



e-newsletter 4 / boletín digital 4 / to heal, to empower, to balance / sana, empodera, equilibra

THE ASKLEPIAN®

The rod of Asclepius (sometimes also spelled Asklepios or Aesculapius), also known as “The askleopian”, is an ancient symbol associated with healing and medicine.

The rod represented the forces of nature and the healing power of plants.

The name of the symbol derives from its early and widespread association with Asclepius, the son of Apollo, who was God of medicine in ancient Greek mythology.



La vara de Asclepio (a veces llamada **Asklepian** o **Esculapio**), conocida como “El **askleopian**,” es un antiguo símbolo asociado con sanación y medicina.

El origen vegetal de la rama representaba las fuerzas de la naturaleza y las virtudes curativas de las plantas.

El nombre del símbolo deriva de su temprana y reconocida asociación con Asclepio, el hijo de Apolo, Dios de la medicina según la antigua mitología griega.



THE

ASKLEPIAN e-newsletter 4 / boletín digital 4

Publicación digital bilingüe gratuita editada por
Asclepios, el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica.
Bilingual e-newsletter published by
Asclepios, Costa Rica Wellness and Healing Retreat.
<http://www.asclepioscr.com/>

CONTENT/CONTENIDO

Click on the page number and go to the article / pulse el número para ir a la página

3 Hydrotherapy, a source of bliss

Hidroterapia, fuente de felicidad

14 "The Message from Water," the book for your kids, by Dr. Masaru Emoto a contribution from Asclepios / "El Mensaje del Agua", el libro para sus niños del Dr. Masaru Emoto, una contribución de Asclepios.

15 Famous water quotes / Citas célebres sobre el agua

16 Anti-stress escape/ Escapada Anti-estrés

Vea nuestros videos "Gotas de Salud": / Watch "Health Drops", our video clips:

<http://www.youtube.com/user/asclepiosgotasdesalu/videos>



La piscina de Asclepios, espejo de agua, reflejo de la paz interior que deseamos brindarle / The pool in Asclepios, water mirror reflecting the kind of inner peace we intend to offer in every way to our visitors.

Hydrotherapy, a source of bliss

by Marisia Jiménez ND

Hydrotherapy in history

Water is essential for all dimensions of life. Hydrotherapy is a traditional method of treatment that has been used for the healing of disease, stress, injury by many cultures, including our ancestral cultures.

In ancient Greece, Rome, China, and Japan, hydrotherapy was a main healing therapy. Water therapy has been around for centuries. The ancient Greeks took therapeutic baths. Water is an important ingredient in the traditional Chinese and Native American healing systems. For the Yoruba healers in southwestern Nigeria, misfortune is a disease, and they treat it with baths and hydration methods. Behind these therapies lies the concept that misfortune is caused by a negative way of living, looking for punishment because we feel guilty. With water, they clean all negativity and incorporate the concept of flow as the best way to understand life upheavals.

But it wasn't a doctor who pioneered the alternative water healing approach – which we now know as hydrotherapy – it was a 19-year-old farmer boy by the name of Vincent Priessnitz. He set up the first modern hydrotherapy spa, the Water University of Grafenberg – now known as Jeseník Spa, in the mountains of Czech Republic in 1829.

Hidroterapia, fuente de la felicidad

por Marisia Jiménez ND

La Hidroterapia en la historia

El agua es esencial para todas las dimensiones de la vida. La hidroterapia es un método tradicional de tratamiento que se ha utilizado para la curación de las enfermedades, el estrés y las lesiones de toda índole por muchas culturas, incluyendo nuestras culturas ancestrales.

En la antigua Grecia, Roma, China y Japón, la hidroterapia era una terapia curativa primordial. La terapia acuática ha existido durante siglos. Los antiguos griegos tomaban baños terapéuticos. El agua es un ingrediente importante en los sistemas de curación tradicionales chinos y los aborígenes de toda América. Para los curanderos yoruba en el suroeste de Nigeria, la desgracia es una enfermedad, y la tratan con los baños y los métodos de hidratación. Detrás de estas terapias se encuentra el concepto de que la desgracia es causada por una forma de encarar la vida negativamente, buscando siempre el sufrimiento porque nos sentimos culpables. Con el agua, se limpia toda la negatividad e incorpora el concepto de flujo como la mejor manera de entender los altos y bajos de la vida.

Pero no fue un médico el pionero en el enfoque de la medicina alternativa del agua - que ahora conocemos como la hidroterapia - sino un joven campesino de 19 años de edad, con el nombre de



The uneducated lad had observed injured animals recover from their injuries by bathing in the streams, but what spurred him into action was a terrible accident: a cart ran over him and left him with broken ribs. He gave water therapy a go, wrapped himself in sheets maintained wet and cold, and in ten days, Priessnitz was in perfect health. In a year, he got back to work and that was when he started analyzing the cold water cure. He introduced a naturopath plan, which included a diet, exercise, massages and lots of baths – almost identical to those practiced at holistic centers today.

Father Sebastian Kneipp, a Bavarian monk, helped re-popularize the therapeutic use of water in the 19th century. There are now multicultural therapy methods for applying hydrotherapy, including baths, saunas, hammams, and showers, floating tanks, wraps, and packs.

How it Works

The healing properties of hydrotherapy are based on its mechanical and/or thermal effects. Also hydrotherapy is a powerful therapy using water as a healing medium. Whenever you feel the stress of relentless scenarios life throws at you, it is quite often you hear people automatically suggest that you thaw out in a nice, warm bath. Somehow, immersing in water magically calms troubled emotions, eases muscle tension and lifts the spirit.

When you immerse in a bath, a pool, or any body of water, you always experience weightlessness. Your body is relieved from the constant pull of gravity. Water also has a hydrostatic effect. It has a caress-like feeling as the water gently wraps your body. Water, in motion, stimulates touch receptors on the skin, boosting blood circulation and releasing tight muscles.

Hydrotherapy is mainly used to tone up the body, to stimulate digestion, blood circulation, and the immune system, and most of all, to obtain a relief from pain. Water seems to have special powers in getting rid of stress and rejuvenating our body. It affects the skin and muscles. It relaxes the organs and endocrine system by stimulating nerve reflexes on the spinal cord.

Vicente Priessnitz. Él creó el primer spa de hidroterapia moderna y éste se convirtió a partir de 1829 en la Universidad del Agua de Gräfenberg - ahora se conoce como Spa Jeseník, en las montañas de la República Checa.

El muchacho sin educación formal, había observado que los animales heridos se recuperaban de sus lesiones bañándose en los arroyos, pero realmente lo que lo impulsó a la acción fue un terrible accidente: un carro lo atropelló y lo dejó con las costillas rotas. Entonces inició su propia terapia con agua: se envolvió en lienzos húmedos y fríos, y en diez días, Priessnitz se encontraba en perfecto estado de salud. Un año después comenzó el análisis de la cura mediante el agua fría. Así fue como introdujo un plan naturópata, que incluía una dieta, ejercicio, masajes y varios baños, casi idénticos a los practicados en los centros integrales de hoy.

El Padre Sebastian Kneipp, un monje de Baviera, fue quien popularizó el uso terapéutico del agua en el siglo XIX. En la actualidad existen métodos terapéuticos multiculturales de para la aplicación de la hidroterapia, incluyendo baños, saunas, baños turcos y duchas, tanques de flotación, envolturas y vendajes.



¿Cómo funciona?

Las propiedades curativas de hidroterapia se basan en su mecánica y / o efectos térmicos. También la hidroterapia es una potente terapia que se vale del agua como medio de curación. Cada vez que la vida se nos pone difícil y estamos bajo la presión del estrés, muy a menudo escuchamos a alguien sugerirnos que lo que necesitamos es un reconfortante baño caliente. De alguna manera, la inmersión en agua siempre calma las emociones conflictivas, alivia la tensión muscular y eleva el espíritu.

Cuando nos sumergimos en una bañera, una piscina, o cualquier cuerpo de agua, siempre experimentaremos la liberadora ingratitud porque nuestro cuerpo se libera de la atracción constante de la gravedad. El agua también tiene un efecto hidrostático: provee una sensación de caricia, al envolver suavemente nuestro cuerpo. El agua, en movimiento, estimula los receptores del tacto en la piel, mejorando la circulación sanguínea y relaja los músculos tensos.

La hidroterapia se utiliza principalmente para tonificar el cuerpo, para estimular la digestión, la circulación sanguínea y el sistema inmunológico, y sobre todo, para obtener un alivio del dolor. El agua parece tener poderes especiales en deshacerse del estrés y rejuvenecer nuestro cuerpo. Actúa sobre la piel y los músculos. Relaja los órganos y el sistema endocrino mediante la estimulación de reflejos de los nervios en la médula espinal.

[Asclepios Costa Rica Wellness & Healing Retreat is surrounded by healing water /](#)
Asclepios, el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica está rodeado de agua para sanar.



Discover the tranquil surface

Thoreau said, "Instead of looking into the sky, I look into the placid reflecting water for the signs and promise of the morrow." The clarity and calm of a still surface has the power to draw us back to that point in ourselves that is still, at peace.

"As a society we are sleep deprived and constantly bombarded by media" says Dr. George Rozelle, psychotherapist, neurotherapist, and owner of MindSpa in Sarasota, Florida. "We have a mentality that doing is better than being and the consequences are insomnia, anxiety, and stress."

A recent study shows that 70 percent of employed Americans suffer stress-related conditions including anxiety and insomnia.

Descubra la tranquila superficie

Thoreau dijo, "En lugar de mirar hacia el cielo, me miro en el agua tranquila que refleja las señales y promesas del mañana." La claridad y la calma de una superficie cuenta con el poder para llevarnos de nuevo a ese punto interior en nosotros mismos que es sinónimo de paz.

"Como sociedad vivimos insomnes y bombardeados constantemente por los medios de comunicación" , dice el Dr. George Rozelle, psicoterapeuta, neurólogo, dueño del MindSpa en Sarasota, Florida. "Tenemos una mentalidad en la que hacer es mejor que ser y las consecuencias son el insomnio, la ansiedad y el estrés."

Un estudio reciente muestra que el 70 por ciento de los empleados estadounidenses sufren de estrés relacionado con la ansiedad y el insomnio.

Tanque de Flotación / Flotation tank at Asclepios Costa Rica Wellness & Healing Retreat





By just floating on a pool we can reduce stress and relax, water helps your brain to relax while washing away anxiety and makes you also sleep better: By immersing yourself in hot water for 15 minutes before bedtime, your body temperature rises and enhances your ability to fall asleep faster (National Sleep Foundation).

The benefits of the Flotation Tank in Asclepios

Flotation therapy has a mystique associated with it. The image of people floating in sound-proof tanks of water recalls cult science-fiction films like "Altered States", and the mystery of changes in consciousness. But what is the reality and how can flotation therapy improve health?

In Asclepios, Costa Rica Wellness & Healing Retreat, we built a floating tank because is a therapeutic area that breaks our habitual responses and reactions, and allows the mind and body to regenerate their natural energy without interference from the patterns of the outside world.

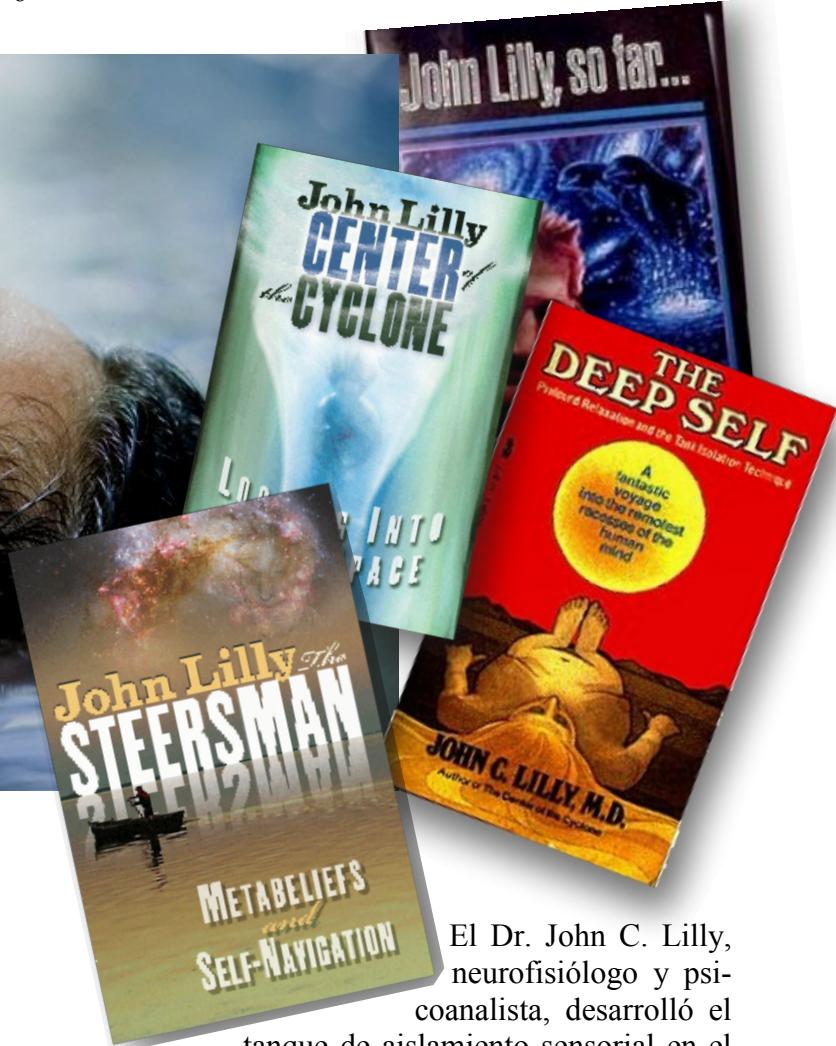
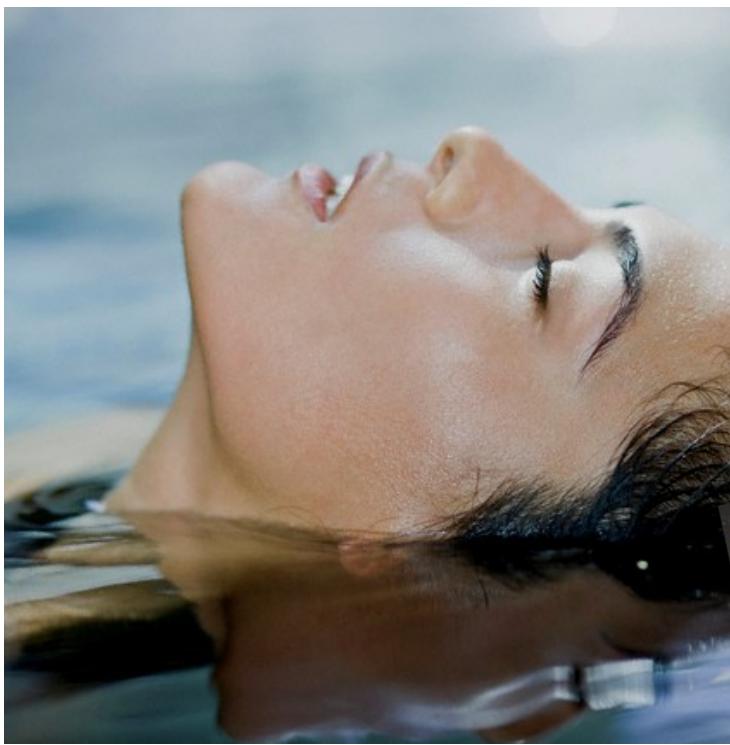
Sin embargo, con sólo flotar en una piscina usted puede reducir el estrés y relajarse, el agua ayuda a su cerebro a liberar endorfinas, "las hormonas de la felicidad", eliminando la ansiedad y ayudándole a dormir mejor. "Si usted toma un baño de inmersión en agua caliente durante 15 minutos antes de acostarse, su temperatura corporal se eleva y realza su capacidad para conciliar el sueño más rápido" (Fundación Nacional del Sueño).

Los beneficios del tanque de flotación en Asclepios

La terapia de flotación tiene una mística asociada a ella. La imagen de las personas que flotan en los tanques de agua insonorizados recuerdan la "película de culto" de ciencia ficción "Estados Alterados" y el misterio de los cambios en la conciencia. Pero, ¿qué se consigue con la inmersión en un tanque de flotación en realidad, y cómo puede esta terapia mejorar la salud?

En Asclepios, el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica, se construyó un tanque de flotación especial, porque es un área terapéutica que rompe nuestras respuestas habituales y reacciones ante lo usual, y permite que la mente y el cuerpo regeneren su energía natural, sin interferencia de los patrones del mundo exterior.





Dr. John C. Lilly, and American neurophysiologist and psychoanalyst developed the sensory isolation tank in 1954. He was well known for his research into the relationship between dolphins and human beings. His experiments centered on the reaction of the human being to sensory deprivation. What he found was amazing. Instead of the brain going into a sleep state, he found that the mind in fact becomes more active and increases its imaginative and problem solving abilities.

Flotation therapy is essentially a process of placing the body into a state of total relaxation. This usually occurs in a specially constructed bath like in Asclepios, which is filled with ten inches of tepid water (warmed to body temperature, about 94 degrees) and saturated with 800 pounds of Epsom salts, making the water both sterile and very buoyant.

The tank is a complement to a comprehensive 'neuro-fitness' program. For patients suffering from chronic arthritic pain, rare nervous system disorders and insomnia. It decreases the production of Cortisol, ACTH, Lactic Acid and Adrenaline; Increases production of endorphins; quickens rehabilitation and recovery.

El Dr. John C. Lilly, neurofisiólogo y psicoanalista, desarrolló el tanque de aislamiento sensorial en el año 1954. Lilly fue muy conocido por sus investigaciones sobre las relaciones entre los delfines y los seres humanos. Sus experimentos se centraron en las reacciones de los seres humanos cuando son sometidos a la privación sensorial. Lo que encontró fue sorprendente, en lugar de que el cerebro se adormezca, la mente, de hecho, se vuelve más activa y aumenta sus capacidades imaginativas y de resolución de problemas.

La terapia de flotación se basa esencialmente en alcanzar en el cuerpo un estado de relajación total. Esto ocurre en el tanque de flotación de Asclepios, especialmente construido para el efecto, en el que aproximadamente diez pulgadas de agua tibia (calentada a la temperatura del cuerpo, alrededor de 94 grados) se satura con 800 kilos de sales de Epsom, lo que la convierte en agua estéril y muy boyante.

El tanque es un complemento de un programa integral de "neuro-fitness". Para los pacientes que sufren de dolor crónico de artritis, raros trastornos del sistema nervioso e insomnio.

Or for healthy individuals who are looking to optimize athletic or creative performance or to sink deeply into the more subtle layers of consciousness the flotation tank makes an awesome difference. It stimulates left/right brain synchronization; shifts brain waves from Beta to lower frequency Alpha, Theta and even Delta. For artists and creative personalities the tank helps break mental blocks and stimulate creative thought. And people suffering from frequent migraines can relieve the discomfort. For pregnant women the tank provides a natural relief, working through emotional stress.

Like a long-term meditation practice, the benefits of floating are cumulative because floating

Disminuye la producción de cortisol, ACTH, ácido láctico y adrenalina; Aumenta la producción de endorfinas, la rehabilitación y la recuperación se acelera. También se recomienda para las personas sanas que buscan optimizar el rendimiento deportivo o creativo y desean profundizar en las capas más sutiles de la conciencia, porque en ellas el tanque de flotación hace una diferencia impresionante, ya que estimula la sincronización cerebral de los hemisferios izquierdo / derecho, cambiando las ondas cerebrales de Beta a Alpha de baja frecuencia, Theta y Delta, incluso. Para los artistas y personalidades creativas el tanque de flotación ayuda a romper los bloqueos mentales y estimular el pensamiento creativo. Y para las personas que sufren de migrañas frecuentes el tanque de flotación alivia la dolencia casi por completo. Para las mujeres embarazadas este tanque proporciona un alivio natural, a través de la liberación de la tensión emocional.

Como en la meditación, los beneficios de la flotación son acumulativos a largo plazo, ya que la flotación hace posible ir muy profundamente en la exploración de la conciencia.

Como muchos meditadores dedicados explican, los beneficios de calmar la mente con regularidad se extienden a su vida cotidiana, es por eso que le invitamos a nuestro tanque de flotación, solicite una sesión y orientación para maximizar la experiencia, al teléfono (506) 24 33 16 68 o marque una cita escribiendo a info@asclepioscr.com



makes possible to go very deeply into consciousness exploration. As many dedicated meditators will tell you, the benefits of quieting the mind regularly spill over into their daily lives, that is why we invite you to our sensory depriving floating tank, ask for a session and guidance. (506) 24 33 16 68 info@asclepioscr.com

Steam Baths

As a retreat for wellness, Asclepios offers also other hydro-thermal therapies as saunas and steam baths because they are similar in effect; the decision to take one rather than the other will be guided by personal preference. In a sauna the heat acts more quickly to eliminate toxins through the skin, though some consider the moist air of a steam bath to have a more satisfying effect on the respiratory system. Saunas are deeply relaxing and are a great way to melt away stress.

The hammam, meaning "spreader of warmth" is a public Turkish bathhouse, has special social and symbolic significance in the Middle East. It is a stage on which cultural notions of cleanliness and dirt, purity and impurity, and rites of passage are played out.

The Hammam in Asclepios /
El Hammam de Asclepios,
el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica



Los Baños de Vapor

Como un refugio para el bienestar, Asclepios ofrece también otras terapias hidrotermales, como saunas y baños de vapor, ya que aunque son similares en efecto, la decisión de tomar uno u otro se basará en las preferencias personales o necesidades terapéuticas.

En un sauna el calor actúa más rápidamente para eliminar toxinas a través de la piel, además, el aire húmedo del vapor causa un efecto terapéutico en el sistema respiratorio. Tomar un baño sauna es profundamente relajante y es una gran manera de acabar con el estrés.

El hammam, que significa "esparcidor de calor", es el antiguo espacio sagrado y público en el que los turcos se reúnen y tiene una particular importancia social y simbólica en el Medio Oriente. Se trata de un escenario en el que las nociones culturales de higiene y pureza, se establecen como ritos de pasaje, de crecimiento y unidad.



The Sauna

Of course, in Asclepios you can benefit from the traditional Sauna. The sauna has always been important for Scandinavians. It has a long history, going back at least a thousand years, probably more.



A sauna is an eliminative procedure; it stimulates blood flow, increases the heart rate, has an immune-modulating effect, promotes hormone production, encourages mucosal secretions in the respiratory system, opens the airways, reduces resistance to respiration, regulates the vegetative system, relaxes, and can improve mental outlook.

Saunas are good for "toning-up," and health promotion, as a way of treating pain caused by pulled back muscles, chronic rheumatoid arthritis, bronchial asthma, unstable hypertension , severely disturbed peripheral blood circulation.

El Sauna

Por supuesto, en Asclepios usted se puede beneficiar del sauna tradicional. El sauna ha sido siempre importante para los escandinavos. Tiene una larga historia que se remonta por lo menos mil años, probablemente más.

Un sauna no es sólo un procedimiento eliminatorio de toxinas, sino que estimula el flujo sanguíneo, aumenta el ritmo cardíaco, tiene un efecto inmuno-modulador, promueve la producción de hormonas, estimula secreciones de las mucosas del sistema respiratorio, abre las vías respiratorias, regula el sistema vegetativo, relaja, y puede mejorar la actitud mental.

Tomar baños sauna es bueno para tonificarse y promover la salud, así como para tratar el dolor causado por los músculos rígidos de la espalda, la artritis reumatoide crónica, asma bronquial, hipertensión, y sistema circulatorio.



You can enjoy the Scotch and Vichy Douches at Asclepios/
Puede disfrutar de las Duchas Escocesa y Vichy en Asclepios

Douches to envelop your skin and emotions

A douche is defined as a single or multiple column of water at varying temperature, pressure and mass, directed against some portion of the body.

In Asclepios, we offer various types of douches:

The Scotch or Alternating Douche

This is carried out by the use of a hosepipe alternating hot and cold water. The cold application lasts a few seconds and the hot a few minutes. The hot application dilates the blood vessels of the skin while the cold contracts them. The cold slows the heart. The alternate contraction and dilatation of the superficial blood-vessels assists in the removal of old inflammatory deposits. It is extensively employed in cases needing general tonic treatment and also in the later stages of muscular rheumatism, and sciatica. It is a valuable application in sprains of joints, especially in the later stages, where there is thickening around the tendon sheaths.

Duchas que envuelven la piel y las emociones

Una ducha se define como una columna simple o múltiple de agua a diferentes temperaturas, presión y masa, dirigida sobre una parte del cuerpo.

En Asclepios, ofrecemos diferentes tipos de duchas:

La ducha escocesa o ducha alterna

Esta se lleva a cabo mediante el uso de una manguera que alterna agua caliente y fría. La aplicación de frío dura unos pocos segundos y la de agua caliente unos minutos.

La aplicación de ducha caliente dilata los vasos sanguíneos de la piel, mientras que la ducha fría los contrae. El frío retarda las contracciones cardíacas y la alternancia de agua fría y caliente está programada para ayudar a la dilatación de los vasos sanguíneos superficiales, eliminando los viejos depósitos inflamatorios. La ducha escocesa se utiliza ampliamente en los casos que necesitan tratamiento tónico general y también en las últimas etapas de reumatismo muscular, y la ciática. Se trata de una valiosa aplicación en los esguinces de las articulaciones, especialmente en las etapas posteriores, donde hay un engrosamiento alrededor de las vainas tendinosas.

Ducha Vichy

En la ducha Vichy el paciente se acuesta de espaldas sobre un colchón colocado sobre una mesa. El agua, a una temperatura de 98 °, se distribuye a través de tres o cuatro chorros suspendidos por encima de la mesa. El agua es por lo tanto dividida en un número de corrientes finas extremadamente pequeñas muy similares a otro tipo de ducha, llamada el baño de aguja. En virtud de estos aerosoles finos el paciente recibe un excelente masaje.



Vichy Massage Douche

The patient lies on his back on a cushion placed on a table. The water, at a temperature of 98 deg., is conveyed through three or four rose jets suspended above the table. The water is thus broken up into a number of extremely small fine streams very similar to another kind of shower, the needle bath. Under these fine sprays the patient is thoroughly massaged.

Vichy Massage Douche it is a distinctly sedative measure. The massage is not so tiring to the patient as a dry manipulation. It is one of the most valuable of balneological treatments and has a most extensive use in cases of obesity, chronic rheumatism, and painful conditions of the fibrous tissues immediately under the skin. It is most valuable in the late stages of sciatica as a means of restoring the lost tone of the muscles.

Messages from the water

In 1994, Dr. Masaru Emoto produced a ground-breaking work on the effects of exposing water to different words, music, pictures, and photographs. In his bestselling books, "The Hidden Messages in Water" and "The True Power of Water," Dr. Emoto presented the findings of his research. Water was exposed to specific words such as "love," "you fool," "stress," "happiness," and "unhappiness." The water was then frozen and the crystalline structure of water during the freezing process then photographed. It was discovered that the water crystals were dramatically affected depending on the words that the water was exposed to. Water exposed to positive words, music and imagery formed beautiful crystals, while water exposed to negative words, music and imagery formed distorted, unbalanced, and broken images. Emoto also noted that the same word used in different languages formed very similar though not exact crystalline structures, which suggests that water responds to the "essence" of the word and its nature and understanding by the mass consciousness.



La ducha Vichy se recibe a la par de un masaje claramente sedante. El masaje bajo la ducha Vichy no es tan agotador para el paciente como una manipulación en seco. Es uno de los más valiosos de tratamientos de balneoterapia y tiene se utiliza extensamente en los casos de obesidad, reumatismo crónico, y las condiciones dolorosas de los tejidos fibrosos debajo de la piel. Es más valioso en las últimas etapas de la ciática como un medio de restablecer el tono perdido de los músculos.

Los mensajes del agua

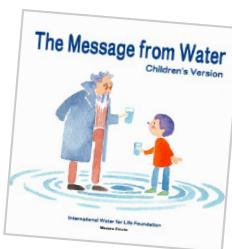
En 1994, el Dr. Masaru Emoto realizó un trabajo pionero sobre los efectos de la exposición del agua a diferentes palabras, música, imágenes y fotografías. En sus libros más vendidos, "Los Mensajes Ocultos del Agua" y "El verdadero poder del agua", el Dr. Emoto presenta los resultados de su investigación. El agua fue expuesta a ciertas palabras como "amor", "tonto", "estrés", "felicidad" e "infelicidad". El agua se congeló y la estructura cristalina del agua fue fotografiada durante el proceso de congelación. Ahí Emoto descubrió que los cristales de agua se vieron afectados dramáticamente dependiendo de las palabras a las que el agua fue expuesta. El agua expuesta a palabras positivas, la música y las imágenes forman bellos cristales, mientras que el agua expuesta a palabras negativas, hard rock e imágenes de violencia y dolor, forman cristales distorsionados, desequilibrados y rotos. Emoto también señaló que la misma palabra usada en varios idiomas da resultados muy similares, aunque las estructuras cristalinas no sean exactas, lo que sugiere que el agua responde a la "esencia" de las palabras, las imágenes y la música.

En "El verdadero poder del agua", el Dr. Emoto llevó esta investigación un paso más allá, explorando el poder curativo del agua - por ejemplo, las capacidades curativas del agua, la capacidad de la oración para cambiar el agua, la respuesta del agua a la música, y cómo un individuo puede promover la pureza del agua de lluvia.

In "The True Power of Water", Dr. Emoto took this research one step further by exploring the healing power of water - for example, the curative capabilities of water, the capability of prayer to change water, the response of water to music, and how an individual can promote the purity of rainwater. He explores the limitations of Western medicine and explains how many conditions that are thought of as hereditary may not necessarily be so. "The True Power of Water" shows how this most basic liquid that is called the foundation of life also holds the key to sustained good health and well-being.

Considering that approximately 70% of the human body is composed of water, it is staggering to consider the effect of our daily thoughts on the water molecules within our bodies and the power inherent within each of us to heal and transform ourselves via the quality of our thoughts and the words we use.

"The Message from Water," the Emoto Peace Project aims at sharing the possibility to realize world peace through that has been learned through the research on water. Written in a fun and enjoyable way, this book is being given to children around the world for free in the hope that they find the importance of water and the true nature of us human beings. His efforts are integrated in his project called "Emoto Peace Project," with the hope that his book will be translated into many languages and take a step towards helping the younger generation to realize the goal of world peace, that is why we want to offer this edition for your kids through our Fourth edition of our newsletter **The Askleopian**, please click on the link to free download:



<http://es.scribd.com/doc/81390841/The-Message-From-Water-Masaru-Emoto-Picture-Book>

In our next number of **The Askleopian** we will share our knowledge about "Hydrotherapy to cleanse and heal": colon hydrotherapy and other nutrition and cleansing therapies using water. And remember, what ancient Greek poet Pindar (C. 522-C. 438 B.C.) said in his Olympian Odes: "*Water is the best of all things.*"

Él explora las limitaciones de la medicina occidental y explica cómo muchas condiciones que se consideran como hereditarias pueden no ser necesariamente así. "El verdadero poder del agua" muestra cómo este líquido básico para la vida también es la clave para la salud sostenida y el bienestar general.

Teniendo en cuenta que aproximadamente el 70% del cuerpo humano está compuesto de agua, es asombroso considerar el efecto de nuestros pensamientos diarios sobre las moléculas de agua dentro de nuestros cuerpos y el poder inherente de cada uno de nosotros para sanar y transformarnos a nosotros mismos a través de la calidad de nuestra pensamientos y las palabras que usamos.

"El Mensaje del Agua" el libro para niños del "Proyecto de Paz Emoto" tiene por objetivo compartir la posibilidad de lograr la paz mundial a través de lo que se ha aprendido a través de la investigación sobre el agua. Escrito en una forma divertida y amena, este libro da a los niños de todo el mundo de forma gratuita con la esperanza de que encuentren la importancia del agua y la verdadera naturaleza de nosotros, los seres humanos. Sus esfuerzos se integran en el proyecto denominado "Proyecto de Paz Emoto," con la esperanza de que este libro sea traducido a muchos idiomas y se distribuya entre todos los niños del mundo, para dar un paso más mediante la concienciación de la generación más joven, para alcanzar la meta de la paz mundial, es por eso que se lo obsequiamos a través de la cuarta edición de nuestro boletín de noticias **El Askleopian**, por favor haga clic en el enlace para su descarga gratuita ¡e imprímaselo a sus niños!:

<http://es.scribd.com/doc/81390630/El-Mensaje-Del-Agua-Dr-Masaru-Emoto>



En nuestro próximo número de **El Askleopian** vamos a compartir nuestro conocimiento acerca de "La hidroterapia para limpiar y curar": la hidroterapia de colon, la nutrición y otros tratamientos de limpieza con agua. Y recuerde, lo que el antiguo poeta griego Píndaro (C. 522-C 438 aC.) dijo en sus Odas Olímpicas: ". *El agua es la mejor de todas las cosas*".

Quotes about water:

"How could drops of water know themselves to be a river?

Yet the river flows on"

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY (1900-1944), *Wind, Sand, and Stars*, 1939

"Water is the one substance from which the earth can conceal nothing; it sucks out its innermost secrets and brings them to our very lips."

**JEAN GIRAUDOUX (1882-1944),
The Madwomen of Chaillot, 1946**

"When the well is dry, we know the worth of water."

**BENJAMIN FRANKLIN, (1706-1790),
Poor Richard's Almanac, 1746**

"If there is magic on this planet, it is contained in water."

LORAN EISELY, *The Immense Journey*, 1957.

Citas sobre el agua:

"¿Saben las gotas de agua que ellas son el río? Aunque no lo sepan, con ellas el río fluye."

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY (1900-1944), *Viento, Arena, y Estrellas*, 1939

"El agua es una substancia a la que la tierra no puede ocultarle nada; absorbe sus secretos más íntimos y los lleva hasta nuestros labios"

**JEAN GIRAUDOUX (1882-1944),
La loca de Chaillot.**

"Cuando el pozo está seco, es cuando valoramos el agua".

**BENJAMIN FRANKLIN, (1706-1790),
Poor Richard's Almanac, 1746.**

"Si hay magia en este planeta, está contenida en el agua".

LORAN EISELY, *The Immense Journey*, 1957.



"The water sings with the voice of the stars " verse of the poem" *Waterfall*, by the Spanish poet Benito Hesse. In Asclepios, a cascade delights your senses on the edge of the rooms.

"*El agua canta con la voz de las estrellas*" verso del poema *Cascada* del poeta español Benito Hesse. En Asclepios una cascada deleita sus sentidos a la vera de las habitaciones.



Escapada Anti-estrés

Una semana de gozo interior:

- 3 comidas por noche de alojamiento
- Participación en nuestras actividades físicas diarias
- Uso de nuestro gimnasio y salas de hidroterapia, que incluyen piscina natural ionizada, piscinita fría de agua salada, Jacuzzi y Kneipp.

Más

- 2 sesiones de meditación
- 1 sesión de Reiki
- 1 masaje Asclepios con aceites esenciales
- 1 Shirodhara
- 1 sesión de terapia floral
- 1 sesión de respiración (pranayama)
- 1 sesión de acupuntura
- 1 sesión de baño turco + exfoliación + ducha Vichy
- 2 duchas escocesas
- 2 sesiones de sauna y reposo
- 1 terapia de flotación
- 1 masaje de tejido profundo con aceites esenciales

Reserve hoy: (506) 24 33 16 68

Correo: info@asclepioscr.com

The Anti-stress Escape

One week of bliss:

- 3 meals per night of stay
- Participation in our daily fitness activities
- Complimentary use of our Fitness Center and Water Therapy Suites, which include ionized natural Pool, cold sea salt Plunge, Jacuzzi, and Kneipp.

Plus

- 2 Meditation sessions
- 1 Reiki session
- 1 Asclepios aromatherapy massage
- 1 Shirodhara
- 1 Floral remedy session
- 1 breathing session (pranayama)
- 1 Acupuncture session
- 1 Hammam + body scrub + Vichy shower
- 2 Scottish showers
- 2 Sauna session with rest
- 1 Floatation therapy

Reserve today: (506) 24 33 16 68

Mail: info@asclepioscr.com