



# El Umbral

Año 10 - N° 105 - Abril de 2014

Ecología, terapias naturales y vida interior



*Frente a las poderosas  
fuerzas y elementos de la naturaleza,  
el hombre pensativo,  
contempla el lugar que le corresponde  
en el gran escenario cósmico...*

[www.revistaelumbral.com.ar](http://www.revistaelumbral.com.ar)

Distribución Gratuita

# Mantenga su salud y su columna alineada con Quiropraxia.

Si padecés algunos de estos síntomas podrías necesitar un chequeo quiropráctico:

Zumbidos, mareos, vértigo, cifosis, escoliosis, cervicalgias, dorsalgias, hernia de disco, lumbalgias, ciático, s. del túnel carpiano, cefaleas, migrañas, pinzamientos, adormecimientos de pies y manos, espolones, contracturas, dolores articulares y en extremidades.

Recordá que la causa mental es muy potente a la hora de generar subluxaciones en nuestra columna vertebral. Si padeces Estrés o algún pensamiento negativo, es un buen momento para comenzar a liberar tus subluxaciones y permitirle a tu sistema nervioso trabajar sin interferencias entre tu cerebro y organismo.

Ajusta tu interferencia y recupera tu potencial innato!!!



## Algunas preguntas frecuentes:

### ¿Qué significa subluxación vertebral?

Es la pérdida de posición normal de una vértebra con respecto a la de arriba, abajo o ambas. Al producirse este pequeño movimiento, lo que ocurre es que se comprimen los nervios periféricos que salen de la columna. La información que viene del cerebro y se dirige hacia los órganos y músculos no llega con la integridad que debería hacerlo.

### ¿Cómo se si estoy subluxado?

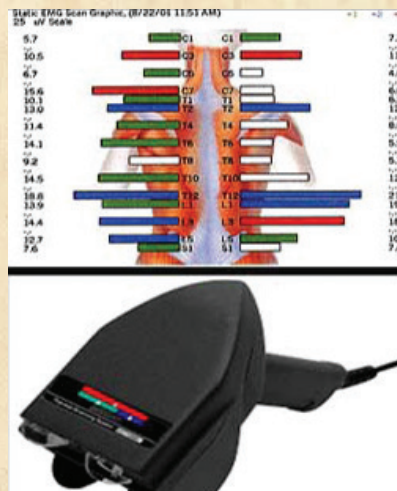
Básicamente todos lo estamos ya que la

columna es una unidad móvil y dinámica que se subluxa en mayor o menor medida.

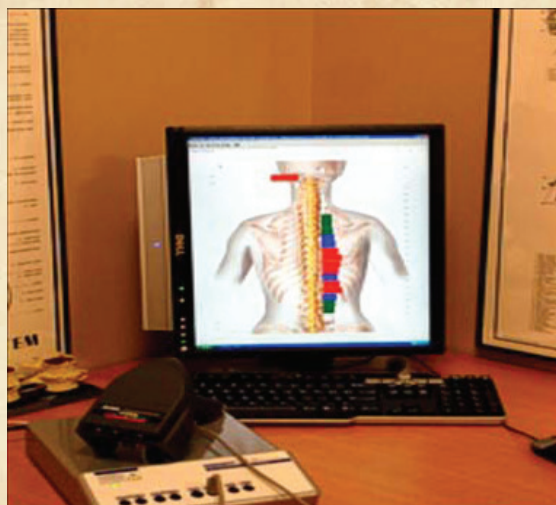
### ¿Cómo se produce una subluxación?

Básicamente son tres causas:

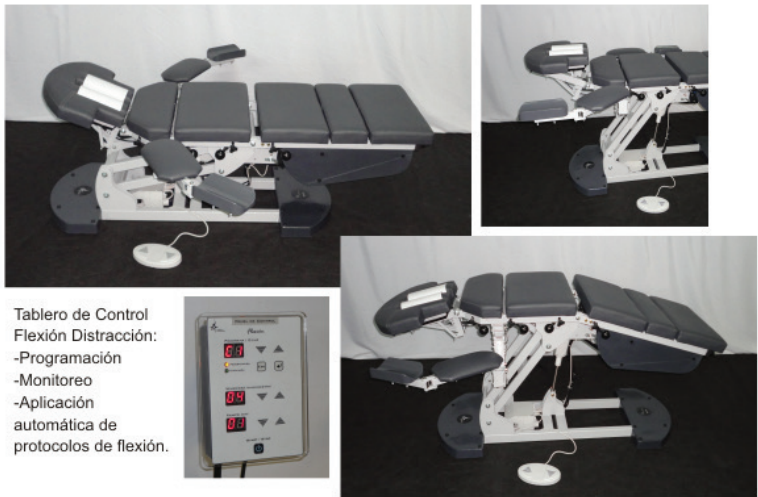
- 1) Causas Físicas.** Se producen al realizar deportes, caídas, dormir mal, todo lo que tenga que ver con el movimiento y postura.
- 2) Causas Químicas.** Mala alimentación, exceso de drogas legales e ilegales, alcohol, tabaco, etc.
- 3) Causas mentales.** Estrés, angustias, fobias, pánico, malos pensamientos.



- Tratamientos personalizados.
- Filosofía vitalista.
- Equipos de última generación.
- Camilla especializada para hernias discales.
- Sin dolor y sin medicamentos.



## Ej: Configuración C1 - A3 - E4 - F4 - D2 + Tablero



Tablero de Control  
Flexión Distracción:  
-Programación  
-Monitoreo  
-Aplicación  
automática de  
protocolos de flexión.

Lic. Sebastián Hodara  
Quiropráctico



Solicitar turnos al 15-6203-9501. Fijo: 2046-0779  
Tomas Lebreton 5825 PB "A". Villa Urquiza, CABA.

## ESPACIO DE PUBLICIDAD

## El polen reconvertido

En Argentina se radica la única empresa productora mundial de "polen reconvertido".

Se trata de un dietario natural que funciona como rejuvenecedor biológico y antioxidante.

Es un extracto purificado, concentrado, libre de alérgenos, sin conservadores y no posee contraindicaciones.

Compuesto por más de 110 complementos aminoácidos, vitaminas, minerales, aceites esenciales, proteínas, etc.; ayuda a los mecanismos de defensa del organismo y a su recuperación orgánica.

El producto no crea adicción, no engorda y es apto para celíacos.

Crinway lo produce hace ya más de 35 años, bajo normas estrictas de profesionales farmacéuticos.

En una conferencia para profesionales del arte de curar, realizada en el Centro Cultural Gral. San Martín, el Dr. Ciancio Cano expuso los resultados obtenidos sobre 100 pacientes tratados con polen reconvertido: Aplasia medular por leucemia

se revirtió en el 100% de los casos, estrés y depresión 100%, diabetes 70%, hepatitis pre cirrosis 100%, impotencia 100%, adenoma de próstata 100%, osteoporosis 100%, cardiopatías 100%, artrosis 80%, arteroesclerosis 80%. Se acompañó con medicación homeopática.

El Dr. Ciancio Cano (ex titular de la Dirección de Hemoterapia MCBA, ex jefe titular del Depto. Servicios Centrales de Diagnóstico y Tratamiento del Hospital Durand, ex jefe de Hemoterapia de los hospitales Rawson, Ramos Mejía, Alvear y Durand) consideró que el Polen reconvertido debería ser incorporado al vademécum clínico como elemento de gran valía médica, dada su naturaleza inocua y efectiva.

El Dr. Jorge Esteves investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, asma, caída del cabello, hemorragias, pico hipertensivo, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, rinitis alérgica, obstrucción de arterias, etc.

El Dr. Gerardo O. Villada, médico geriatra de la U.B.A., master psicoimmunoneuroendocrinología, osteopatía médica Universidad Favaloro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, senil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de causa varicosa, por su acción antioxidante y desintoxicante (en cansancio psico-físico), stress, depresión y sobrepesos, con resultados sorprendentes y satisfactorios, en poco tiempo de ingesta, con una respuesta rápida.

Para mayor información: (011) 4738 - 4628



### Rejuvenecedor biológico

### Energía transformada en acción

#### OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN



Compuesto por más de 110 complementos diferentes:

Aminoácidos + Vitaminas + Minerales + Aceites esenciales + Proteínas  
Complejo vitamínico de origen vegetal, hidrosoluble. NO ENGORDA. Totalmente atóxico. No tiene conservadores

¿A quiénes se recomienda? A personas que por su actividad sufren un gran desgaste psicofísico. Se observaron beneficios en stress, depresión, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejoramiento de la piel.

El dietario POLEN RECONVERTIDO CRINWAY® es producido por Crinway S.A.

Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 12 hs. de lunes a jueves

www.crinway.com



COMIDA, sabrosa y con calidad nutritiva más el detalle de una esmerada y creativa presentación.  
+ Menú del día (carne o vegetariano)  
+ Platos Balanceados

## DEMETRIA

Restaurante

Un nombre y un lugar para disfrutar la mejor Gastronomía

Saavedra

11 4703-0020

Ramallo 2626 (Capital)

www.demetria.com.ar

## Escuela Reiky Dar®

Sesiones - Tratamientos  
Armonizaciones

- Transmisión del Conocimiento Reiky
- Iniciaciones en todos los Niveles
- Maestría Usui - Linaje



## Reiky Fusión

Sistemas combinados de Sanación

Eduardo Goldin ~ Reiky Sensei

Quintana 1540 - Florida - Vicente López

4718-3348 / 15-5013-5915

www.reikidar.com.ar

www.facebook.com/rasareikydar

info@reikidar.com.ar

Servicio Reiky: Viernes desde 18 hs.

Contribución Solidaria \$ 20.-



## STAFF

### Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

### Colaboradores:

Lic. Mariana Veracierto

Miguel Artime

Karina Mariani

Elsa Barassi

Pablo Lattanzio

Lic. Norma Gurri

Cristina Echeverría

Lic. Miguel Werner

Lic. Claudia Panza Robles

Mario Petrella

Lic. Beatriz Aguilar

### *En Bahía Blanca:*

Dr. Marcelo Nasberg

### *En Capilla del Monte:*

Vana Nissen

### Diseño Gráfico:

Walter Vega

### El Umbral es una publicación mensual y gratuita

Las notas firmadas y el contenido de las publicidades son exclusiva responsabilidad de sus autores y anunciantes.

Todas las personas que escriben en esta publicación, lo realizan en carácter de "Ad Honorem".

*R.N.P.I. en trámite*

### PUBLICIDAD y MENSAJES:

4796-5783

elumbralrevista@yahoo.com.ar

www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

## El Sr. Fauvert

En la Clínica de un famoso cirujano cardiólogo, entra la secretaria al consultorio de éste y le anuncia que un viejecito, muy pobre, deseaba consultarle, recomendado por un medico del hospital público.

El médico le dice que hablará con él una vez que haya atendido a todos los clientes con cita médica.

Después de dos horas de espera, el médico recibe al anciano y éste le explica la razón de su visita:

- 'El médico del hospital público me ha enviado a usted porque únicamente un medico de su prestigio podría solucionar mi problema cardíaco y, en su clínica poseen equipos suficientes como para llevar a cabo esta operación'.

El médico ve los estudios y coincide con el colega del hospital. Le pregunta al viejito con qué Compañía de Seguros se haría operar. Este le contesta.... 'Ahí está el problema Dr. Yo no tengo seguro social y tampoco dinero. Como verá, soy muy pobre y para peor, sin familia... Lo que pido, sé que es mucho, pero tal vez entre sus colegas y usted puedan ayudarme...'

El médico no lo dejó terminar la frase. Estaba indignado con su colega del hospital. Lo envió de regreso con una nota explicándole que su 'Clínica era Privada y de mucho prestigio, por lo tanto no podía acceder a su pedido'. El había estudiado y trabajado duramente estos años para abrir su clínica y ganar el prestigio y los bienes que tenía.

Cuando el anciano se retiró. El médico se percató de que éste había olvidado un carpeta con unas poesías y una frase suelta que le llamó mucho la atención. La frase decía: 'El órgano que mejor habla es el corazón' y firmaba Hermógenes Fauvert. Esta frase le gustó mucho al médico, pero lo que más le gustó fue el nombre del autor de la frase, Hermógenes Fauvert.

Le hacía recordar su juventud, pues, en primaria, la maestra les leía sus hermosos cuentos infantiles. En la secundaria, la profesora de Literatura les enseñaba bellísimas poesías y fue con una de ellas que, al dedicarle a una de sus compañeras, se enamoró y esta fue su primera novia. 'Cómo olvidar todo eso si fue parte de lo mejor de su infancia'.

A la semana siguiente, al finalizar la jornada, la secretaria entró al consultorio con el periódico vespertino y compungida le dijo al médico, '¿Se ha enterado, doctor? Hoy han encontrado muerto a 'Hermógenes Fauvert' en un banco de la Plaza del Ayuntamiento, tenía 88 años el pobre'. El médico suspiró de pena y contestó: 'Hombres como él no deberían morir nunca. Que Dios lo tenga en Paz, me hubiera gustado conocerlo....'

Pero, ¡cómo!..... ¿no lo recuerda?', le dice la secretaria y mostrándole la fotografía del periódico le dice: 'Era el pobre viejecito que vino la semana pasada a consultarle. Era un conocido escritor, solitario y bohemio. No tenía parientes y...'. El médico no la dejó terminar. Le pidió que se retirase y sentándose con los brazos cruzados en el escritorio, lloró.

Lloró como nunca lo había hecho, como el niño que llevaba escondido en su alma. Largo tiempo estuvo en el silencio de su consultorio. Luego, mientras secaba las lágrimas de su escritorio, sacó delicadamente la imagen de Cristo que estaba debajo del cristal y, después de besarla, la guardó en un cajón mientras decía 'Perdón

Señor, no soy digno de Ti, no soy digno de que Me mires. Todo lo que tengo, Te lo debo. Me enviaste a un pobre y me habló con la voz del corazón. Yo lo escuché con el oído del egoísmo.... mi vergüenza es grande.... Perdóname Señor'.

Con el correr de los años, la 'Clínica Hermógenes Fauvert', como se denomina desde entonces, se hizo muy famosa. El médico habilitó un sector para la atención de los pacientes sin seguro médico y él personalmente practica las operaciones.

¡Cuántas veces nos habrá pasado lo mismo a nosotros! Nos han hablado con la voz del corazón y no hemos oído.... hemos sido egoístas con nuestros hermanos....

## Miedos- Ansiedad -Pánico

No se puede mencionar una sola causa que nos explique la aparición de un ataque de pánico, pero si se ha demostrado el papel preponderante de la ansiedad en las personas que lo padecen.

Estos síntomas pueden surgir en la adolescencia, en la edad adulta media, o más adelante.

Un episodio de pánico habla de niveles muy altos de ansiedad, lo cual desencadena síntomas físicos parecidos a los de un ataque al corazón. La persona siente: taquicardia, palpitaciones, sudoración de manos, mareos, náuseas, hormigueo en brazos y piernas, problemas en la respiración, sensación de que corre peligro su vida.

Las causas de estas crisis son variadas y deben averiguarse en el marco de un tratamiento psicoterapéutico. Elevados niveles de estrés, episodios traumáticos vividos, miedos irracionales permanentes, personalidades ansiosas y obsesivas, colaboran al desencadenamiento de estas crisis.

Trabajar lo antes posible, en la prevención, o en las estrategias para afrontar estas crisis, es lo más indicado para facilitar el éxito del tratamiento.

*Lic. Mariana Veracieto*  
*Psicóloga Clínica (UBA) - MN 26086*  
*Mensajes: 4785 0865*



### PSICOTERAPIAS BREVES

**Lic. Mariana Veracieto**

Psicóloga Clínica UBA MN 26086

*Terapeuta Floral egresada Escuela Bach de Inglaterra*

**Area Clínica:** Terapia individual / Terapia de pareja y familiar  
 Trastornos de Ansiedad: Ataques de Pánico - Fobias  
 Trastornos de la Alimentación

**Area Institucional:** Asesoramiento a Instituciones educativas y a padres  
 Seminarios - Talleres

**PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL:** desarrollo y expresión del cuerpo, psiquis y espíritu  
 \* Terapia con Esencias Florales \* Psicoastrología \* Mindfulness \* Alimentación conciente

marianaveracieto@uolsinectis.com.ar

Tel.: 4785-0865 • Cel.: 15 4406-8523 • Consultorio en Belgrano



**Lic. Alejandro Quiroga**  
**PSICÓLOGO**  
 (U.B.A.)

A la larga, siempre es mejor enfrentar  
 los problemas que taparlos.

4826-1621

15-3595-8859

licenciadoquiroga@hotmail.com

## PSICÓLOGA

**Lic. Vanesa M. Kiguelman**

Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica  
 Adolescentes - Adultos

Cel.: 15-3692-7590  
 vanesak3@hotmail.com

### Psicología

**Lic. Miryam Ethel López**

TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL

En un clima de escucha, respeto y  
 ausencia de críticas te ofrezco  
 compartir la experiencia de relatar y  
 pensar tu malestar en compañía.

Tel. 4711-6839 Cel. 155-927-3473



**Adriana E. Chappetti**

Terapeuta Holística  
 Producción y Conducción  
 programa  
 Alma de Flores y Aromas

FLORES DE BACH - REIKI  
 OPERATORIA ALQUÍMICA  
 SALMOS - ANGELOLOGÍA - AROMATERAPIA  
 LEY DE ATRACCIÓN - CREACIÓN

15-5734-2167

almadefloresyaromas@yahoo.com.ar  
 www.almadefloresyaromas.blospot.com.ar

## El Umbral

**4796-5783**

elumbralrevista@yahoo.com.ar

## Transformadores de Orgón

Los organites protegen un ambiente de las emisiones electromagnéticas, transmutando la energía nociva en energía de vida.



También revierten efectos de líneas geo-patológicas.

**Laura Pacheco**

mail: organitesbaires@gmail.com  
cel: 011 15 6753 4607/ 011 15 5049 9514

## GRAFOLOGÍA

Cursos bimestrales y anuales.  
APERTURA MARZO 2014

## GRAFOTERAPIA

Ejercicios de reeducación

## MANDALAS

Terapia del color y sus formas



CONSULTAS: A **Nora Guaragna**

Cel. 15 5817-9820

Tel. 4433-1480/ 4553-1056

Zona Belgrano y Caballito

Mail: grafo\_orientacion@hotmail.com

## Las asombrosas predicciones del mundo actual hechas por Asimov en 1964 (2ª parte)

El famoso escritor Isaac Asimov, uno de los padres de la ciencia ficción moderna, con obras claves como la saga "Yo Robot", "Fundación" y (en mi opinión) una de las mejores novelas de la historia del género, "Los Propios Dioses", escribió para el New York Times un artículo con motivo de la Expo Mundial en Nueva York, en el que imaginaba como sería el mundo 50 años más tarde.

Aquí va la segunda parte de la nota publicada en el número de marzo...

### Baterías nucleares y energía solar

*"En 2014 ya existirán una o dos plantas de fusión nuclear experimental. También existirán grandes plantas de procesado solar de energía operando en varias áreas desérticas o semidesérticas, tales como Arizona o Kazajstán. En áreas más habitadas pero con clima más nuboso, los paneles solares serán menos prácticos. En la exposición de 2014 se mostrarán modelos de plantas de generación eléctrica en el espacio, que recolectarán la luz del sol mediante enormes dispositivos de concentración parabólicos y radiarán la energía hacia la Tierra".*

De cosas como las relatadas ya existen varias justamente en Arizona y en otros lugares, incluso ya se comienza a hablar del aprovechamiento espacial.

### Transporte

*"Probablemente el interés por construir autopistas - al menos en las partes más avanzadas económicamente del planeta - ya habrá superado su punto álgido. En lugar de eso habrá cada vez más interés en crear vías de transporte que minimicen al máximo el contacto con la superficie. Por supuesto habrá aviones, pero incluso los viajes terrestres irán haciéndose por el aire a uno o dos pies del suelo. Los puentes serán así mismo de menor importancia ya que los coches serán capaces de cruzar las aguas con sus propulsores jets, aunque las ordenanzas locales al respecto no animarán demasiado a practicar con ellos".*

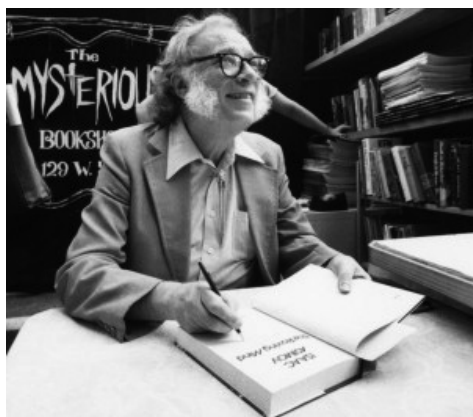
Me he quedado mudo al leer este párrafo. ¿Cómo pudo imaginar eso con tanta antelación? Lo de los coches anfibios se le ha ido un poco de las manos, pero existir existen.

*"Se pondrá mucho esfuerzo en el diseño de vehículos con 'cerebros robóticos', vehículos en los que se podrá elegir entre un conjunto de destinos particulares y que serán capaces de proceder por sus propios medios y sin interferencia de un conductor humano, cuyos reflejos serán muy lentos en comparación".*

A este respecto, ya todos los autos vienen computarizados.

*"Para viajes de corta duración, en el centro de algunas ciudades habrá pasarelas móviles. Los tubos de aire comprimido moverán mercancías en el interior de los locales".*

Creo que las pasarelas móviles aún no han dado el salto desde



los aeropuertos o estaciones de metro a nuestras calles (tal vez en Japón las haya) pero todo se andará. Lo de los tubos de aire lo vemos ya.

## Comunicaciones

*"Las comunicaciones incluirán imagen además de sonido, por lo que podrás ver y es-*

*cuchar a la persona que telefonees. La pantalla no solo se usará para ver a la persona a la que has llamado sino que también te permitirá estudiar documentos y fotografías, además de permitir la lectura de libros. Habrá satélites síncronos cubriendo el espacio, lo cual hará posible comunicarse con cualquier punto de la Tierra, incluyendo las estaciones meteorológicas en la Antártida."*

Si esto no es una descripción de una video llamada por Skype y de una tablet, ¿entonces qué?

## Viajar a Marte

*"Para el año 2014 solo habrán aterrizado en Marte naves no tripuladas, aunque ya se estará trabajando para enviar una expedición con humanos".*

De nuevo acierto total de Asimov.

## Hagamos hueco

*"En 2014, es más que probable que la población humana alcance los 6.500 millones y la población de los Estados Unidos alcanzará los 350 millones. El área que va de Boston a Washington será las más poblada de la Tierra".*

Como vemos se quedó corto con el total de la población humana planetaria, vamos ya por 7.100 millones. En cambio con Estados Unidos se pasó, la población es de 316 millones.

## Agricultura

*"La agricultura ordinaria nos mantendrá a todos sin demasiadas dificultades y habrá 'granjas' dedicadas a micro-organismos más eficientes. Las levaduras procesadas y los productos a base de algas estarán disponibles en una variedad de sabores. La feria de 2014 incluirá un Bar de Algas en el que se servirá "pavo de pega" y "falso-filete". No estarán del todo mal (si puedes permitirte los precios) pero aparecerá cierta resistencia psicológica ante tal innovación".*

Lo de las algas es algo imparables según puedo leer, y ni siquiera Asimov imaginó lo de la carne artificial.

## Educando en binario

*"En el mundo de 2014 habrá pocas labores rutinarias que una máquina no pueda desempeñar mejor que un humano. La humanidad por tanto se habrá convertido prácticamente en una raza atendida por máquinas. En las escuelas tomarán buena nota de estos cambios y se orientarán al respecto.*

*En los institutos, los estudiantes aprenderán los fundamentos de la tecnología de computadores, realizarán de forma eficiente operaciones de aritmética binaria y se les educará para que perfeccionen el uso de lenguajes de programación que se habrán desarrollado a partir de algunos contemporáneos como el 'Fortran'".*

Pleno acierto en lo de la dependencia de las máquinas (especialmente si se conectan a internet) y los estudios en las escuelas de informática de las universidades de todo el mundo están entre los más demandados.

En fin, vamos a ir acabando. Como ven las predicciones de Asimov se encuentran entre las más acertadas que yo haya leído nunca. Cuesta creer que se realizaran en 1964, aunque lo cierto es que si alguien podía hacerlo en aquel entonces, ese era él, pues estaba al tanto como nadie de la ciencia vanguardista de su tiempo y era un maestro imaginando aplicaciones.

Los amantes de la ciencia ficción y la divulgación le seguimos echando de menos.

*Por Miguel Artime.*

## TOMATIS ARGENTINA® UNA ESTIMULACION AUDITIVA NEUROSENSORIAL



## AMBITOS DE APLICACION

Trastornos:

- del aprendizaje y del lenguaje
- de atención
- afectivos y emocionales
- psicomotores
- invasores del desarrollo

Contribuye a:

- Desarrollo personal y bienestar
- Mejora la voz y la musicalidad
- Preparación para el parto
- Integración de lenguas extranjeras

## Informes:

Face: Metodo Tomatis Gran Buenos Aires Capital

tomatis.argentina@gmail.com

www.tomatisargentina.com.ar

Dejar mensaje: 15 5661 3363

Zona Centro: Venezuela 1813, esq. E. Ríos, Capital

Zona Norte: Laprida 1416, 1º "B", Vicente López

**Dietética Integral**  
**Alicia de los Olivos**  
 de Alicia Paganelli

- Herboristería - Aromaterapia
- Cosmética natural: Just - Weleda - OMS
- Alimentos orgánicos:  
 Pollos - Huevos - Yogurt - Miel pura
- Milanesas mijo - Algas - Seitán
- Lentejas y garbanzos
- Purificadores de agua
- Asesoramiento Alimentación Terapéutica

**Nueva dirección:**  
**Ricardo Gutiérrez 1136 - Olivos**  
**Tel.: 4711-5664**

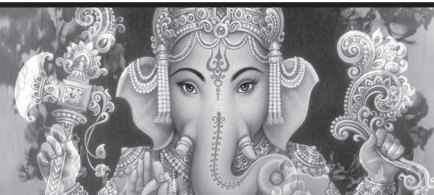
 **Productos Naturales**  
**El Angel**

**Spirulina**  
**Arroz Integral Yamani**  
**Huang He "Afrodisiaco Natural"**  
**Aceite de Oliva**  
**Polen Reconvertido "Crinway"**  
**Levadura "Calsa"**

**LOS MEJORES PRECIOS**  
**Consultar**

**Venta exclusiva en Olivos "15 Años en**  
**El Angel Zona Norte"**

**Ugarte 1863 - Olivos - Pedidos: 4794-8360**



**YOGA . Método Jyengar**  
 Con elementos que nos ayudan a realizar las posturas para lograr mantenernos en buen estado, mejorando nuestro sistema inmunológico, respiratorio, cardiovascular, nervioso, articular y muscular.

**Confirmar asistencia a la primer clase de prueba con 24hs. de anticipación.**

**Cel: 1567662194 - salondyogaganisha@hotmail.com**  
**España 1294 - Florida - Vicente López**  
**Facebook: Salón de Yoga Ganesha**

## Muffins de banana y chocolate

El *muffin*, presente en la mayoría de los países, es un alimento dulce elaborado de forma similar a las magdalenas, aunque con ingredientes distintos.

Tampoco debe confundirse con un cupcake, que lleva coberturas vistosas.

En los muffins no es necesario batir demasiado, ya que el resultado debe ser una masa más densa.

Se hacen en un molde y pueden tener distintos sabores y rellenos, tanto dulces como salados.

### Ingredientes:

- 300g de harina integral súper fina
- 250g de azúcar integral de caña.
- 80g de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 banana madura
- 80cc de aceite de girasol
- 1 cucharadita de vainilla
- 250 ml de agua, aproximadamente.



### Preparación:

Poner en un bol los ingredientes secos: la harina, el azúcar, el cacao, el polvo de hornear y la sal. Luego añadir los ingredientes líquidos: la vainilla, el aceite de girasol y el agua. Batir hasta homogeneizar.

Cortar la banana en pequeños cubitos e incorporar suavemente a la preparación anterior.

Verter la masa en moldes para muffins o pirotines y hornear a 180 grados hasta que la masa esté bien cocida.

Luego a disfrutar!

*Karina Mariani*  
 Esc. de Cocina  
 Nat. "Dr. Ernesto Tiscornia".  
 Tel. 4813- 2131



 **Trigo Limpio**  
 Almacén Naturista



**Bucarelli 2687 - Capital** 

## EMF Balancing Technique

EMF Balancing es una técnica desarrollada por Peggy Phoenix Dubro que trabaja sobre la anatomía energética del ser humano con la premisa de que la responsabilidad personal es de fundamental importancia en el proceso de co-creación de una vida más iluminada. El Profesional se compromete a través de la técnica a facilitar este proceso natural de reconexión con la sabiduría interior.

A través de las 13 fases de las que consta dicho proceso se acelera la integración de espíritu y biología dando inicio a una nueva conciencia. Ayuda a encontrar el centro, produce sensación de paz, disminuye el estrés, alivia malestares pasados, ayuda a vivir en el presente, otorga sensaciones de bienestar físico, mental y emocional; conecta con la energía de la tierra y la energía cósmica.

Estas trece fases se realizan con la periodicidad que el interesado decida, sin tiempos pre-establecidos.

Están divididas en tres grupos:

Fases I a IV: armoniza, limpia el pasado, equilibra el presente y abre a nuevas posibilidades permitiendo tomar decisiones que no se habían tenido en cuenta antes.

Fases V a VIII: se activan y potencian diferentes atributos o cualidades que serán practicados y expresados en la vida diaria.

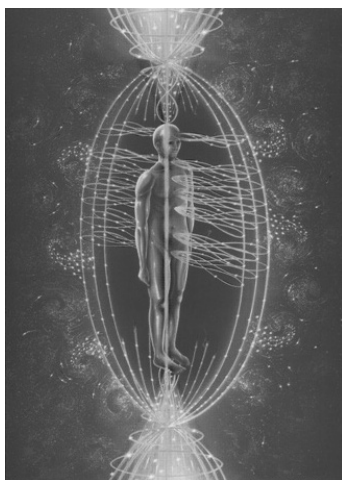
Fases IX a XII se trabaja sobre las relaciones ya sea con otras personas, objetos materiales o inmateriales, conceptos, etc. Haciendo una limpieza de bloqueos y transmutándolos hacia sus aspectos positivos, es decir, es una terapia energética.

La fase XIII es un potenciador de todo el trabajo realizado pudiendo usarse también como apertura o intercalada con otras fases.

Cabe también la posibilidad de no seguir el orden anteriormente mencionado y elegir el tema que se considere necesario encarar.

En síntesis es una poderosa energía sanadora y evolutiva.

Elsa Barassi  
4784-2294



### Elsa Barassi EMFBalancing Technique

Fases I a XIII

**Sanación Arcturiana**  
Sesiones y talleres

4784-2294

elsa\_barassi@yahoo.com.ar

### PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Atención de niños,  
adolescentes y adultos

Parejas  
(problemáticas vinculares)

Talleres de reflexión para  
niños y adolescentes

Clases particulares de  
Psicología

4796-5783 / 15-2170-1534

Atención : Villa Devoto y Olivos

### Portal Alternativo

Guía de Medicinas y  
Terapias Alternativas  
Profesionales, Cursos

Presenciales y a Distancia,  
Notas de Interés, Foros,

Agenda de Actividades, y más.

Por costos, calidad y resultado, el mejor servicio  
de publicidad por Internet del mercado.

**www.portalalternativo.com**  
Tel. 4629-3916 (Gabriel)



**Rayasana Yoga**  
Centro de Unión y Evolución

**PROFESORADO DE YOGA 2014 - INICIA EN MARZO**

CLASES - TALLERES - MEDITACION

**Quintana 1540 - Florida** - Tel.: 4796-3122 - Cel.: 15-5944-9534

www.rasayanayoga.com.ar      centrorasayana@gmail.com



**PREMASHANTI**  
Entidad de Bien Público

Yoga • Reiki • Chi Kung  
Cantos devocionales

**Consultá por actividades gratuitas**

**Martín J. Haedo 1637 - Florida**  
Tel. 4791-7423 • nigus@arnet.com.ar

*Coiffeur Garbis*



disfrutá tu pelo natural, un buen corte e hidratación

Tel. 4784-3216  
Virrey Arredondo 2548 (Belgrano)  
coiffeurgarbis@yahoo.com.ar  
(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)

*Maria Luz*

Te espera para ayudarte a encontrar armonía, amor y prosperidad en tu vida...

**TAROT:** El Camino al Autoconocimiento y Evolución del Ser Consultas - Cursos

**REIKI:** Una Bendición del Universo Infinito Tratamientos - Seminarios I, II y III nivel y Maestría (cert.ofic.de Escuela Superior de Reiki Tradicional)

**ARMONIZACION ENERGETICA ESPIRITUAL:**  
Limpiezas, Liberaciones, Aperturas de caminos en lo sentimental y laboral

**TAI CHI - CHI KUNG - MEDITACION:**  
Aprendiendo a manejar tu propia energía

4767-2487 15-5054-9362  
universal\_33@hotmail.com



2200 a.c.  
**fueron los pioneros...**

diseño gráfico  
**PIOXERO**  
pionerografica@yahoo.com

sobrerrelieve sumerio

**El Umbral**  
**4796-5783**

## Viviendo

VIVIENDO

IMÁGENES Y LETRAS VIVAS  
IMÁGENES QUE NUNCA YEGARON  
Y NO SOY UN ACTIVISTA  
TAN SOLO SOY ANIMISTA  
Y CELEBRÓ CADA DÍA  
VIVIENDO EN LA ÍDOLATRÍA.  
HASTA LOS GROSOS MISALES  
SE DESHACEN CON LA YUVIA  
LA NATURALEZA ENTERA  
MUCHAS VECES SE REVELA...  
VIAJANDO HACIA EL INTERIOR  
PARA IR BUSCANDO LA CALMA  
PARA ENCONTRAR ALGÚN SITI  
QUE REVERDEZCA MI ALMA.  
PORQUE MI KSA ES MI MUNDO  
PORQUE MI MUNDO ES ESTABLE  
ADORO EL ADOBE  
CONQUE HICE MIS  
BRAZOS



## Poesía de Pablo Lattanzio

Nota de la Redacción:

Si encuentran faltas de ortografía en esta poesía, están hechas así intencionalmente por el autor (no son errores de imprenta). La poesía está escrita manualmente por Pablo Lattanzio y la reproducimos tal como él la escribió.



*La Ciencia de los Nombres*

- ★ Único análisis NUMEROLÓGICO.
- ★ con 8 códigos Numerológico diferentes.
- ★
- ★ Análisis esotérico de Nombre y Apellido.
- ★ Destino y Personalidad.
- ★ Karma Terrestre. (Misión de Vida).
- ★ Crisis de los 40 años.- (conciencia karmática)

Desde 1975 en la investigación numerológica

*Cristina Teruel*  
4541-1142

<http://cristinateruelnumerologa.blogspot.com.ar>  
[www.facebook.com/cristina.teruel.946](http://www.facebook.com/cristina.teruel.946)

# Aprendiendo a amarme

## Un comienzo...

Bienvenido el nuevo año, buenaventura para todos...la propuesta de hoy es que trabajemos un poquito en y para nuestro crecimiento interior. Recuerdan el poema del gran Chaplin del número anterior? Pues bien, este año se me ha ocurrido que a partir de los conceptos que describe, conceptos que aunados hacen a nuestra manera de posicionarnos en y frente al mundo, podamos, desglosando cada uno de ellos ir adentrándonos un poco en nosotros para reconocernos, aceptarnos y o modificar, amarnos y responsabilizarnos de nuestra elección frente al mundo y de la que hacemos de nosotros mismos.

Si me acompañan en el recorrido, iniciaremos con la AUTOESTIMA.

Ya el oráculo de Delfos, postulaba el dicho "Conócete a ti mismo" como imperativo para alcanzar la armonía y la felicidad. El ser humano es el único ser vivo que tiene el privilegio de contemplar su vida, su actividad y que posee la conciencia que lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo.

La autoestima es una necesidad fundamental y esencial en todo ser humano, ella es el sincero amor a sí mismo, matizada por una aceptación genuina por la persona que se es.

Es una entidad cambiante, fluctúa constantemente dependiendo del contexto, de las personas con las que interrelacionamos, el estado de ánimo, etc., lo que la hace muy compleja.

El ser humano vive en constante proceso de convertirse en persona, en constante búsqueda de desarrollarse a sí mismo, de ser cada vez más libre, auténtico y congruente consigo mismo.

En el proceso surgen multiplicidad de preguntas que ponen en cuestionamiento formas de pensar, sentir y accionar; es a partir de dar respuesta a estos interrogantes que se comienza a construir el concepto del sí mismo, la percepción hacia sus habilidades y capacidades, es a partir de ellas que iremos conformando nuestra imagen personal, a la que daremos una determinada valoración.

Cada etapa del proceso aportará experiencias de las que saldremos airoso y por tanto significaremos como positivas ya que a partir de ellas nos formamos la convicción de que somos competentes y dignos de vivir, aumentando nuestra estima y habrá otras situaciones a las que no podremos darle la salida adecuada, según nuestra visión, o de las que no saldremos beneficiados y por tanto cualificaremos como negativas porque quedamos a disgusto con nosotros mismos y bajará el sentimiento de estima.

Las personas que se tienen poca estima, no podrán tomar

decisiones sanas, porque el temor al fracaso es tan intenso que acaban cediendo ese poder a otros a los que desean impresionar o a los que consideran mas importantes, entablando relaciones que perpetúan ese vínculo y esa dependencia.

La autoestima se manifiesta mediante el pensamiento; de tal manera que identificando su contenido podremos descubrir que constantemente nos estamos mandando mensajes que aprueban o censuran lo que estamos haciendo o diciendo...

- Te agradas? En caso negativo, qué es lo que no te gusta de ti y por qué? Trabajas en ello para modificarlo?
- Necesitas la aprobación de los demás? Si es así, has encontrado la causa?
- Te cuestionas mucho el qué dirán? Te has preguntado qué piensas tú?

El conocer debilidades y capacidades, aceptarnos tal cual somos, responsabilizarnos, trabajar en la autoafirmación, tener un propósito y vivir íntegramente van consolidando nuestra autovalía y por ende una saludable autoestima, nadie nace con una autoestima sana, esta cualidad iremos aprehendiéndola a medida que vamos haciendo frente a un desafío tras otro, siendo el principal desafío enfrentar el lazo que vamos gestando con nosotros mismos.

La autoestima es el resultado de un proceso de desarrollo y aprendizaje; nadie nace con alta o baja autoestima, sino que se construyen a lo largo de la vida. Por lo tanto si esta es el producto del aprendizaje y de la experiencia, se puede desaprender patrones que perpetúan una baja autoestima para reaprender otros que la eleven.

*Si seguimos haciendo  
Lo que siempre hicimos  
Seguiremos siendo  
Lo que siempre fuimos*

Lic. Norma Gurri

### Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

**MEDICINA SINTERGÉTICA**  
*una medicina integrativa, sintética e individualizada.*

ATENCION: BELGRANO / OLIVOS

Tel.: 4787-4051 e-mail: srszapiro@hotmail.com

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR

### Lic. Norma Gurri

Psicóloga UBA

Terapeuta floral - lectura corporal

- \* Atención pacientes oncológicos y flia.
- \* Talleres de reconocimiento corporal
- \* Talleres de relajación

Villa Urquiza 4523-3141

# El despertar de los chakras 4

## Ejercicio básico con sinergias vibracionales y gemas

Estamos de regreso de vacaciones y ESTE PRECISO MOMENTO ES EL APROPIADO PARA ARMONIZARNOS empezando en forma simultánea con nuestro interior y el cuerpo áurico.

Recuerden:

que cada pequeño momento de felicidad, de pasarlo bien, de estar satisfecho, de hacer y dar amor, y de sentirse pleno (por servir o hacer un bien a alguien) son todas situaciones que generan vibraciones sutiles que repercuten sobre el despertar de los chakras. O sea, que cada vez que tengan de vivir algunas de estas situaciones y estén felices, eufóricos etc., les propongo que cierren unos segundos los ojos y lleven esa energía a los chakras o a algún chakra en especial. Porque esa sensación de placer, amor, felicidad, emoción, plenitud, suben la rata vibratoria de los chakras (rata= elevar las vibraciones de los chakras y del cuerpo áurico).

## Ejercicio básico para despertar los chakras

Estos ejercicios se hacen con el fundamento del AMOR.

Cada vez que tengan sensaciones como las que acabo de describir, cierren los ojos unos diez segundos y visualicen o lleven toda su atención en el chakra del tercer ojo (ubicado en la frente) vaporizando la sinergia 6 y verán como entre los 21 a 45 días subsiguientes, obtendrán algo más de percepción intuitiva, telepática, clarividente y una mente clara.

Por favor eviten todo lo relacionado con : las penas, sufrimientos, críticas, envidias y malos pensamientos. Porque todas esas manifestaciones bajan tremendamente la rata vibratoria de los chakras, y afectan al perfecto funcionamiento del cerebro.

Para evitar estas situaciones antedichas y también para prevenir y/o limpiar restos negativos, vaporiza desde el 8º chakra hacia abajo la sinergia light .

Por favor, no se confíen. Hoy día estamos mucho más débiles que una década atrás y se potenciaron en el quinquenio 2008/13, las emociones y actitudes negativas que atraen a nuestro mundo serias enfermedades emocionales y físicas, así como la vejez prematura.

Trabajen esos momentos de bienestar y felicidad

Estos ejercicios pueden hacerse diariamente, o bien una o tres veces a la semana

Luego de despejar con la sinergia Light, toma tres respiraciones para eliminar todos los restos posibles de negatividades: tanto las externas (como las parásitas, larvadas) y las internas (concientizadas o bloqueadas).

AHORA SI: después de haber hecho tres o más respiraciones profundas, lentas, suaves y amplias, ponte en meditación/o visualización, si quieres con un CD apropiado, o en medio de plantas , es óptimo si estás cerca o frente a un curso de agua, fuente o mar. NUNCA CON AGUAS ESTANCADAS. Y empezando desde el chakra raíz (MULADHARA: 1º chakra localizado en el perineo), subir al 2º chakra, presta una atención especial de solamente un minuto por cada chakra, localizado al tercero etc., y terminando con el chakra



coronario (SAHASRARA palmo). Dedicar 20 centímetros por encima de nuestra cabeza (Si el tiempo te lo permite puedes emplear por cada chakra más de un minuto). Este ejercicio es muy sencillo, solo tienes que visualizar cada chakra lleno de luz blanca o dorada.

Posteriormente, a partir de los 21 días de practicar este ejercicio, puedes hacerlo con toda comodidad si estás viajando o en momentos del día que sepas que tienes un poco más de 7 minutos de tiempo.

Que tu autoimposición de manos sea siempre con buenos sentimientos.

Tú eres quien tiene que dar el paso y comprometerte. Solo te acompañamos en tu recuperación integral.

*Tu pregunta no molesta*

*M. Cristina Echeverría*

*master & teacher holística vibracional  
4553-0026 C.A.B.A. cel. (11)3371725*

## Terapias del 3º Milenio

*By Cristina Echeverría*

**"Bach-Bush - Korte PHI  
San Germain - Delphs"**

**"Abierta las inscripciones 2014"**

**"cursos, actualizaciones, talleres"**

**TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN  
INCLUSIVE MASCOTAS**



**informes - turnos - inscripciones  
(011) 4553-0026**

[www.terapiasdel3milenio.com](http://www.terapiasdel3milenio.com)  
[www.chamanacosmica.com](http://www.chamanacosmica.com)

Biblioteca Esotérica

# El Sendero

Peregrino que transitas el sendero de la evolución, encuentra en este alto en tu camino, un lugar para crecer juntos, rodeados de naturaleza, calidez y conocimiento a través de:

Mientras disfrutas estará a tu disposición la Biblioteca Esotérica con asesoramiento personalizado.

- Charlas
- Seminarios
- Exclusividades en artesanías
- Aromas
- Talleres
- Regalos

Luminoso Salón en alquiler para diferentes disciplinas.

Cel.: 03548 15-63-4928

Mail: bibliotecaesotericaelsendero@gmail.com

Zona WiFi • Sahumerios

Te esperamos en Zanni y Triunvirato  
B° Valenti - Capilla del Monte



En su cálida sala de lectura, los grandes sabios y profetas te esperan para revelarte antiguos misterios.

## FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA

FITOTERAPIA

MEDICAMENTOS FLORALES

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

MEDICINA AYURVÉDICA

HIERBAS MEDICINALES

PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS

PRODUCTOS PARA CELÍACOS

DIETÉTICA ESPECÍFICA

VACUNATORIA

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.

4571-0637 4572-1198

farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

**Obras Sociales**

**Tarjetas de crédito**



**ENVIOS A DOMICILIO**

Concentra tu energía en tu propia vida, ocúpate de ti mismo, no te defiendas. Cuando tratas de defenderte, estás dando demasiada importancia a las palabras de los otros y das más fuerza a sus opiniones. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que sólo las escuchas, que son simplemente opiniones y que no tienes que convencer a los otros para ser feliz.

*Proverbios Zen*



**FARMACIA**

*Santa Catalina*

RECETAS MAGISTRALES  
HOMEOPATIA - ALOPATIA  
ACCESORIOS - PERFUMERIA

**Tel/Fax: 4521-0036/5481**

Av. Triunvirato 4900 - C.A.B.A.  
santacatalina@hotmail.com.ar



**FARMACIA  
"PORTEÑA"**

Horacio Romero  
FARMACEUTICO

Homeopatía  
Recetas Magistrales  
Flores de Bach y California  
Polen Reconvertido

**OLAZABAL 5297**

**Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604**

**FARMACIA "ROMA"**

**Fernando Rossi**  
FARMACEUTICO

**HOMEOPATIA**

Monroe 3195 - Esq. Freire  
**Envíos a Domicilio 4542-7780**

## Francisco: Puentes, no más barricadas

La elección del cardenal Jorge Bergoglio de entre los 115 papables impactó al mundo al instante mismo que el humo blanco de la chimenea de la Capilla Sixtina, donde previamente se posó una gaviota "Argentatus", anunció el "habemus papam". Innumerables particularidades conjugó el nuevo Obispo de Roma: Primer elegido del "fin del mundo" (Latinoamérica) para esta misión y primer Francisco, quien inclinó con humildad su cabeza ante la multitud apenas asomó al balcón de la Plaza San Pedro, para pedir oración al asumir semejante responsabilidad, antes de dar su primera bendición "Urbi et orbi". El que adoptó el nombre del humilde de Asís multiplicó estos gestos en su andar en el ministerio y rápido trascendió el ámbito católico para constituirse en un referente del liderazgo mundial.

### "Gestos y signos"

Incontables aspectos sobresalen en su primer año de pontificado, pero en el actual contexto de crisis, vale destacar su genuino y particular liderazgo, que se ganó el respeto y reconocimiento mundial. Una referencia de cualidades para cualquier posición directiva: Vocación de servicio, cercanía a la gente y sus problemas, apertura al diálogo y compromiso con la cooperación, por el "bien común" de la humanidad, trascendiendo culturas y religiones. Todo lo cual evidenció en palabras, gestos y el trabajo incansable por "la enorme dignidad de cada persona se merece como hijo de Dios" (\*), que despliega cotidianamente interactuando con un cardenal o un común feligrés, un gobernante o un humano que sufre en el lugar más recóndito del planeta.

"Nunca olvidemos que el verdadero poder es el servicio", dijo el 19 de marzo al ser entronizado ante unos 200 mil fieles y jefes de Estado y gobierno de 132 países, más cientos de millones que siguieron el acto por TV o Internet. La unidad "será nuestro mejor servicio en un mundo de divisiones y rivalidades", expresó al día siguiente ante referentes mundiales de distintas denominaciones cristianas, ortodoxos, musulmanes, judíos, budistas e hinduistas. Poco antes se reunió en audiencia con Bartolomé I, Patriarca Ecuménico de Constantinopla, referente de unos 300 millones de católicos ortodoxos en el mundo, cuyo representante no participaba del inicio de un pontificado desde el cisma de 1054, entre Roma y Constantinopla, que separara la cristiandad de Oriente y Occidente.

"Quisiera pedir, por favor, a todos los que ocupan puestos de responsabilidad en el ámbito económico, político o social, a todos los hombres y mujeres de buena voluntad: Seamos 'custodios' de la Creación, del designio de Dios inscrito en la naturaleza, guardianes del otro, del medio ambiente (...) Recordemos que el odio, la envidia, la soberbia ensucian la vida. 'Custodiar' quiere decir, entonces, vigilar sobre nuestros sentimientos, nuestro corazón, porque ahí es de donde salen las intenciones buenas y malas: las que construyen y las que destruyen. No debemos tener miedo de la bondad...", invitó a todos en la homilía que inauguró su papado, que desde el inicio parece buscar restaurar el viejo divorcio entre prédica y práctica en las máximas esferas del poder.

Poco después, el 22 de marzo, recordó ante el cuerpo diplomático de 180 países acreditado en la Santa Sede que "uno de los títulos del

Obispo de Roma" es el de "Pontífice: 'el que construye puentes', con Dios y entre los hombres". En la ocasión cuestionó la cantidad de pobres, la "pobreza de espíritu" y la "dictadura del relativismo", citando a su antecesor Benedicto XVI. Con este se abrazó al día siguiente en la residencia de Castelgandolfo, en un hecho inédito en dos milenios. "Somos hermanos", le dijo el recién ungido del "Nuevo mundo", quien ahora luce una inusual y renovada sonrisa, a su par emérito, avejentado por los años y la milenaria "carga" en el ministerio petrino. ¿Signos de nuevos tiempos?

### "Manos a la obra"

Francisco camina en clave interreligiosa y con una brújula cuyo norte prioriza la caridad y la paz. Inspiró y apoya iniciativas en los más diversos campos, fundamentalmente de promoción de la dignidad humana. Condena fuertemente el sistema económico regido por el "dios dinero", que excluye y produce "trata de personas". Los niños, una de las víctimas de la "cultura del descarte", ocupan un especial lugar en su corazón. Por medio de la educación, el deporte y el arte popular busca incentivarlos en los valores a través del proyecto Red Mundial de Escuelas para el Encuentro (Scholas Ocurrentes).

Parece lejano, pero todavía resuenan en nuestros oídos sirenas de otra conflagración de dimensiones incalculables en ciernes en Siria. Pero cuando nuevamente se alistaban misiles y cañones para repetir la historia de invasiones y el antiguo paradigma de la guerra parecía una vez más irremediable, levantó su voz y lideró otra propuesta. Movilizó cielo y tierra conducido por el Espíritu: la diplomacia vaticana y todos sus órganos de gobierno, y envió señales claras a todos los frentes. "Abandonen cualquier vana pretensión de una solución militar", exhortó en una carta del 4 de septiembre a los representantes de gobierno de las 20 máximas potencias económicas reunidos en San Petersburgo (G-20). El 7 de septiembre convocó a una jornada de ayuno y oración "por la paz en Siria, en Oriente Medio y en el mundo entero", a la que se sumaron otras religiones y hombres y mujeres de buena voluntad. Y prevaleció el sentido común.

Pero pese frenarse aquella guerra en Siria, la paz sigue aún distante. Las convulsiones sociales, por crisis políticas y económicas, asolan en todas las regiones del planeta y se han vuelto candentes al interior de algunos países. También los extremismos, variadas luchas y lastimosos realidades, que van desde la pobreza a las drogas. Todo lo cual parece derivar en gran medida del extravío del "bien común" y el "sentido de la existencia", la degradación de nuestra dignidad, que trasciende leyes y constituciones. ¿Entonces? "No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo", dice una reflexión atribuida a Einstein, que ayuda a pensar sobre el cambio que todos aspiramos. Que exige ejemplos, no magia o "salvadores", con imperativos exitistas e ilusiones de consumo, promesas de "clientelismo" y "dogmas" de libertad e igualdad distorsionados.

El que adoptó el nombre del humilde de Asís luce como un signo de esperanza en estos tiempos de crisis de grandes dimensiones, para salir de la desilusión de decepcionantes utopías y retomar el camino del soñado anhelo. Con su vocación de servicio, mandato de todas las tradiciones espirituales: "Amor a Dios y al prójimo"; cercanía a la gente y sus problemas, con la calidez de corazón de un padre o un hermano; apertura (mental, afectiva y espiritual) al diálogo y a la inspiración que viene de lo Alto (oración y escucha); y compromiso con la cooperación para restablecer la dignidad de cada

persona, sin importar de qué partido, sector u organización. Con su espíritu de grandeza, como el que mostró su antecesor, que "desarma mentes y corazones" y predispone a dar el primer paso para recuperar el preciado compromiso con el prójimo.

Los mencionados valores son una interpelación al liderazgo y una invitación a todos a poner "manos a la obra" para construir puentes, para ser comunidad y nación, para entrelazar pueblos y culturas. No barricadas, con la vieja premisa de "divide y reinarás", para "dominar y controlar", que multiplica peleas interminables y destruyen todo intento y posibilidad de bienestar. Cualidades que eyectan de sillones de mando, de sectarismos e intereses de enredadas nimiedades, resetean el "chip belicoso" con un formato más civilizado y cura de la "droga" del poder, pretendidamente "eterno". Impulsan la "cultura del encuentro" y empujan a las "periferias geográficas y existenciales", a la solidaridad, para la evolución humana y el progreso, la paz social y la globalización de la fraternidad.

(\*) Carta con motivo de la beatificación del "cura gaucho" argentino José Brochero, 14 de septiembre de 2013.

Lic. Miguel Werner  
Secretario General UPF Argentina

Revista

El Umbral

Publicidad  
y Mensajes

4796-5783

elumbralrevista@yahoo.com.ar

Suscripción

Por 6 números \$ 60.-

Por 12 números \$ 100.-

Será enviado por correo

(se incluyen en el costo los gastos de correo)

www.revistaelumbral.com.ar

**Dietéticas, Farmacias  
Homeopáticas, Librerías,  
Restaurantes, etc. donde  
distribuimos nuestra revista:**

- **La Esquina de las Flores**  
Av. Córdoba 1587 (tel. 4813-3630)
- **Conjuro de los Aromas**  
Ciudad de La Paz 1389 (tel. 4781-7266)
- **Dietética Arrayanes**  
Av. Congreso 2514 (tel. 4783-0163)
- **Herboristería del Plata**  
Ciudad de La Paz 2040  
(tel. 4782-7903) y Av. Rivadavia 2525.
- **Sabores y Secretos de la India**  
Ciudad de La Paz 1739 (tel. 4783-3424)
- **Casa Polti**  
Juramento 2455 (tel. 4784-3081)
- **Dietética Cumelén**  
Juramento 3084 (4781-1944)
- **Diet. Nutrición Natural**  
Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)
- **Korin Do**  
Ciudad de La Paz 754 (tel. 4553-6112)
- **Manjar Integro**  
Amenábar 2081 (tel. 4896-1242)
- **Dietética Bulnes**  
Bulnes 1869 (tel. 4826-3055)
- **100 % Natural (Almacén Gourmet)**  
Bulnes 2042 (tel. 4821-1674)
- **Diet. Cuenca y Beiró**  
Av. Cuenca 3514 (tel. 4504-3699)
- **Trigo Limpio**  
Bucarelli 2687
- **Dietética Argentina**  
Av. Olazábal 5336
- **Diet. BuenaVida**  
Bauness 2210
- **Diet. Cerviño**  
Agüero 1621 (tel. 4821-2216)
- **Diet. Arenales**  
Arenales 2040 (Martínez)  
(tel. 4798-2087)
- **Tienda Naturista**  
Albarelos 1913 (Martínez)  
(tel. 5788-5145)
- **Diet. El Ángel**  
Ugarte 1863 (Olivos) (tel. 4794-8360)
- **Diet. Maipú**  
Av. Maipú 2532 (Olivos) (tel. 4794-5912)
- **Diet. Alicia de los Olivos**  
Ricardo Gutiérrez 1136  
(Olivos) (tel. 4711-5664)
- **Diet. Ña María**  
Hipólito Yrigoyen 1418 (Vte. López)  
(tel. 4795-7946)

## 6 Habilidades para 12 Múltiples Inteligencias

### Al servicio del Florecimiento de la Vocación y el Talento

Herramienta para conseguir todo lo que se desees desde el corazón, experimentando las 12 inteligencias desarrollaremos el poder de diseñar las 6 habilidades del corazón, ellas nos darán el conocimiento para encontrar el Lenguaje De la Luz que habita dentro nuestro y desarrollar las múltiples perspectivas de mi propia multi-versión.-Un reto a la inteligencia, destreza, conocimiento, entretenimiento y diversión que te permitirá conocer profundamente a las personas, pero sobre todo conocerte a ti mismo

### En qué consiste el Método AliarseWeb

La mejor adaptación a todos estos cambios físicos es ser conscientes de nuestra naturaleza y comprenderla. Inmersos en nuestra actividad cotidiana, olvidamos que nuestro propósito primario es Ser. Ser nosotros mismos de una forma auténtica. SER para un HACER que nos TRASCIENDA. Tener esto presente sería lo primordial.

Las preguntas secundarias serían:

¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito de vida? ¿Para qué estoy aquí?  
¿Cómo me adapto a las circunstancias y los cambios?

### Posibilidades que tenemos:

#### Aprovechar las potencialidades y dones naturales con que hemos nacido.

**Soltar apegos.** Más que ingerir una extraordinaria cantidad de conocimientos nuevos, sería mejor aplicar todos los conocimientos que ya hemos adquirido. La vida nos pide usar el sentido común y tomar decisiones firmes: dejar atrás los programas y tomar el coraje de enfrentar, aceptar y abrazar lo que llevamos dentro. Una técnica muy poderosa para soltar apegos es el Método AliarseWeb.

### 12 Múltiples Perspectivas para el Desarrollo total de la persona.

La inteligencia es la capacidad de entender, asimilar y elaborar información, para utilizarla posteriormente en la resolución de problemas.

La forma de conectar con nuestra realidad es enfocarse y dirigir el comando de inteligencia que necesito para lograr mi propósito.- Puedo lograrlo re-conociendo cada una de las inteligencias que habitan dentro mío y cada una tiene su propia naturaleza, lenguaje, tecnología, nutrición y por supuesto sabiduría.

En la mayoría de nosotros existe una desalineación de esas capacidades y sabidurías.-

No son pocas las ocasiones en que la inteligencia del cuerpo físico está presente y la mente está en otro lugar, o rumoreando sobre acontecimientos pasados o ansiando un futuro que aún no ha llegado.

Cuánta más conciencia podemos integrar en cada actividad, cada pensamiento, cada emoción, más somos capaces de actuar en

coherencia con nuestro ser. Así es el cumplimiento del propósito con el que vinimos a manifestar.

El aprendizaje, y tarea principal, es: Desarrollar la capacidad de integrar de forma sustentable, expansiva y gradual.

Estamos inmersos en el "proceso evolutivo de la consciencia", contribuir al despliegue evolutivo consciente, para retribuir con nuestro granito de arena y atribuir nuestro legado al mundo, es nuestra propia voz como un ser único y dejar huella para las generaciones futuras. Hay un lugar que cada uno de nosotros podemos ocupar y ningún otro Ser sobre la faz de la tierra podría ser útil en él. Ya es hora de encontrarlo y ocuparlo. El mundo necesita nuestro aporte, el momento es Ahora.

### ¿Para quién es este Método?

En la ciudad de Almagro, Buenos Aires, estamos creando una Escuela para el Florecimiento del Talento, que es una educación activa de las 12 inteligencias y los talentos con niños desde 5 a 15 años.- Cada miércoles a las 19.30 desarrollamos el Taller de los Talentos, donde incluimos a los padres, abuelos y jóvenes que quieran participar y donde también participan semanalmente los profesores para activar su propio talento.-

### Con el Libro.Juego Descubrí tu Talento, puedes:

- + Descubrir tu talento.
- + Dentro de 144 Sellos Únicos Profesionales, encuentras el propio.
- + Conocer tu Registro Personal .
- + Diseñar tu Modelo Vocacional.
- + Convertirse en Facilitadores de la Escuela para el Florecimiento Humano
- + Trascender tus propias barreras limitantes.
- + Crear y Manifestar tu proyecto personal en cooperación con otros,
- + Practicar el pedir, aceptar, ofrecer y transformar
- + Comprender intercambio grupal de contribución, retribución y atribución

### La información del libro se puede utilizar para acompañar:

- A descubrir el talento en forma individual
- A descubrir el talento de un grupo comprometido con un propósito común
- A indagar en la multiplicidad de perspectivas en forma personal

Ámbito de Desarrollo, puede ser personal, profesional o familiar.

*Lic. Claudia Panza Robles*

*Co.creadora de la Escuela para el Florecimiento del Talento*

*(www.aliarseweb.com.ar)*

4259-1460 ó 15 5661 3363 – *Claudia.aliarse@gmail.com* Francisco

*Nicolás Laprida 1416 – 1er Piso B 2 – Vicente López*

*(también en Quilmes)*

*Ver aviso en pág. 19*

## Dietéticas, Farmacias Homeopáticas, Librerías, Restaurantes, etc. donde distribuimos nuestra revista:

- **Diet. El Patriarca**  
Av. San Martín 2185 (Florida)  
(tel. 4797-6325)
- **Dietética Portaña**  
La Pampa 5095 (cel. 15 3151-6764)
- **Dietética Nocciolo**  
B. Victorica 2324 (tel. 2074-0982)
- **Farmacia Portaña**  
Av. Olazábal 5297 (tel. 4521-6539)
- **Farmacia Santa Catalina**  
Av. Triunvirato 4900 (tel. 4521-0036)
- **Farmacia Roma**  
Av. Monroe 3195 (tel. 4542-7780)
- **Farmacia Mundial**  
Av. Ricardo Balbín 4955  
(tel. 4542-6681)
- **Farmacia Dubin**  
Av. Mosconi 3199 (tel. 4571-0637)
- **Farmacia Belladonna**  
Ramallo 2568 (tel. 4704-4700)
- **Farmacia de la Fund. Dr. Puiggrós**  
Riobamba 438 (tel. 4954-4569)
- **Inst. Arg. de Terapias Naturales**  
Av. Santa Fé 1769 (2º piso)  
(tel. 4813-2131)
- **Restaurante Demetria**  
Ramallo 2626 (tel. 4703-0020)
- **Bar/Rest. Arte Sano**  
Mansilla 2740 (tel. 4963-1513)
- **Bar Cultural Gandini**  
R. Gutiérrez 1082 (Olivos)
- **Arte-Bar Luna Córnea**  
R. Gutiérrez 909, Est. Borges (Olivos)
- **Rest./Bar Patagonia**  
Av. Maipú 2340 (Olivos)
- **Librerías Deva's**  
Av. Corrientes 1752 (en subsuelo)  
(tel. 5237-0916) y Juramento 2307
- **Librería del Norte**  
R. Saénz Peña 1519 (Olivos)  
(tel. 4794-5773)
- **Musaraña Libros**  
José M. Paz 1530 (Vte. López)  
(tel. 4791-8220)
- **Ananda (libros y tienda)**  
La Pampa 2510 (tel. 4784-6828)
- **Centro de Yoga Vida Natural**  
Charcas 2852 (tel. 4826-1695)
- **Dietética Canela y Miel**  
Güemes 3059 (tel. 4823-4227)



## LIMPIEZA Y RE-PROGRAMACIÓN DE LA MEMORIA CELULAR

MÉTODO GONÇALVES®

### CURSO INTENSIVO MES DE MAYO

PROFESORA:

Lic. Beatriz Aguilar, psicóloga desde hace 30 años.

Especialista en terapias complementarias desde hace 25 años.

#### ¿ QUÉ ES MEMORIA CELULAR ?

Es una novedosa técnica holística que te permite solucionar los conflictos que se presentan en tu vida cotidiana.

La Limpieza y Re-Programación de la Memoria Celular actúa transformando la información del trauma y cambiando así el comportamiento presente para conseguir aquellos logros que hasta ahora no habías obtenido.

Esta técnica facilita el abordaje a la Memoria Celular hasta varias generaciones de los antepasados (si hiciera falta), etapa intrauterina, primeros años de la vida o cualquier otro momento donde se encuentre la raíz del escenario actual, al mismo tiempo que nos ofrece la solución definitiva al conflicto.

#### ¿ POR QUÉ ES EFECTIVA ESTA TERAPIA ?

Porque va al origen del trauma, llegando a la causa de lo que nos afecta en el presente. Esto permite que el consultante vea conscientemente el origen del problema, reflexionar y re-programar esa información traumática alojada en su Memoria Celular.

#### PROGRAMA DE FACILITADOR "OFICIAL" TEÓRICO-PRÁCTICO INTENSIVO

Estas técnicas además son auto-aplicables.  
Estaremos aprendiendo a "hacer" y a "aplicar"  
mediante prácticas entre alumnos.

El facilitador será preparado para acompañar al consultante a encontrar la raíz de su trauma en forma rápida, sencilla, ayudándolo a modificar en esa misma sesión la información celular causante de los síntomas, conductas, dolores físicos, emocionales y del alma pudiendo a partir de ahora llegar a la felicidad consigo mismo y con los demás.  
También podemos trabajar con los padres desde su ADN para modificar las dificultades emocionales de sus hijos pequeños.

#### MODALIDAD PRESENCIAL INTENSIVO

En Mayo 6 días consecutivos en Belgrano  
Martes 20, Miércoles 21 y Jueves 22 de 18 a 21.30 hs  
Viernes 23 de 17 a 21.30 hs  
Sábado 24 y Domingo 25 de 9.30 a 18 hs  
Los alumnos son incluidos sin conocimientos previos.

[www.beatriz-aguilar.com.ar](http://www.beatriz-aguilar.com.ar)

Se requiere inscripción previa vía mail a:

[aguilar.ebeatriz@gmail.com](mailto:aguilar.ebeatriz@gmail.com)

ó por Tel al: 4381-5580 / 11-5165-9222



Licenciada Beatriz Aguilar  
Psicóloga (Univ. J. F. Kennedy). M.N. 10338 M.P. 60516

- Docente - Orientadora Psicopedagógica.
- Profesora y Facilitadora de MEMORIA CELULAR (discípula directa de Teresa Gonçalves).
- Especialista en Trastornos de Ansiedad.
- Trainer en Programación Neurolingüística.
- E.M.D.R. Movimientos oculares, desensibilización y reprocesamiento. (Centro de terapias de avanzadas)
- Formación en Terapias Florales.
- Constelación Familiar (Centro Bert Hellinger de Argentina).
- Formación en Bioneuroemoción. (Instituto Español de Bioneuroemoción, Lic. Enric Corbera).
- Especialización en Hipnosis Ericksoniana.
- Especialista en adultos, familia, niños y tratamientos psicopedagógicos.

Los asistentes del interior y exterior del país pueden solicitar vía mail la reserva del hospedaje en Buenos Aires.

## El vicio me condena



Cuando el hombre daba sus primeros pasos en la tierra, habitó en un jardín enorme donde crecían árboles con frutos de diferentes virtudes. No tardó el hombre en abusar del árbol de la abundancia. Los animales, asustados, corrieron a advertirle:

La Araña dijo: abuse de la Abundancia, y ahora soy una araña que con lujuria chupa el jugo de los que atrapo en mi red.

Soy una gallina, y vivo envidiando a los pájaros que vuelan libres lejos del hombre.

Soy un Tiburón, preso de la ira, mato todo lo que encuentro por más que no tenga hambre.

Soy un Toro, que inflo mi pecho de orgullo, y el hombre aprovecha eso para divertirse conmigo y matarme en las corridas de toros.

Soy una Vaca, que, perezosa para buscar mi comida, el hombre me hace engordar y me mata para alimentarse.

Soy un gusano, existo desde el comienzo de los tiempos, y codicio a todos los cuerpos del mundo, mi anhelo es vivir en ellos, en los muertos.

Soy un Buitre, que lleno de gula, como carne podrida para saciar mi hambre.

El hombre tomo para si cada uno de estos defectos y perdió su camino....

Mario Petrella  
(desde Córdoba)

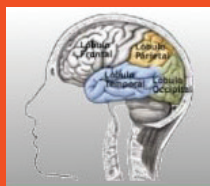
gimnasia conciente integradora

spf17@hotmail.com

*Una forma de conocerse,  
sentirse y moverse  
en plenitud*

Clases virtuales de gimnasia conciente  
Clases individuales o grupales  
Adultos - Adultos mayores

**Patricia Finguerut**  
15-5865-0748 / 4802-7470



## Curso Teórico - Práctico Limpieza y Re-Programación de la Memoria Celular Método Gonçalves!

6 días INTENSIVOS - Mayo 2014

Formación y Título: **FACILITADOR EN MEMORIA CELULAR**  
para tener logros consigo mismo y con consultantes

**Profesora: Beatriz Aguilar, Lic. en Psicología**  
Esp. en Terapias Complementarias (hace 30 años).

[www.beatriz-aguilar.com.ar](http://www.beatriz-aguilar.com.ar) / [www.cursomemoriacelular.com](http://www.cursomemoriacelular.com)

Requisitos: consultar vía mail: [aguilar.ebeatriz@gmail.com](mailto:aguilar.ebeatriz@gmail.com)

Tel.: 4381-5580 / 11-5165-5922



**manjarintegral**  
Vegetariano / Integral / Orgánico

Productos orgánicos - Comidas para llevar  
Frutas y verduras - Lácteos

Lun. a Vie. de 10 a 20.30 hs - Sab. 10 a 16 hs  
Amenabar 2081 • 4896 1242  
[manjarintegral@gmail.com](mailto:manjarintegral@gmail.com) 

**El Umbral**

COMUNICATE AL:  
**4796-5783**

[elumbralrevista@yahoo.com.ar](mailto:elumbralrevista@yahoo.com.ar)

**LECHUGA MORADA**  
*Verdulería Orgánica*



**VERDURAS ORGANICAS**  
de hojas, flores, frutos y raíces

**ROQUE S. PEÑA 1604 - OLIVOS**  
Tel.: 4459-0271 - Cel.: 15 4096-5544  
[lechugamoradaverduraorganica@gmail.com](mailto:lechugamoradaverduraorganica@gmail.com)

*Terapia de Respuesta Espiritual (T.R.E.)*  
*Sesiones de Freedom Healing*  
*Sesiones de Magnified Healing*



Cel 1568612032 [ani\\_g\\_ber@yahoo.com.ar](mailto:ani_g_ber@yahoo.com.ar)



## MÉTODO ALIARSEWEB

basado en

**PEDAGOGIA 3000**

12 Múltiples Inteligencias y 144 Nuevos Sellos Profesionales  
al servicio del Florecimiento de la Vocación y el Talento



**[Aliarseweb.com.ar/Juego](http://Aliarseweb.com.ar/Juego)**

## ¿Conocés el Libro.Juego DESCUBRE TU TALENTO?

Sea Participante: Presencial o Internet

Sea Activador: Guía Germinador

Sea Embajador: Nuevos espacios

Francisco Laprida 1416 1er Piso 1 B  
Vicente López - 15 5661-3363 texto  
[claudia.aliarse@gmail.com](mailto:claudia.aliarse@gmail.com)



**Lic. Claudia Panza Robles**

Coach Educativo

Acompañante para el aprendizaje de  
Vida Evolutivo

Licenciada en Investigación  
Operativa y Múltiples Inteligencias

En Argentina - Parte de EmAne  
Enlace Mundial Nueva Educación

Te convocamos a participar de un encuentro  
con nuestros **Pintores Argentinos.**

*Soldi*

Conoce de su obra  
con la artista plástica **Silva Alario** y de su  
escritura con la Grafóloga **Nora Guaragna.**

Av. De los Incas-Zona Belgrano  
4553-1056/4433-1480  
4612-0088  
Cel. 1162416801/ 15 58179820

**Seminario con material incluido**

Una mirada de su personalidad  
a través de su firma consensuada  
con su biografía

**Consulta por nuestros:**

- Cursos breves
- Historia del arte
- Grafología
- Mandalas
- Talleres de Grafoterapia

**Profesoras:**

*Silva Alario*

*Nora Guaragna*

Inicio Abril 2014



*Cursos de cocina*  
Vegetariana, Vegana, Crudivegana y Ayurveda

sin ingredientes de origen animal, refinados,  
aditivos ni industriales

- Cursos básicos y avanzados
- Talleres  
Degustación de los alimentos preparados

Escuela de Cocina Naturista "Dr. Ernesto Tiscornia"  
Dependiente de IATENA,  
Instituto Argentino de Terapias Naturales  
Riobamba entre Marcelo T. de Alvear y Paraguay

*Informaciones e inscripción*

info@verdeynatural.com.ar / tel: 4813-2131 / www.iatena.com.ar / blogverdeynatural.com.ar

