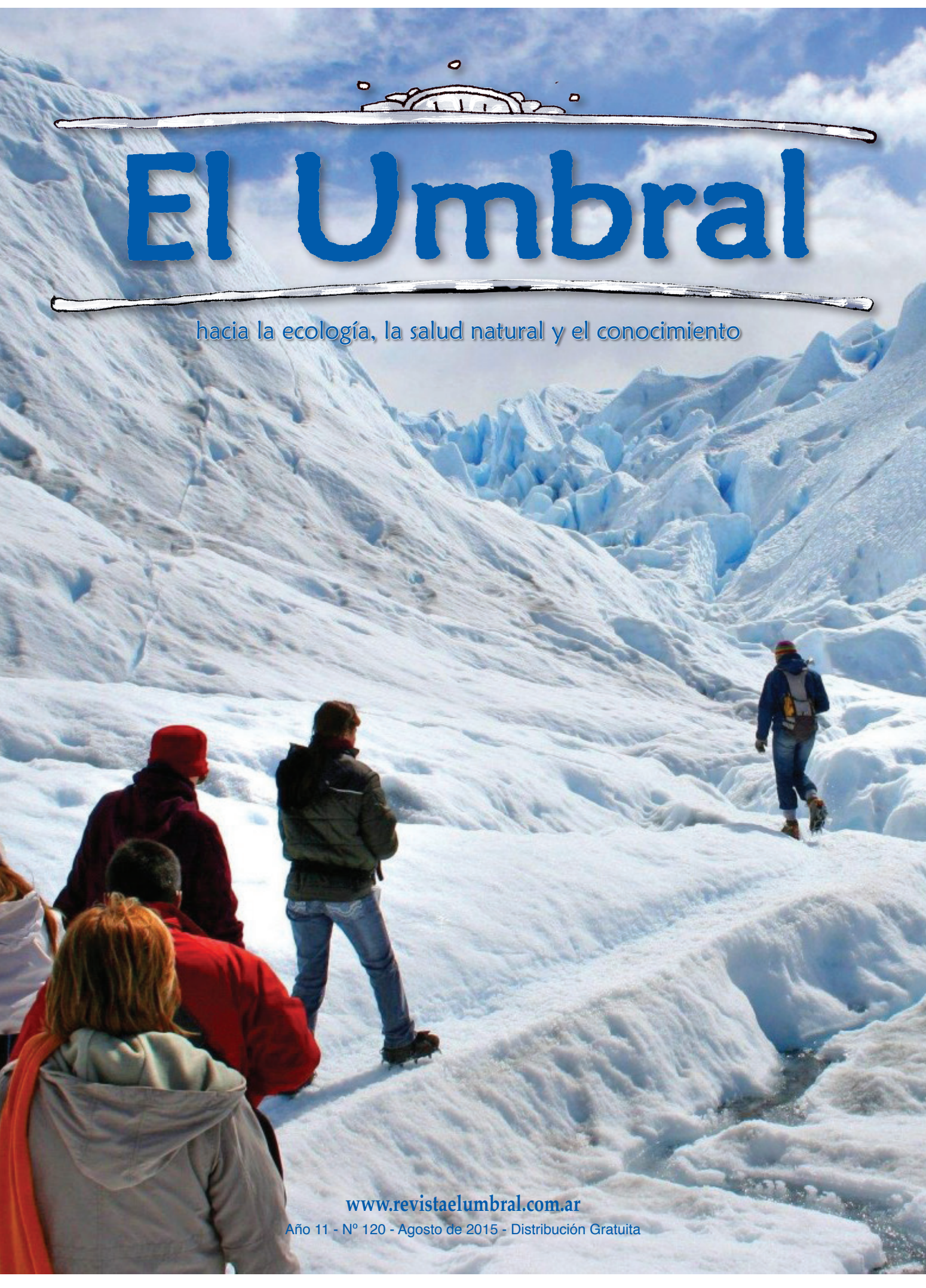




El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento



www.revistaelumbral.com.ar

Año 11 - N° 120 - Agosto de 2015 - Distribución Gratuita



TERRANOVA COMPOSTERAS

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.

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.

ESPACIO DE PUBLICIDAD



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

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®

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

Reiky Fusión

Sistemas combinados de Sanación
Eduardo Goldin ~ Maestro Sensei
4718-3348 - 15-5013-5915
www.facebook.com/reikydar
www.facebook.com/reikydarmono

Servicio de Reiky y Meditación

Sábados 18:00 hs - M. J. Haedo 1637
Lunes 15:30 hs - H. Quintana 1540
Florida - Vicente López (A 1 cuadra Av Maipú)
CONTRIBUCIÓN \$ 30.-

Sesiones - Tratamientos
Armonizaciones



STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

Colaboradores:

Marcelo Skoropad

Susana Cerchiaro

Dr. Salomón Szapiro

Lic. Juana Tucci

Lic. Norma Gurri

Cristina Echeverría

Ing. Jorge Kruuse

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 publicaciones 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

15 5905-9570

elumbralrevista@gmail.com

www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

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**
Ciudad 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**
Ciudad 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**
Ciudad 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)
- **Todo Natural**
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 Nocciolo**
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)

Terapias energéticas y vibracionales ¿Qué son y como actúan?

Las terapias energéticas son técnicas basadas en la aplicación de la energía con el objetivo de restaurar el equilibrio y la armonía física, mental, emocional y espiritual de la persona. Actúan reactivando la comunicación de los canales energéticos en el cuerpo físico, restaurando el flujo electromagnético entre las células y alcalinizando el organismo (proceso por el cual, se restituye el equilibrio del medio interno), lo que proporciona un mayor bienestar a todos los niveles y es la base para la integración armoniosa de cuerpo, mente y espíritu.

Todo el mundo posee un mecanismo curador que fluye como una fuerza energética alrededor de nuestro propio ser, para mantenerlo en perfecto orden. Desafortunadamente, el estrés, una dieta inadecuada, una actitud negativa y otros factores adversos pueden bloquear nuestro mecanismo de curación, de modo que no pueda funcionar correctamente y entonces nos enfermamos. La curación energética y vibracional proporciona la energía necesaria para poner de nuevo en acción nuestro propio mecanismo curador.

Podemos entonces, recurrir a la homeopatía, medicina biológica, mindfulness, acupuntura, aromaterapia, terapia floral, nutrición alcalina, vibracionales con ballenas, reflexología, entre otras.

Para estas terapias, la circulación armónica de la energía se corresponde con la salud y el bloqueo o exceso energético produce enfermedades. Solamente para dar un ejemplo, las agujas de la acupuntura actúan como grifos que regulan el flujo energético, haciendo desaparecer los síntomas y devolviéndonos la salud.

Muchas de estas terapias vibracionales están comprendidas dentro del método DeBioSan, de alcalinización progresiva que equilibra nuestro ser en todas sus esferas y nos libera de los residuos tóxicos que nos acidifican y enferman.

Desde las terapias florales podemos alcalinizar nuestro organismo equilibrando nuestras emociones, ya que al decir del Dr. Edward Bach, la enfermedad es la consolidación de un estado mental; es la falta de armonía entre la personalidad y el alma, por lo tanto, atacar los síntomas de la enfermedad no soluciona el problema. Así podemos ver que en una gastritis por ejemplo, si tratamos la ansiedad del "enfermo" con terapias naturales (Flores de Bach) vamos a lograr que el mismo, tome conciencia de su estado ansioso y aprenda a elaborarlo



y manejarlo, consiguiendo así la curación desde la causa y ya no desde el síntoma, curación ésta última solamente transitoria.

No perdamos de vista que los seres humanos fuimos dotados de un gran poder de homeostasis (autocuración) que fuimos dejando por el camino en nuestra evolución y tenemos que trabajar para recuperarlo, con la gran ayuda de las terapias naturales, podemos lograrlo.

*Susana Cerchiaro - Marcelo Skoropad
Asociación Terapeutas Nuevo Milenio*

Elizabeth Irala

CONSULTORA PSICOLOGICA
TERAPIAS BREVES

COUNSELOR - PSICOLOGA SOCIAL
TERAPEUTA FLORAR

*Belgrano Maschwitz Torcuato

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



**Centro Dr. Antonio De Santis
Método DeBioSan**

Homeopatía - Acupuntura - Nutrición
Enfermedades oncológicas, autoinmunes,
dolor crónico.

Todos los tratamientos naturales en un solo lugar.

Próximo taller: Vivencial con Ballenas

22 de agosto 10 a 12 hs, inscripción previa

Fco. Lacroze 1882 P.B.

(011)4773-4378

desantiscentro@Hotmail.com



MEDICINA NUEVO MILENIO
ASOCIACIÓN TERAPEUTAS NUEVO MILENIO



ALMACEN

100% LIBRE DE GLUTEN

Chacabuco 2513 - Olivos - ☎ 11.4790.1401

f/chaugluten

@chaugluten

✉ chaugluten@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

PSIQUIATRIA

Dra. Silvia De La Fuente

PSICOTERAPIA

MN. 121989 - M.P. 450443

Adultos y Adolescentes

Tel: 011-15 4405-6663

Consultorio en Florida - Vte. López



22 años respetando
tu salud

Productos de
primerísima calidad

Herboristería - Semillas

Alimentos para celíacos y diabéticos

Comidas diet naturales y frescas

Postres y golosinas diet

Conde 2512, casi Av. Monroe - Tel. 4541-6108



LIC. JOAQUIN GALLART

Terapia floral, numerología pitagórica (alquímica),
psicología antropológica, cartas numerológicas.

Reiki, magnified healing, regresiones, akasha
registros, lectura corporal. Tarot Rider.

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

joaquinagallart@hotmail.com

La "amarga" Diabetes

La Diabetes Mellitus se presenta como una enfermedad crónica progresiva metabólica que se caracteriza por una elevación del nivel de azúcar en sangre -hiperglucemia- ligada a un déficit relativo de insulina o a un trastorno en su utilización. Recibió dicho nombre -que significa "pasar a través"- hace unos 2.000 años, pues se creía entonces que la producción de orinas dulces se debía a una permeabilidad renal alterada. Afecta en nuestro país a un 5% de la población y se verifica en todo el mundo un aumento constante de su incidencia, por lo que se la describe como "epidemia silenciosa". Se diferencian dos tipos distintos: el juvenil/insulino dependiente -un 15%- y el del adulto -85%- relacionado con la obesidad y la resistencia a la insulina.

Se le reconoce un carácter hereditario y parece obedecer a múltiples causas, en especial la autoinmune.

El mecanismo fisiopatológico subyacente es una insuficiencia secretoria de las células Beta del páncreas, existiendo menos insulina utilizable. Esto dificulta la incorporación de la glucosa a los tejidos periféricos -muscular/ adiposo- permaneciendo el remanente en exceso en sangre. Es una situación paradójica, pues las células del paciente diabético están "empobrecidas y hambrientas" de glucosa mientras ésta circula *inasimilable*. Sería, metafóricamente, algo así como una *amargura interna rodeada de empalagamiento externo*.

Además, deviene una *insatisfacción permanente* pues el comer no soluciona la carencia metabólica sino que la agrava. Clínicamente se expresa por las 6 "p": poliuria -orinar en exceso-, polidipsia- beber en exceso-, polifagia -comer en exceso-, prurito, pérdida de peso y de fuerzas.

Las complicaciones agudas son la cetoacidosis y el coma.

Las complicaciones crónicas son la macro-angiopatía (aterosclerosis e insuficiencia coronaria) y la micro-angiopatía que toma como blancos los riñones, la retina y las fibras nerviosas. La medicina convencional hace hincapié en los medicamentos específicos, la dieta, la actividad física y los controles bioquímicos. Sin embargo éste abordaje no se implica con el sujeto individual, su historia, sus vicisitudes, pensamientos, emociones y vínculos.

Si nos abrimos, por ejemplo, al marco de la Medicina tradicional China, surge naturalmente la asociación con el meridiano de Bazo-páncreas, que corresponde al elemento tierra, al gusto dulce, a la moderación, los músculos, y que se afecta por el clima húmedo, y psíquicamente, por las *preocupaciones, ideas fijas y obsesiones*.

Dentro de la visión Sintergética, el órgano páncreas es la glándula rectora del tercer chakra -Manipura-, donde se ponen en juego: el metabolismo, *la toma de decisiones, la AUTOESTIMA, las creencias sobre nosotros mismos y el poder personal asociado al RESPETO A SÍ MISMO*.

Continúa en página 11



Trigo Limpio

Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



Ser vegetariano y no morir en el intento

Hacía largos años pasaron desde que no veía a mi gran compañera de facultad. Aquella con quien pasé largas noches de estudio, comiendo lo que podía, almorzando casi salteado... Propuso que nos encontráramos para ir a almorzar al viejo bodegón, aquel que preparaba esas increíbles parrilladas, completas como nos gustaban.

Acepté la invitación pero le advertí que ya no comía lo mismo, que hace muchos años que no como carne. Y con una sonrisa, un tanto burlona, me dijo: Ah, comés verduritas...

Y quise ensayar lo que ahora quiero compartir con ustedes, pero no era el momento de mi amiga.

Empecemos con la palabra. Vegetariano deriva del latín "vegetus", que significa entero, fresco, energético, sano. Se usó oficialmente por primera vez el 30 de septiembre de 1847 en la reunión inaugural de la Sociedad Vegetariana del Reino Unido, en Kent, Inglaterra.

El vegetariano no come carnes y puede o no comer alimentos derivados de animales, como lácteos, huevos o miel.



Pero cada día hay más personas que tampoco comen los derivados de origen animal y son los que adhieren al veganismo. Un término inventado en 1944 y que deriva de la contracción de la palabra vegetariano: se toman las tres primeras y las tres últimas letras. Y resulta vegano.

Ser vegetariano implica una transformación general, es un cambio de vida interna y externa. Porque en el acto de comer reconocemos la fundamental importancia de nutrir cada una de nuestras células. Los nutrientes que contienen los alimentos pasan a tener protagonismo.

Si le hubiera contado todo esto a mi amiga, no dudo que me diría que ella se queda con hambre si no come carne. Y que no tiene tiempo para tantas preparaciones, porque la comida vegetariana es laboriosa, complicada y además, cara...

Y si me hubiera dejado, le contestaría a la primera objeción que el tema, cuando nos decidimos a dejar de comer carne es que debemos aprender a equilibrar nuestras comidas y a combinar los nutrientes de origen vegetal. Nos quedamos con hambre porque la comida no está balanceada y, lo que es peor, tenemos una gran desinformación acerca de lo que podemos o no nos conviene comer.

Y a la segunda objeción le diría que puedo enseñarle riquísimas recetas fáciles y posibles de hacer en las actuales condiciones de vida.

Ser vegetariano hoy es un desafío maravilloso. Contactarse con la energía de los alimentos, disfrutar de las preparaciones simples y novedosas es una manera de disfrutar la idea de que somos hacedores de nuestra propia Salud.

Y para no morir en el intento, reconozcamos primero que no se trata de comer verduritas sino que es un modo de garantizar nuestra calidad de Vida. Pero tenemos que aprender y saber cómo hacerlo. Y lo más importante es que encontraremos cada vez más compañeros de ruta.

Lic. Juana Tucci
Directora de IATENA

Instituto Argentino de Terapias Naturales



Ganesha "Salón de encuentro de almas"

Miércoles y viernes
de 17 a 18 hs.: Hatha Yoga
de 18 a 19 y 19 a 20 hs.: Yoga con esferas
Lectura de aura – Con turno previo

Sesiones de Reiky y Aqualead- Con turno previo

Masajes relajantes- Con turno previo

Todos los servicios son con contribución voluntaria

Contacto: María del Carmen ~ Cel: 153-077-9115
Mail: ganeshaencuentroalmas@gmail.com

El Umbral
4796-5783



Aliviar tensiones y dolores musculares con técnicas de movimiento conciente, relajación y respiración

gimnasia conciente integradora

una forma diferente de conocerse, sentirse y moverse en plenitud

Patricia Finguerut
4802-7470
gimnasia.integradora@gmail.com

Oponer resistencia o dejarse llevar?..

Recuerdo cierta mañana, muy temprano en la playa, me adentré nadando mar adentro. Me sentía parte de esa inmensidad, envuelta en ese mar sereno, cálido, que me invitaba a seguir sin evaluar el retorno.

Ya cansada de tanto bracearle al mar decidí emprender la vuelta hacia la orilla; para mi sorpresa el mar ya no era el mismo, el oleaje era activo y de dimensiones inesperadas.

Comencé a sentir todo tipo de sensaciones que tornaron mi cuerpo pesado, agotado y la percepción de lejanía a la costa me llenaba de temor e incertidumbre; creyendo éste mi último instante, miré en derredor y sentí una inmensa soledad. A lo lejos se divisaba un grupo de personas que no llegaban a ver o comprender o yo sentí que no comprenderían lo que me estaba sucediendo... tan cerca y tan lejos de alcanzar la orilla... la desesperación y sensación de finitud invadían mi alma. Tanta era mi zozobra al pensar que mi vida culminaría allí, en un lugar maravilloso sí pero sola y sin haberme despedido de mis seres más próximos; todo, mi vida entera se jugó en ese pequeño e interminable instante.

Intentaba con todas mis fuerzas nadar contra la corriente, pero no lograba conciliar la serenidad necesaria para avanzar hacia la orilla, encontrándome siempre en el mismo lugar.

En cierto momento acepté que no podía oponer resistencia a aquello que parecía ser mi destino y al soltar mi tensión apareció en mi cuerpo, como acción- reacción, un cierto saber hacer en el que el mar y yo éramos uno; cuando la ola iba hacia la costa, me dejaba llevar por ella; cuando ésta se retiraba mar adentro, me aferraba al fondo para no ser arrastrada por mucho, sólo un poco; ...esperaba nuevamente la ola que me acercaba poco a poco hacia la orilla, para afirmarme luego cuando ésta se retiraba.



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

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

Al llegar a arena firme agotada, asustada y temblorosa me recosté en ella y lloré con todas las fuerzas. Llorar sin pensar, sólo dejar que suceda, llorar para liberar, para re-componer y agradecer el estar viva.

Poco a poco fui tomando conciencia clara y contacto con lo acontecido, luego lo narré como quien cuenta un cuento y en un tercer momento reflexioné sobre ello, que es lo que hoy me lleva a compartir la experiencia con ustedes.

Siento que la vida es ese mar, por momentos sereno en el que desandamos confiadamente sin mayores sobresaltos y nadamos-accionamos, sintiéndonos seguros de nosotros mismos.

La ola es ese movimiento en el camino, que si es leve es casi imperceptible y no nos impide continuar "como si nada"; si el oleaje es brusco aparecen las dudas, temores, inseguridades y muchas veces cuando el oleaje es abrupto, nos acecha la sensación amenazante acompañada de incertidumbre...Qué hacer?... Se nos acaba el mundo...

Si oponemos resistencia y no confiamos en nuestras capacidades para hacer frente al momento, aparece la tensión en el cuerpo que acoraza y comprime nuestro ser, activando mecanismos defensivos e incapacitando el hacer resolutivo.

Si por el contrario, podemos conectarnos con lo auténtico de nosotros, dificultades y posibilidades, al re-conocernos podemos soltar-nos aceptando el devenir, aunque esto por momentos parezca retroceder un poco no es así, ya que este ir hacia atrás nos aferra y afianza en y con lo conocido, posibilitando entonces reflexionar y enfrentar las diversas situaciones para lograr llegar a buen puerto.

Oponer resistencia? O dejarse llevar? Ni la una ni la otra, ambas, sabiendo resistir el embate rescatando lo mejor de sí mismo como aprendizaje y dejarse llevar evaluando que eso, por decisión y elección propias, es lo mejor para desandar el camino elegido. Aprender a navegar en y con la vida, parece ser por sobre todo aprender a soltarse. Soltar cada situación siempre cambiante, cada pensamiento posiblemente cambiante.

Aprender a navegar en y con la vida parece ser también el evitar la lucha que nos conduce a la descalificación, para que animándonos al auto descubrimiento nos posibilite la aceptación.

Aprender a nadar con las olas en lugar de romperlas y siempre, siempre permitirse sentir-se fluir en el mar de la vida sin cerrar



los ojos o apartar la mirada del camino, zambulléndonos en el mar de nuestra fragilidad con el fin de comprenderla, para re-encontrarnos con los recursos de ella aprehendidos y por ende con nosotros mismos.

"Que el camino salga a tu encuentro. Que el viento siempre esté detrás de ti, y la lluvia caiga suave sobre tus campos. Y hasta que nos volvamos a encontrar, que Dios te guarde en la palma de Su mano."

Lic. Norma Gurri



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

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

Sabías que ? La plata coloidal...

La plata coloidal es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Las formas pleomórficas (que tienen capacidad de adoptar distintas formas) o mutantes de estos organismos son también vulnerables. Muchos antibióticos matan solo pocos microorganismos causantes de enfermedades, pero el coloide de plata es conocido por su eficiencia sobre centenares de ellos.

Las propiedades anti bacterianas, anti víricas y desinfectantes de la plata se conocen desde hace siglos. El uso antibiótico de la plata data de civilizaciones tan antiguas como la griega y la romana, que también utilizaban este metal para elaborar utensilios de cocina o recipientes donde almacenar y servir el agua. Ya entonces sabían que la plata inhibe el crecimiento de los microorganismos que dañan alimentos y bebidas. Los primeros pobladores del Oeste americano introducían un dólar de plata en los recipientes con leche para facilitar su conservación y evitar el crecimiento de hongos y bacterias.

De hecho en la actualidad se sigue confiando en la capacidad de la plata coloidal para eliminar una completísima gama de organismos patógenos (las principales líneas aéreas del mundo utilizan filtros de agua en base a plata) e incluso para potabilizar el agua. Los rusos la utilizan para esterilizar el agua reciclada a bordo de las estaciones espaciales y la NASA eligió un sistema de tratamiento de aguas a base de plata coloidal para el shuttle o taxi espacial.

En 1914 la revista The Lancet publicó los resultados de un estudio con plata coloidal llevado a cabo en EEUU por el Dr. Henry Crookes que demostró su poder germicida. En aquel artículo el investigador afirmaba: "No conozco ningún microbio que no haya podido ser eliminado en laboratorio con plata coloidal en un lapso de 6 minutos, sin efectos secundarios negativos, aun utilizando las concentraciones más altas". Recientes investigaciones realizadas en la Universidad de California de Los Ángeles (EEUU) confirman que bastan 6 minutos o menos, desde el contacto con la plata coloidal para que el germen muera. Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno; es decir, consigue inutilizar rápidamente el "pulmón químico" de dichos parásitos (y también de sus huevos y larvas), generándoles "asfixia". Por ese motivo, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos sintéticos, el microorganismo no puede desarrollar

mecanismos de resistencia, ni ningún tipo de mutación que le permita escapar de la acción germicida de la plata. Luego las células del sistema reticuloendotelial (parte del sistema inmune) logran expulsar del cuerpo los gérmenes ya muertos.

Distribuye El Umbral

VERDADERA PLATA COLOIDAL



- La plata coloidal mata e inhibe la presencia de microorganismos patógenos: bacterias, virus, hongos, gérmenes y parásitos.
- Su uso incrementa la energía y proporciona una sensación de bienestar.
- Refuerza el sistema inmunológico, aumenta el fluido y drenaje linfático que retira las toxinas de los tejidos.
- Mejora la oxigenación, la regeneración de las células y recuperación de los tejidos dañados.



Distribuye El Umbral:

4796-5783 // 15-5905-9570

(venta exclusiva a dietéticas y farmacias)



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)

Viene de página 6



Como la repercusión orgánica se da en el sistema vascular, se verifica que ésta afección es un desorden del tercer centro hacia el cuarto -el cardíaco-, siendo ambos los moduladores del campo emocional y representan la tarea de toda la humanidad por transmutar la astralidad vigente.

Desde la Nueva Medicina -Dr.Hamer- el conflicto encarnado en la Diabetes es de *gran resistencia-repugnancia*, siendo la intensidad de la enfermedad proporcional a la del conflicto.

Etimológicamente la palabra *repugna* alude a *tedio, aversión, resistencia a admitir, oposición a una cosa*.

Dentro de los casos que he tratado portadores de éste desequilibrio, he observado que, muchas veces, son personas que se sienten *rechazadas* por su medio familiar, desde una actitud de dependencia infantil de reclamo que nunca termina de conformarlos. Incluso dejan de hacerse *responsables de sus cuidados personales demandando los demás se ocupen de ello*. Pensemos al respecto que el azúcar es el más pequeño de los grandes placeres, que nutre directamente las necesidades del cerebro y crea dependencia.

Justamente, y siguiendo el esquema de los 5 elementos de la medicina china, el fuego -corazón- es la madre de la tierra y su sabor es el *amargo*, mientras que la madera -hígado- domina la tierra y su sabor es *ácido*. Traducido en castellano sería: la tierra pierde su lugar central de estabilidad y confianza, se aísla y cae presa de la frustración, la lucha interna y la *falta de aceptación* de los hechos y personas que le rodean, generándole un sufrimiento *inútil*.

He visto, en base a la prescripción homeopática, cambios importantes, incluso en pacientes insulino-dependientes, que dejan de hacer crisis metabólicas, disminuyen la medicación clásica, y, fundamentalmente, *salen de su patrón egoísta canalizando sus pensamientos y acciones hacia un crecimiento y desarrollo independientes*.

Dr. Salomón Rafael Szapiro

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



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

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)

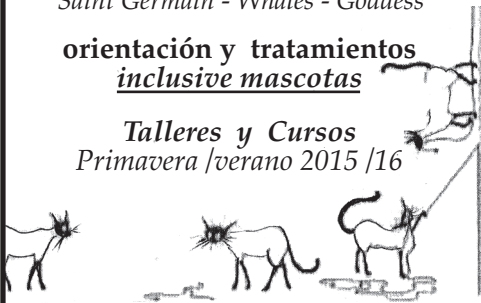
Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

Bach - Korte PHI - Bush - Delphs
Saint Germain - Whales - Goddess

**orientación y tratamientos
inclusive mascotas**

Talleres y Cursos
Primavera / verano 2015 /16



informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026 C.A.B.A.

Email: delta_cristina@yahoo.com.ar
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

靈 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
4767-2487 15-5054-9362
universal_33@hotmail.com

Carolina C. Gutiérrez

Practitioner en Flores de Bach
Flores de Bush - Flores de California
Flor de Lys - Aceites Esenciales - Tarot

(011) 15-5966-2614
caritoelfos@hotmail.com
http://niamhproductos.blogspot.com.ar
BFRP ARP-2012-1227K

El Umbral

4796-5783

Vibracionales... y vibraciones Flores, ballenas, delfines, gemas y más...

Cuando tomamos a un ser viviente y lo armonizamos en su totalidad tomamos en cuenta todos sus planos, el medio en el cual se desarrolla, el entorno cercano directo, los factores de riesgo de corto, mediano y largo plazo, la proyección causística durante y posterior al tratamiento, y según se planifique el mantenimiento preventivo.

Todo lo mencionado arriba se trabajará a nivel interdisciplinario con un equipo de profesionales en las diferentes disciplinas según el diagnóstico previo, incluyendo el profesional médico alópata actuante en cada caso en particular, ya que no es lo mismo una depresión por maltrato, un abandono a una planta o en una mascota o en un ser humano. *Sí, leyeron bien, también las plantas sufren el maltrato, la agresión y el abandono...* De esto se puede leer miles de casos comprobados.

Aclaremos que en los tratamientos holísticos también intervienen pruebas de laboratorio y todo los estudios que correspondan acudiendo a los avances técnicos disponibles. Luego que el individuo humano o su mascota tengan los resultados obtenidos y diagnóstico recién entonces podemos comenzar a planificar el rumbo a seguir. *Nunca comienzo un tratamiento sin tener en mis manos dichos resultados.*



Existe también la posibilidad de que llegues a mi consulta por ti misma/o en vez de de estar derivada/o por un profesional alópata porque deseas mejorar tu estado anímico, tu respuesta energética en tu trabajo o relaciones familiares... (quién no?).

Aquí también los tratamientos holísticos naturales o vibracionales tienen excelentes resultados sin provocar reacciones colaterales de ningún tipo.

Los vibracionales de primera a segunda y tercera generación sumados a sonidos y música, aromas, además incluyendo proyecciones sobre el cuerpo de diapositivas, sean Kirlian o imágenes determinadas, influyen de manera no invasiva en cada paciente, ordenando armoniosamente los CHAKRAS, limpiando las emociones negativas, eliminando los bloqueos con la continuidad de las sesiones, llegando al efecto deseado (armonía integral en todos los planos) sin consecuencias colaterales.

Dado que existen personas que desconfían de la toma de vibracionales -flores/homeopatía- cuando cualquiera que sea la patología es mayormente emocional, sin cristalización detectada, puede optarse por un *tratamiento no invasivo básico* durante un período mínimo de tres meses con una frecuencia, según cada caso,

entre tres y una vez a la semana; los delfines y las ballenas con sus sonidos, tanto sean audibles como subsónicos merecen un periodo de readaptación de frecuencia dado que muchos de nosotros los humanos, en caso de bloqueos emocionales muy densos, sumado a la falta de experiencia en contactos con dichos sonidos, podemos llegar a "sentir molestias en los oídos" y a "tensión por los chillidos" esto expresan los pacientes en el comienzo de la primera sesión armonizadora; otra reacción frecuente es amodorrarse despertando liviano y alegre con energía renovada y en paz con sus emociones. Nunca hay que olvidar que cada uno que nosotros somos únicos e irrepetibles incluyendo a los gemelos unicigóticos.

Otra forma de armonizar en casos no severos, sin necesidad de tomar las sinergias, es vaporizándolo según cada caso en particular comenzando dos veces al día y en casos extremos (choque emocional, accidente, pánico general) cada cinco minutos hasta balancear el ritmo cardiorrespiratorio y el pulso. Cuando el problema se da a en grupos de personas en un recinto cerrado -oficina, aula, quirófano, comercio- en vez de vaporizado individualmente es más efectivo y conveniente vaporizar en las esquinas de dicho recinto por sobre las cabezas de los afectados con un ritmo de entre cinco a quince minutos de repetición según sea la gravedad vívida.

Sí estamos en una ruptura emocional, una sinergia dentro de las cuales se encuentren la ballena enana, cuarzo rosa, estrella de Belén y orquídea amor ayudarán a "restañar las heridas, amarguras, y angustia". En caso de hostilidad por competencia en el trabajo, el delfín rosado de Taiwán, cuarzo rosa y lirio correspondiente al tema y a la personalidad de cada uno, actuarán rápida y efectivamente. Estás nervioso o nerviosa por un cambio de puesto? Nuestros incondicionales amigos Tucuxi, Boto y/o Mular sumados a gemas y flores específicas que ahorrarán gran parte del período de adaptación, el insomnio por tensión... Y el dolor de hombros, cuello, o cintura que indefectiblemente aparecen posteriores a este trance. Muchos médicos cirujanos y su equipo se benefician conjuntamente vaporizándose sinergia de delfines anterior y posteriormente a cada uno de los actos quirúrgicos, en la mayoría de los casos cuando el período quirúrgico es muy largo complementan a posteriori un relax con una sesión de proyección de sonidos "delfinescos".

Estas formas de utilización poco conocidas de los vibracionales están disponibles desde 1996 en la Argentina.

M. Cristina Echeverría
Master & Teacher Holística



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

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

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

f "Más allá de los cinco sentidos."

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. LECTURAS 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



Acupuntura y Masajes

Talleres, cursos, tratamientos.

A partir de Mayo - Nuevo Servicio

Moxibustión - Ventosas - Digitopresión - Shiatsu
Reflexología - Auriculoterapia

<https://www.facebook.com/alternativascomplementarias>
Turnos al 15 3361-3579

Horacio Giroldi. Terapeuta egresado de la Escuela de Técnicas Orientales del Maestro Wang Yu

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



IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos de cocina

Nuestra misión: Brindar herramientas para promover la salud y prevenir la enfermedad.

Escuela de cocina natural

- Vegetariana
- Vegana
- Crudivegana
- Ayurveda vegana
- Sin gluten
- Sin ingredientes refinados ni industriales

Se puede iniciar en cualquier momento del año

Cursos cortos y talleres

Teórico - prácticos

Dirigido a:

- Público en general
- Profesionales de la gastronomía
- Responsables de Amacenes Naturales

Informes e inscripción:

info@iatena.com.ar | Tel. 4813-2131
www.iatena.com.ar | www.iatenablog.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)



Variedad Alto Oleico
Primera Prensada en Frío