El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

Pensá verde

www.revistaelumbral.com.ar

Año 11 - Nº 118 - Junio de 2015 - Distribución Gratuita

TERRANOVACOMPOSTERAS

Recicladoras de residuos orgánicos hechas en madera reciclada de pallets

NUEVO SISTEMA MODULAR CON LOMBRICES

$750

// **Capacidad:** 40 litros
// **Medidas:** 40 cm ancho x 40 cm largo x 65 cm alto
// Tratada con aceite de lino, apta para exteriores
// Fuerte tamiz de polietileno de alta densidad
// Totalmente cerrada, a prueba de mascotas
// Sistema de acopio de líquidos
// Tablas gruesas de 15-20mm de espesor
// Terminaciones de calidad

INCLUYE: COMPOSTERA CON SUS 3 (TRES) MÓDULOS, BASE Y TAPA
RECIPIENTE HERMÉTICO PARA RESIDUOS DE COCINA
RECIPIENTE DE ACOPIO DE LÍQUIDOS
NÚCLEO DE 50 LOMBRICES CALIFORNIANAS
GUÍA DE USO
* LAS MEDIDAS PUEDEN VARIAR EN +/- 5 cm

PUNTOS DE ENTREGA EN OLIVOS Y VILLA MAIPÚ;
ENVÍOS A DOMICILIO EN CABA Y GBA: $50.-
15 5617 8467 . terranovacomposteras@gmail.com
facebook.com/composteras

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.

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 alergenos, 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 psicoinmunoneuroendocrinología, 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.

Rejuvenecedor biológico **Energía transformada en acción**

OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN

CRINWAY®

ANTIOXIDANTE X NATURALEZA

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:
Elizabeth Irala

Santiago Miranda

Cristina Echeverría

Chef Magalí Gabbani

Marta Mañes Ferrer
(desde España)

Lic. Alejandro Quiroga

En Bahía Blanca:
Dr. Marcelo Nasberg

En Capilla del Monte:
Vana Nissen

Diseño Gráfico:
Walter Vega
11 6824-8812

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

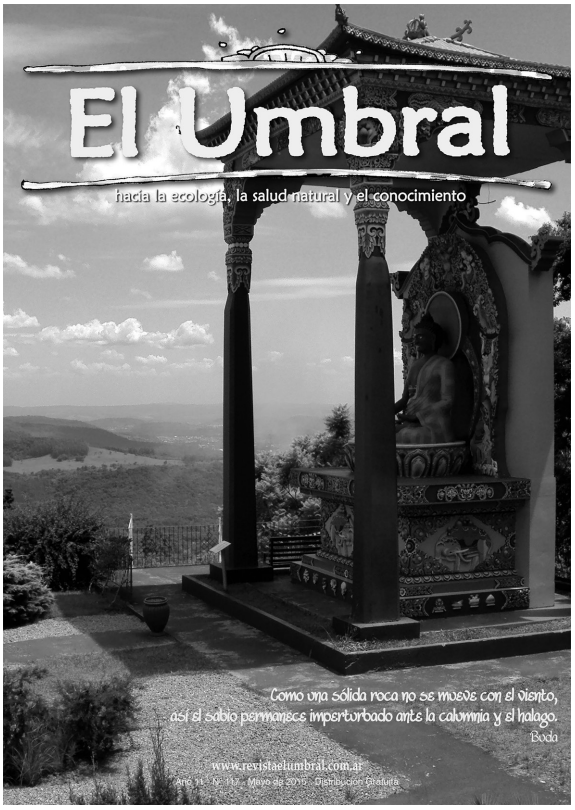
PUBLICIDAD y MENSAJES:

4796-5783
elumbralrevista@gmail.com
www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

Fe de erratas

La foto de tapa del número anterior (Nº 117) fue tomada por Martín Kruuse en templo budista de Três Coroas (Brasil).



Los desafíos de cada día . . .

Cuando el camino se vuelve difícil, recuerda que es algo temporal. La tormenta es hoy, y no es eterna, el cielo se despeja y el sol inevitablemente vuelve a salir.

Cuando enfrentamos desafíos, tenemos la tendencia a pedir ayuda. Y está bien para dar el siguiente paso! Cada uno a su manera . Rezamos , imploramos un milagro! Aunque esperar que llueva la solución (lo debemos saber) no arregla nuestros problemas.

Justo en el momento exacto que tenemos el coraje de enfrentarlo, es cuando el universo soplará los vientos a nuestro favor.

Desafíos, metas, broncas, pruebas de la vida . . . en todas y en cada una de ellas lo que prevalece y nos sacan adelante son nuestras capacidades. Ellas nos llevan al éxito. Las tenemos! Nos pertenecen! Solo esperan que las saquemos de nuestros cajones escondidos, las sacudamos para airearlas y a usarlas! Con toda la energía puesta en ellas, pues son únicas. Son nuestras. Y cuando crees que podes lograrlo, es porque ya la mitad del camino está transitado: te valoraste y pudiste ver que PODIAS.

Tu deseo lo convirtió en certeza. Te muestra que no era imposible. Que podias aprender a seguir dentro de la tormenta . . . y salir de ella!

Elizabeth Irala
Counselor - Terapias Breves - Belgrano
elizabethirala@hotmail.com

Ovnis: secreto de estado (primera parte)

Mi experiencia Ovni

Siempre que se escribe un artículo, ya sea en lenguaje académico o editorial, se hace en tercera persona. De este modo, el escritor toma la distancia suficiente, para comunicar un mensaje dentro de un marco de objetividad. Sin embargo me tomaré la libertad, de comenzar una breve narración de hechos, en primera persona. Probablemente, de este modo puedas entender mejor mi experiencia.

"Durante muchos años, me dediqué a la Hotelería, incluso estudié Administración Hotelera, antes de la actual carrera de Ciencias políticas. El 28/12/2001, cerró sus puertas uno de los Hoteles más emblemáticos de Bs. As., pocos días después de la caída del Presidente De La Rúa. Hubo un largo período donde los ex trabajadores, ante lo crítico de la situación, realizamos diversas actividades para poder sobrevivir. En Septiembre del 2003, trabajaba en una Empresa de Seguridad. Cuando entré al auto, para ir a tomar servicio, siendo aproximadamente las 04.30 hs. de la madrugada, me dí cuenta que me había olvidado los papeles del auto que llevaba en un estuche plástico (cedula verde, seguro, etc). Cuando fui a cerrar el vehículo para volver a buscarlos, noté sobre mi derecha una forma redonda, completamente luminosa, suspendida a aproximadamente 40 mts. de donde yo me hallaba. Cuando quise acercarme, para verla más de cerca, se desplazó a gran velocidad dejando una estela de color amarillo verdoso, similar a la cola de un cometa, y súbitamente desapareció. Durante ese mismo año se armó una Cooperativa de Trabajo, que tomó el Hotel y finalmente contra todo lo que dictaba la justicia reabrió sus puertas a mediados del 2004. Por desacuerdos que yo tenía con el Consejo de Administración, influido por una política que yo no compartía, decidí renunciar.

Allí comencé una doble búsqueda, la primera era estudiar más de cerca el fenómeno Ovni, y la segunda mucho más tarde la Carrera de Ciencias Políticas, para lograr comprender cuales fueron las diferencias tan irreconciliables, que hicieron que yo me fuese del Hotel. Así mismo, pensé que si había razas tan evolucionadas , que eran capaces de llegar a la Tierra atravesando años luz de distancia y podemos contactarnos con ellos en términos pacíficos, podrían ayudarnos con su avanzada tecnología a solucionar algunos de los problemas que hoy el planeta enfrenta : tales como la superpoblación, como consecuencia la escasez de recursos y creciente demanda de energía que debemos lograr sin dañar nuestro medio ambiente, evitar la creciente contaminación del planeta, como hacer para recomponer la capa de ozono sin volver a destruirla, sin la cual muchas especies desaparecerían, y lo que me parece más importante, como instalar en nuestra sociedad de hoy un sistema político que sea Realmente justo, y que no dejé afuera a ningún miembro de la Sociedad. Que todos puedan tener igualdad de oportunidades de educación, salud, alimentación, techo, justicia.

Evitar de este modo las grandes desigualdades sociales, que existen entre las Sociedades desarrolladas industrializadas, y aquellas de las llamadas con Desprecio del tercer Mundo.

Continuará….

Santiago Miranda (Ciencias Políticas)

Elizabeth Irala

CONSULTORA PSICOLOGICA
TERAPIAS BREVES

COUNSELOR - PSICOLOGA SOCIAL
TERAPEUTA FLORAR

* Belgrano Maschwitz Torcuato

elizabethirala@hotmail.com
Cel.: (011) 15 3784.8204

CHG
CHAU GLUTEN
ALMACÉN SIN TACC
Sin T.A.C.C.
ALMACEN
100% LIBRE DE GLUTEN
Chacabuco 2513 - Olivos - ✆ 11.4790.1401
/chaugluten @chaugluten
chaugluten@hotmail.com

LIC. JOAQUIN GALLART
Terapia floral, numerología pitagórica (alquímica), psicología antropológica, cartas numerológicas. Reiki. magnified healing, regresiones, akasha registros, lectura corporal.
Sanación de campos, casas, negocios.
Tratamientos personales: baja estima, parejas tóxicas, depresión, ansiedad, impotencias, estrés, miedos, fobias.
"La solución a tu problema se encuentra en tu ser, sólo te ayudo a encontrarla explorando tu interior."
Tel.: 4572-0555
joaquingallart@hotmail.com

Terapias del 3º Milenio
By Cristina Echeverría
Agosto: Taller de Ballenas
Vive una experiencia única
Viaja por tu universo interno
Baila, canta, respira, relájate
en compañía de una mágica amiga
TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN
INCLUSIVE MASCOTAS

informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026
www.terapiasdel3milenio.com

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

LIC. SILVINA P. MARCZYK
PSICOLOGA

* Psicoterapia con Enfoque **Transpersonal**
* Guestalt
* Flores de Bach para acompañar el tto.
* Técnicas para el manejo de la ansiedad
* Abordaje desde el **Tarot** para orientarte
Cel: 15 6791-9113
Mail: premanjali5@hotmail.com

Realidad

Del griego y arameo "res" que significa sustancia y "revis" que significa "mente", podría decirse etimológicamente que la realidad es lo que la mente hace con la sustancia.

De pelos y señales... vibracionales al rescate !!!

Así como en su momento estaba el hecho "mens sana in córpore sano", hoy día podemos decir "persona sana cabello sano".

El estrés, la alimentación y la alta carga laboral pueden influir en cómo se ve nuestra cabellera; cuando lo vemos mate, débil, está indicando frecuentemente cargas psíquicas; cuando lo notamos con las puntas estrelladas o descoloridos existe gran posibilidad de una enfermedad de trastornos metabólicos o intoxicaciones.

A nivel emocional los vibracionales ayudan poderosamente a rearmar el caos que se provoca dentro de nuestro universo interno, por los diferentes tipos de emociones que nos bombardean debido a los problemas a los que estamos sometidos en los grandes centros urbanos. El tránsito ruidoso, la música a todo volumen, la utilización permanente de auriculares para desconectarnos del caos en nuestro entorno, la falta de interacción personal, el bombardeo de la televisión y la computadora son algunos factores que generan que gran cantidad de tensión emocional, que al no detectar provoca a la larga la cristalización a nivel físico de dichas emociones, que registradas a tiempo y trabajadas por un equipo interdisciplinario (de acuerdo a cada caso), son espectacularmente efectivas. Flores, gemas, orquídeas, delfines, ballenas, vibracionales sonoros, sonoterapia, reflexología, etc. etc. etc., es parte del abanico medicinal alternativo natural para que nuestra cabellera luzca impecable, saludable, así como todo nuestra parte física.

A nivel físico : el cuerpo necesita de mayor cantidad de sustancias minerales en las personas que están bajo presión profesional, deporte o gimnasia regular es un método excelente para reducir el estrés que en los grandes centros urbanos existen, sin olvidar la ingesta de agua diaria, sin olvidar zumos de verduras y frutas, la ingesta recomendada para adultos es de 2 litros a uno y medio diario. Otro ítem para recordar son las yerbas aromáticas las cuales son también medicinales, están rebosando de sustancias minerales, vitaminas y oligoelementos, fibras saponinas y mucílagos.

Algunas de las hierbas interesantes están a nuestro alcance durante todo el año e incluso algunos los tenemos en macetas de nuestra cocina, estas son: albahaca, estragón, berro y perejil. Es recomendable que éstas estén siempre frescas y cultivadas por uno mismo; las hierbas frescas compradas no es conveniente que se guarden más de un día ya que pierden rápidamente sus principios activos sanos.

Personas mayores deben considerar: zumo de frutas con agua mineral, comida variada sí es posible natural (ideal la dieta mediterránea).

¡Hasta la próxima!
M. Cristina Echeverría

Trigo Limpio
Almacén Naturista
Bucarelli 2687 - Capital

Ayurveda: La práctica de comer con las manos

Ya probaste comer con las manos ?

En la India los alimentos son considerados como algo "Divino" por lo cual se hace necesario disfrutar de ellos poniendo en funcionamiento todos nuestros sentidos.

Cuando cocinamos nos pasa algo parecido, nos involucramos de tal modo que todas nuestras emociones despiertan y nuestras manos dan origen a preparaciones cargadas de energía y espiritualidad.

La práctica de comer con las manos, se originó en las enseñanzas del Ayurveda. Los Vedas conocían el poder que radica en las manos.

Esta antigua tradición deriva de la práctica Mudra, que es frecuente en muchos aspectos dentro del Hinduismo.

Los Mudras se utilizan durante la meditación y son muy destacados dentro de las muchas formas clásicas de la danza.

Las manos se consideran el órgano más preciado de acción.

En la oración védica los dedos representan a las deidades de la siguiente manera:

En la punta de los dedos:

la Diosa Lakshmi: que es la Diosa de la prosperidad, por intermedio de ella, alcanzarás tus objetivos, a través de la observación de ti mismo y de la percepción correcta del mundo.

Sobre la base de los dedos:

la Diosa Saraswati: que es la diosa del conocimiento, del aprendizaje y de las artes. También es adorada como la diosa de los pensamientos veraces y del perdón.

En medio de los dedos:

el señor Govinda: que es uno de los innumerables nombres alternativos de la deidad Hindú Krishna. Su nombre puede traducirse como "protector de las tierras, las vacas y los sentidos.

Dicha representación sugiere que toda la divinidad reside en el esfuerzo humano.

Las Deidades Hindúes representan cualidades que están dentro nuestro y que tienen el potencial de aflorar.

Se dice que nuestras manos y pies son los conductos de los cinco elementos. Los textos Ayurvédicos enseñan que cada dedo es una extensión de uno de los cinco elementos.

Con el pulgar viene el espacio, a través del índice, el aire, a través de la mitad de los dedos, el fuego, a través del dedo anular, el agua y por el dedo meñique la tierra.

Cada dedo participa en la transformación de los alimentos, antes de que pase a la digestión interna. Al tocar la comida con la yema de los dedos se estimulan los cinco elementos e invita a Agni (fuego digestivo) a metabolizar lo ingerido.

increíblemente esta acción, de comer con la mano posibilita que la persona se vuelva más consciente de los sabores, texturas y aromas de los alimentos, a los que le añade el placer de palpar y paladear lo que esta ingiriendo.

Para los que aun no lo han puesto en práctica, no se pierdan una de las experiencias más placenteras del mundo, la de reconocer el alimento con todos nuestros sentidos…

"Comer alimentos con las manos alimenta no sólo el cuerpo sino también la mente y el espíritu."

*Chef Ayurveda Magali Gabbani**
Docente de la Escuela de
Cocina Natural, Vegana y Ayurveda
"Dr. Ernesto Tiscornia".

Bumi Barú: Reseña

Libro de Marta Mañes Ferrer

Me gusta la musicalidad de las palabras. Eso que nos sugiere su sonido sin ni siquiera pronunciarlas. Las palabras guardan secretos y cada una de ellas decide desvelar el suyo a su manera. Algunas susurran, envuelven, mecen. Otras golpean, gritan, sorprenden. Es curioso como algunas, sin conocer siquiera su significado, nos despiertan sensaciones y recuerdos olvidados o inventados. Es extraño y casi mágico como ideamos imágenes para suplir esa ignorancia. Cierro los ojos y veo las letras que componen Bumi Barú como luces de neón en la noche oscura, brillantes, desafiantes, como un reclamo, como un destino que alcanzar. Las pronuncio despacio y en silencio, y evocan en mí pensamientos de esperanza y de promesa, de compromiso y voluntad. Abro los ojos y las libero con contundencia, no es bueno quedarse siempre las palabras para uno mismo. Ahora que se han emancipado se me revela su significado todavía con más fuerza. Sí, definitivamente Bumi Barú se me antojan dos palabras llenas de posibilidades.

"Bumi Barú. Por un mundo mejor", primera novela de Marta Mañes, arranca en un futuro próximo, el año 2031. Clara visita como cada día a su madre Judith en la residencia en la que esta vive. Judith la recibe con su constancia y fuerza habitual, la misma con la que ha batallado la enfermedad durante años, la misma con la que ha plantado cara a tantos contratiempos en su vida, la misma que aún asoma con vitalidad en sus ojos cansados a pesar de que los años y su dolencia empiezan a hacer mella en ella. Pero ese día Judith tiene algo más que ofrecerle a su hija: un escrito, un libro de tapas blandas que lleva años custodiando, un conjunto de páginas que quiere que Clara lea y a las que debe poner título, una especie de legado. Comienza así la historia de Carina. Nos retrotraemos varias décadas atrás en el tiempo y nos situamos en la ciudad de Barcelona. Allí nació y vive Carina, pero podría haberlo hecho en cualquier otra ciudad de España, o en cualquier otro lugar de cualquier país occidental. Todos somos Carina.

Marta Mañes traza a través de Carina y su familia un crudo retrato del devenir en los últimos años de este mundo globalizado en el que vivimos. Un mundo lleno de avaricia, un mundo que siempre quiere más sin importarle los medios utilizados, sin medir las consecuencias de sus ansias. Utiliza a Carina, su personaje principal, como el reflejo de cualquier niño que crece en una sociedad

heredada en la que resulta harto difícil nadar a contracorriente. Nos la muestra mediante episodios en los que cualquier lector de su generación o generaciones próximas puede verse identificado. Conocemos a la niña para la que un tarro de Nocilla (similar al Nutella) es el mayor tesoro del mundo, asistimos a sus primeras salidas con amigos en su adolescencia, la acompañamos en sus momentos de cuestionarse un modo de vida que no comparte siendo ya adulta. La autora pone a su novela banda sonora apelando a canciones y artistas de esos años. Asimismo también recurre a estrenos de cine de grandes éxitos de taquilla, locales de moda y demás iconos de la época para ubicarnos en su narración y buscar complicidad con el lector.

La historia está contada en primera persona por su protagonista. Esto hace que sea precisamente a este personaje al que mejor conozcamos, del que sepamos cómo piensa. Al resto los vemos a través de la mirada de Carina. Llama la atención el desapego, distancia y carencia de afecto entre esta y los demás miembros de su familia. La misma protagonista se refiere a sus padres por sus nombres de pila, pocas veces menciona el papá y mamá. Esto desemboca en una total falta de empatía del lector hacia estos personajes. No creo, no obstante, que sea un fallo por parte de la escritora catalana, más bien pienso que ha sido algo deliberado. Carina y su familia son los exponentes de los

DIETETICA CUENCA & BEIRO
Su Salud Merece un Buen Trato
Su Salud Merece un Buen Trato
Productos para Diabéticos,
Celíacos, Hipertensos.
Panificados - Legumbres
Especias - Suplementos
Dietarios - Herboristería
Comidas Naturales - Diet
4504-3699
Cuenca 3514 esq. Beiró

diferentes papeles jugados por la sociedad en la situación actual que vivimos. La familia representa la avaricia desmedida de los bancos, la corrupción e incompetencia de los políticos, la ceguera e indiferencia de los empresarios, el subirse al carro de los nuevos ricos, en definitiva, a los artífices de esta vorágine en la que estamos sumidos. Carina es el ciudadano de a pie, el que se ha visto involucrado sin buscarlo, por ignorancia, dejadez, permisividad,... quizás también culpable de algún modo, pero aún a tiempo de plantarse y tomar las riendas de su vida.

Podríamos decir que esta novela es un paseo por las últimas décadas de nuestra historia social reciente, un recorrido en el que nos encontramos charcos que nos muestran el camino andado. Todos vemos el reflejo de Carina en esos charcos y nos reconocemos en ella, incluso en alguno asomamos tímidamente las puntas de nuestras patas y nos dejamos rociar de su turbia agua. Yo, sin embargo, aún le pido un poco más. Conmover para mover, leí alguna vez no recuerdo en dónde, y ahí quizás he echado en falta una pequeña chispa en esta novela de inmejorables propósitos. Porque a mí me gusta saltar en los charcos, salpicarme; me gusta calarme hasta los huesos y enfangarme; y espero además que a ese fango incrustado en mi plumaje le cueste desaparecer y dar paso a mi verde habitual. Opinión la mía como siempre personalísima. Son muchos los lectores que ya han disfrutado de esta novela, son muchos los que se han quedado con ganas de más, tantos que su autora ya está pensando en una continuación.

No es de extrañar. Marta Mañes nos ha recordado como hemos llegado a un punto de no retorno, pero nos ha enseñado también que de nosotros depende cambiar el rumbo de ese paseo de charcos. Hay que hacerlo todos juntos, avanzando en la misma dirección. Es difícil, pero no imposible. Mañes nos deja ver en la oscuridad un desvío en el camino, unas letras brillantes que nos llaman: es Bumi Barú reclamándonos. Y sí, nos quedamos con ganas de conocer más de esas palabras que nos prometen un mundo mejor, ¿una utopía? La escritora barcelonesa encabeza las cuatro partes que componen su novela con unas citas magníficas de ilustres personajes. Yo voy a tomarme la libertad de añadir una más, es de Eduardo Galeano y dice así: "La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar."

Caminar. Mover. Ese es el propósito de esta novela y de su autora. Con esa intención me quedo. Porque creo que tenemos mucho que decir, creo que hay mucho que reinventar y que construir, confío en la intención y en la voluntad, en la capacidad de sacrificio y de compromiso. Y sí, al igual que Carina, yo sí creo en Bumi Barú. Yo sí creo que un mundo mejor es posible.

El Pájaro Verde

Para comunicarse con Marta Mañes Ferrer
http://martamanes.blogspot.com/
martamanes3@gmail.com

ACEITE DE OLIVA "EPU ANTU"
Extra virgen
APTO CELÍACOS CERTIFICADO

Distribuye El Umbral:
4796-5783 // 15-5905-9570
(venta exclusiva a dietéticas)

Yerba orgánica con sabor tradicional y suave.
Elaborada sin uso de agroquímicos, cuidando al medioambiente.
No produce acidez.

Distribuye El Umbral:
4796-5783 // 15-5905-9570
(venta exclusiva a dietéticas y farmacias)

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
Cel.: 15-2170-1534

Avalom Centro de Yoga
Directora Maria Isabel Fernandez

HATHA YOGA- CLASES - TODOS LOS NIVELES
INSTRUCTORADO NIVEL INICIAL Y AVANZADOS
CURSOS DE MEDITACION Y RESPIRACION
METODO F.S.F.IECTURAS DE AURA- MEDITACION I-II -SANACION
ESCUELA DE AURA -FORMACION Y SEMINARIOS
BIODECODIFICACION DE ENFERMEDADES-
NUMEROLOGIA ALQUIMICA- CONSTELACIONES FAMILIARES

Espacios solidarios de Meditacion - Sanacion - Diksha-Reiki
Secretaria de 16 a 20 hs. - www.avalom.com.ar
facebook-avalomcentro - Tel. 4796-3122 - 15 5944-9534
HILARION DE LA QUINTANA 1540 - FLORIDA. VICENTE LÓPEZ

2° TALLER INTRODUCTORIO 2015
en Parque Leloir a 15´ de Capital.

Algunas Dietéticas, Farmacias Homeopáticas, Librerías, Restaurantes, etc. donde pueden conseguir nuestra revista:

- **Rincón Natural**
  Av. Maipú 3239 (Olivos)
  Tel. 4799-5548

- **Conjuro de los Aromas**
  Ciud. de La Paz 1389
  (tel. 4781-7266)

- **Dietética Arrayanes**
  Av. Congreso 2514
  (tel. 4783-0163)

- **Küne**
  Av. San Isidro 4722 (C.A.B.A.)
  (tel. 4702-9634)

- **Sabores y Secretos de la India**
  Ciud. de La Paz 1739
  (tel. 4783-3424)

- **Casa Polti**
  Juramento 2455 (tel. 4784-3081)

- **Dietética Cumelén**
  Juramento 3084 (4781-1944)

- **Dietética Nutrición Natural**
  Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)

- **Korín Do**
  Ciud. de La Paz 754
  (tel. 4553-6112)

- **Diet. Canela**
  Conde 2512, casi Av. Monroe
  Tel. 4541-6108

- **Dietética Bulnes**
  Bulnes 1869 (tel. 4826-3055)

- **100 % Natural (Almacén Gourmet)**
  Bulnes 2042 (tel. 4821-1674)

- **Dietética Cuenca y Beiró**
  Av. Cuenca 3514 (tel. 4504-3699)

- **Trigo Limpio**
  Bucarelli 2687

- **Dietética Argentina**
  Av. Olazábal 5336

- **Dietética BuenaVida**
  Bauness 2210

- **Dietética Cerviño**
  Agüero 1621 (tel. 4821-2216)

- **Dietética Arenales**
  Arenales 2040 (Martínez)
  (tel. 4798-2087)

- **Tienda Naturista**
  Albarellos 1913 (Martínez)
  (tel. 5788-5145)

- **Dietética El Ángel**
  Ugarte 1863 (Olivos)
  (tel. 4794-8360)

- **Dietética Maipú**
  Av. Maipú 2532 (Olivos)
  (tel. 4794-5912)

- **Dietética Alicia de los Olivos**
  Ricardo Gutiérrez 1136
  (Olivos) (tel. 4711-5664)

- **Dietética Ña María**
  H. Yrigoyen 1418 (Vte. López)
  (tel. 4795-7946)

- **Dietética El Patriarca**
  Av. San Martín 2185 (Florida)
  (tel. 4797-6325)

- **Dietética Porteña**
  La Pampa 5095
  (cel. 15 6438-1803)

- **Dietética Nocciole**
  B. Victorica 2324 (tel. 2074-0982)

- **Farmacia Porteña**
  Av. Olazábal 5297 (tel. 4521-6539)

- **Farmacia Santa Catalina**
  Av. Triunvirato 4900
  (tel. 4521-0036)

- **Almacén Nat. Árbol de Vida**
  San Martín 1602 - Florida

- **Centro de Yoga Vida Natural**
  Charcas 2852 (tel. 4826-1695)

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

DIETÉTICA
ZAZEN
Orgánico y Natural
Hierbas, legumbres y harinas
Frutos secos y cereales
Vegetarianos y veganos
Celíacos y diabéticos
Aceites esenciales, aromaterapia y arte
Holmberg 3606 (esq. Crisólogo Larralde)
Tel.: 4545-4654

Dietética Angélica
Productos Orgánicos
Prod. para Celíacos
Prod. para Veganos
Prod. Naturales
Av. Maipú 3105 Tel. 5788-8132

El Umbral
4796-5783
www.revistaelumbral.com.ar

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

Lic. Melina García
Psicóloga U.B.A/ Terapeuta Gestáltica
Terapeuta Floral
(Flores de Bach, Australia y California)
Depresión - Ataques de Pánico - Fobias
Baja Estima - Ansiedad - Estrés - Etc.
Carta Numerológica
Magnified Healing
Regresión a vidas pasadas
Atención en El Palomar y Once
www.melinagarcia.com.ar
4751 – 1338 / 15-5842-4128

María Luz
Te espera para ayudarte a encontrar armonia, amor y prosperidad en tu vida...
TAROT
El Camino al Autoconocimiento y Evolución del Ser Consultas - Cursos
4767-2487 15-5054-9362
universal_33@hotmail.com

garbis
COIFFEUR
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)

Kintsugi

Hace unos años me fue derivada una paciente con un largo historial depresivo, desencadenado luego de que su novio la dejara, en forma abrupta, a pocas horas de la fecha fijada para el casamiento. A partir de ese momento, perdió el entusiasmo por la vida, su desgano la llevó a abandonar su carrera profesional y, poco a poco, a aislarse de sus amistades.

Cuando llegó a mi consultorio, tenía treinta y tres años y ya habían pasado siete de aquel desplante traumático. Ella decía sentir que algo se había roto y no tenía arreglo. La impecabilidad de la vida se había quebrado y eso no tenía solución. En los primeros tiempos del tratamiento, una referencia al Kintsugi contribuyó a que pudiera empezar a cuestionar ese fatalismo.

El Kintsugi ("carpintería de oro"), también llamado Kintsukuroi ("reparación en oro") es un arte tradicional japonés de reparación de piezas de cerámica rotas, en el que se rellenan las grietas con un adhesivo que contiene oro en polvo.

La historia de esta disciplina se remonta a mediados del siglo XV cuando al shogun Ashikaga Yoshimasa se le rompió su tazón de té favorito. Mandó a repararlo a China, desde donde se lo devolvieron arreglado con unas grampas de metal que resultaban toscas y desagradables a la vista. Insatisfecho con esta reparación "made in China", el shogun convocó a artesanos japoneses a que concibieran una reparación más satisfactoria. Así surgiría el Kintsugi, técnica que, además de efectiva, embellecía las cerámicas reparadas de tal modo que, según se cuenta, algunas personas hasta llegaron a romper a propósito sus piezas para que fueran reparadas bajo este arte.

El Kintsugi se apoya en una idea que puede resultarnos extraña, si la comparamos con las tendencias de nuestra cultura actual, en la que cuando algo se rompe, se lo tira y reemplaza sin más. El Kintsugi se basa en una concepción muy interesante: la de que algo que ha sufrido un daño, daño que conlleva una historia, al ser reparado puede volverse incluso más hermoso. Una cerámica reparada de este modo queda mejor que antes. Aún si el artesano hubiera hecho cientos de piezas como ella, tras el kintsugi ahora esa pieza es única. Esta técnica centenaria nos habla de enaltecer las reparaciones, enaltecer la superación de las heridas. A las grietas de los objetos reparados con Kintsugi se las denomina "Cicatrices de oro".

Esto me remite a una escena de la película "Tiburón", clásico del cine de los setenta filmado por Spielberg, en la que el viejo pescador y el biólogo marino "compiten" mostrándose las cicatrices, cada una de las cuales tenía detrás una historia de enfrentamiento con algún peligro marino, todo a la vista del jefe de policía del pueblo quien apenas tiene para exhibir la cicatriz de su operación de apendicitis.

Freud ya supo ilustrarnos con una analogía extraída del reino mineral, al referir que cuando arrojamos al suelo un cristal, el mismo nunca se rompe caprichosamente, sino en base a sus líneas de fractura, fallas que, aunque invisibles hasta el momento del golpe, ya formaban parte de su estructura. No todo el mundo se quiebra, ni responde del mismo modo, ante los "golpes de la vida". Para que algo se quiebre en el psiquismo, debe coincidir el golpe con una falla preexistente en la estructura psíquica. Cuando esto sucede la persona puede terminar deambulando por la vida como algo roto, como un desecho o, bien, intentar una reparación de los daños.

Lacan conceptualizó la estructura psíquica a partir de la figura del nudo borromeo , que enlaza los registros de lo imaginario, lo simbólico y lo real, registros constitutivos del psiquismo; y en el último período de su enseñanza propuso el trabajo de reparación del nudo. Estos desarrollos confluyen, en buena medida, con el espíritu del kintsugi.

Una pieza de Kintsugi lleva implícita su fragilidad, evidenciada al romperse, pero también lleva en forma expresa su capacidad de superación. Las grietas, en lugar de ocultarse, se acentúan y celebran. La capacidad de recuperarse embellece, posibilita una nueva vitalidad, la aventura de ser más admirable tras haberse roto, de aceptar la fragilidad (la castración en términos lacanianos), reconocerla, asumirla y construir una nueva vitalidad a partir de allí.

Entonces, en vez de intentar ocultar nuestra historia y las marcas del paso del tiempo, empresa tan costosa como vana y, muchas veces, patética, este enfoque nos propone lucirla, ostentar nuestra propia historia, enaltecer nuestras caídas, nuestras fallas, como esas personas mayores que, en lugar de intentar encubrir el paso del tiempo, lucen sus arrugas como dibujos de alguien que ha vivido.

Ante casos como el de la paciente mencionada, se puede intentar taponar el dolor con psicofármacos, emprender una terapia "rápida y en serie" como el arreglo que los chinos le ofrecieron al shogun, o asumir el desafío de construir una reparación que embellezca.

Un proceso terapéutico puede ser como ese oro en polvo que vuelve a la persona más fuerte y atractiva.

Lic. Alejandro Quiroga

La Ciencia de los Nombres

Cristina Teruel
4541-1142

Desde 1975 en la investigación numerológica

★ 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)

http://cristinateruelnumerologa.blogspot.com.ar
www.facebook.com/cristina.teruel.946

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

FARMACIA "PORTEÑA"
Horacio Romero
FARMACEUTICO
Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California
Polen Reconvertido
OLAZABAL 5297
Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604

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 "ROMA"
Fernando Rossi
FARMACEUTICO
HOMEOPATIA
Monroe 3195 - Esq. Freire
Envíos a Domicilio 4542-7780

Más allá de los Cinco Sentidos
"Acércate a un espacio que te invita a explorar los rincones de la vida, sanando heridas y transformando tu ser. Despertando, más allá de tus cinco sentidos…"
• Talleres teóricos – vivenciales
• Tarot terapéutico
• Cartas numerológicas para bebés y niños
Elena del Carmen Fernández
15-3442-4579
masalladeloscincosentidos@gmail.com
"Más allá de los cinco sentidos."

FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA
FITOTERAPIA
MEDICAMENTOS FLORALES
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
MEDICINA AYURVÉDICA
HIERBAS MEDICINALES
PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS
PRODUCTOS PARA CELÍACOS
DIETÉTICA ESPECÍFICA
VACUNATORIA

Obras Sociales
Tarjetas de crédito

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.
4571-0637 4572-1198
farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

ENVIOS A DOMICILIO

"Elige Otra Vez" contiene enriquecedores testimonios que les ayudará a escuchar los dictados del corazón y a descubrir los mensajes que se ocultan detrás de las actitudes humanas en armonía y de la mano del autoconocimiento como enfoque principal hacia la solución de "aparentes" dificultades de la vida.

Stella Maris Melo, nacida en Buenos Aires, Argentina, el 26 de junio de 1956. Desde muy joven se interesó en los Orígenes de la Humanidad, en los estudios de la Antroposofía y la Historia Oculta de la Creación.
Facilitadora de Un Curso de Milagros, Instructora en Conocimientos Metafísicos y Autoconocimiento. Reiquista Usui System, Coach Ontológica con bases de Programación Neurolingüística.
Ganadora del Certámen Literario North American Open Poetry Contest, en California, por la obra: "The Reason of my Life", en 1977, como Literatura del Desarrollo Evolutivo en lo Espiritual.
Alumna de Fabio Zerpa, facilitadora de las Investigaciones y de los estudios concernientes a la salud física, mental y espiritual.

melostellamaris@hotmail.com
Cel.: 15 6568-7406

IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

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

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

Veganis
BY CANADIAN LAB

NUESTROS PRODUCTOS
Nuestros productos fueron especialmente formulados con materiales nobles y naturales y pensados para diferentes necesidades.

¿POR QUÉ ORGÁNICO?
Elegimos que nuestros ingredientes sean orgánicos porque estamos en contra del uso de agroquímicos como herbicidas, pesticidas, entre otros. Estos agroquímicos perjudican la tierra contaminando los cultivos, las producciones, las semillas y su ecosistema. Perjudican la salud de los agricultores y de las personas que viven en los alrededores.
¡Apoyemos juntos la agricultura orgánica por el bienestar y la salud de todo el planeta!

Distribuye El Umbral: 4796-5783 // 15-5905-9570
(venta exclusiva a dietéticas y farmacias)

Aceite de Girasol Orgánico

El aceite de girasol orgánico Madre Savina es un producto elaborado combinando técnicas y prácticas tradicionales artesanales que permiten eliminar por completo el uso de agroquímicos y reducir el impacto agrícola en el ambiente. Las semillas seleccionadas para su elaboración, provienen de la producción orgánica biodinámica. Esta última encuentra su base filosófica en la antroposofía.

El aceite de girasol Madre Savina, variedad alto oleico, se elabora mediante primera presión en frío, lo que mantiene intactas todas las bondades de la semilla. De esta forma, se convierte en un alimento esencial que aporta nutrientes imprescindibles para la recomposición celular como la vitamina E (lo hacen un gran aliado de nuestra piel y le otorga un gran efecto antioxidante) y ácidos grasos no saturados como el omega 3 y el omega 9, entre otros. Además de estos beneficios aporta a los alimentos un delicioso aroma y sabor a semillas de girasol.

Estos nutrientes:

- Ayudan a reducir el riesgo de sufrir problemas circulatorios, infartos y diferentes tipos de problemas cardiovasculares.
- Regulan el metabolismo del colesterol, ejerciendo una acción de drenaje en los abscesos de colesterol, en los tejidos y sobre todo ayudando a mantener "limpias" las paredes internas de las arterias. Reduce el nivel de colesterol total, LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

Dado que los campos deben estar libres de agro tóxicos, nuestro producto cuenta con la certificación de LETIS, empresa encargada de auditar y certificar el cumplimiento de normas y protocolos de calidad y sustentabilidad.

www.madresavina.com.ar

Distribuye El Umbral: 4796-5783 // 15-5905-9570
(en Capital y Zona Norte)

LETIS BIO IFOAM ACCREDITED

Variedad Alto Oleico
Primera Prensada en Frío