido en potasio, calcio y magnesio, le

ra la circulación, protege el sistema nervioso y estabiliza los niveles de azúcar en sangre, lo que hace que tu hígado se mantenga sano.

Por su contenido en vitamina C y E, le confieren propiedades antioxidantes, vitamina A, vitamina B1, B2 y ácido fólico y minerales como el sodio, manganeso, hierro, sodio, selenio, zinc y cobre, lo cual hacen de este alimento, uno de los más beneficiosos para el organismo. ■

Ahora ya sabes cómo mantener el hígado sano

# Soy tu

Cuento Indú



Era un discípulo honesto. Moraba en su corazón el afán de perfeccionamiento. Un anochecer, cuando las chicharras quebraban el silencio de la tarde, acudió a la modesta casita de un yogui y llamó a la puerta.

--¿Quién es? -preguntó el yogui.

--Soy yo, respetado maestro. He venido para que me proporciones instrucción espiritual.

--No estás lo suficientemente maduro -replicó el yogui sin abrir la puerta-. Retírate un año a una cueva y medita. Medita sin descanso.

Luego, regresa y te daré instrucción. Al principio, el discípulo se desanimó, pero era un verdadero buscador, de esos que no ceden en su empeño y rastrean la verdad aun a riesgo de su vida. Así que obedeció al yogui.

Buscó una cueva en la falda de la montaña y durante un año se sumió en meditación profunda. Aprendió a estar consigo mismo; se ejercitó en el Ser.

Sobrevinieron las lluvias del monzón. Por ellas supo el discípulo que había transcurrido un año desde que llegara a la cueva. Abandonó la misma y se puso en marcha hacia la casita del maestro. Llamó a la puerta.

- ¿Quién es? -preguntó el yogui.

- Soy tú -repuso el discípulo.

- Si es así -dijo el yogui-, entra. No había lugar en esta casa para dos yoes.

\*El Maestro dice: Más allá de la mente y el pensamiento está el Ser.

Y en el Ser todos los seres.

## Reflexiones

*Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.*

*Facundo Cabral*