



MAYO
2023

EL INDIECITO

REVISTA MENSUAL DE SANTERIA EL INDIECITO



DESCARGÁ NUESTRA
REVISTA

LOS 8 PILARES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR HOLÍSTICO

1ra entrega

Signos
zodiacales

Mejore
su salud

Interés general

Astrología
y espiritualidad

2

6

8

10

12

Rituales
santorales

Calendario
santorai

SOBRELLEVAR
MALOS
MOMENTOS

BENEFICIOS DEL
AGUA DE
ROMERO

LOS 8 PILARES DE LA SALUD
Y EL BIENESTAR HOLÍSTICO
1ra entrega

LOS SIGNOS
MÁS CELOSOS



1- San José

AYUDA EN SITUACIONES DESESPERANTES

1 Medalla



1 Loción
potenciada



7 Carbones



1 Velón 7 días 7 noches



Sahumar la casa con el sahumero maravilloso. Colocar la medalla enfrente del velón y usar la loción a diario junto con la medalla. Ante una situación difícil prender 1 vela tijera o una vela santoral para reforzar los resultados.

1 Sahumerio
maravilloso





Calendario Santoral y patronazgos



1.- San José Obrero



3.- Señor de Rencas



5.- Nuestra Señora de la Gracia



6.- Santo Domingo Savio

8

Nuestra Señora de Luján



10.- Ascensión de Jesús



12.- San Pancracio



Nuestra Señora de Fátima



13.- Pretos Velhos



15.- San Isidro Labrador



17.- San Pascual Bailón



22.- Santa Rita de Casia



22.- Cristo de Mailín



24.- María Auxiliadora



28.- Pentecostés



30.- Santa Juana de Arco



30.- Obá



31.- Visitación de la Virgen María



01 - Día de los Trabajadores (San José Obrero)

07 - Día del Trabajador Gráfico

2º Domingo - Día del Ahijado y del Nieto (Santa Ana y San Joaquín)

12 - Día Internacional de la Enfermera/o (Santa Águeda)

15 - Día Internacional de la Familia (Sagrada Familia)

28 - Día de la Maestra Jardinera (Santa Catalina de Siena)



6.- Santo Doming Savio

ORIENTAR POSITIVAMENTE A NUESTROS HIJOS



1 Estampita



1 Vela de forma
libro



1 Fluido



9 Sahumerio



1 Sobre de estoraque

En la tapa la vela libro escribir el nombre de la/el estudiante. Disolver en el fluido el estoraque, Apoyar la estampa en el mismo. Encender la vela enfrente del fluido. Prender 3 varillas de sahumerios. Durante 2 días seguidos encender los sahumerios restantes.



8.- Nuestra Señora de Luján

MANTENER MI FAMILIA UNIDA



1 Imagen de la Virgen



4 Velas de la Virgen



1 Sobrecito
de lavanda



Palo santo



Depositar la imagen de la Virgen en un altar. Mezclar en una botella el agua y el líquido obtenido luego de hervir la mitad de la lavanda. Rodear con las velas y prender. Sahumar con la mezcla del resto de la lavanda y el palo santo. Repetir esto semana de por medio.



15.- San Isidro Labrador

PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO



1 Vela de forma
Tronco 7 mechas



1 Vela de forma
Puñito

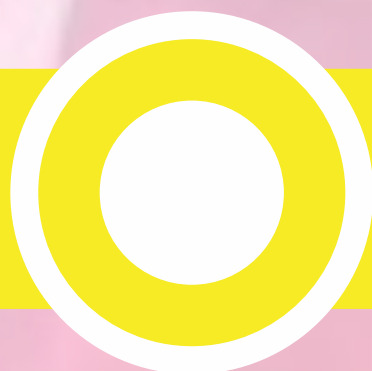


Sangre de drago



Agua florida
Murray

Recubrir las velas con la sangre de drago, poner su nombre en cada vela y prender. Colocar en frente de las velas el agua florida y sahumar con lo que queda de sangre de drago. Usar la loción después del velado.



Signos Zodiacales

SOBRELLEVAR MALOS MOMENTOS



1 Vela de forma Hombre
o Mujer

Almizcle



Escribir las iniciales del
ser amado en la
cabeza, pecho, sexo y
pies. Espolvorear con
el almizcle y reforzar
con el elemento que
indique su signo:

ARIES: Incienso+carboncitos

TAURO: 1 Velón 7 colores

GÉMINIS: 1 Jabón esotérico

CÁNCER: 3 Velas blancas

LEO: 1 Loción potenciada

VIRGO: Sahumerio maravilloso

LIBRA: 1 Vela de forma Puñito

ESCORPIO: 1 Velón 3 días 3
noches

SAGITARIO: 9 Sahumerios

CAPRICORNIO: Sahumo

ACUARIO: 1 Vela de forma
Espada

PÍSCIS: 7 Conitos defumadores

2023 Año del CONEJO DE AGUA

HORÓSCOPO CHINO

Este año será esencial para el Búfalo, que suele ser tan equilibrado, metódico y de pocas palabras. La propuesta de este nuevo año chino consistirá en seguir con su naturaleza firme y la organización práctica de su vida, pero con otros condimentos. Habrá que aprender a relajarse y a valorar el placer por el placer mismo. Las metas y exigencias deberás reducirlas al ámbito laboral. Está bien planificar, pensar y desarrollar el intelecto, pero ahora el cuerpo y el alma demandarán atención. Los asuntos económicos y laborales irán bien, pero en el amor es donde te podrás sentir más perdido. Desconfiado por

naturaleza, el Búfalo es reservado y no le agradan las demostraciones de afecto efusivas o exageradas. Sin dejar de lado tu singularidad, ha llegado el momento de abrir el corazón. Cuanto más alejado al mundo de los sentimientos estés, mayor dificultad encontrarás en todos los terrenos. Y cuanto más te distiendas, mayores serán los beneficios. A tu favor está el hecho de que, al igual que el Conejo o Gato, le das fundamental importancia a la prudencia y a la lealtad. Pero ahora habrá que darle un lugar esencial al placer.



BÚFALO

PROTECCIÓN ESPIRITUAL



FLUIDOS



SAHUMOS



VELA
PIRÁMIDE



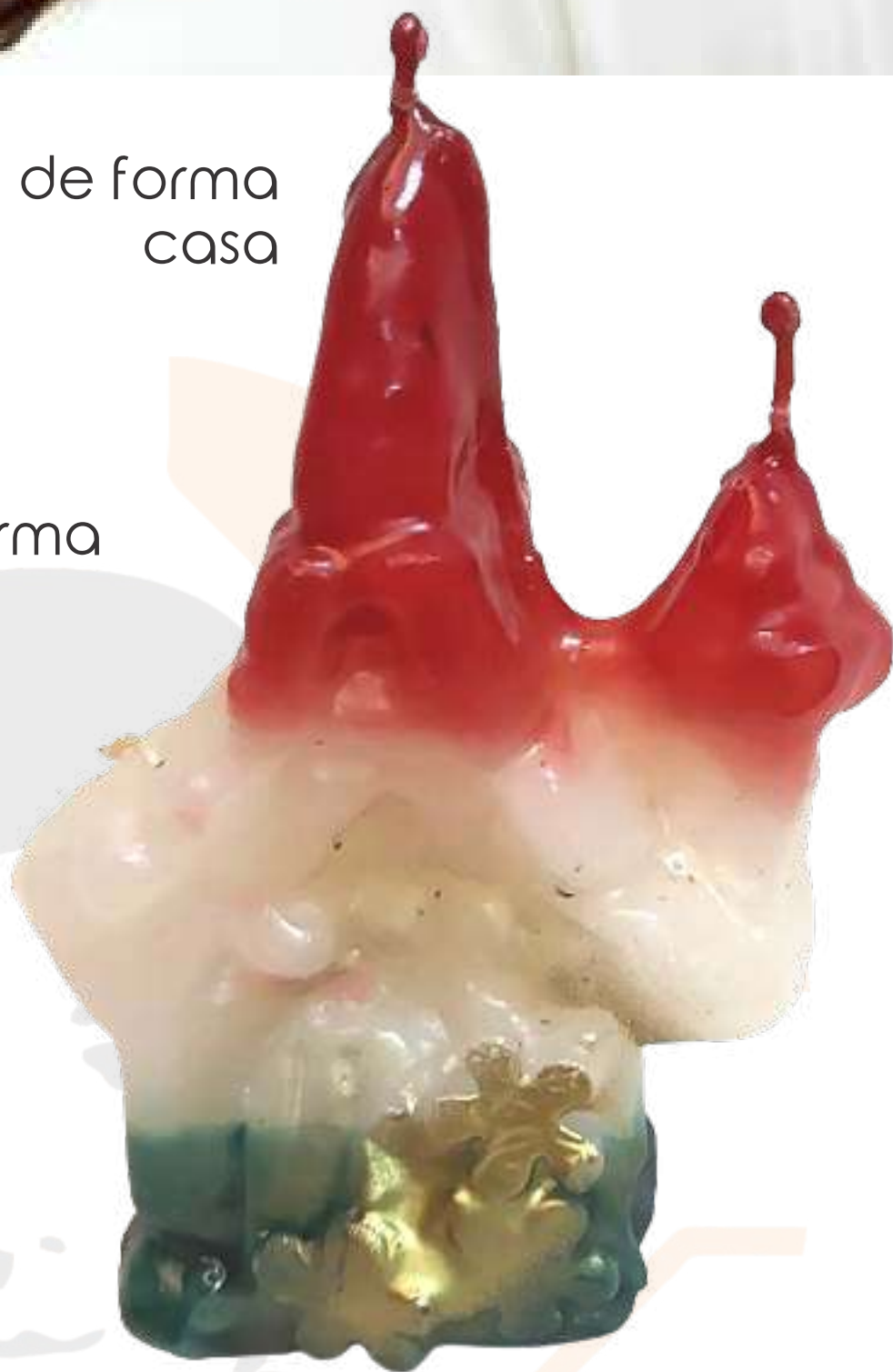
22.- Santa Rita de Casia

CONSEGUIR MI CASA



1 Vela de forma casa

1 Vela de forma candado



3 Velas de la santa



1 Estampa de la santa



1 Farramenta candado



Colocar la vela casa junto a la vela candado. Rodear con las velas combinadas en forma de triángulo. Depositar la farramenta mano con llave en medio y encender pidiendo con la oración. Una vez terminado el velado usar la farramenta como amuleto personal.



Mejore su salud

Beneficios del agua de ROMERO



En la naturaleza se pueden encontrar diversas plantas que se destacan por sus propiedades para la salud del ser humano. Tanto que hoy en día, son cada vez más las personas que las utilizan para aliviar los síntomas de algunas enfermedades físicas, así como para relajarse en el caso de las plantas aromáticas.



Mejore su salud

Beneficios del agua de ROMERO

Una de las más famosas y usadas es el romero. Se trata de una hierba originaria de las costas rocosas del Mediterráneo y del Cáucaso que, según el blog de salud de MAPFRE, se ha utilizado desde la antigüedad como condimento y con fines medicinales, sobre todo para los problemas digestivos.

Beneficios del romero para la salud

El té de romero posee distintos nutrientes que aportan a mantener una buena salud: aceites esenciales, como el cinero, alfa-pineno, alcanfor, limoneno y mirceno; vitaminas, especialmente B1 y B3; y minerales, como el potasio, calcio, magnesio, cobre y zinc. Además, contiene carnosol, ácido carnosólico y ácido ursólico, entre otros nutrientes como fibra e hidratos de carbono.

Pero ¿para qué sirven todas estas propiedades?

La infusión de romero es conocida por aliviar las malas digestiones, gracias a sus propiedades tónicas y estimulantes. Asimismo, ayuda a la correcta digestión, evitando malestares como la acidez estomacal, la hinchazón y el reflujo. En esa misma línea, el romero mejora los trastornos intestinales, ya que contiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas. De hecho, es utilizado frecuentemente como un remedio natural para la colitis, el estreñimiento, la diarrea y el colón irritable.

Debido a que contiene ácido ursólico, el romero puede usarse como un remedio para los tratamientos de depuración hepática y aliviar algunas enfermedades relacionadas con el hígado graso, las piedras en la vesícula o la hepatitis, esto gracias a sus propiedades hepatoprotectoras y colagogas.

También es usado para adelgazar, ya que es un complemento natural que puede integrarse a una dieta balanceada. Además, por sus propiedades diuréticas ayuda a reducir la retención de líquidos en el cuerpo. Igualmente, funciona como un antibiótico natural gracias a su riqueza en aceites esenciales y en terpenoides como el carnosol. A eso se suma que sus propiedades antimicrobianas, hacen que esta planta sea

utilizada como tratamiento complementario de enfermedades respiratorias, trastornos digestivos como la gastroenteritis, intoxicaciones alimentarias y enfermedades venéreas.

Entre otro de sus beneficios, se aconseja aprovechar las bondades de esta planta para el crecimiento del cabello, debido a sus propiedades circulatorias y estimulantes que ayudan a activar el flujo sanguíneo del cuero cabelludo.

Paso a paso para hacer un té de romero en casa comparte la receta para aprovechar las bondades del romero para la salud.

Ingredientes

1/2 litro de agua
2 cucharadas de romero seco

Preparación

En una olla, agregar medio litro de agua mineral y dejar que hierva a fuego medio.

Una vez el agua alcance su punto de ebullición, apagar el fuego y añadir 2 cucharadas de hojas y flores de romero seco al agua.

Luego, dejar reposar por 10 minutos el agua. Es recomendable tapar la infusión para no perder los aceites y principios activos de la planta durante el proceso.

Después de que pasen los 10 minutos, colar la bebida obtenida para retirar los restos de flores y ramas.

Uso externo

Dejar macerar en alcohol para fricción.



**AQUÍ ENCONTRÁS UNA UNA GRAN VARIEDAD
DE HIERBAS MEDICINALES FRACCIONADAS
POR GRAMOS Y EN KILO.
EL INDIECITO AV. OLMOS 251**

RECUERDE CONSULTAR SIEMPRE A SU MÉDICO



Interés General

Los 8 pilares de la salud y el bienestar holístico

1ra Entrega



Con frecuencia, la salud se interpreta como la ausencia de enfermedad o dolencias. Si bien esta definición es válida, carece de la exhaustividad de un enfoque más amplio. Así que comience a evaluar su salud y bienestar holísticos bajo un punto de vista más extenso. Esto significa que el bienestar depende de más factores que simplemente evitar la gripa cada año. La salud y el bienestar holísticos se basan en ocho pilares: físico, nutricional, emocional, social, espiritual, intelectual, financiero y ambiental.

Estos pilares nos dan una idea de cómo trabajar en pos de nuestro bienestar óptimo, pero de ninguna manera son una regla. El camino hacia el bienestar no es uno mismo para todas las personas, se trata de un proceso único y diferente para cada persona.

Nuestra biología, nuestra personalidad y nuestro entorno determinarán lo que “bienestar” significa para cada quien. Esta es la razón por la que cada quien debe personalizar su enfoque. El hilo común para cada persona es que el bienestar requiere un enfoque holístico.

Así que veamos más acerca de cada pilar y cómo podemos fortalecer cada uno de los ocho pilares.



Interés General

Los 8 pilares de la salud y el bienestar holístico

1ra Entrega

Físico

La mayoría de las personas inmediatamente piensa en ejercicio cuando escucha el término “bienestar físico”. La actividad física regular es un componente importante de la ecuación que no puede ignorarse. Sin embargo, no es el único aspecto que merece atención.

Nuestro cuerpo necesita más que solo movimiento. El bienestar físico también incluye un sueño adecuado, salud y una dieta saludable (veremos más de esto en la siguiente sección). Si está evaluando su salud física, hágase estas tres preguntas: ¿Está durmiendo lo suficiente y con un sueño de calidad? Si no es así, ¿qué le está impidiendo lograr un sueño regular que le permita descansar?

Los investigadores publicaron una actualización a las recomendaciones hechas por The National Sleep Foundation en cuanto a las necesidades de sueño en los adultos. Su estudio reafirma la idea de que los adultos deben dormir al menos entre siete y nueve horas cada noche.

En el caso de los estudiantes universitarios, los padres y los adictos al trabajo, puede resultar difícil cumplir esta meta. Sin embargo, existen estrategias sencillas que pueden garantizar que pueda conciliar el sueño fácilmente y de manera ininterrumpida.

Consejos:

Evite las pantallas 30 minutos antes de irse a la cama. Incluya todas las noches una rutina que le ayude a irse relajando. Esto puede incluir atenuar las luces, poner música tranquila e incluso hacer estiramientos ligeros. Bloquee el ruido y la luz que sean innecesarios. Puede hacerlo con cortinas tipo blackout y una máquina de ruido blanco.

Nutrición

Si bien la nutrición está íntimamente ligada a la salud física, es muy importante y debe ser representada por su propio pilar. Esto es especialmente cierto debido a que la nutrición debe personalizarse con base en la edad, el sexo, el nivel de actividad y la química sanguínea.

Una dieta balanceada requiere el consumo de alimentos nutritivos que alimenten su cuerpo y su mente. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que, durante las comidas, los adultos llenen la mitad de su plato con frutas y verduras. La otra mitad debe incluir principalmente granos, junto con una modesta porción de proteína y lácteos como acompañamiento.

Diversificar su plato con las cantidades adecuadas de cada grupo de alimentos le ayudará a obtener los macronutrientes necesarios para tener la energía necesaria día a día, para el crecimiento y la recuperación muscular y para otros procesos corporales.

Desafortunadamente, en 2013, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) informaron que, a nivel nacional, 76 por ciento de los adultos no cumple con los requerimientos en cuanto a la ingesta diaria de frutas. Más aun, 87 por ciento de los adultos no cumplía con los requerimientos diarios de consumo de verduras. Cuando se dificulta cumplir la meta sugerida de cinco tazas al día, la suplementación puede ayudar a que los nutrientes que su cuerpo necesita se restablezcan a los niveles adecuados.

El fortalecimiento de este pilar requiere prestar atención a su dieta y a una adecuada suplementación. Los factores estresantes de la vida y los compromisos pueden dificultar estas tareas. Sin embargo, las mejoras en los nutrimentos ayudarán a fortalecer los otros siete pilares de la salud y el bienestar holísticos.

Consejos:

Consuma una variedad de frutas y verduras coloridas.

Diversificar esta porción de su plato garantizará que usted obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita.

Preste atención a los tamaños de las porciones, esto le ayudará a controlar su peso y a seguir los lineamientos de MyPlate.

Sustituya los granos refinados con su contraparte integral para asegurarse de consumir suficiente fibra.

Emocional

El bienestar emocional incluye la capacidad para gestionar sus sentimientos. Esto significa identificar, evaluar y compartir de manera efectiva esos sentimientos con otras personas.

¿Por qué es importante? Los altibajos de la vida pueden ocasionar en usted una montaña rusa emocional. Sin embargo, mientras mejor entienda, procese y gestione esos sentimientos, menos exabruptos se encontrará en el camino.

Consejos:

Haga una lista de las personas que lo apoyan y cuál es la mejor manera de ponerse en contacto con ellas. Cuando las cosas se complican, puede resultar difícil pedir ayuda y tener esta referencia rápida a la mano puede facilitarle mucho encontrar a alguien.

Busque a un terapeuta o a un consejero. Con frecuencia, la opinión de un tercero puede ayudarle a navegar por aguas turbulentas.

Llevar un diario es una manera fácil de identificar y procesar sus sentimientos, especialmente si le incomoda compartirlos en voz alta. Siempre es una excelente forma de medir su progreso o su crecimiento. Y los recuerdos de obstáculos y éxitos pasados estarán a tan solo unas páginas de distancia.

Social

El bienestar social gira en torno a conectar con otros para establecer relaciones positivas, y si éstas fracasan, gira en torno a lidiar con los conflictos adecuadamente.

Las relaciones sociales crean sistemas de apoyo que pueden sostenerlo a través de las batallas de la vida. El Estudio de Desarrollo Adulto, llevado a cabo por la Universidad de Harvard a lo largo de 80 años, recabó información de cientos de participantes. Un estudio reciente aplicado a un subgrupo de esta población —octogenarios todavía con vida— investigó las relaciones entre la satisfacción marital, la vida social y la felicidad. Los investigadores encontraron que los participantes que pasaban más tiempo con otras personas presentaban niveles más altos de felicidad.

El resultado de rodearse de personas que se preocupen por nosotros no puede subestimarse. Cuando las exigencias de la vida aumentan y aumenta el estrés, la capacidad de recurrir a alguien para pedir apoyo y comprensión es algo poderoso. La creación y desarrollo de estas redes requiere tiempo y energía, pero el trabajo vale el esfuerzo y seguirá siendo de utilidad a lo largo de nuestra vida.

Consejos:

Conozca gente nueva a través de redes sociales como Meetup.com, de eventos comunitarios o de servicio de voluntariado.

Aparte tiempo todas las semanas para ponerse en contacto con amigos y familiares que no viven en su estado. Póngase en contacto cada semana con alguien nuevo para mantener fuerte la relación.

Reconsidere tener amigos por correspondencia y enviar cartas por correo ordinario. La conexión con sus seres queridos a través de comunicación escrita verdaderamente puede fortalecer sus lazos con ellos.



Astrología

Los signos más celosos



Si esta emoción está presente en exceso en una persona, puede generar conflictos en sus vínculos con los demás. ¿Qué dicen los astros?



Astrología

Los signos más celosos

Si esta emoción está presente en exceso en una persona, puede generar conflictos en su pareja.

Los celos son una emoción que forma parte de la naturaleza humana. Tal como la astucia o la paciencia, el horóscopo del zodiaco destaca ciertas cualidades, virtudes y defectos de los distintos signos y las personas que estos representan.

Si los celos están presentes en exceso en una persona, los mismos podrían generar conflictos en sus vínculos con los demás, ya sea en su pareja o incluso con sus amistades.

Cuáles son los 3 signos más rencorosos, según la Astrología China

Los Signos Zodiacales más celosos
Una persona celosa suele serlo en todos los ámbitos de la vida y en todas sus relaciones. Sin embargo, donde más suelen aflorar los celos es en los vínculos amorosos. Se trata de una emoción difícil de controlar y repentinamente puede transformarse en algo muy molesto para la pareja.

Sin embargo, es trabajo de uno trabajar las inseguridades propias para que los celos solo sean una emoción transitoria, evitando que pase a mayores y generen un conflicto indeseado. ¿Cuáles son los signos del zodiaco más celosos, según el horóscopo occidental?

Escorpio

Las personas de Escorpio son de las más celosas del horóscopo. Suelen tener personalidades posesivas y

extremadamente inseguras, lo que los lleva a desconfiar continuamente de quien tienen a su lado.

Además, pueden tener un lado tóxico que los lleve a provocar situaciones de celos y drama porque creen que sin eso, su pareja se convertiría en algo aburrido.

Leo

Las personas de Leo aman ser el centro de atención y no pueden concebir que alguien tome su lugar. Por eso, se considera uno de los signos más celosos del zodiaco: no puede ver a su pareja estar interesado en otra persona que no sea él o ella.

Virgo

Los celos de las personas de Virgo pasan más por las fuertes inseguridades a las que se enfrentan los virginianos todos los días. Lo malo es que, aunque sienta celos, se los guardará hasta el momento de explotar. Si eso pasa, podría destruir todo a su paso.





EL INDIECITO

JABONES ESOTÉRICOS

*Descargas
Liberación
Limpieza energética
Armonización*



PAPA FRANCISCO

*En oración por su salud
y su fortaleza*

*Imágenes de calcita
Estampas
Libro
Medallas*



*Cascadas
Fuentes de agua
Budas
Búhos*



**RELAJATE,
CREÁ AMBIENTES
ARMONIOSOS
EQUILIBRÁ TUS
ENERGÍAS**

santeriaindiecitos@gmail.com
www.santeriaindiecito.com.ar

Av. Olmos 251



351 7364433

Tel.: 0351 - 4226393

**ASESORAMIENTO
PERSONALIZADO**



No dudes en consultarnos

