



# La Chispa

la vida natural en Andalucía - natural living in Andalucía

www.lachispa.net

diciembre - enero 2011



Vegetarianismo - El poder del sol - Málaga Ecológica  
Eco-heating - Accidental psychic - Healing

Perfil de artista  
Artist's profile

### Gratitude Art

"Enjoy Life" - [www.gratitudeart.com](http://www.gratitudeart.com)



**G**ratitude Art fue creado por Line Lyster como resultado de ver y experimentar el sentimiento de ser agradecida en su propia vida, aumentó sí su propio bienestar. Creó Gratitude Art en el año 2008 para ayudar a la gente cambiar su estado y vibrar a otro nivel.

**G**ratitude Art was created by Line Lyster as a result of seeing and experiencing how being grateful in her own life has increased her own well-being. Gratitude Art was created in 2008 to help people change their state and raise their vibrations.

### Quién es La Chispa? Who is La Chispa?

**Editor:**  
Phil Speirs  
Tel: 659 537 525 - [phil@lachispa.net](mailto:phil@lachispa.net)

**Publishing Assistant / Asistente de edición:**  
Kate Vaughan  
Tel: 951 165 092 - [info@lachispa.net](mailto:info@lachispa.net)

**Assistant Editor / Editor adjunto:**  
Sara Shaikh  
Tel: 678 674 336 - [web@lachispa.net](mailto:web@lachispa.net)

**Layout & design / Diseño y maquetación:**  
La Chispa design services.

**Translation / Traducciones:**  
La Chispa translations - Tel: 659 537 525

**Advertising enquiries - Publicidad:**  
General: Phil Speirs - Tel: 659 537 525  
En español: Sara Shaikh - Tel: 678 674 336

**Web site - Sitio web:**  
[www.lachispa.net](http://www.lachispa.net)

Send mail to / Correo postal:  
La Chispa, Apartado de correos 281,  
29100 Coin, Málaga, España.

DEPOSITO LEGAL: MA-411-02

This magazine is printed on chlorine free paper from sustainable forests. Please recycle when you have finished with it. Thank you.  
Esta revista se imprime en papel ecológico. Por favor recicla cuando hayas terminado con él. Gracias.

The editorial in the magazine is the opinion of the author of the article and does not necessarily reflect the opinions of the magazine. We cannot accept responsibility for any inaccurate information although we try to be as thorough as possible in checking articles, news and listings. We cannot accept responsibility for the content or claims of our advertisers. All material is copyright of La Chispa and may not be republished without authorisation.

# revista La Chispa



2  
**Caliente**  
Warm like the  
sun

6  
**Y después...?**  
So what's next?



18  
**Vida Sana**  
Masaje fusión  
Fusion massage



24  
**Whole earth**  
El poder del sol  
Sun power

### ¿QUÉ PASA?

2 Noticias - News and stories

### OPINION

8 No es comida - It's not food

### INSPIRACIÓN

10 Pasando las páginas de la mente - Turning the pages of the mind

### VIDA SANA

14 Calidad de vida: Sangre III; Quality of life: Blood III

16 Chispitas: bayas - Berries II; toxins; anti-ageing.

### MÁLAGA MAPA

20 Málaga ecológica

### WHOLE EARTH

26 La pirámide alimentaria vegetariana; The vegetarian food pyramid

### OPEN MIND

28 Satnam Rayasan, Vidente fortuito; The Accidental Psychic

### RESOURCE DIRECTORY DIRECTORIO

34 A - Z: Terapeutas, clases y cursos - Therapists, classes and courses

### THE GUIDE / LA AGENDA

38 Eventos - What's on everywhere!

### HEADSPACE

40 Consejos verdes - Green tips; Cartas de lectores - Readers' writes, rants and raves

## Bienvenidos

**B**ienvenidos Bienvenidos al número 52 de La Chispa y como habréis visto nos estamos preparando para la fiesta anual de Navidad que se celebrará de nuevo en Muebles del Mundo en Coin. Entre otras cosas, incluido un mercado alternativo y espectáculos en vivo, habrá oportunidad de descubrir Coin, pueblo en transición. Los preparativos ya están en marcha para Soynatura, la importante feria ecológica que se celebra a final de enero en el Palacio de Congresos de Estepona. El fin de semana estará repleto de seminarios, talleres y actividades (más detalles en la pág. 39). Como este número cubre Navidad y Año Nuevo, le deseo a todo el mundo que pase unas buenas vacaciones donde quiera que vaya y haga lo que haga. Quién sabe lo que nos depara el 2011 o sea que disfrutemos de cada momento que llegue. Lo que sí se es que tenemos otro número repleto de bondades holísticas incluido otro episodio de los detectives de la salud, una entrevista con el vidente fortuito Mark Bajerski, una guía práctica de agua caliente solar y la contribución de Marmen que explica como disfrutar de una dieta vegetariana equilibrada ¡salva a los pavos esta Navidad! Finalmente hay una guía exhaustiva de lo que hay en el sur de España. Si eso no es suficiente para mantenerte ocupado en navidades no se lo que lo sería. ¡Disfruta!

**W**elcome to issue 52 of La Chispa and as you may have heard we are getting ready for our annual Christmas fiesta at Muebles del Mundo in Coin, including an alternative market and live entertainment, as well as information about Transition Town Coin. Plans are also well under way for Soynatura, the major eco fair that will be held at the end of January in Estepona's Palacio de Congresos, see page 39 for details of the activities. You can visit La Chispa there and at the Living Well Marbella fair the following weekend at the Puente Romano, to find out more about natural living in Andalucía and what we have planned for 2011. As this issue spans Christmas and the New Year, I'd like to wish everyone a very pleasant time over the holidays. Who knows what 2011 will bring so let's enjoy every moment as it comes. What I do know is that we have another issue packed with eco-holistic goodness including another instalment from our health detectives, an interview with the accidental psychic Mark Bajerski, a handy guide to solar water heating, our regular column on alternative Málaga goes all organic, and new contributor Marmen explains how to enjoy a balanced vegetarian diet - save the turkeys this Christmas! Finally there is our comprehensive guide to what's on around southern Spain. Now if that isn't enough to keep you busy over the holiday season, I don't know what is. Enjoy!