

Más Divinas

El impacto
de la Música
en la Mujer.

Elisa Carrillo
Vibrante Alma 4

*La cuesta de enero
puede ser de bajada...*

2020 Año de la
Rata Buena Onda

Hablemos
de dieta...
¡Qué miedo!

DIRECTORIO

Directora editorial
Lety Neri

Editora en jefe
Gina Cárdenas

Colaboradores en esta edición
Dra. Angie Landa
Lic Nutr. Tere Huici NC
Carmen Chong
Paulina Cerna Huici

Diseño
ServiPrint

Editorial
Todo está bien
Todas las marcas y
el contenido registrados
No. 5 Enero





GINA CÁRDENAS 5



ANGIE LANDA 7



LETY NERI 9



GINA CÁRDENAS 10



LETY NERI 11



CARMEN CHONG 13



LETY NERI 19



TERE HUICI 22



PAULINA CERNA 29

Editorial Enero

¡Bienvenido, año 4!

Para algunos ya inició el año 4, para otros, cuyos cumpleaños todavía no ocurren, como Lety y yo, aún estamos en el año 3. ¿Recuerdas cómo obtener tu año personal? Pregúntale a Lety Neri. No olvides que tu año personal comienza el día de tu cumpleaños y es una vibración que tiene que ver con la numerología. Diferente para cada uno de nosotros.

Este es un año de tierra, de raíces fuertes, de estructura. De planeación. Nada de procrastinar una vez más. Si tienes esa tendencia, te recomiendo que revises cuáles son tus miedos. Tal vez, solo tal vez, en algún momento tomar decisiones fue peligroso para ti o para tu clan. Por ello, revisarlo acompañado por un profesional es fundamental.

Enero es el mes de las oportunidades. Es el mes de la luna fría, la que nos da impulso, dicha y energía. Y hablando de lunas, este año, gracias a que es bisiesto, tienes la oportunidad de contar con una bella luna azul. Vete preparando aunque todavía falten algunos meses.

Nosotros, las mujeres divinas cada vez más divinas, estamos muy entusiasmadas con este nuevo año. Es como cuando nos compraban nuestros útiles nuevecitos para empezar a escribir en ellos muchas cosas. Y para enterarnos de los chismes históricos y leer muchos cuentos para imaginar.

Gracias por acompañarnos a empezar un nuevo ciclo.
Gracias por seguirte eligiendo a través de la transformación que toda Mujer Divina tiene hacia la prosperidad y la armonía.

¡Bendiciones de Año Nuevo!



La cuesta de enero puede ser de bajada...

Gina Cárdenas

Sacerdotisa de la antigua tradición celta y acompañante en medicina psicotransgeneracional. Sanadora con runas y otras herramientas de la conciencia.

Recuerdo que, cuando era niña y adolescente, las personas adultas hablaban de que durante los primeros días de enero estaban "muy gastadas", que llegar a la primera quincena era un "sufrimiento", que había que "apretarse el cinturón"... En fin, situaciones de "grandes" que yo no entendía muy bien.

Siendo adulta, cuando me tocó encargarme de mí misma, alrededor de los 20 o 22 años, comencé a entender por qué había que planificar. Desde entonces, aún sin saber que hay años que vibran más con la planificación que otros, tuve que aprender.



Y sí, como vimos en el Libro Constructor 2020, este es un año para planificar. Como es un año de tierra, es importante transitar con los pies bien puestos en ella. Es decir, no se vale dejar nada al azar o ir improvisando. Planificar es una de las palabras clave del año y se vale gastar, pero también ver dónde ponemos nuestro dinero y cómo vamos a usar nuestra energía y nuestro tiempo. Dicen los que saben (Emiliano Muñoz, licenciado en Enseñanzas de Grigori Grabovoi), que el triángulo perfecto de la prosperidad es el tiempo, el dinero y la energía utilizados sabiamente y de manera equilibrada. Es decir, si en el fin de año gasto no solo dinero, sino también tiempo en hacer lo que no quiero y energía en pelearme conmigo mismo y con los otros, enero resultará realmente "una cuesta".

Conforme fui creciendo en conocimientos holísticos, me di cuenta de que, en realidad, la cuesta de enero no existe. Es una creación del miedo, el desgaste, la tristeza y la ira. El invierno es para descansar y nos cansamos por miedo: A estar solos, a lo que vayan a decir, a hacerlo mal, a que me critiquen, a que no me amen... A que no me amen... Como si el amor tuviera que ganarse y no nos hubiésemos dado cuenta de que es uno de nuestros diversos merecimientos. La cuesta de enero la inventó alguien que gastó demasiada energía, demasiado tiempo y demasiado dinero en contarse una historia.

Una historia en la que el protagonista es el miedo. El invierno es una estación de agua, emocional. Pero podemos elegir entre la tristeza y la ira o la alegría de comenzar una nueva vida con las herramientas que recibimos y el amor que merecemos. La tristeza y la ira son humanas y como tales, se van cuando las reconocemos. Solo así. Si has gastado en diciembre demasiado dinero y energía en fingir que eres feliz, quizás en enero la cuesta ya sea demasiado pesada, sobre todo con la máscara que vas cargando... Si has gastado en diciembre demasiada energía y tiempo en hacer lo que no quieres, la cuesta de enero sí será demasiado pesada. Ámate lo suficiente como para dejar de fingirte. El único que se cree la historia y gasta su energía en sostenerla eres tú. Se vale ser tú mismo. Se vale dejar de fingir. Se vale guardar tiempo y energía, también dinero, para ti mismo. Así eres suficiente. Así mereces amor y ser feliz.

¡Gracias por sanar! ¡Si sana uno, sanamos todos!

#GinaCárdenas

#SiSanaUnoSanamosTodos



El silencio de los ancestros

Doctora Angie Landa

El ser humano no solo es gobernado por su inconsciente, sino por el inconsciente de otros. Todos estamos vinculados con un sistema familiar que nos mantiene unidos y atados inconscientemente. El 80% de nuestra vida, viene condicionada por nuestros ancestros. La Ley del Árbol Genealógico; es la Ley de la Repetición, donde encontramos todo lo que somos, creemos, sentimos, padecemos, celebramos, sufrimos, elegimos o enfermamos. Conocerlo es como un cofre de tesoro o una trampa mortal, dice Alejandro Jodorowsky.



Dentro de esta novela familiar con muchos problemas distintos y lo que se oculta persiste en el inconsciente, esos silencios causan culpas, miedos, sufrimientos, angustias, vergüenza... A veces la intención es de protegernos del dolor, que puede producir el conocimiento de ciertos eventos, verdades y hechos. Al final el silencio que protege, también que sepulta. En el silencio, no se cuentan, no se dicen, permanecen ocultos y escondidos. Pero lo que un ancestro calla... tiende a ser expresado en uno de sus descendientes, provocando problemas, conflictos y enfermedad.

Conocerlos nos llevará a un camino de autoconocimiento. Solo entendiendo y descubriendo los secretos familiares como de Dinero, Sexuales, Enfermedades graves, Emigraciones, Muertes Dolorosas, Exclusiones, Asesinatos, Muertes en guerra, Herencias, Suicidios entre otras. Cuando todo sale a la luz, nos permiten tener más clara la historia familiar, ayuda a liberarnos a nosotros y a las siguientes generaciones. Solo actuando de forma consciente, se puede iniciar una auténtica vida y definir nuestra identidad personal actual. Poner fin a un secreto significa darle un lugar en la conciencia personal y de la familia" Encontrar, esos silencios de los ancestros, mejora también el sistema inmune por el simple hecho de contarlos, pues son una pesada carga difícil de sobrellevar, en medida que los hablemos... SANAMOS.

"Las palabras que no pudieron ser dichas, las escenas que no pudieron ser recordadas, las lágrimas que no pudieron ser vertidas, son conservadas en la zona del yo" Abraham y Torok (2005) "El que tenga ojos para ver y oídos para oír se convencerá de que los mortales no pueden guardar ningún secreto. Aquel cuyos labios callan se delata con las puntas de los dedos; el secreto quiere salirse por todos los poros. Y por eso es posible dar cima a la tarea de hacer consciente lo anímico más oculto " *Sigmund Freud /1905



Aceite esencial del Mes

PastTense

Relajación necesaria para estar en equilibrio.

Beneficios Primarios

Ayuda a proporcionar emociones edificantes y equilibradas

Promueve un cutis suave y brillante

Empacado en un frasco con roll-on para una aplicación práctica

Ingredientes:

Aceites esenciales de hoja de gaulteria, flor de lavanda, planta de menta, resina de incienso, hierba de cilantro, hoja de mejorana, flor de manzanilla romana, hoja de albahaca y hoja de romero.

Descripción aromática

Almizclado, a especias, terroso

Descripción

PastTense es una mezcla inconfundible de aceites esenciales conocidos por ayudar a proporcionar emociones estables y equilibradas. Conocidos por sus efectos calmantes tanto para la mente como para el cuerpo, los aceites esenciales en PastTense rápidamente, promueven sensaciones de relajación y calma las emociones. PastTense viene en un práctico roll-on de 10mL para una fácil aplicación cuando se está en el trabajo, escuela o en el hogar.

Simplemente aplique en el cuello, hombros o detrás de las orejas para ayudar

a calmar las emociones mientras respira el refrescante y distintivo aroma de PastTense.

Usos

Da masaje en los hombros, cuello y en la espalda para una sensación de enfriamiento y relajación.

Aplica en las sienes y en la nuca antes de hacer un examen o una presentación en público.

Aplica en las muñecas mientras viajas para ayudar a calmar las emociones.

Instrucciones de uso

Uso tópico: Aplica una o dos gotas en la zona deseada. Diluye con aceite fraccionado de coco de dōTERRA para minimizar cualquier sensibilidad en la piel. A continuación precauciones adicionales.

Precauciones

Posible sensibilidad de la piel. Mantén fuera del alcance de los niños. Si estás embarazada, amamantando o bajo cuidado médico, consulta a tu médico. Evita el contacto con los ojos, oídos internos y zonas sensibles.



Runa del Mes

Eiwhaz

Es el mes de la luna fría, la que te da impulso. La runa es **Eihwaz**, lo que te conecta con tus ancestros y con sus dones. Recuerda que, como dicen los que saben, eres "el resultado del amor de miles". Esta runa no debe usarse si estás enfermo, pero sí te contribuye a protegerte en este inicio de año. Dibújala en una veladora de color morado e invoca el amor de tus ancestros.

Ellos prepararon tu camino antes de que llegaras a este espacio de conciencia.



*"Eres el resultado
del amor de miles"*



De la mano del *Arcángel Gabriel*

Lety Neri



El primero de enero fue miércoles, día destinado al Arcángel Gabriel y el rayo blanco.

El Arcángel Gabriel es el ángel de la Anunciación, de la pureza, de la familia. Es el mensajero divino que revela la voluntad de Dios a la humanidad. Este ángel se sitúa en el Oeste, que es donde se pone el sol y de esta manera sella la puerta donde se halla el mal. Es el encargado de anunciar los planes y acciones de Dios.

Se dice que el arcángel Gabriel es quien está más cerca del hombre y a la izquierda de Dios.

– Es el Arcángel de las Aspiraciones, del amor, la esperanza, las revelaciones, las artes, las emociones y de la creatividad.

– Su nombre significa “Hombre de Dios”, “Fuerza de Dios”, “Héroe de Dios” o “La Humanidad de Dios”.

– Lo podemos invocar en momentos de gran abatimiento, para la elevación espiritual, pureza, para ascender cualquier condición negativa de la limitación a la armonía, de la aflicción a la paz, de la riqueza a la pobreza, en los estados depresivos, para las personas que en algún momento de gran necesidad espiritual se sienten muy alejadas de la gran sabiduría divina y del amor que Dios les envía en ese y en todos los momentos de su vida.

Reúne y pacifica a las personas distanciadas, vuelve apacible el hogar, interviene siempre que se le invoque para apaciguar a las personas enojadas.



Lo puedes invocar cuando desees realizar cambios provechosos en la vida, por ejemplo construir una nueva casa, matrimonio o una nueva relación.

Al invocar su presencia hace que esas personas adquieran una elevación espiritual de tal magnitud, que se sientan más cerca de Dios.

Propicia el alejamiento de la falsedad. Ayuda a tener constancia, atrae alivio ante la aflicción amorosa, ayuda en la elección de buenas compañías. Te guía para echar raíces.



“Arcángel Gabriel, lleva mis intenciones a nuestro Padre-Madre y ven anunciando con dulces trompetas el milagro que tanto espero”.

RATA DE METAL – GENG ZI

LA RATA BUENA ONDA

Cuenta la leyenda que cuando Buda convocó a los animales para que acudieran ante su presencia, en el camino, la Rata se encontró al Buey y le dijo –por favor, puedes llevarme, y el Buey en toda su majestuosidad le respondió –No, cada uno de nosotros debe llegar de acuerdo a las posibilidades individuales, la rata sin cesar en su empeño le dijo –¿pero no me has visto? Ve tu tamaño, ve el mío, soy chiquitita, mira tus patas grandes que dan pasos grandes y mira mis patitas, solo puedo dar pasos pequeños, así nunca voy a poder llegar y tengo muchas ganas de reunirme con Buda. En el momento en que llegaron ante la presencia de Buda, la Rata saltó por encima de la cabeza del Buey y fue la primera en estar ante Buda, razón por la cual preside la Rueda del Zodíaco Chino.

La creencia popular cuenta que la vida de una rata puede llegar a los 300 años y que, cuando cumple los 100, su pelaje se vuelve blanco; momento en el cual alcanza su máximo de sabiduría y su clarividencia se incrementa.

En la mitología japonesa es la compañera de Daikoku, Dios de la riqueza y prosperidad; en China se inquieta cuando los lugares se quedan sin ratas, pues implica que no habrá muchas ganancias. Es también símbolo de venganza. A la rata se le asocia con la medicina, igual que a la serpiente. Es por esto que tiene el poder para azotar y curar la peste simultáneamente.



En la tradición China, la rata es considerada como el “motor que echa a andar la maquinaria”, razón por la cual es un signo de buena suerte. Simbólicamente representa la vida dentro de la muerte o el cambio de estado de las cosas, por esta razón, las personas nacidas bajo este signo se consideran misteriosas, poseedoras de cualidades fascinantes, son optimistas, creativas y con un sentido muy especial para salir triunfantes en situaciones de riesgo, gracias a su facilidad para escabullirse.

Al ser un año de metal, nos indica que las personas van a estar buscando constantemente emprender diferentes cosas y no van a descansar cuando alguna idea entre en su cabeza.

Las preguntas que te debes hacer para este año son:

- ¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS PERSONALES QUE HE DEJADO PENDIENTES?
- ¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS FAMILIARES QUE NO HEMOS PODIDO REALIZAR?
- ¿ME SIENTO MERECEDORA DE LAS OPORTUNIDADES CUANDO SE PRESENTAN?
- ¿QUÉ OPORTUNIDADES HE DEJADO ESCAPAR?

La Rata, que por su naturaleza corresponde al elemento agua, nace con energía de metal, lo que da fortaleza, aunque haya problemas, existe el sentimiento de seguridad interna, se

debe trabajar con la conexión espiritual, aprender de los errores del pasado para solucionar favorablemente los del presente. Por otro lado, la rata hace combinación con el Buey generando elemento tierra, lo que es un indicador de que las personas intensifiquen su terquedad. Se debe trabajar con la comunicación y verificar que la otra parte en verdad haya entendido lo que se quiere decir. También puede suceder que la gente esté apática y solo se deje llevar por costumbre, sin ganas para hacer cambios favorables en su vida. Hay que tener mucho cuidado con los enfrentamientos, la gente se puede poner muy agresiva y muy cortante, sobre todo si se trata de defender su punto de vista.



En el aspecto financiero el dinero fluirá poco a poco, hay que trabajar y sobre todo evitar hacer gastos infructuosos. Desafortunadamente la necesidad de cubrir gastos o de tratar de mantener un estatus o nivel de vida, puede hacer que el dinero se torne el centro de interés de la persona y en su afán de conseguirlo, existe el peligro de transgredir las leyes para obtenerlo.

EL AÑO DE LA RATA PARA CADA SIGNO ZODIACAL CHINO

ZI – RATA Este será un año en que deberás confiar en ti misma para aprovechar las oportunidades que se presenten, confía en tu capacidad para lograr tus metas. Este año pone a prueba tu capacidad de adaptación y requerirás ser flexible para que las cosas fluyan en forma positiva. Es necesario que evites distracciones al conducir para prevenir accidentes.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Buey

CHOU – BUEY Este será un año adecuado para planear tu vida y organizar tus proyectos por prioridades para poder cumplir con tus metas. Debido a que tú eres el amigo secreto del emperador del año tu suerte estará sumamente favorecida y tendrás la oportunidad de crear asociaciones, obtener ayuda en el momento preciso y disfrutar de los grandes placeres de la vida. Es recomendable que cuides tu salud, sobre todo lo referente a tu alimentación.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Rata

YIN – TIGRE Momento de disfrutar y planear tus sueños. La suerte estará de tu lado con muchas ventajas a tu favor para tu desarrollo profesional. Tendrás la oportunidad de reconocer tu talento y aprovechar las oportunidades que trae el 2020 para ti, no postergues las decisiones. En el aspecto financiero es recomendable que evites gastos innecesarios y trates de crear un fondo de ahorro que te permita solventar gastos imprevistos.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Dragón

MAO – CONEJO Durante este año deberás actuar con calma y evitar que las preocupaciones tomen el control. Es recomendable la práctica de algún hobby como meditación, chi kung, tai chi o yoga que te permitan conectar con tu centro energético y mantenerte en equilibrio. Puedes lograr que el 2020 sea favorable si te das la oportunidad de adaptarte a los cambios cuando las cosas no fluyen como esperas. Cuida tu salud sobre todo en lo relacionado al estómago e intestinos. Evita confrontaciones con tu pareja.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Rata

CHEN – DRAGON Este será un año que te brindará seguridad y autoestima para obtener lo que te pro-

pongás. Cuidado con las personas convenencieras que sólo te buscan cuando necesitan de tu ayuda. En el aspecto financiero, no tendrás que preocuparte ya que los recursos fluirán de forma constante. En la salud podrían tener ataques de ansiedad provocados por el estrés por lo que es recomendable que busques un tiempo y espacio para dedicarlo a hacer lo que te gusta.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Rata

SI – SERPIENTE Durante este año, de alguna manera te sentirás atraída por todo lo relacionado con los aspectos místicos y espirituales en el desarrollo de ser humano. Cuida tus recursos financieros y evita gastos innecesarios. Tu relación de pareja te llevara a vivir momentos maravillosos y nuevas experiencias que les harán romper la rutina, fortaleciendo la relación, deja que el amor romántico toque nuevamente tu relación. Mantente alerta y desconfía un poco de las personas que se acercan a ti, podrías sufrir traiciones o generar envidia a tu alrededor.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Buey

WU - CABALLO. Este año te sentirás en la montaña rusa, puedes pasar de grandes cambios a planes interrumpidos, de sorpresas inesperadas a traiciones planeadas. No pierdas mucho tiempo en los detalles y mantén tu atención al cien por ciento y aprovecha los cambios en el momento preciso. Aunque es un año lleno

de desafíos y con muchas cosas en contra trata de ser cauteloso, analizar a fondo la situación y entonces, podrás actuar con inteligencia y de forma correcta. Evita meterte en camisa de once varas, tratando de realizar actividades que desconozcas completamente. En el aspecto financiero evita correr riesgos innecesarios sé cauteloso. En el amor es imprescindible salir de la rutina para evitar el aburrimiento con tu pareja. Es recomendable que cuides tu salud y ante cualquier malestar acudas al médico, para prevenir un padecimiento crónico.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Mono (mujer), Dije o Fusen Fu de Dragón (hombre)

WEI – CABRA Este será un buen año ya que toda la mala energía que estuvo presente el año pasado se ira diluyendo, trayendo noticias favorables en el aspecto laboral, financiero y familiar. Planea tu agenda y tus proyectos organízalos por prioridades ya que todo lo que desarrolles tendrán buenos rendimientos económicos. Realizar una maestría o una actualización de tus conocimientos, te permitirá escalar en el ámbito laboral. Aunque los recursos financieros fluirán, planifica tus gastos y trata de crear un fondo que te permita disfrutar de unas merecidas vacaciones. En tu relación de pareja es probable que existan muchos malentendidos del pasado, es tiempo de aclarar aquello que

se quedó guardado en el cajón y generar un cambio en la dinámica de tu relación de pareja.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Mono (mujer), Dije o Fusen Fu de Dragón (hombre)

SHEN – MONO Este será un año que te dará la oportunidad de mejorar tu estatus económico y social y de obtener reconocimiento y grandes logros en el aspecto profesional, aunque tendrás que esforzarte para conseguirlo, ya que tus competidores estarán al asecho esperando a que cometas un error para ocupar tu lugar. Evita llamar la atención y no comportas tus ideas o planes antes de realizarlos ya que personas envidiosas te podrían generar trabas y cuando te des cuenta tu idea estaría realizada por otra persona. Aunque los recursos financieros fluyan tienes que actuar con cordura y evitar consumir todos tus recursos, valora el aprendizaje que te han dejado las arcas vacías.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Buey

YOU – GALLO Durante este año, antes de tomar decisiones a la ligera, analiza las consecuencias. Tendrás la oportunidad de llegar a tus metas, tener éxito en tu desarrollo financiero, en lo profesional o en la expansión de tus negocios; sin embargo, la prioridad debe ser tu familia y tu salud. En la relación de pareja es preciso que le pongas atención y que seas detallista y también evita visitar muchos gallineros y aunque te sientas tentado, trata de poner en primer plano los sentimientos de tu pareja. En el aspecto financiero se precavido con tus gastos y distribúyelos con sabiduría para que puedas incrementar tu fortuna.

Es recomendable que cuides tu salud y hagas una cita con tu médico para que te hagas un check up y evitarte sorpresas futuras.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Buey

XU – PERRO La energía de este año trae para ti buena suerte en lo que quieras hacer y aunque surjan problemas tu tenacidad te dará la oportunidad de salir airoso. Actúa con sabiduría para que te puedas adaptar a los desafíos y convertirlos en oportunidades de crecimiento. En el amor la relación de pareja permanecerá sin cambios y es probable que la pasión quede disminuida a ternura. Para los solteros se recomienda que estén atentos ya que se presentara alguien que ponga su mundo de cabeza. Actúa con cautela para que esta relación no te haga daño. En el aspecto financiero tendrás la oportunidad de ir solventando tus deudas y encontrar un punto de equilibrio, protege tus inversiones. Cuida tu salud física y emocional y deshecha toda la basura que te hace daño.

Protector personal: Dije o Fusen Fu de Mono

HAI – CERDO Este año te ayudara a dejar atrás las duras experiencias que has vivido y aun cuando todavía faltan lecciones por aprender, de alguna forma, serán más ligeras. El éxito de tus metas depende de tu capacidad de adaptación y la forma en que te relaciones con los demás, trata de ser menos impositivo y más abierto a las ideas de otras personas. En el aspecto financiero es momento de considerar otras alternativas, aunque no es el momento más adecuado para hacer cambios de trabajo o disolución de asociaciones. En lo que se refiera a la salud es recomendable que cuides todo lo relacionado con el sistema cardiovascular y sobre todo que acudas al médico si no te has hecho una valoración reciente.
Protector personal: Dije o Fusen Fu de Buey



Mis mejores deseos para que este año sea maravilloso para ti.

Carmen Chong
Consultora especializada en Tradiciones Orientales.





Elisa Carrillo Cabrera

“Cuando salgo al escenario, quien baila es México

Elisa Carrillo Cabrera, es sin duda la imagen de la perseverancia, es el esfuerzo y la pasión dentro de un mundo en el que las ganas de sobresalir y la disciplina constante son piezas clave para destacar entre un puñado de jóvenes con un mismo objetivo; ser los mejores bailarines del mundo.

Elisa Carrillo Cabrera nació el 31 de octubre de 1981 en Texcoco, Estado de México Es la menor y única mujer de cuatro hermanos.

Es un alma 4, por eso la escogí para nuestra portada de enero, para que percibas como el orden, la disciplina y la perseverancia nos lleva a lograr grandes cosas, no de manera mágica pero si grandiosa.

Elisa, disciplina, talento, pasión. De estética impecable, con una técnica y sensibilidad interpretativa en el escenario que le ha valido varios reconocimientos



dentro y fuera del extranjero, estas son sólo algunas de las características que reúne la mexicana Elisa Carrillo Cabrera, primera bailarina del ballet de la Ópera de Berlín y embajadora de la cultura de México en Alemania.

Elisa Carrillo es la primera mexicana en obtener tres de los premios más importantes de la danza clásica: el Benois de la Danza (2019), el del Festival Internacional Dance Open de San Petersburgo (2013) y hace menos de un mes el Alma de la Danza, el más importante del ballet en Rusia.

Adicionalmente ha sido modelo para trabajos fotográficos de Dieter Blum, Cathedrals of the body y Pure Dance, modelo de la marca Sony, imagen de la marca Grishko en el mundo.

El poder de su nombre es 11 “El maestro transformador”

La característica más marcada de la expresión del nombre de Elisa es su gran idealismo y su disposición al sacrificio por un ideal. Las personas con esta vibración a menudo son los propulsores de ideas de avanzada social e interés comunitario, ya que tienen una gran necesidad de transmitir y enseñar lo que la experiencia les a dejado como sabiduría de vida.

Ha impartido clases de ballet en México, EU, Alemania y Canadá; habla, español, inglés, alemán, ruso e italiano.



Becas Elisa Carrillo

La Dieta Mediterránea, una saludable opción.

Hablemos de dieta... ¡Qué miedo!
La palabra dieta tiene generalmente una connotación negativa, un tanto cuanto restrictiva. Utilizamos la expresión "estoy a dieta" cuando estamos tratando de comer alimentos que nos imponen, no nos gustan y dejamos de comer las cosas que nos llenan la vida de satisfacción.



Pero...¿Conoces el significado de la palabra dieta? Etimológicamente proviene del griego "dayta" que quiere decir régimen de vida. Todos los alimentos y bebidas que consumes en el día conforman tu dieta. Esto quiere decir, que estamos a dieta todos los días. Cuando convertimos la dieta en un régimen de alimentación para perder peso, entonces tenemos una dieta de reducción de peso, las personas con daño renal, deben seguir una dieta para insuficiencia renal, las personas con diabetes, una dieta restringida en carbohidratos, y así para cada una de las condiciones o enfermedades.

De unos años para acá, se ha tratado de quitarle el contexto restrictivo y en vez de dieta se le llama régimen de alimentación.

Existen y han existido muchos tipos de dieta que van, vienen, permanecen e incluso se ponen de moda. Seguramente has escuchado sobre la dieta mediterránea. Es una de las formas de alimentación que se han estudiado y se recomiendan como las más saludables para seguir.

Es la alimentación que se sigue de forma tradicional en la región de la costa europea del mediterráneo. Tiene comprobados beneficios en la salud como la reducción en la prevalencia de enfermedades crónicas como el síndrome metabólico, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, cáncer mamario y deterioro psicoorgánico. Por sus beneficios en mejorar la calidad de vida y disminuir las enfermedades crónicas, la dieta mediterránea fue declarada en 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



¿Tienes idea de qué alimentos se incluyen en la dieta mediterránea?

Además de recomendar un ambiente relajado, ejercicio y consumo moderado de vino tinto, la dieta mediterránea incluye consumir pocas carnes rojas, alto consumo de frutas, verduras, legumbres, aceite oliva, frutos secos, alimentos fermentados y pescados y mariscos. Los estudios demostraron también que estos alimentos deben tener una frecuencia en su consumo para aportar los beneficios mencionados. A continuación puedes ver los alimentos y la frecuencia de consumo ecomendada.



Dieta mediterránea

Tabla 1. Componentes alimentarios y frecuencia de consumo característicos de las dietas mediterráneas *

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo
Verduras	Diaria, en abundante cantidad, 3 o más porciones al día, crudas y cocidas
Frutas	Diaria, en abundante cantidad, 2 o más porciones al día
Aceite de oliva	Diaria, 3 a 6 cucharadas al día, como principal fuente de grasa
Cereales, principalmente pan y pastas	Diaria, 3 a 4 veces al día en moderada cantidad
Legumbres	Al menos 3 veces por semana
Frutos secos	Al menos 3 veces por semana
Productos lácteos, principalmente fermentados, yogurt y quesos	Diaria, 2 a 4 porciones al día
Huevos	1 a 4 unidades por semana
Pescados y mariscos	2 a 4 veces por semana
Aves	2 a 4 veces por semana
Carnes rojas y procesadas	1 vez por semana o menos
Vino	Diaria, consumo moderado (1 copa al día para mujeres y 2 copas al día para hombres) y en forma regular, principalmente con las comidas
Espicias y condimentos	Diaria, uso habitual y variado en la preparación de las comidas

Tomada de: Revista médica de Chile

Esta combinación de alimentos aporta antioxidantes, fitoesteroles, fibra, probióticos y ácidos grasos omega-3. Son una serie de sustancias bioactivas que en sinergia tienen la capacidad de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

¿Qué te parece, te gustaría intentar llevar una dieta mediterránea? Es fácil si te gustan los alimentos que se recomiendan y haces una buena planeación para consumirlos en la semana. Recuerda que aun cuando son alimentos considerados saludables, las porciones que consumes de cada uno son importantes. Así, cuidando porciones y tipo de alimentos podrás cuidar tu peso además de prevenir enfermedades crónicas con la dieta mediterránea

Referencia: Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea; Inés Urquiaga, Guadalupe Echeverría, Catalina Dussailant, Attilio Rigotti; Rev. méd. Chile vol.145 no.1 Santiago ene. 2017

Escrito por: Lic Nutr. Tere Huici NC

CEREMONIAS HOLÍSTICAS



Handfasting (boda celta)
Blessing way (baby shower holístico)
Despedida de solteros holística



MR

GINA CÁRDENAS

¡Gracias por sanar!
¡Si sana uno, sanamos todos!



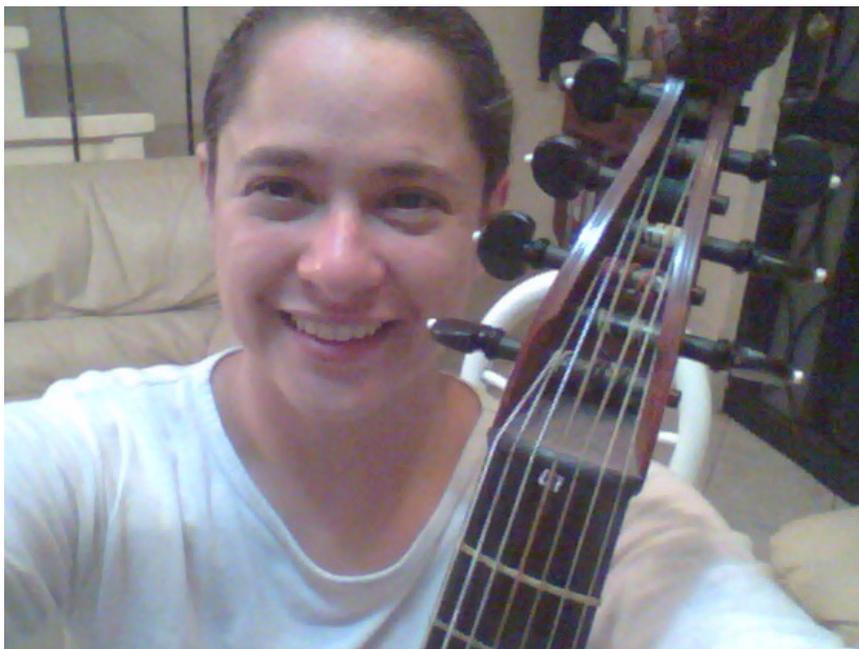
+52 1 55 2217 4199



Gina Cárdenas

El impacto de la Música en la Mujer.

“La música y su poder sanador han acompañado mi vida aún antes de que yo pueda recordarlo”.



Soy músico de profesión; la música y su poder sanador han acompañado mi vida aún antes de que yo pueda recordarlo. Creo que la influencia del sonido en nuestras vidas nos pasa casi inadvertida. Déjame compartir contigo que aprendimos a escuchar antes que viéramos u oliéramos algo. Dentro del seno materno percibíamos al mundo exterior a través del oído. Desde nuestras primeras semanas de vida, aún en estado embrionario, éramos capaces de percibir al mundo a través de los sonidos que nos rodeaban en el útero. La comunicación con nuestras madres fue, desde un inicio, musical. Los bebés son perfectamente capaces de distinguir la voz de su madre entre muchas otras y dicho sonido suele ser el primer sonido que les proporciona tranquilidad y seguridad. Las células auditivas no dejan de funcionar en nosotros ni siquiera cuando nos encontramos bajo los efectos de algún anestésico o en estado de coma.



Hagamos un pequeño viaje al pasado y te contaré que filósofos como Confucio, Platón y Aristóteles hablaron sobre la importancia que tiene la música en nuestras vidas. Confucio, quien murió en el año 479 a. C., distinguía la música saludable de la no saludable, la primera productora de armonía dentro del individuo. Platón, quien murió en el año 347 a. C., aseguraba que si se le dejaba componer las canciones que su nación cantaba y escuchaba no se preocuparía por quien escribiera las leyes que los gobernarán y finalmente, para Aristóteles, quien murió en el año 322 a. C., la música representaba las pasiones del alma, por lo que cuando uno escucha música innoble que imita una cierta pasión, uno se imbuje de la misma pasión; y si durante un largo periodo de tiempo uno escucha ese tipo de música que despierta pasiones innobles, todo el carácter adquirirá una forma innoble.

En pocas palabras, según su visión, si uno escucha el tipo de música que él considera mala, uno se volverá un tipo de persona mala. En 2004, Jonathan Pieslak, profesor de la unidad de posgrados del City College de Nueva York, estudió la influencia que la música tuvo en la primera generación de soldados que pudo usar un Ipod con música elegida por ellos durante misiones y combates. Según relataron varios de los entrevistados, el poder de la música los convertía en monstruos y los llevaba a cometer actos inhumanos.

¿A dónde quiero llegar con todo lo anterior? Hace unos días durante las vacaciones, escuché a un grupo de niños y niñas de no más de 10 años de edad oyendo y cantando reggaetón, mientras jugaban en la alberca. Me pareció preocupante que los niños y niñas de esa edad hubieran memorizado lo que los escuché cantar.

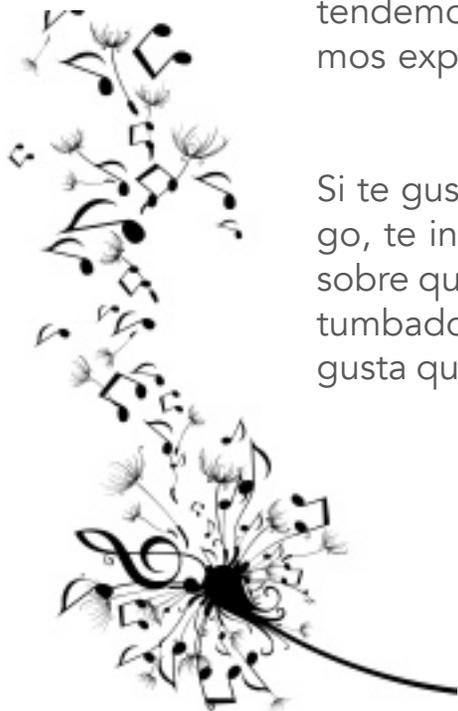
El reggaetón, género musical de gran popularidad en toda Latino América, ha llamado la atención de estudiosos de diversas especialidades por la violencia que es capaz de expresar, sobre todo, contra las mujeres. En un estudio llevado a cabo por la Universidad de Chile, se analizaron las letras de las 5 canciones de reggaetón más famosas de los años 2004 a 2017. De 70 canciones que se analizaron, únicamente 11 no contenían ningún tipo de violencia de género, mientras que las otras 59 contenían 568 menciones violentas contra las mujeres.



Cuesta mucho imaginar la magnitud de los mensajes que como sociedad repetimos casi incesantemente como una plaga que sólo siembra actitudes denigrantes entre hombres y mujeres ¿Cómo pretendemos que las tasas de violencia de género disminuyan si estamos expuestos a la repetición irreflexiva de estos himnos sonando al eco del abuso y la denigración de las mujeres?

Si te gusta el reggaetón, me parece válido y lo respeto, sin embargo, te invito a reflexionar sobre lo que cantas y por qué lo cantas, sobre qué te parecería que alguien te dijera eso que tu cantas sin el tumbado propio del género, así de frente y sin entonaciones... ¿Te gusta que te digan perra, gata o zorra o que se lo digan a tu madre, hija o hermana? Si no... Entonces, ¿Por qué lo cantas?

Paulina Cerna Huici





Ángeles
Llamadores
Bendiciones
Protecciones
Joyería Angelical
Oleos Sagrados
Cirios Sagrados
Elíxires alquímicos
Rituales
Ceremonias
Registros Angélicos
Estudios Numerológicos
Consultas y Oráculo
Terapias de Sanación
Cursos, Talleres y Seminarios

 **Todo Está Bien**

Tel. 5519 2018

tienda@todoestabien.com.mx

Segovia 96-1, Col. Álamos

todoestabien.com.mx





Si deseas comunicarte con nosotros, puedes mandar un whats al 5540973497 o al 5522174199. También puedes comunicarte, si deseas que tu negocio o tu artículo sea publicado en la revista.

Pide informes. Siempre recibirás una respuesta.
¡Gracias por unirse al equipo de las Mujeres Divinas!
¡Acá te vemos!

Lety y Gina



Más Divinas

