



El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

**“Solo una mente insatisfecha puede hallar la verdad. Nunca lo hará una mente complacida y prisionera de sus creencias”.
Krishnamurti.**

www.revistaelumbral.com.ar

Año 12 - Nº 130- Julio de 2016 - Distribución Gratuita



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



Ganesha "Salón de encuentro de almas"

Miércoles y viernes
de 18 a 19 hs.: Hatha Yoga
de 19,30 a 20,30 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
Atención en Zona de Olivos

TERAPIAS HOLISTICAS



Tratamientos de armonización energética

Sesiones individuales

Péndulo Hebreo • Reiki
Radiestesia
Terapias Florales

Talleres de Iniciación Reiki I y II

Limpieza y armonización
de casas y oficinas

MARIA DEL CARMEN ALTUNA
Psicóloga Social - Consultora Psicológica Junguiana

mariaaltuna3@yahoo.com.ar
15 6131-2649



"El futuro es orgánico"

Anna Park es **orgánica**: en la elaboración de nuestra yerba mate no se utilizan agroquímicos como herbicidas, y plaguicidas; ni tampoco abonos químicos debido a que contaminan los suelos y el agua, en consecuencia, afectan la salud humana, animal y vegetal.

Nuestra yerba mate es elaborada **artesanalmente** según métodos implementados por los guaraníes en la época de las Reducciones. El secado de la yerba se realiza lentamente en barbacoa de cinta, sin humo y con sistemas de combustión de alto rendimiento. Los procesos de oreo y estacionamiento son también características que nos distinguen, ya que no son viables económicamente para los grandes establecimientos.

Producción limitada: al ser un pequeño establecimiento podemos garantizar nuestra calidad superior, ya que supervisamos el detalle.



www.annapark.com.ar

<http://yerbamateannapark.blogspot.com.ar/>

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

¿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 15 hs. de lunes a viernes

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 ~ 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)

CONTRIBUCION \$ 30.-

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

Colaboradores:

Dr. Alejandro Stevens

Stella Maris Melo

Jean Louis Santini

Lic. Juana Tucci

Cristina Echeverría

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

15 5905-9570

elumbralrevista@gmail.com

www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

La vida no es estable

"La vida no es estable. Lo maravilloso de la vida es que es peligrosa, porque es cambio permanente; vos nunca sabes qué te va a pasar.

Yo no sé si salgo ahora y me encuentro con la mujer de mi vida, o es la última vez que nos vamos a ver.

La vida es sorpresa, por eso el error es pretender seguridad en la vida. Tenés que vivir hoy, no hay más. Nadie te puede decir que puede pasar mañana.

Nadie sabe cuándo Él dice se acaba ahora. Entonces viví ahora, amá ahora, gozá ahora, liberate ahora. Al demonio con lo que no te interesa, ahora.

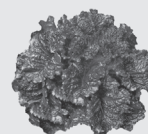
Nadie la tiene firmada. ¿Quién la tiene firmada?

Estas ahora aquí, el mañana no interesa, el traerá nueva experiencia, a cada día le basta con su propio afán".

Facundo Cabral



LECHUGA MORADA
Verdulería Orgánica



VERDURAS ORGANICAS
de hojas, flores, frutos y raíces

ROQUE S. PEÑA 1604 - OLIVOS

Tel.: 4459-0271 - Cel.: 15 3880-7568
lechugamoradaverduraorganica@gmail.com

“El cáncer es una enfermedad reversible. Lo único que tenemos que hacer es revertir las tres características de la célula.”

“El cáncer es una enfermedad reversible. Lo único que tenemos que hacer es revertir las tres características de la célula cancerosa: eliminar la acidez, la hipoxia y aumentar su temperatura. Cómo se consigue: fundamentalmente a través de la alimentación y el agua, con una dieta antiinflamatoria y el consumo de agua alcalina”

El doctor Alejandro Stevens, actualmente especialista en medicina biorreguladora, egresó como médico cirujano en 1982 en la Universidad de Concepción, posteriormente cursó pediatría, neurología infantil y culminó los magister en Salud Pública y Epidemiología. Durante 14 años trabajó como neurólogo infantil en el hospital de Chillán hasta que su inquietud por ir más allá que el mero estudio de la sintomatología en la medicina alopática le llevó a adentrarse en la terapia neural, la medicina biorreguladora y la homotoxicología de la mano del doctor colombiano Arturo O'Byrne en busca de la causa y no del síntoma. Hoy día en su centro de la Ligua atiende a pacientes de todas las edades y con todo tipo de patologías, pero en especial el cáncer donde ha obtenido excelentes resultados. Es además uno de los fundadores y miembros de la Sociedad de Medicina Biorreguladora de Chile y fue de los primero en impartir sus conocimientos sobre terapia neural en Chile.

¿Doctor, cómo se trata a un paciente de cáncer con medicina biorreguladora y cuáles son los resultados que está obteniendo?

Desde el año 2002, se conoce con exactitud lo que es la biología de las células cancerígenas. Las células en general tienen tres características: el ph, el consumo de oxígeno y la temperatura. Sabemos que la célula normal tiene un ph alcalino, o sea sobre 7.2, consume oxígeno y vive a una temperatura de más menos 37 grados. Por su parte, la célula cancerígena vive en un ambiente ácido, no consume oxígeno y vive a temperatura fría, entre 8 y 10 grados.

Por lo tanto, todo lo que nosotros hacemos desde el punto de vista biológico está enfocado en estas tres características: 1° cambiar la acidez a alcalinidad, 2° agregarle oxígeno a la célula cancerígena y 3° aumentar la temperatura a 37°.



Psicologa Lic. Analisa F. Mena

Psicologa U.B.A
MN. 45528

Formación Psicoanalítica
Terapia individual
Adultos - Adolescentes

Tel: 011- 15 6568-4358
Consultorio en Florida - Vte. Lopez

Lic. ROMINA SCHIAVI

Psicóloga EMDR

EMDR es un modelo terapéutico para tratar traumas, fobias, dificultades emocionales, angustia para hablar en público.

También para quienes buscan mejorar su rendimiento laboral, artístico, etc.

Contacto: lic.romina.schiavi@gmail.com
15-6196-9148 Zonas: San Isidro - Munro

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

La maravilla verde...

CLOROFILA

10 Razones para incorporar CLOROFILA:

1. Oxigena y desintoxica el organismo.
2. Favorece la eliminación de toxinas.
3. Ayuda a limpiar el colon y a mantenerlo en buen estado.
4. Considerada un anticancerígeno efectivo.
5. Excelente para fortalecer el sistema circulatorio.
6. Previene enfermedades cardiovasculares y mantener una buena salud en general.
7. Fortalece el sistema inmunológico, protegiendo las defensas.
8. Destacado alcalinizador (regula el Ph) de la sangre.
9. Beneficioso para el sistema digestivo.
10. Solución efectiva natural para quienes sufren de halitosis.

Felicitoso sabor lima-limón, sin conservantes ni agregados!!!

Distribuye El Umbral: Tel. 011 4796-5783



**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

**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)

FARMACIA "ROMA"

Fernando Rossi
FARMACEUTICO

HOMEOPATIA

Monroe 3195 - Esq. Freire

Envíos a Domicilio 4542-7780

Ahora, la clave de todo esto es la acidez, es decir todos los esfuerzos para el tratamiento del cáncer tienen que estar dirigidos a mejorar la acidez, porque ésta es la condición que tiene la célula cancerígena de sobrevivir. La MEC (la matriz extracelular), lo que anteriormente se conocía como tejido conjuntivo, juega un papel extremadamente importante en todo este proceso, ya que el cuerpo se divide entre la parte intracelular, la extracelular y vascular.

La célula cancerígena muta para vivir en condiciones de acidez e hipoxia y vive a baja temperatura. De hecho el cáncer es reversible. En la alopátia no existe el concepto de matric, entonces no hay opción de detoxicación. A propósito del cáncer, cuando se hizo el estudio desde la OMS en función a los resultados del cáncer, se dijo que desde la medicina alopática se tenían tres formas de tratar el cáncer: por cirugía, por quimioterapia y por radioterapia. En el estudio se habló también del éxito y el fracaso de estas tres terapias: la cirugía tiene un 50% de éxito y 50% de fracaso, la quimioterapia, por su parte, tiene un 7% de éxito y un 93% de fracaso y la radioterapia un 8% de éxito y un 92% de fracaso.

¿Por qué estos resultados tan bajos?

Hoy día se sabe, que lo que hace la quimio y la radio es que aumenta la acidez y la hipoxia y disminuye la temperatura, que son las precisamente las tres condiciones que favorecen la presencia de la célula cancerosa. Lo que la radio y la quimioterapia producen es la intoxicación de matric y si la matric (MEC) se desvirtúa y no actúa como un espejo resonador nítido, sino que hay interferencias, la célula tiene que volver a mutar para sobrevivir en esa condición. Entonces hoy día, para la medicina biorreguladora, el cáncer es un mecanismo de sobrevivencia. Cuando el médico biorregulador entiende eso, entiende el cáncer.

¿Qué elementos son los que usted considera los más generadores de acidez?

Los seres humanos somos energía envuelta en piel, por lo tanto somos entes energéticos ¿Cómo se alimenta la energía? En un 70% alimentación y la mitad de eso 35% agua, 20% oxígeno y 10% luz solar. Entonces el peso, el 70% lo tiene lo que entra por boca, la mitad es alimento y la otra mitad es agua.

Si nosotros quisiéramos desarrollar políticas de mejoría de verdad de la Salud Pública, deberíamos desarrollar políticas de alimentación y de agua. Pero, ya no de la potabilización del agua, sino todo lo que el agua contrae, porque el agua trae además metales pesados. El grueso del acidez lo hace la alimentación y la ingesta de agua. El agua debería tener un ph neutro, pero en Chile no lo tiene, tiene un ph ácido. Por eso, es que nosotros estamos promulgando el uso de agua alcalina.

¿Cómo consigue mutar la acidez de la célula cancerosa?

Con respecto a la alimentación, existe el concepto introducido por el doctor Barry Sears, que se basó en un hecho que los pacientes le relataban: "doctor yo no como tanto, pero engordo". Entonces, Sears se dedicó a contar calorías y proteínas y se dio cuenta que la persona aún comiendo menos, seguía engordando. Ahí entendió que ese no era el problema, sino que tenía que ver con el proceso inflamatorio.

Nosotros debemos consumir alimentos no inflamatorios, porque cuando los consumimos aumentamos la acidez. La clave está en descubrir cuáles son los alimentos que te inflaman. En ese punto hemos llegado a dos conocimientos fundamentales, por un lado, el 80% de la población del mundo tiene intolerancia a la leche y el 75% al gluten. Nosotros tenemos genética de hace millones de años, pero el advenimiento de la agricultura que es muy posterior desarrolló la producción de la leche que es un elemento tremendamente "acidótico" y por esa razón el cáncer continúa como mecanismo de sobrevivencia. Ese cambio de switch es el que hace la diferencia.

Por ese motivo, mi principal objetivo es descubrir cuáles son esos alimentos inflamatorios y cuáles no. Hay un análisis que desarrollamos aquí en la clínica con un equipo que se llama Lapitex, a través del cual podemos detectar metales pesados y saber de forma muy rápida cuáles son los alimentos inflamatorios y cuáles no. En un minuto evalúa 213 alimentos y en cada paciente es distinto el resultado.

Otro de los equipos que utilizamos es el oligoscan que te permite la determinación de metales pesados, mide los oligoelementos y los minerales. Hoy día el conocimiento está, pero no se explica y tampoco existen modelos de trabajo que te permitan decir que hay otra medicina que se está desarrollando y que está obteniendo resultados.

Algunos de los consejos para reducir el riesgo de cáncer es llevar una dieta antiinflamatoria, evitar leche y lácteos en general, azúcar y cambiar la sal de mesa por la sal marina, además de evitar los carbohidratos, harinas, carnes rojas y de cerdo. Y de hecho con este puro cambio alimenticio, la gente con artritis y artrosis mejoran ostensiblemente. También es extremadamente importante el uso de agua alcalina para evitar la acidez. En Japón han distribuido este tipo de agua en la red y han reducido de forma importante el porcentaje de cáncer gástrico entre la población. Además hay que introducir el concepto de drenaje, que hoy día no es está muy extendido, al menos en Chile.

¿Cuál es su especialidad en este centro médico?

Cuando uno entra en la causalidad, uno encuentra que las causas en las enfermedades son comunes y la variable de enfermarte o no va a depender de lo que llamamos epigenética. Es decir, todos tenemos un transfondo genético pero también tenemos un ambiente y si ese ambiente codifica para una enfermedad nos enfermamos. Todos tenemos un sustrato genético, pero tú te puedes enfermar o no y no depende de la edad, sino del ambiente. Si a la enfermedad le das las condiciones se expresa la genética.

Siendo pediatra, uno se empieza a introducir en la familia del niño, y empiezas a usar tu tratamiento desde el mundo alternativo, incluso uso alopático, cuando lo necesito lo uso. Cuando te introduces en la familia como pediatra y ven que tienes resultados con los niños, empieza a llegar la abuelita, la mamá, el tío. Hoy día estamos tratando desde niños recién nacidos hasta las abuelitas de 95 años. Trato todo el espectro de edad y todas las patologías. Aquí llegan muchas patologías de las que se dicen crónicas. De hecho, descubrí que la medicina alopática lo único que consigue es cronificar la enfermedad, porque haces supresión de síntomas y cuando haces eso obligas a la enfermedad a cronificarse.

Reportaje al Dr. Alejandro Stevens

¿Cómo llegan los pacientes de cáncer a la medicina biorreguladora?

A la medicina biorreguladora llegan pacientes que han sido desahuciados de la medicina alopática, entonces nosotros hacemos muchas cosas, pero los hilos conductores son cambiar la acidez, la hipoxia y la temperatura. Antiguamente, la tecnología señalaba que tú podías mejorar la temperatura a través de la medicina más antigua del mundo que es la moxibustión, una moxa hecha con la planta de Artemisa, que se hace en puntos de acupuntura y que consigue elevar la temperatura.

Tabla de Alimentos Alcalinos y Ácidos

COMER MUCHO ALIMENTOS DE LUZ			NO ES ACONSEJABLE		
			Puede incluirse como menos del 20% de la dieta		
Muy Alcalinizantes	Altamente Alcalinizantes	Medianamente Alcalinizantes	Neutral / Poco Acidificante	Moderadamente Acidificantes	Altamente Acidificantes
Agua Alcalina 9.5 pH	Aguacate	Alcachofa	Garbanzos	Zumos Naturales	Alcohol
Sal Marina 8.5 pH	Remolacha	Espárragos	Habichuelas	Mayonesa	Café
Agua de Mar	Pimentón y Pimienta	Coliflor	Melón	Casera	Zumos de fruta
	Repollo	Zanahorias	Uvas Pasas	Mantequilla Eco	Azucarados
	Berenjena	Cebolletas	Mandarinas	Manzana	Te verde y negro
	Apio	Calabacin	Ciruelas	Albaricoque	Chocolate
Hierba de Cebada	Jengibre	Puerro	Cerezas	Plátano	Común
Hierba de Avena	Judías Verdes	Patatas	Sandia	Moras	Miel
Hierba de Alfalfa	Lechuga	Guisantes	Amaranto	Arándanos	Mermelada
Pepino	Granos de Mostaza	Colinabo	Mijo	Uvas	Gelatina
Col Rizada	Cebolla	Berro		Mango	Mostaza
Espinacas	Cebolla Roja			Naranja	Vinagre
Perejil	Rábano	Pomelo		Melocotón	Ketchup
Brócoli	Rucula	Coco	Leche de Almendras	Frambuesa	Sal refinada
Germinados	Tomate	Quinoa	Leche de Soja	Arroz Integral	Levadura
Algas Marinas	Semillas de Soja Orgánicas	Lentejas	Orgánica	Avena	Pollo
Almendras		Tofu Orgánico	Leche de Ajonjolí	Pan de centeno	Carne roja
Crudas		Hierbas y Especias	Anacardos	Arroz Salvaje	Carne de cerdo
Limon		Aceite de Oliva	Nueces	Champañones y Setas	Huevos
Lima		Aceite de Lino	Avellanas		Pescado de granja
Pomelo		Aceite de Aguacate	Semilla de Girasol		Mariscos
		Aceite de Coco	Aceite de Uva		Queso Leche de vaca
					Yogurt
					Edulcorantes

Abrazar el dinamismo evolutivo...

Osho nos advierte: "Millones de personas prefieren no crecer. Permanecen como semillas, se quedan en potencialidades, nunca llegan a realizarse. No saben qué es la autorrealización, no saben nada acerca de la existencia. Viven totalmente vacías y mueren totalmente vacías".

Por lo tanto, el esclarecimiento, como "brote" audaz de la consciencia humana, sería el arte de abrazar apasionadamente el dinamismo evolutivo.

¿Aún les quedan dudas?

Insistir con mis temas...me gratifica. Siento que quienes me leen o escuchan, tienen la necesidad de saber un poco más (sin significar esto que lo que transmito sea la verdad absoluta). Se trata más bien de que pudiera serles de utilidad, de...ayuda para estimular la imaginación propia, para cultivar la conciencia, para elaborar cada quien su propio sistema de creencias cuyo propósito sería el de defender y preservar nada menos que sus mentes (cuando de discernimiento se trata).

Como suelo decir y lo reitero, los medios (sin importar cuales sean) terminan confundiendo a quienes todavía no tienen bien en claro ni siquiera ¿para qué han venido? o ¿cuál es el propósito de sus vidas? y ni que hablar de esa larga lista de indagaciones que les permite... seguir filosofando en buqueda de mayores respuestas.

Que los eventos de la Naturaleza, que los avances tecnológicos, que los comportamientos humanos, que el engaño del dinero, que la ficción de las deudas, que las mentiras de la Historia, que la manipulación de los medios, que el sistema de control de las religiones, que la misérrima función de las corporaciones que gobiernan al mundo entero, que...la ilusión como sistema...**Creo que ya llegó la hora de que despierten ¿verdad?**

Aunque...ese momento del despertar, ¡hace tiempo que llegó!... tantas han sido las pruebas que han venido anunciando en cuanto a no seguir sumergidos en esas bajas energías que pertenecen a tiempos arcaicos, así como muchas son las personas que de miles de formas (cada quien con sus propias habilidades...) han venido enviando mensajes de esta Nueva Tierra que ¡ya está prácticamente instalada!

Muchas las voces, muchos los escritos, muchas las formas de expresión a través del arte (pinturas, esculturas, cine, música), mucha la exposición de los Pilares de la Sabiduría por querer tocar nuestro corazón y dejar de pensar para dar lugar al entendimiento. "Muchos son los llamados pero pocos los elegidos decía Jesús".

Y...con seguridad se preguntarán a qué me refiero ¿verdad?...

Todo aquel que permanezca en la comodidad de esperar conclusiones analizadas por mentes ajenas, aquel que cree real una foto, una declaración, un hallazgo. Todo aquel que prefiere sentarse "cómodamente en un sillón" para oír y observar el cuadro electrónico que recobra vida al compás de un control remoto que se opera según a conveniencia, prefiere seguir en su largo letargo... a tener que tomar el compromiso de despertar, o de elaborar un cambio de consciencia con Amor, Apertura y Unidad Interna.

Es la Evolución de cada uno de ustedes lo que ayudará a terminar de evolucionar al Planeta. Pues solo la Unión generará el Cambio. Por eso una vez más quiero llegar a sus corazones para exponerles lo que siento decirles a ustedes Seres Humanos confundidos en sus propios procesos de evolución.

A ustedes que alguna vez tomaron la decisión de cerrar el corazón (pero que aún así desean cambiar...) estén abiertos a pedir ayuda al Universo, al Padre, a la Energía o a sus propias Almas para ser guiados por sus Guías y no por personas atemorizadas que intentan complicar la sencillez de la Vida".

¿Hasta cuándo? ¿Qué más tiene que pasar para abandonar esos parámetros mentales que ya "no sirven"? No hay duda alguna que como humanos hemos tenido que vivir muchas y variadas



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)

DietetiCa
Canela
De Sandra Comesana

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

PRODUCTOS NATURALES



CUMELÉN

Atendido por sus dueños *"Pensando en su salud"*
Juramento 3084 • Belgrano "R" • Tel.: 4781-1944

Frutas secas • Miel pura
Legumbres • Cereales
Especias Nac. e importadas
Mermeladas • Fitoterápicos
Cosmética natural
Productos para diabéticos, celíacos e hipertensos



experiencias que (no han sido en vano). Nada es en vano si ha servido para crecer en Espíritu.

Pero el tiempo ¡YA ES!, no estoy hablando del futuro, (atrás quedó la idea de un futuro cercano en que el mundo sería muy distinto al que conocíamos). Hoy el Universo entero se halla en altas vibraciones, el no acoplarte, el no unirte a semejante progreso evolutivo traerá como consecuencia el sufrimiento que muchas personas están experimentando.

Ser flexibles como los juncos ante un temporal, los convertirán en Seres fuertes e inquebrantables como el acero de Toledo. Si por milenios han mostrado su fortaleza ante tantas bestialidades vividas... ¿qué les impide abrazar la Luz que centellea la llegada de éste Mundo Nuevo?

*Un Abrazo de Almas
Stella Maris Melo*



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.

Análisis cuántico bioeléctrico, chequeo total de tu cuerpo y zapeado electrónico, basta de virus y bacterias.

Hipnosis Clínica Reparadora:

regresiones a otras vidas y regresiones a la niñez.

Terapias Neuro-Lingüísticas.

Reprogramación Neuronal.

"La solución a tu problema se encuentra en tu ser, sólo te ayudo a encontrarla explorando tu interior."

Tel.: 4572-0555

joaquinagallart@hotmail.com

**TU ESCRITURA Y TU
FECHA DE NACIMIENTO, TE DAN
LA POSIBILIDAD DE ALCANZAR
MEJOR TUS OBJETIVOS!**

ASESORATE

**CURSOS Y SEMINARIOS
CONSULTAS PERSONALIZADAS
Prof. Irma Tizzano 2073-0194**

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



Trigo Limpio

Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



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



YOGAVALOM

Escuela de Vida

CLASES-YOGA TERAPIA-DANCE YOGA-YOGA PRENATAL
HATHA YOGA-YOGA DE LA SALUD
INSTRUCTORADO-PROFESORADO-ESPECIALIZACION

ESCUELA DE

AURA

LECTURAS DE AURA-MEDITACION-SANACION-MASAJES

AYURVEDICOS-CONSTELACIONES FAMILIARES

BIODECODIFICACION DE SINTOMAS Y ENFERMEDADES

NUMEROLOGIA ALQUIMICA

www.avalom.com.ar ~ FB: Avalom Centro ~ avalomcentro@gmail.com
H. de la Quintana 1540 / 47963122-1559449534

CURSO AURA 1

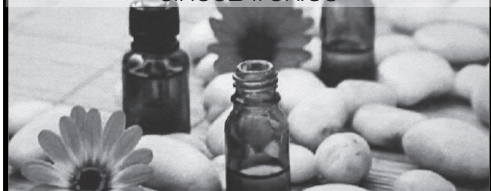
16-23/02/16



NATALIA MEHALEDJEAN
Matrícula prof. 14.1374.16.638

masajes

SEDATIVOS - DESCONTRACTURANTES
CIRCULATORIOS



TURNOS: 4797-7165 / 15-5812-5128

consultar por masajes a domicilio

"Que día es hoy?" Preguntó Pooh
"Hoy es hoy". Respondió Piglet
"Mi día favorito". Dijo Pooh



Revista

El Umbral

**Publicidad
y Mensajes**

4796-5783

elumbralrevista@gmail.com

Suscripción

Por 6 números \$ 80.-

Por 12 números \$ 120.-

Será enviado por correo

(se incluyen en el costo los gastos de correo)

www.revistaelumbral.com.ar

El café, además de inofensivo para la salud, podría proteger de enfermedades

El café, una bebida a menudo controvertida, es por lo general inofensivo para la salud y podría proteger de enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, Parkinson o de la diabetes, incluso si es descafeinado.

Esta es la conclusión de varios estudios publicados en el mundo en los últimos años.

En febrero, un comité de expertos independientes del gobierno estadounidense que hace recomendaciones cada cinco años para la guía dietética en Estados Unidos, señaló que la mayoría del tiempo el café no es perjudicial para la salud. Una primicia.

"Hemos examinado todos los estudios y nada indica efectos nocivos del café en la salud, con un consumo moderado de tres a cinco tasas al día", o un máximo de 500 miligramos de cafeína, explica Miriam Nelson, profesora de nutrición de la Universidad Tufts de Boston, y miembro de este comité.



"De hecho, hemos constatado una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, de Parkinson, diabetes y algunos cánceres", de la próstata y del seno, explica en una entrevista con la AFP.

"Los resultados son sólidos y es una buena noticia para las personas que beben café", estima el profesor Nelson.

Tom Brenna, profesor de nutrición y de química de la Universidad Cornell de Nueva York, quien también es miembro de esta comisión de expertos, pide sin embargo no exagerar sobre los beneficios del café, puesto que su mecanismo de acción sigue indeterminado.

"Sería una mala idea decir a la gente que el café puede curar el cáncer", señala.

Lo que la comisión constató al analizar varios estudios es que "beber diariamente entre tres y cinco tasas de café no tiene ninguna consecuencia negativa en la salud de la población general. Esta bebida parece incluso tener efectos protectores", añade.

Pero, las mujeres embarazadas deben limitar, por precaución, su consumo de cafeína al día a 200 miligramos, es decir dos tasas, subraya. Explica además que ningún estudio muestra que el café esté relacionado a los nacimientos prematuros.

Arterias más limpias

Para la profesora Nelson, se debería también hacer más estudios sobre los efectos de las bebidas cafeinadas, populares entre los adolescentes y los jóvenes adultos, para determinar los niveles de toxicidad de la cafeína.

Hace también hincapié en el riesgo de consumir calorías adicionales, sobre todo en Estados Unidos, donde por lo general se añade crema o azúcar al café.

Ambos científicos afirman que los beneficios del café, cuyos granos contienen más de 1.000 moléculas diferentes, van más allá de la cafeína y podrían explicarse por los antioxidantes como los polifenoles, también presentes en el vino rojo y el cacao.

Esto podría explicar los resultados de un reciente estudio realizado entre 25.000 hombres y mujeres en Corea del Sur, que muestra que aquellas personas que beben entre tres y cinco tazas al día tienen arterias más limpias, con menos placas de colesterol responsables de enfermedades cardiovasculares.

Por el contrario, el café sí tiene un efecto preventivo contra la enfermedad de Parkinson, como ya fue observado en un estudio del 2000, que muestra claramente el rol de la cafeína en algunos receptores del cerebro, precisa el profesor Brenna.

Asimismo, algunos estudios revelaron una relación entre el café y una incidencia menor de la enfermedad de Alzheimer o la esclerosis múltiple.

Estudios de investigadores de la Universidad de Harvard en 2011 muestran una reducción de 20% del riesgo de depresión en las mujeres al beber al menos cuatro tasas por día de café descafeinado.

Otro, publicado en 2006, realizado entre 90.000 mujeres en Estados Unidos, muestra una reducción relativa del riesgo de volverse diabético bebiendo entre dos y tres tasas de café por día, sea o no descafeinado.

Incluso, una investigación realizada por institutos estadounidenses de salud (NIH) realizada entre 400.000 hombres y mujeres de 50 a 71 años en Estados Unidos muestra una reducción de 10% de la mortalidad, por cualquier causa, excepto el cáncer, entre las personas que beben varias tazas de café por día.

De Jean-Louis SANTINI



Clases en Vicente Lopez, La Lucila.
Consulta días y horarios!

ahora yoga

Clases regulares
y a domicilio.

☎ 15 3011-6908

✉ info@ahorayoga.com.ar f ahorayoga



Dietética Integral
Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli

- Herboristería - Aromaterapia
- Cosmética natural: Just - Weleda - OMS
- Alimentos orgánicos:
Pollos - Huevos - Yogurt - Miel pura
- Milanésas 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



**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

**por mail:
elumbralrevista
@gmail.com**

El Umbral

Cúrcuma: propiedades milenarias y medicinales

La cúrcuma pertenece a la familia de las Zingiberáceas, como el jengibre (*Zingiber officinale*) y el cardamomo (*Elettaria cardamomum*). El género *Curcuma* engloba más de 70 especies de hierbas rizomatosas, las más empleadas son la *Curcuma longa* y la *Curcuma xanthorrhiza*.

Nombres

Nombre común: Cúrcuma,

Etimología: Del árabe kourkoum (azafrán)

Otros nombres:

Lirio Ocultado, Azafrán de la India, Batallita, Carmotillo, Dragón, Jengibrillo, Raíz de cúrcuma, Azafrán cimarrón

La cúrcuma es una especie común originaria de la India. Hay referencias históricas que señalan que hacia el año 700 a.C. era muy utilizada pero sólo como colorante para los tejidos y los rituales religiosos.

Se la conocía con el nombre de turmeric, que proviene del sánscrito y significa amarillo, debido al colorante que se desprende del rizoma.

Los hindúes teñían con ella las ropas más importantes que usaban en casamientos, bautismos o defunciones. Actualmente los monjes budistas siguen utilizándola para teñir sus túnicas.

A lo largo de la historia se ha empleado para colorear partes del cuerpo, pero su uso más extendido ha sido el de colorante textil. Se emplea para teñir algodón, lana, seda, cuero, papel, lacas, barniz, ceras, tintes, etc.

Sus propiedades medicinales también fueron reconocidas en la antigüedad. En cambio, su uso como condimento es más reciente.

Se señala a Marco Polo como el que la introdujo en Occidente, y se considera a la cúrcuma como sustituto del azafrán, que es bastante más caro. Por eso a la cúrcuma se le llama también el azafrán indio.

Sus usos varían en cada país. Por ejemplo, en la India se continua utilizando para rituales religiosos, medicinalmente, alimentación y para teñir los tejidos. En Japón y en China se utiliza para aromatizar el té cuando se tienen problemas estomacales y para condimentar los platos.

Propiedades medicinales

Si bien hoy es más conocida por su uso culinario, es una planta que posee maravillosos poderes medicinales. A tal punto que hay quienes afirman que es una de las especies con más propiedades medicinales y alimenticias que existe en la naturaleza.

Su uso está aceptado por la OMS y la FAO y ha sido suficientemente probada en modelos experimentales de toxicidad: no es tóxica en cantidades moderadas.

La raíz de la cúrcuma contiene curcumina y estudios realizados han mostrado que la curcumina podría tener propiedades antitumorales,

antioxidantes, antiartríticas, anti-amiloide y anti-isquémica y anti-inflamatoria, entre otras.

Lo más adecuado es que la dosis y la posología se la indique un profesional de la salud. La OMS Organización Mundial de la Salud sugiere que lo saludable es tomar medio gramo tres veces por día. Se recomienda ingerirla antes de las comidas.

La cúrcuma es, esencialmente, un medio de prevención de las enfermedades pero debemos tener en cuenta que su resultado también dependerá de nuestro estilo de vida.

Algunos usos medicinales de la cúrcuma

- Es uno de los más potentes antioxidantes del siglo XXI, previniendo el envejecimiento prematuro de las células y ayudando, además, a uñas, cabellos y encías.
- Fortalece el sistema inmunológico
- Puede prevenir y retrasar la progresión del mal de Alzheimer porque tiene la capacidad de eliminar la placa amiloide que se acumula en el cerebro
- Recomendable para personas con artritis, mala circulación o problemas hepáticos.
- Es un potente antiinflamatorio natural que se puede utilizar en lugar de un fármaco anti-inflamatorio, y sin efectos secundarios. Especialmente de las vías respiratoria y urinaria, así como de las articulaciones.
- Es un agente natural antiséptico y antibacteriano, que puede ser utilizado para la curación y desinfección de heridas y quemaduras y de la piel dañada
- Ayuda al metabolismo de la grasa y el control de peso.
- Muy eficaz aplicada a nivel externo en caso de enfermedades de la piel como dermatitis, hongos, úlceras o llagas de las piernas.
- Previene y controla la acidez gástrica. Su efecto depurativo es beneficioso para el organismo ya que se encarga de regular los niveles de colesterol que afecta a nuestras arterias.
- Es un agente eficaz contra los efectos tóxicos en un mundo cada vez más contaminado.

Uso comestible

Para la Unión Europea es un aditivo alimentario autorizado con el código F-100i (compuesto purificado) y la FDA (Food and Drug Administration), instituto norteamericano que garantiza que alimentos, fármacos y cosméticos cumplen los requisitos de seguridad, envasado y etiquetado, la clasifica como "Safe Grass" (hierba segura) para condimentos y saborizantes.

El colorante de la cúrcuma se absorbe relativamente poco en el intestino, y lo que es absorbido se elimina rápidamente por vía biliar, por ello se combina (casi en cantidades iguales) con pimienta negra que aumenta 2000 veces su absorción.

En la India, Sri Lanka y otros países asiáticos la cúrcuma (turmeric)

es un ingrediente esencial de su cocina. En Tailandia, se comen muy a menudo los rizomas jóvenes y es conocido como parte del curry.

También es muy usada en la cocina del mundo entero.

Compra y conservación

Venta y presentación

La cúrcuma se puede comprar en forma de raíz seca o en polvo. Podemos encontrar la cúrcuma en almacenes naturales y en herboristerías.



Conservación

La cúrcuma molida debe conservarse, como la mayoría de las especias, en un recipiente con cierre hermético y en un lugar fresco y seco.

Uso como colorante

En ocasiones se utiliza como sustituto del azafrán para dar color a los platos. Es, además, más económico.

Su sabor es ligeramente dulzón con un matiz picante y amargo. Tiene un aroma suave lo que permite dar un toque particular al plato sin alterar demasiado el sabor.

Sólo es necesario poner pequeñas cantidades, pero es ideal para aderezar infinidad de platos, arroces, quesos veganos, incluso postres.

Esperamos que a partir de hoy no falte esta especia en tu cocina!

*Lic. Juana Tucci (Directora de IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales
y de la Escuela de Cocina Naturista).*

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

Tienda Naturista

Ventas por mayor y menor - Delivery

ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ

5788-5145

tiendanaturista@hotmail.com



Dietética Arenales

Arenales 2040 - Martínez
4798-2087

Dietética Maipú

Productos para celíacos,
diabéticos e hipertensos

Av. Maipú 2532 (Olivos)
Tel. 4794-5912



DIETETICA ARGENTINA

Descubra la diferencia
en calidad,
surtido y precios.

Olazábal 5336
Monroe 2789

Villa Urquiza
Belgrano

- **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 BuenaVida**
Bauness 2210
- **Dietética Cerviño**
Agüero 1621 (tel. 4821-2216)
- **Dietética El Ángel**
Ugarte 1863 (Olivos)
(tel. 4794-8360)
- **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)
- **Dietética Zazen**
Holmberg 3606 (tel. 4545-4654)
- **Centro de Yoga Vida Natural**
Charcas 2852 (tel. 4826-1695)
- **Farmacia Belladonna**
Ramallo 2568 (tel. 4704-4700)
- **Restaurante Demetria**
Ramallo 2626 (tel. 4703-0020)
- **Librería del Norte**
R. Saénz Peña 1519 (Olivos)
(tel. 4794-5773)
- **Dietética Angélica**
Av. Maipú 3105 (Olivos)
(tel. 5788-8132)

Mi ayudante polifacético : Citrus limunus LIMON

Siempre tengo en la cocina limones, como fruto se utiliza totalmente hasta las semillas.

Comenzando por la cáscara: sea rallada en diferentes preparaciones dulces o saladas, en tiras secas o confitadas, para aromatizar vinagres o aceites y por supuesto como ingrediente estrella del inefable lemoncello.

Los gajos dan base a un excelente dulce así en chutney; confitado es excelente tanto en decoración y/o acompañamiento de platos salados y dulces.

El jugo posee gran versatilidad culinaria y lo prescribo a nivel terapéutico para alcalinizar el PH ácido. **Es un poderoso desinfectante natural y depurativo de la sangre.**

Si te falta alcohol en casa y te lastimas, exprime una porción de limón **recien abierto** (cortar con **cuchillo limpio**) y deja caer el jugo **sobre la herida**.

A nivel terapeutico vibracional

El limonero como árbol es utilizado integralmente **sin lastimar, cortar ni herir en forma alguna** a la planta.

El vibracional típico es transmitido por las flores.

Está indicado principalmente para personalidades amargas, mentirosas, destructivas y envidiosas. El floral trabaja el despertar de la conciencia relacionada al sufrimiento que provocan en los demás su accionar; por lo tanto también se incluye en las sinergias de la polaridad opuesta: quien sufre sentimiento de amargura generada por causa del otro. Este vibracional floral **sondea en todos los cuerpos, limpiando los antiguos vestigios negativos, limitantes, que porta el individuo continuando con el mismo padron**, al eliminar estas barreras se abre y despliega un panorama que permite la superación integral, avanzar sin autosabotaje inconciente y/o conciente hacia las metas deseadas.



Aromaterapia, fitoterapia y otras formas de uso

Al poseer un enorme y comprobado poder terapéutico el limón: actúa en mas de 150 enfermedades accionando en su gran mayoría rápidamente.

En la temporada es muy usual combatir gripes y resfríos, como tónico o directamente con el fruto, el jugo y/o en forma de tisanas.

Disuelve depósitos reumáticos y ácido úrico, amenorrea, insomnio, arterioesclerosis, diabetes, ciática, anemia, parásitos intestinales, barritos y acné así como aclarante de la piel.

Cristina Echeverría

Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

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

orientación y tratamientos
inclusive mascotas

Talleres y cursos 2016
Consultorios zona Belgrano - Nuñez



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

Email: delta_cristina@yahoo.com.ar

www.terapiasdel3milenio.com

VERDADERA PLATA COLOIDAL

S 650

- 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



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

ECO-COMICS



**DESOCUPA TU VESTIDOR DE
LO QUE YA NO USAS Y OBTENE
DINERO PARA ALGO NUEVO**



**COMPRAMOS TU ROPA USADA
También Calzado y Carteras**

MUJER – HOMBRE – NIÑOS

En perfecto estado, moderno y con onda,
de marcas, nacionales e importadas.

TASAMOS Y PAGAMOS EN
EFECTIVO EN EL MOMENTO.

¡¡VAMOS A DOMICILIO!!!

Capital y Zona Norte sólo con cita previa.

ABSOLUTA RESERVA

Contacto: Mónica o Walter

Por mensaje privado a nuestra

f Compramos TU ropa usada

15-2286-6448 / 6824-8812

15-6610-9809

compramosturopa@gmail.com

*La honestidad es un regalo muy
caro, no lo esperes de gente
barata...*



El Umbral

4796-5783

www.revistaelumbral.com.ar



PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Psicología orientada al Budismo.
Tratamientos con profunda contención humana.

Cel. 15-2170-1534
paolalospi@gmail.com



Harina de Vino



Residuos sólidos de la vinificación artesanal.
Aporta la gran riqueza en polifenoles antioxidantes que posee la uva. Estos flavonoides (resveratrol) retardan el envejecimiento, neutralizan los reactivos, radicales libres, mejoran la circulación sanguínea, fortalecen los capilares, previenen afecciones cardíacas al evitar la formación de coágulos, reducen el daño de la fibromialgia, protegen del cáncer, mejoran afecciones de pie (psoriasis, eccemas), detienen la degeneración muscular y mejoran la vista.

Poderoso Antioxidante Natural

Distribuye El Umbral:
4796-5783 // 15-5905-9570

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 Almacenes Naturales



Informes e inscripción:

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

ALQUIMIA DEL ALMA FEMENINA

Talleres para mujeres que buscan recrearse a sí mismas.

MAYO: "El sentimiento de inadecuación y el encuentro con la propia manada."

JUNIO: "Ir en pos de nuestros deseos."

JULIO: "Diseñando la propia vida."

AGOSTO: "Despidiéndonos de nuestra ingenuidad. El enfrentamiento con el depredador interno."

SEPTIEMBRE: "Descansar y equilibrarnos antes de un nuevo amanecer en nuestras vidas."

OCTUBRE: "Reinos para sanar. El retorno de la vitalidad."

NOVIEMBRE: "El regreso a sí misma."

Coordinadoras:

MARIEL ANDREA SCIGLIANO - MARIA DEL CARMEN ALTUNA

Psicólogas Sociales - Consultoras Psicológicas Junguianas

Contactos:

sciglianom@hotmail.com / 15 4051-9645 mariaaltuna3@yahoo.com.ar / 15 6131-2649
Zona Norte - Se requiere inscripción previa

*¿Y si Dios fuera mujer?
Pregunta Juan sin inmutarse*

*Vaya vaya si Dios fuera mujer
es posible que agnósticos y ateos
no dijéramos no con la cabeza
y dijéramos si con las entrañas*

Mario Benedetti



TERRANOVA COMPOSTERAS

Recicladoras de residuos orgánicos
hechas en madera reciclada de pallets



APTA PARA HOGAR DE HASTA 3-4 INTEGRANTES

// Capacidad: 45 litros

// Medidas: 42cm ancho x 42cm largo x 52cm alto*



APTA PARA HOGAR DE 4 O MÁS INTEGRANTES

// Capacidad: 55 litros

// Medidas: 52cm ancho x 52cm largo x 62cm alto*

COMO FUNCIONA El compost es el abono resultante de la descomposición de cáscaras de frutas y verduras, saquitos de té, yerba, restos de poda, etc; se utiliza como abono 100% orgánico generado en el hogar. La compostera está diseñada para asegurar la correcta descomposición de la materia orgánica y su máximo aprovechamiento. No genera olores, ni atrae insectos o roedores.

ENTREGA PRODUCTO EN OLIVOS, GBA

ENVÍOS EN CABA Y GBA: desde \$100.-

15 5617 8467

terrnovacomposteras@gmail.com

facebook.com/composteras

- // TRATADAS CON ACEITE DE LINO, APTA PARA EXTERIORES
- // FUERTE TAMIZ DE POLIETILENO DE ALTA DENSIDAD
- // TOTALMENTE CERRADAS, A PRUEBA DE MASCOTAS
- // SISTEMA DE ACOPIO DE LÍQUIDOS
- // TABLAS GRUESAS DE 15-20MM DE ESPESOR

INCLUYE TAMBIÉN:

- . RECIPIENTE HERMÉTICO PARA ORGÁNICOS DE COCINA
- . RECIPIENTE DE ACOPIO DE LÍQUIDOS
- . GUÍA DE USO
- * LAS MEDIDAS PUEDEN VARIAR EN +/- 3 cm

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 hacerla.

¿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.