

Esta revista es de distribución libre y gratuita siempre que sea realizada en su totalidad y sin realizar ningún cambio en su contenido.

Esto significa que USTED PUEDE:

Reenviárselo a todos sus amigos, o regalárselo a quien desee, por el medio que prefiera (email, Messenger, ICQ, impreso en papel, etc.).

Autorizar a sus amigos a reenviarlo o regalarlo a quien ellos quieran.

Enviarlo a través de un newsletter, lista de correos, foros, chat, Messenger, o por cualquier otro medio y a cualquier comunidad a la que pertenezca.

Regalarlo a través de su sitio web ya sea con acceso libre, con registro previo, como regalo para nuevos suscriptores, como bonus para sus clientes, etc.



Recursos y servicios para ayudarte a vivir tu vida en plenitud: amor y pareja, cursos, pps y libros gratuitos, becas, humor, recursos anti-edad, empleo, finanzas personales, crecimiento personal, y mucho mas...

#002 Febrero/02 - 2001

Distribuido a mas de 1.659.158 suscriptores.

## Contenido del Nro 002

### Editorial:

**El Sentido de las "Comunidades Virtuales"**

### Nota Central:

**Hierbas Medicinales que interactúan con Medicaciones**

### Novedades del Sitio:

**Haz clic aquí**

### Búsquedas laborales (en colaboración con búmeran):

**Haz clic aquí**

## Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Version resumida
- Home
- Editor
- Números anteriores
- Privacidad
- Publicidad
- Contacto
- Recordar datos

### Editorial:

## El sentido de las "Comunidades Virtuales"

Antiguamente sólo existían pequeñas ciudades o aldeas.

Allí, la gente forzosamente entraba en contacto, en la plaza, en el mercado, "en las fiestas comunales.

Hoy día ese fenómeno aún se mantiene vigente en las ciudades de menor tamaño.

El problema es que casi el 50% de la población en los países desarrollados hoy se concentra en grandes centros urbanos (de 500.000 o más habitantes).

La dinámica en las grandes ciudades dificulta el trato personal, impide tratar con "desconocidos", reduce el ámbito de contacto humano.

Para quienes trabajan o poseen familias que mantienen un fuerte contacto, el problema de la soledad o la incomunicación no resultan graves.

Sin embargo, es un fenómeno de toda gran ciudad, que aquellos que por diferentes circunstancias alteran su núcleo de relaciones

-Ej: divorcios, muerte de la pareja, despidos laborales-, ven seriamente afectadas sus posibilidades de conocer nueva gente y trabar nuevas amistades o formar otra pareja.

Uno de los fenómenos más sorprendentes vinculados a Internet y cuya primera manifestación obviamente se ha dado en EE.UU. (en razón del gran número de personas conectadas), pero que ya se observa en los países nórdicos europeos, Canadá, Australia y empieza a ser común también en Argentina y otros países de América Latina, es el rol de las "comunidades virtuales" entre los "baby boomers" o personas mayores de 40 años.

Al principio, la red parecía un sitio para jóvenes y estaba destinada a buscar diversión.

Hoy se advierte con toda claridad, que constituye una formidable herramienta de comunicación para la gente de mayor edad.

De este modo florecen por doquier los clubes, listas, foros, chats y portales dedicados a la gente adulta, que desea trabar nuevas amistades, compartir experiencias o sólo sentirse acompañada.

"En Plenitud" es por definición una "comunidad" !!

El sentido de este sitio es que a la mayor velocidad posible podamos comunicarnos en un sentido horizontal, creando clubes, generando Foros y Listas, compartiendo experiencias y, básicamente recreando el espíritu de la "aldea" en nuestras relaciones humanas.

Vamos a generar contactos personales ricos y plenos, vamos a conseguir amigos y gente con quién compartir nuestros afectos y soledades.

La herramienta ya existe, se requiere que la utilice "en plenitud".

Seguimos trabajando.

Bienvenidos a "En Plenitud" !!



## Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios  
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz clic aquí

**Nota Central:**

# Hierbas medicinales que interactúan con medicaciones habituales

Por el Dr. Luis Steinberg

## Cuántas veces dijimos: mejor que decir es hacer.

Algunas plantas medicinales de uso muy difundido por las costumbres populares tienen entre sus constituyentes algunas sustancias de alto riesgo para la salud humana si se las combina con ciertos medicamentos recetados para patologías habituales.

He aquí algunos ejemplos que vale la pena tener en cuenta.

### Ginseng:

Puede aumentar la presión arterial.

Esta planta, igual que el ajo o que los suplementos que contienen jengibre si se ingieren simultáneamente con el cumadin (droga anticoagulante) pueden ocasionar episodios de sangrado.

Si se utiliza cafeína durante un tratamiento con el Ginseng, aumenta el riesgo de sufrir episodios de excitación psicomotora.

Si se consume esta raíz durante períodos prolongados, puede causar anomalías menstruales y molestias en las mamas de mujeres susceptibles.

No debería ser usada junto a los estrógenos y los corticoides debido a los posibles efectos adictivos.

No es conveniente su ingestión por parte de los enfermos de Diabetes mellitus, pues puede elevar la concentración de azúcar en la sangre.

¡¡ No es recomendable su uso durante la gestación y la lactancia !!

### Ajo:

Si se combina con medicación para la diabetes puede ocasionar hipoglucemias (descenso brusco del azúcar sanguíneo).

Tiene también propiedades anticoagulantes, semejantes a las del Ginseng.

### Hydrastis (sello de oro):

Su componente activo provoca el ascenso de la presión arterial, oponiéndose a la acción de las drogas antihipertensivas del tipo de los beta bloqueantes. Puede también causar desequilibrios electrolíticos particularmente peligrosos en pacientes diabéticos o renales crónicos.

La sobredosis de Hydrastis puede ocasionar efectos adversos en el Sistema Nervioso Central y desarmonías digestivas.

¡¡ No conviene usarla durante la gestación y la lactancia !!

### Guaraná:

Un solo fruto contiene entre un 3% y un 5% más de cafeína que la presente en una taza grande de café. No utilizarla si se está recibiendo

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Diseño Gráfico y Maquetación
- Gastronomía y cocina
- Hogar
- Humanidades
- Idiomas
- Marketing y ventas
- Medio ambiente
- Oposiciones
- Recursos humanos
- Salud
- Terapias alternativas
- Sexualidad

### Recomendados

- Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Descripción:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son online y gratuitos. Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, haz clic aquí.

Haz clic en el nombre del curso de tu interés, regístrate como miembro si aun no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estes registrado como miembro)... y comienza a disfrutar de nuestros cursos.



Haz valer tu opinión y gana dinero  
Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

Si vives en los Estados Unidos,  
haz clic aquí  
para inscribirte o visita:  
<http://tinyurl.com/7ejn2>

medicación en la que se recomienda evitar la cafeína.

Si se abusa de esta planta se produce insomnio, ansiedad, temblores, palpitaciones, hiperactividad y orina frecuente.

Si se la ingiere durante largos períodos es capaz de ocasionar disminución de la fertilidad, descompensaciones cardiovasculares y según investigaciones recientes, variadas formas de cáncer.

¡¡ Evitar su consumo durante la gestación y la lactancia !!

### **Kava-kava:**

Utilizada contra la ansiedad, como analgésica, relajante muscular y contra las convulsiones, demostró que es peligroso combinarla con el alcohol, con las drogas anti depresivas, barbitúricos y drogas antipsicóticas, pues puede ocasionar un estado de coma con algunas de ellas (Alprazolam).

### **Hypericon o Hierba de San Juan:**

Utilizada como anti depresivo suave, tiene efectos en el cerebro similares a las sustancias inhibidoras de la MAO, que son drogas antidepresivas poderosas. Si se combina aquel vegetal con estas últimas, puede potenciar sus efectos. Estudios realizados en el National Health Institute de los Estados Unidos encontraron también que puede provocar alteraciones de la coagulación.

### **Sauce Blanco:**

De esta especie vegetal se sintetizó la aspirina. La planta se usó tradicionalmente durante siglos para combatir la fiebre, las cefaleas y los dolores reumáticos. Si se lo utiliza por períodos prolongados puede ocasionar irritación del tracto digestivo, hasta lesionarlo produciendo úlceras gastro duodenales.

### **Valeriana:**

No se debería utilizar paralelamente con barbitúricos pues pueden ocurrir reacciones de sedación excesiva.

### **Echinacea:**

No es recomendable su uso cuando se recibe tratamiento inmunosupresor, pues la acción inmuno estimulante de esta planta se opone a la acción de los primeros.

Es una planta muy tóxica para el hígado cuando se abusa de ella, y no debe ser ingerida si se reciben otras drogas potencialmente tóxicas para el hígado (esteroides anabólicos, citostáticos anticancerosos, antimicóticos, etc.)

### **El Acido Tánico:**

Presente en algunas plantas (Hypericon y Sabal Serrulata) inhibe la

Haz clic aquí para apadrinar a tus amigos y ver tu nombre en esta lista



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten Tonos Locos

- Movil avergonzado
- Filtro de basura movil
- Baby
- Cosas imposibles
- El hombre de tus sueños
- Soy yo, tu movil
- Perros contra gatos
- Llamada del diablo
- Señor presidente
- Idiota al telefono

Regalos y sorpresas

Las mejores ofertas y descuentos para los miembros de EnPlenitud

Si no funciona el link de arriba, visita:

<http://tinyurl.com/o54nx>

absorción del hierro por parte del organismo.

### **Regaliz Orozuz:**

Anula el efecto de las espironolactonas.

### *Referencias:*

International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, 1997.

Biol Pharm Bulletin, 1997.

Nutr Rev, 1997.

US Department of Agriculture, Ethnobotany Database.

Office of Dietary Supplements at the National Institutes of Health.

Herb Research Foundation. Colorado, USA.

Lloyd Library and Museum.

Miller LG, Herbal Medicinals: selected clinical considerations.

Archives of Internal Medicine 1998, Nov 9;158(20): 2200-11.

Más Información sobre Terapias Alternativas en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=10>

Notas e informes sobre las terapias alternativas que actualmente se utilizan, indicaciones, formas de administración, consejos sobre los cuidados y precauciones que hay que tener.



## **Ringtones, Logos y Juegos para tu Movil**

Incorporamos una nueva sección, para que estes siempre al día con todas las novedades de nuestro nuevo servicio para teléfonos celulares y moviles.

- En estas fiestas, regala a tus amigos logos y melodías para sus moviles!

Descargalos ahora en: <http://tinyurl.com/9fvdt>

- Los nuevos juegos para tu movil:

**Llego el Sudoku para moviles!**

Descargalos ahora en:

LO MAS DIVERTIDO PARA TU MOVIL

- Los mas divertidos videos

<http://tinyurl.com/9fvdt>

- Los mas originales smileys para tu Messenger (no los encontrarás en ningun otro sitio):

<http://tinyurl.com/99szb>

- NUEVO !

Ahora puedes tener tu foto personal en tu movil, en solo 3 clicks:

<http://tinyurl.com/awblb>

MOVILES "HOT"

Por ultimo, si quieres "agregarle temperatura" a tu celular:

Descarga ahora los ultimos tonos, logos y juegos "hot" en:

<http://tinyurl.com/9whde>

<http://tinyurl.com/bzlNw>

<http://enplenitud.melodias-logos-sexo.com>

### **Nuestros Servicios**

- Consigue pareja
- Pasion
- Horoscopo gratis
- Clasificados gratis
- Postales gratis
- Chat
- Foros



## Becas

Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios... y además ganarte una PlayStation? Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

## Novedades en el Sitio:

No deje de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés.

### En este Boletín le sugerimos que lea:

#### 1) Intentando ser hombre en el cambio de siglo

Hombres autoritarios, infantiles, poco solidarios, con grandes dificultades para vivir sus afectos y el romanticismo: es de lo que la mayoría de las mujeres se quejan en sus relaciones: [clic aquí](#)

#### 2) Aspectos a tener en cuenta para iniciar un nuevo negocio o emprendimiento.

Una buena planificación contable es fundamental para asegurar el éxito de cualquier nueva empresa: [clic aquí](#)

#### 3) ¡Socorro! Tengo arrugas en mi cara ¿Qué hacer cuando aparecen las arrugas?! Cómo controlarlas e, inclusive, retardar su llegada: [clic aquí](#)

#### 4) ¿Cómo mejorar la aptitud física después de los cuarenta?

Caminar es una forma simple, saludable, y divertida de aliviar las tensiones: [clic aquí](#)

#### 5) El perro también está de vacaciones

Llevar al perro con nosotros significa estar atentos a sus necesidades. Mejor prevenir que curar con alguna de estas recomendaciones... [clic aquí](#)

#### 6) Guías sobre termalismo:

salud, turismo y estética. [clic aquí](#)

#### 7) ¿Aun no consultó su horóscopo? [clic aquí](#)

## Saludos Finales:

No olvide participar en los Foros (allí se gestan las mejores amistades), obtener su propia cuenta de email o de aprovechar todos nuestros Servicios (Avisos Clasificados, Buscar Gente y las consultas a nuestros especialistas). Descontamos recorrer juntos este camino para mejorar nuestras vidas en la etapa más importante y rica para vivirlas.

Les saluda,

**Dr. Daniel Gueller**

**Director**

<http://www.enplenitud.com>

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos, al igual que las ofertas laborales y de servicios, que son de exclusiva responsabilidad de quienes las formulan.

Este correo-e es enviado únicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo.

EnPlenitud.com no realiza envíos no solicitados de correo-e, y nuestra política de privacidad no admite la comercialización de los datos de nuestros suscriptores.

Datos del Editor:

El Dr. Daniel Gueller, CEO de Latin Seniors, es el responsable de la edición.

Tiene 43 años, una esposa y tres hijos :-)

Aparte de eso, tiene un master en la Universidad de Paris VIII y estudios doctorales en la Sorbona en el campo de los estudios interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2005

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización escrita del Editor