



SALUD ALTERNATIVA

por **María Lorente**

CRECIMIENTO PERSONAL

Escuela de vida

El reencuentro con la sabiduría ancestral

El conocimiento antiguo puede ser una clave para potenciar el éxito personal. Escola Tàlem, desarrolla talleres para conseguirlo.

La sabiduría descansa en el conocimiento, el conocimiento descansa en el aprendizaje, y el aprendizaje solo es posible si tenemos el espacio interior para darle cabida y si podemos relacionarlo con nuestros referentes vitales". Con estas palabras **Carme Monegal**, maestra de educación primaria y profesora universitaria, presenta el objetivo que persigue Escola Tàlem, un proyecto personal que pretende incorporar la sabiduría antigua a la educación moderna. "Con la creación de este centro quiero contribuir a crear un mundo mejor, ahora y aquí, más allá de teorías y palabras vacías, desde el trabajo de crecimiento personal consciente",

explica Monegal, quien hace años decidió dar un vuelco a su forma de enseñar y muy especialmente a los contenidos que quería transmitir. Desde entonces ha dedicado buena parte de su tiempo a investigar las tradiciones ancestrales del saber milenario para poder reelaborarlo y ofrecerlo de forma didáctica y pedagógica en diferentes talleres, en los que mezcla el contacto personal con uno mismo, con los demás y con el mundo.

EQUILIBRIO INTEGRAL

En Tàlem se guía a los alumnos en el proceso de crecimiento personal de forma individualizada, y se ofrecen las herramientas adecuadas para que puedan ordenar de

forma apropiada sus referentes, y conseguir un progreso efectivo, que se trabaja a tres niveles: el consciente, el inconsciente y el supraconsciente. Y es que una parte de los talleres se orienta a la conciencia, pero la más importante trabaja la parte inconsciente, en la que realmente se efectúan los cambios decisivos. Esta transformación acaba asentándose en el plano supraconsciente, donde conecta con la parte divina del individuo.

Todas estas actividades se imparten a través de formatos didácticos y pedagógicos muy atractivos, ya que para la directora de Tàlem es de vital importancia atender tanto a la forma como al



Carme Monegal.

INGIMAGE

contenido. Las actividades que se ofertan en esta escuela de vida se dirigen a preparar a las personas de forma integral: cuerpo, mente y espíritu. "A principios del siglo XXI, somos ya muchas las personas que empezamos a sentir, a veces muy intensamente, esta llamada interna que nos atrae con fuerza a todo lo que tenga que ver con crecimiento personal o espiritualidad. Esto tiene un nombre, es la llamada del alma y, aunque el ritmo es diferente para cada persona, una vez instalada, esta llamada no desaparecerá jamás".

Más datos en:

- www.talemscola.com

Farmacia natural

PIMIENTO ROJO, EL MEJOR ANTIOXIDANTE

Arotinoides, fotoquímicas y vitamina C son algunos de los antioxidantes que posee el pimiento, y que le convierten en el alimento con más nutrientes de este tipo. A esta lista también se suma el carotenoide, los pigmentos que se encuentran en el pimentón y que también tienen efectos beneficios para la salud al prevenir el cáncer de próstata, vejiga, útero y páncreas.

ACEITE DE OLIVA Y PRESIÓN ARTERIAL

Incorporar a la dieta alimentos que contengan grasas no saturadas como el aceite de oliva y vegetales de hoja verde genera un tipo de ácido graso que disminuye la presión arterial. Así lo han constatado varios estudios científicos realizados en Reino Unido, en los que se ha expuesto que los ácidos grasos parecen inhibir una enzima conocida como epóxido hidrolasa soluble, que regula la presión arterial.

MANGO CONTRA EL CÁNCER

La aparición del cáncer de mama y el de colon puede ser prevenida con la ingesta de mango, ya que esta fruta es efectiva para detener el crecimiento de estas células cancerosas, tal y como sugiere un estudio realizado por científicos de la Cooperativa de Investigación en Alimentos de Texas (Estados Unidos).



INGIMAGE



INGIMAGE



INGIMAGE