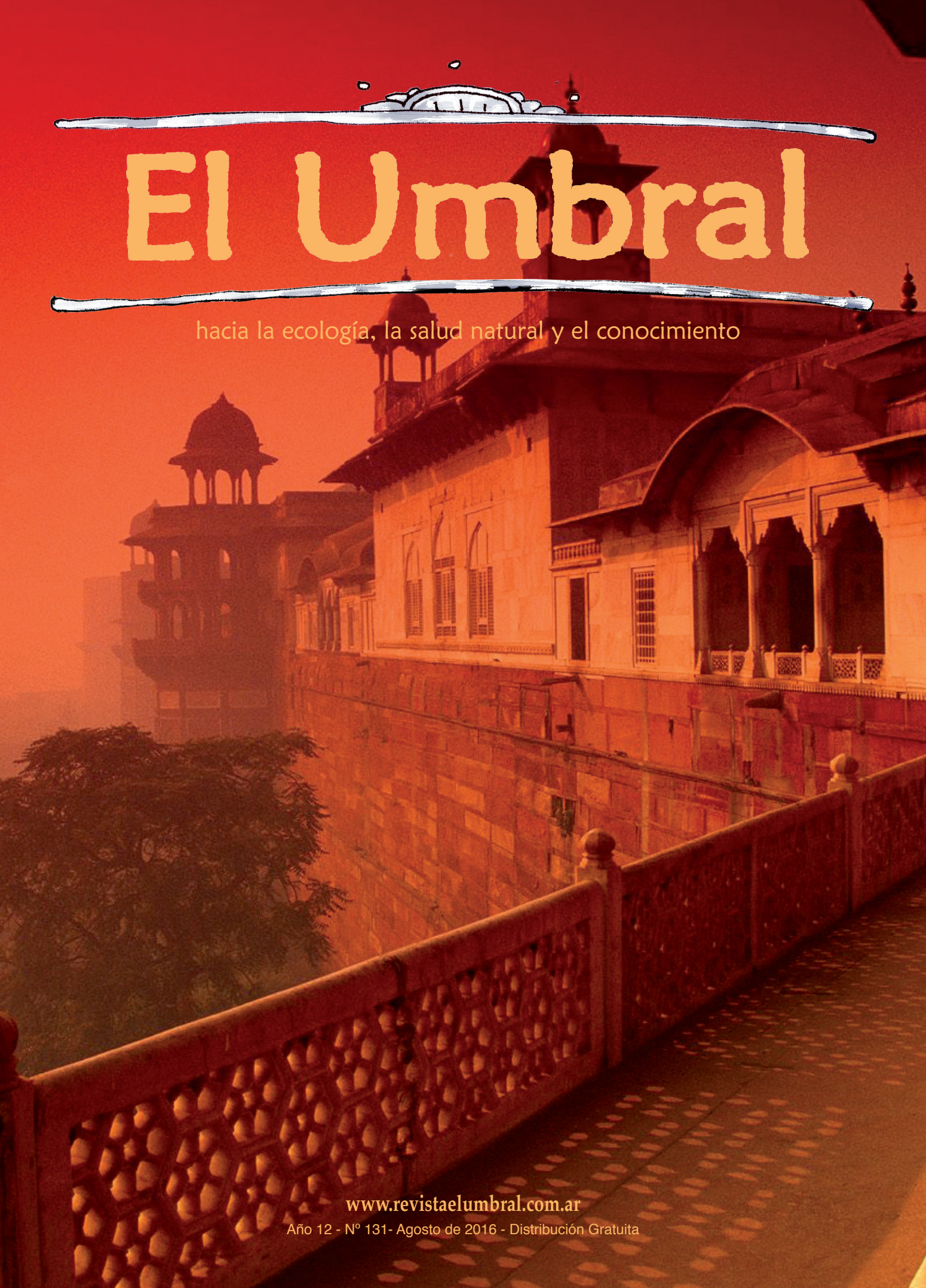




El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

www.revistaelumbral.com.ar

Año 12 - N° 131- Agosto 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 Reiki 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



Su Salud merece un Buen Trato

**Productos para Diabéticos,
Celiacos, Hipertensos.
Panificados - Legumbres
Especias - Suplementos**

**Dietarios - Herboristería
Comidas Naturales - Diet**

4504-3699

Cuenca 3514 esq. Beiró

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 enojo, el orgullo y
la competencia son
nuestros verdaderos
enemigos.**

Dalai Lama

TAROT

Consultas y cursos!!

*Aclara tus dudas e inquietudes,
la respuesta a tus conflictos.*



Telefono de contacto 15 3909-9050

Facebook: Laura Tarot

El polen reconvertido

ESPACIO DE PUBLICIDAD

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.



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:

Arq. Eduardo Cavallaro

Dr. Marcelo Nasberg

Lic. Norma Gurri

Daniel Salzman

Cristina Echeverría

Swami Kurmarajadasa

Arq. Marcelo Puente

Juan Manuel Giordano

Eduardo Goldín

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

Espíritu Zen

La perfección para todo aquel que manda,
es ser pacífico.

Para el que combate,
es no encolerizarse.

Para el que desea vencer,
es no luchar.

Para aquel que se sirve de los hombres,
es ponerse al servicio de ellos.

No te preocupes y toma las cosas como vienen.

Camina cuando quieras caminar.

Siéntate cuando quieras sentarte.

No imites a los que están ocupados,
aprendiendo nombres y sentencias.

No hay nada que perder y ganar,
nada de que darse cuenta.

Deja pasar las cosas.

No busques ni huyas.

Todas las aflicciones se originan en la mente.

¿Por qué buscar en otra parte, liberarse de ellas?

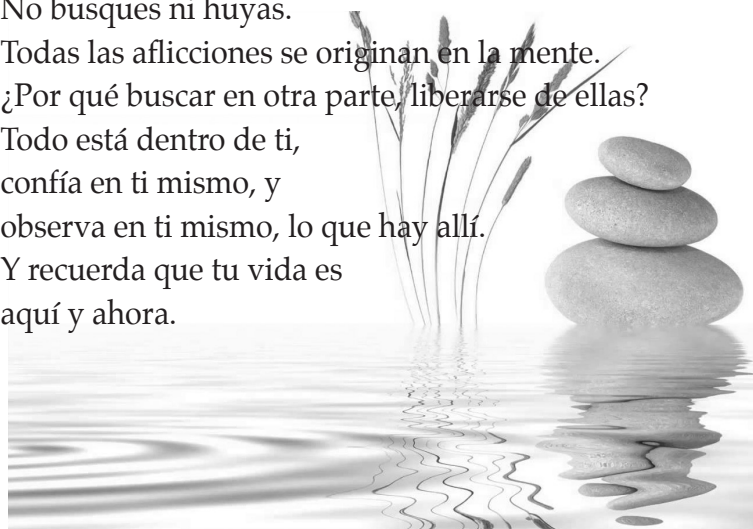
Todo está dentro de ti,

confía en ti mismo, y

observa en ti mismo, lo que hay allí.

Y recuerda que tu vida es

aquí y ahora.



PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Psicología orientada al Budismo.

Tratamientos con profunda contención humana.

Cel. 15-2170-1534

paolalospi@gmail.com

Ser sociable

Siempre tuve en claro que una cosa es saber algo "por los libros" y otra muy distinta, es haberlo vivido. Un dolor de muelas es muy desagradable, pero cuando lo padecemos, sabemos realmente que tan desagradable es.

De igual forma, siempre supe que el hombre es un ser sociable, igual que muchos animales. Pero cuando se está solo se comprende lo que significa y lo que es estar en sociedad. Necesitamos de la compañía de un semejante, y si no lo tenemos, nos sentimos mal.

Los humanos necesitamos en los primeros años de nuestra vida, la presencia muy cercana de nuestra madre, que nos da calor, protección, comida, y también a nuestro padre, que nos da y nos enseña muchas otras cosas. Y cuando vamos creciendo y nos valemos por nosotros mismos, comenzamos a independizarnos, es la edad de los amigos, los deportes, la pareja. Y luego se repite el ciclo, llegan los hijos, que son "nuestros" apenas durante 15/20 años, después cada vez menos. Y nuevamente, solos en pareja.

Hay algo interesante, la naturaleza nos da padre y madre. Si tenemos la suerte de tenerlos juntos en nuestra niñez, nuestras necesidades de esa edad, están resueltas. Pero luego de la niñez, los amigos, la pareja, y los hijos, no es algo que nos venga dado naturalmente, es mérito propio, que podemos tenerlo o no. Recordemos que una pareja estable, es nuestro par, y nuestro par es lo que estará a nuestro lado antes, durante y después de nuestros hijos.



Nuestros hijos son la mayor creación y bendición que podemos tener. Pero son nuestros solo un par de años, mientras nos necesitan, luego son de ellos, son de la vida. Son los hijos que trajimos al mundo. Alguien dijo que los hijos son como flechas que lanzamos al espacio. Y nuestra existencia debe continuar aún lejos ellos. Y debe continuar con gozo, plenitud, creatividad, no con resignación, añoranza, o soledad. Así como ellos nos "dejan" a nosotros, también nosotros debemos "dejarlos" a ellos. En estos casos dejar no es sinónimo de abandono, es más bien, sinónimo de madurez.

Las semillas de los árboles están en los frutos. Los animales se comen los frutos y las semillas se esparcen lejos del árbol (padre) junto con las deposiciones del animal. Ningún árbol (hijo) puede crecer a la sombra de otro y si lo hace, será un mal formado.

Arq. Eduardo Cavallaro
cavallaroe@hotmail.com



Trigo Limpio
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



**Osteopatía
Fisienergética**

osteopatiaqi.wix.com/home
f Osteopatía Qi

15.6189.8545
osteopatiaqi@gmail.com

**Psicóloga
Lic. Analisa F. Mena**

Psicóloga 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

¡NUEVO! La maravilla verde...
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.

¡Delicioso 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

FARMACIA "ROMA"

Fernando Rossi
FARMACEUTICO

HOMEOPATIA

Monroe 3195 - Esq. Freire

Envíos a Domicilio 4542-7780

*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)

Medicina Holística y Reumatismos.

Las enfermedades reumáticas se dividen a grandes rasgos en las producidas por desgaste articular (por traumatismos y alteraciones de los cartílagos articulares) y las enfermedades autoinmunes, en las que cierto tipo de anticuerpos atacan las articulaciones produciendo deformidad.

Los médicos Holísticos tratamos al paciente como una totalidad, pero también debemos tratar la inflamación que este tipo de pacientes sufre; para ello recurrimos a la Acupuntura, que alivia en la mayoría de los casos la inflamación y el dolor, siendo de suma importancia la ausencia de efectos colaterales de los antiinflamatorios (gastritis, etc.), una ventaja con respecto a la medicina convencional. También usamos remedios Homeopáticos según los síntomas y los elegimos en función de las características globales del paciente; si no, estos remedios sencillamente no actúan.

A grandes rasgos, los pacientes que tienen dolores articulares que se agravan con los movimientos, si además de esto tienen otras características del remedio, son aliviados con diluciones de Bryonia. Si el síntoma mejora con el movimiento, el remedio indicado será en cambio Rhus Tox. Si hay edema intrarticular puede ser necesario dar Apis Mellifica, acorde a las características del dolor; si éste es punzante, quizá debamos agregar Nitric Acid. Si la artrosis tuvo como origen un traumatismo, Arnica es el remedio más adecuado. Si hay otro tipo de síntomas, Colchicum Autumnale, y así podemos seguir nombrando medicamentos Homeopáticos.

Con respecto a las enfermedades autoinmunes, aquí la Homeopatía es de gran ayuda conjuntamente con los tratamientos con Flores de Bach, ya que muchas veces el desencadenante de éstas es un conflicto no resuelto o no expresado y que en ciertas personas se manifiesta como una autoagresión en las articulaciones. En este tipo de enfermedades se usan diluciones a veces altas para inhibir esa autoagresión, conjuntamente con Flores; ejs.: el uso de Rock Water para la tensión neuromuscular o Vervain o Holly, y así contribuimos a tratar el problema psicosomáticamente.

Si bien la respuesta terapéutica dependerá del grado de lesión articular, los resultados son favorables. A veces debemos combinar estos remedios con los alopáticos, pero usando éstos en dosis mucho menores, y por ende evitando efectos adversos. El tratamiento kinesiológico, traumatológico, reumatológico y la balneoterapia, también forman parte del enfoque holístico, ya que estos pacientes requieren varias alternativas, las que usándose complementariamente mejoran la calidad de vida.

Dr. Marcelo D. Nasberg

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

¿Qué es la Bioenergética?

La Bioenergética es un modo de entender la personalidad humana a través del movimiento del cuerpo y de sus procesos energéticos.

Estos procesos naturales se dan mediante la "carga" y la "descarga" de energía en funciones básicas de la vida como respirar, alimentarse, movilizarse, sentir y expresarse.

Estas funciones, muchas veces inconscientes, están inhibidas por lo que Alexander Lowen denominara las "corazas musculares", que se formaron en nuestros cuerpos para defendernos de los "peligros" que nos acecharon a lo largo de la vida..

La flexibilización de esas corazas, a través de ejercicios específicos, nos permite recobrar la vitalidad corporal, la capacidad de conectarnos y de sentir mayor placer y disfrute por la vida.

Función de los ejercicios bioenergéticos

Están destinados a ayudar a la persona a contactarse con sus tensiones musculares para, a través de movimientos corporales específicos, liberar la energía acumulada en el cuerpo y aliviar dolores.

- Aumentan el estado vibratorio del cuerpo
- Profundizan la respiración
- Agudizan la percepción corporal
- Amplían la autoexpresividad

"La finalidad de la Bioenergética es ayudar al individuo a recuperar la plena potencialidad del propio ser. Este objetivo se articula en tres fases :la conciencia de sí mismo y del propio cuerpo; la plena expresión de los sentimientos frecuentemente frustrados en la infancia, como la rabia y el miedo; y finalmente el dominio de sí mismo, o sea la libertad de ser auténtico, de aceptar y de reconocer las propias sensaciones."

Alexander Lowen

Lic. Norma Gurri

CFP20
Centro De Formación Profesional N°20

AMdelCO
Y
BIO-COLEGIALES

STUDIO 20

CLASES DE EJERCICIOS DE

Bioenergetica



Proponemos movimientos sencillos para descargar tensiones musculares, expresar emociones guardadas y así recobrar la vitalidad del cuerpo.

Clases abiertas y gratuitas

24/08 y 31/08

de 18 a 19hs.

Informes e inscripción:

Delgado 769 TEL / FAX: 4552-2517 / 4551-0408

lunes a viernes de 9 a 21hs y sábados de 10 a 15hs.

Mail: info2@amdelco.com

f

www.amdelco.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

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



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 Guiniana 1540 / 47963122-1559449534



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 zapping 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



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)

Honrar a los padres: un camino hacia la autosanación

Basándome en la experiencia de participación en cientos de Constelaciones Familiares en estos últimos años, ya sea como coordinador, participante o haciendo mi propia Constelación, he llegado a la siguiente conclusión: *Es muy difícil vivir una vida plena sin tener el apoyo y la fuerza de los Padres.*

La imagen sana que corresponde a esta frase, es tener a los dos Padres detrás de las espaldas de uno, mientras uno va hacia adelante a tomar la Vida. Algo tan simple y sin embargo la mayoría de los seres humanos consciente o inconscientemente están enfrentados a sus Padres.

Lo que atraigo a mi Vida, está relacionado con *hacia donde estoy mirando*. Si en mi espacio interno estoy mirando a mis padres (puede ser por muchas razones, entre ellas, porque no estoy dispuesto a soltar mi enojo, o porque me dan cierta seguridad), mi futuro estará teñido de su energía.

¿Porqué es tan difícil Honrar a los Padres? (¿Aunque parezca algo tan simple?). En mi vivencia personal hay un paso previo para poder lograrlo: este paso lo constituye el proceso de Integrarlos y Trascenderlos. Para un niño, Papá y Mamá son grandes Dioses, más allá de lo que hagan o dejen de hacer y él está totalmente permeable a ser influido por ambos.

Trascender a los Padres implica un proceso de ocupar mi lugar en el mundo, discriminando las voces de mis padres que hablan en mí, de mi propia voz.

Muchas veces nos convertimos en clones de ellos, y es probable que decidamos alejarnos físicamente de nuestros padres, convencidos de que *¡por fin somos libres!*, para darnos cuenta, al tiempo, de que ¡los estamos cargando sobre nuestros propios hombros!

Inconscientemente, como padres, depositamos nuestros temores y desequilibrios sobre nuestros hijos, probablemente con el objeto de protegerlos, pero en verdad los estamos coartando y limitando.

¿Cómo se trasciende e integra a los Padres?

Antes de entrar en la respuesta vale una aclaración: en un momento dado de la vida, cuando el niño va creciendo, lo que influye más dentro de la persona son sus Padres Internos (los aspectos, creencias y condicionamientos internalizados en los primeros años de vida) mas aun que sus padres físicos. Por ejemplo, si alguien está a un paso de lograr un gran triunfo en su vida, e internamente escucha: *¡cuidado, el éxito es peligroso!*

¿De dónde viene esa voz?, seguramente hay que ir a buscarla en la infancia.

Para poder trascender a mis Padres Internos (formados por las voces de mis dos Padres), el primer paso es distinguir sus voces dentro mío. Este es un proceso de auto observación permanente, bastante minucioso y objetivo.

En mi caso personal, fue de gran ayuda una experiencia con el Dr. Richard Moss, quien nos propuso, durante una semana, analizar exhaustivamente cuáles eran las opiniones de nuestros padres acerca de muchos temas puntuales, como el dinero, el estudio, el trabajo,

la pareja, el sexo, la religión, etc. Luego debíamos comparar esas opiniones con las nuestras propias. En la mayoría de los casos concluíamos que nuestras opiniones prácticamente ¡no existían!

El segundo paso una vez que registramos cuáles son sus voces, es tomar la decisión de trascenderlas, para lo cual tengo que invocar toda mi fuerza propia para iniciar el camino hacia mi mismo.

Este proceso de trascender, según mi opinión, es muy difícil hacerlo solo, necesito de otro (debidamente preparado) que me facilite este darme cuenta, y me ayude a conectar con las emociones más profundas, donde están arraigados esos mensajes limitantes, y recién ahí extraerlos de mis células.

Para poder extraer esos mensajes de mi interior, tengo que sobrellevar *el sentimiento de culpa* que produce ponerle límites a mis propios Padres.

En este punto hago mención a una técnica valiosísima para poder discriminarnos y hacer la separación: "Cortando los lazos que atan" canalizado por la terapeuta Phyllis Cristal.

Esta técnica reside en que cada uno, en su espacio interior, tiene la capacidad de recuperar su propio espacio y le devuelve a la persona con la que está haciendo el ritual del corte, (en forma virtual), todas las proyecciones generadas en su interior, que ya hoy en día no la representan más.

He tenido experiencias personales con Rhea Power o Kabir Jaffe (instructores a quienes siempre les estaré agradecido), los que me han facilitado la posibilidad de encontrarme en un espacio interno (o teniendo algún representante como sustituto), frente a mis padres, pudiendo dejar salir toda mi emoción, y expresando muchas cosas guardadas, lo que me permitió sanar ese espacio interno.

Reconozco que en mi vida he estado muy apoyado por las personas adecuadas en cada momento, también es cierto que yo estaba disponible de hacer mi proceso interno.

He recibido en mis talleres a mucha gente muy enojada con sus Padres, quienes a la vez, no se permitían reconocer ese enojo. Al poco tiempo de indagar, toda esta emoción sale disparada como un volcán en erupción.

En el momento que las voces de mis Padres internos van disminuyendo, puedo iniciar el siguiente proceso: HONRARLOS.

Para poder honrarlos, en primer lugar tengo que poder moverme de lugar, en actitud vulnerable y humilde debo bajar mi cabeza frente a ellos, entregándome como el hijo y aceptando que ellos son los Grandes. Porque el mero hecho de haberme dado la Vida es motivo suficiente para esta honra. Es ahí donde puedo comenzar a hacer



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

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

ahora yoga

Clases regulares
y a domicilio.

☎ 15 3011-6908
✉ info@ahorayoga.com.ar

📍 ahorayoga

DietetiCa
Canela
De Sandra Comesana

25 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

Dietética Integral
Alicia de los Olivos
 de Alicia Paganelli

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

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

DIETÉTICA
 ZAZEN

Orgánico y Natural
 Hierbas, legumbres y harinas
 Frutos secos y cereales
 Vegetarianos y veganos
 Celíacos y diabéticos
 Aceites esenciales, aromaterapia y arte

Holmberg 3606 (esq. Crisólogo Larralde)
 Tel.: 4545-4654

Dietética Angélica

Productos Orgánicos
 Prod. para Celíacos
 Prod. para Veganos
 Prod. Naturales

Av. Maipú 3105 Tel. 5788-8132

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

el "movimiento" de darme vuelta y mirar a la Vida de frente a mí, teniendo a ambos Padres apoyando mis espaldas.

En mi opinión esto también es un proceso, no alcanza con hacerlo sólo una vez en un contexto determinado y ya es suficiente. Es una actitud diaria, de exhalar y darme como hijo, e inhalar y tomar a mis Padres.

Si uno no puedo completarse como hijo, difícilmente podrá completarse como Padre.

No hay casualidades en el Universo, *todos tenemos los Padres que necesitamos*, más allá de las historias personales, no hay errores.

Muchas veces, en el contexto del trabajo de una Constelación Familiar se llega a un punto en donde la persona se encuentra ante el desafío de soltar su enojo hacia sus padres o seguir manteniéndolo con él, y les aseguro que es un proceso lleno de dolor, en el que a veces no se puede soltar, porque ese enojo le ha dado identidad durante muchos años, le ha justificado muchas frustraciones y porque además si lo suelta tendría que soportar un vacío interno que genera mucha angustia. Como constelador respeto la decisión de alguien que no está dispuesto a soltar, sé que igualmente un movimiento se ha producido y confío en la sabiduría del Universo para escoger los momentos adecuados en los que cada persona pueda dar su "salto".

¿Qué sucede en el caso en que alguien no ha conocido a sus Padres? No importa, ya que este proceso significa una actitud interna propia de tomar a mis Padres, (que implicaría, en un paso posterior, la posibilidad de tomar la Vida)

En una Constelación Familiar, los muertos tienen un lugar muy importante en el sistema, y lo tienen más allá de que sus integrantes intenten, por dolor o por otros motivos, dejarlos en el olvido.

En resumen, en la Vida nacemos como alumnos de dos Grandes Maestros: *Mamá y Papá*, y estos Maestros consciente o inconscientemente significan la *gran prueba* para nosotros.

Si podemos trascender sus aspectos limitantes y después honrarlos, estaremos en condiciones de poder tomar toda la vida que se nos abre delante nuestro como una gran oportunidad....

Es obvio que cuando uno inicia este proceso de Autosanación, la relación con los Padres físicos va transformándose, porque todo está en un nuevo movimiento.

Finalizo con una frase de Anthony de Mello, que marcó toda mi vida e influye en mi día a día: "NADA HA CAMBIADO, TAN SOLO MI ACTITUD, PUES ENTONCES TODO HA CAMBIADO"

Daniel Zalzman

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

Árboles milenarios: El olivo -olea europaea-

Árbol de tronco grisáceo, puede medir más de diez metros de altura. Su copa es globosa y las hojas duras, de un característico color verde acerado en lo que ha dado en llamarse verde oliva. Las hojas son persistentes o perennes según la clase y tardan entre 1 a 4 años en renovarse, por eso se ve siempre el olivo en plenitud con todas sus hojas. Las flores son pequeñas de color blanco muy perfumadas, se ven agrupadas en racimos y los pétalos son firmes.

El Olivo es uno de los árboles milenarios que todavía están en pie y da frutos en el famoso Huerto de los Olivos donde Jesús oraba, todavía existen allí olivos de más de 2.000 años de antigüedad.

Las aceitunas, sus frutos, son muy apreciadas y es un alimento muy nutritivo, rico en vitaminas A, C y E, Hierro asimilable, rico en grasas monoinsaturadas que reducen el colesterol "malo" y previene las enfermedades cardiovasculares. Asimismo tiene vitamina E, poderoso antioxidante, muy beneficioso durante y después de la menopausia porque mantiene la piel tersa; dada la cantidad de antioxidantes que posee previene artritis y cáncer. Tanto sea en la ingesta de sus frutos como del aceite obtenido de los mismos.

En la medicina popular son las hojas del olivo a las que se les atribuyen propiedades diuréticas, así como en el paquete de Bach para disminuir la presión arterial. Tienen excelentes resultados para combatir el reuma y la eliminación del ácido úrico.

El aceite de oliva es el principal producto que se extrae de los frutos. En la antigüedad los atletas que participaban en los juegos principalmente los luchadores se untaban para que los músculos tuvieran una mejor elongación sin dolor. Actualmente se recomienda para tal fin a los atletas y a las personas que practican deportes. El álamo terapia se da para la piel seca y se recomienda para quitarse el maquillaje.

En terapia floral (flores de Bach) es apropiado incluirlo dentro de las sinergias de pacientes que manifiesten cansancio físico y mental, para quienes no saben utilizar su energía vital adecuadamente y van más allá de lo razonable, para recuperación de alcohólicos en abstinencia, en niños que han sido operados también muchas de veces, para los que se sienten agotados durante y/o luego de un tiempo de tensiones o por un uso extremo de sus fuerzas.

Está incluida dentro de las fórmulas de examen.

Para enfrentar situaciones de estrés en el más completo equilibrio de fuerzas y sin perder el buen ánimo. En convalecencias tanto de enfermedades como de operaciones y/o trauma.

Hasta la próxima!!!

Tu pregunta no molesta.

M. Cristina Echeverría
(011) 4553-0026 C.A.B.A.
www.terapiasdel3milenio.com



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

DESOCUPA TU VESTIDOR DE LO QUE YA NO USAS Y OBTIENE 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

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

- **Rincón Natural**
Av. Maipú 3239 (Olivos)
Tel. 4799-5548
- **Conjuro de los Aromas**
Ciud. de La Paz 1389
(tel. 4781-7266)
- **Dietética Arrayanes**
Av. Congreso 2514 (tel. 4783-0163)
- **Küne**
Av. San Isidro 4722 (C.A.B.A.)
(tel. 4702-9634)
- **Sabores y Secretos de la India**
Ciud. de La Paz 1739 (tel. 4783-3424)
- **Casa Polti**
Juramento 2455 (tel. 4784-3081)
- **Dietética Cumelén**
Juramento 3084 (4781-1944)
- **Dietética Nutrición Natural**
Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)
- **Korín Do**
Ciud. de La Paz 754 (tel. 4553-6112)
- **Diet. Canela**
Conde 2512, casi Av. Monroe
Tel. 4541-6108
- **Dietética Bulnes**
Bulnes 1869 (tel. 4826-3055)
- **100 % Natural (Almacén Gourmet)**
Bulnes 2042 (tel. 4821-1674)
- **Dietética Cuenca y Beiró**
Av. Cuenca 3514
(tel. 4504-3699)
- **Trigo Limpio**
Bucarelli 2687
- **Dietética 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)

Tienda Naturista
Ventas por mayor y menor - Delivery
ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ
5788-5145
tiendanaturista@hotmail.com

Dietética Maipú
Productos para celíacos,
diabéticos e hipertensos
Av. Maipú 2532 (Olivos)
Tel. 4794-5912


Dietética Arenales
Arenales 2040 - Martínez
4798-2087


avena & miel
alimentos sanos y naturales
Dietética Productos integrales orgánicos
Ricardo Gutiérrez 1217. Olivos
Teléfono: 4711-5402


DIETETICA ARGENTINA
Descubra la diferencia
en calidad,
surtido y precios.
Olazábal 5336
Monroe 2789
Villa Urquiza
Belgrano


CUMELÉN
PRODUCTOS NATURALES
Frutas secas • Miel pura
Legumbres • Cereales
Especias Nac. e importadas
Mermeladas • Fitoterápicos
Cosmética natural
Productos para diabéticos,
celíacos e hipertensos
Atendido por sus dueños
Juramento 3084 • Belgrano "R" • Tel.: 4781-1944
"Pensando en su salud"

El hombre light

La ética es contemplada desde las grandes leyendas del ser humano suspendida del mito de Narciso, es decir, por el narcisismo y el subjetivismo.

1. Por el narcisismo, vemos a un ser humano egoísta, centrado en sí mismo, en su personalidad y en su cuerpo, con un individualismo atroz, desprovisto de valores morales y sociales, sin capacidad para expresar y liberar sus pesares, y además desinteresado por cualquier cuestión trascendente. El narcisita cree cada día de su vida que es el Rey del Mambo.
2. Por el subjetivismo, oteamos la caída en un perspectivismo que diluye cualquier solidez y en el que nada es válido salvo esas cuatro notas apuntadas: hedonismo, consumismo, permisividad, relativismo.

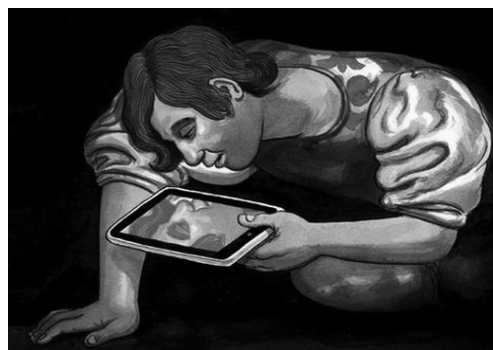
La sociedad actual lo trivializa todo, propugna la ley del mínimo esfuerzo y de la máxima comodidad, lo llamado comúnmente «*todo rápido o modo de vida americano*». La sociedad actual está enamorada, por tanto, de lo trivial, superficial y neurótico. El itinerario ha sido gradual: hemos pasado del pensamiento sólido a un nihilismo descomunal. El hombre así se va escorando hacia una progresiva debilidad, indigencia, deseos caprichosos, exageración del ideal materialista, y esclavitud por la ambición, el hedonismo y lo exterior.

Estamos ante una sociedad que tiende a la masificación en cualquiera de sus ámbitos:

- a) Acumulación de individuos donde sólo los singulares son capaces de ser personas.
- b) Despersonalización alienante: un hombre sin la fuerza que dan los ideales, obsesionado y dirigido por los medios de comunicación, las modas, lo superficial, «el que dirán», el puritanismo, los prejuicios... Condicionantes, todos ellos, que conforman el «**hombre light**». Y son condicionantes porque el ser humano no sabe **SER** sin ser egoísta, ha involucionado.
- c) Igualitarismo en decadencia.
- d) Carencia de un proyecto de vida: lo que importa es tener, comprar más y consumir febrilmente.

El ser humano narcisista es un virus que se reproduce sin medida arrasando y destruyendo los recursos naturales del planeta, ensuciando y quemando bosques, contaminando la atmósfera, las aguas y la comida, destruyendo, matando, robando y manipulando a sus semejantes,... está enamorado de la autodestrucción.

Vivimos en una sociedad triste, sin ilusión, distraída por cuestiones insustanciales en la que son necesarias mucha fuerza, tesón e ideas claras para salir de ahí. Pero no es fácil. La cotidianeidad invita a seguir en ese carrusel. Se puede decir, llegados a este punto de nuestro recorrido, que el hombre light es sumamente vulnerable. Al principio tiene un cierto atractivo, es chispeante y divertido, pero después ofrece su auténtica imagen; es decir, un ser vacío, hedonista, materialista, sin ideales, evasivo y contradictorio.



Cuando comprendas que todo forma parte del Ser, de Siva, de Dios, del Tao,... ese día iniciarás el camino de la sanación de complejos, traumas, dudas, prejuicios, condicionamientos, ascos, rechazos, represiones... ese día habrás iniciado el camino de la salvación de ti mismo y, por tanto, de la liberación. Y con la rendición, con dejar de luchar contigo mismo, con ahimsa y satya,... conseguirás alcanzar la paz. Ayuda a los demás y serás ayudado.

Sigue siendo finalidad del Tantra permitir al ser humano alcanzar el conocimiento, el despertar, la superación del Ego y los miedos, que nos impiden reconocer nuestra verdadera naturaleza. Debemos salvarnos de nosotros mismos.

Swami Kurmarajadasa. - Madrid, España
Enviado por Lili Cabrera.

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

Canto Inevitable

Tengo en el alma un canto inevitable
que seca mi sudor en las batallas
y rige la cadencia de mis danzas.
Se acomoda entre el viento y se desliza
por un espacio azul de luna y agua.

Tengo en el alma un canto inevitable
que ahuyenta pesadillas de mi almohada
y me presta el lucero matutino
para el punto final de una plegaria.

Tengo en el alma un canto inevitable
que acompaña mi marcha,
que me abraza,
que acaricia mis sienes doloridas,
que se convierte en himno y me señala.

Vana Nissen



El Feng Shui y las personas

El Feng Shui, maravilloso arte – ciencia ancestral y tradicional, actúa de manera eficiente y generosa si las condiciones de las personas son adecuadas para recibirlo, si están en sintonía con la energía.

En general actúa de manera efectiva si es realizado por Consultores/as Profesionales capacitados, aunque en algunas ocasiones, las circunstancias particulares de las personas son las principales trabas para que esto no funcione.

Para darles un ejemplo concreto: Si una persona está desequilibrada, violenta, y su accionar en la vida es destructivo, agresivo y violento, o si hace daño a otras personas, lo más probable es que el Feng Shui nunca le funcione correctamente y sabiamente.

Tenemos que recordar que estamos hablando de la Energía, y como tal, el accionar negativamente para uno mismo y hacia el prójimo es energía negativa conocida en Feng Shui como Sha-Ki.

Principalmente debemos tratar de generarnos cierto bienestar y equilibrio interior, acercándonos a nuestra propia energía, a nuestro centro; de esta manera nos acercaremos a la energía cósmica, Dios, Prana, o como cada uno se identifique con esa energía universal.

Así podremos estar en condiciones de recibir al Feng Shui y toda su sabiduría.

Este no es mágico, no es esotérico, se amolda a las culturas, no siendo indispensable colocar objetos chinos. Tampoco se aprende de los libros, y es mas bien individualista y personalizado.

Cada estudio que realizamos es distinto a otro y cada familia o individuo es diferente a los demás, por lo cuál nunca deberían preestablecerse zonas en diferentes lugares.

Se trabaja con las personas y sus espacios, integrándolas según sus Números kua (números personales de la escuela de la brújula), orientando el chi en cada espacio para que fluya en armonía, procurando las curas y potenciadores necesarios (según la escuela de las Estrellas Volantes, Feng shui tradicional) y generando en cada lugar una zona propicia para cada situación en particular; por ejemplo creando y armonizando el área de la fortuna, pareja, salud, crearemos y armonizaremos el propio impacto en vuestras vidas.

Concentrarnos en el entorno interior, también implica concentrarnos en el espacio exterior; es imprescindible en Feng Shui equilibrar ambos.

Los niños y sus espacios también son parte importante para el Feng Shui, en el cuál se dedican tiempo y exclusividad extras en un informe.

Mantener armonioso nuestro hogar o lugar de trabajo depende pura y exclusivamente de cada uno de nosotros, al igual que mantenernos saludables y armonizados. Con todo esto logramos vivir, sentir, gozar, amar, y ser uno con el universo.

Esto nos da cierta paz interior y mucha dicha.

Colaborando por un mundo mejor, colaboramos con nuestra propia vida.

Alba Barragán – Arq. Marcelo Puente

El antiguo encanto de las runas

Cuentan las enseñanzas de los poetas nórdicos que el descubrimiento de las runas reside en Odín.

Luego de padecer por nueve días y nueve noches colgado del árbol del mundo, el Yggdrasil, el fresno que sostiene los cielos, surgen las runas como resultado del ritual de iniciación que responde a la muerte del ego mundano para renacer dentro de los grandes misterios.

Runa significa secreto. También es posible traducir esta palabra como el sonido de piedras que se rozan unas con otras. En alemán se interpreta como cuchichear. La palabra en sí denota lo misterioso y lo oculto, ya que su uso primario es principalmente mágico y el secundario es la escritura.

Las runas, como alfabeto principalmente del norte europeo, se han conformado por el aporte de diversas regiones del mundo. Desde el alfabeto etrusco, como en menor medida el latino, contribuyeron a la estructura de éste.

El futhark o alfabeto vikingo amalgama la historia de viajes, conquistas e influencias en la vida de este pueblo. El futhark original está comprendido por 24 letras; con el tiempo fue sufriendo ampliaciones al tener contacto con otras culturas. Estas 24 letras se dividen en tres grandes grupos llamados *aettir*, palabra del noruego antiguo, donde cada uno recibe el nombre de ese grupo. Por eso, a las runas asociadas al primer aettir llamado *Feoh*, se las relaciona con asuntos materiales y más primarios. El segundo grupo es liderado por *Haegl*, donde se reflejan áreas emocionales; es una instancia más adulta. Y para el tercer grupo, llevados por la runa *Tyr*, la relación es directamente con la parte intelectual y espiritual de quien hace la consulta.

En una consulta primaria donde se suelen utilizar tres runas, la lectura se realiza de izquierda a derecha. La primera runa nos habla de las circunstancias que instaron a la pregunta, la



Old English Futhorc

Feoh, Ur, þorn, Os, Rēd, Cēn, Gyfu, Wyn
Hægl, Nýd, Is, Gēr, Eðh, Peorð, Both (Seeg), Sigei
Tir, Beorc, Eoh, Man, Lagu, Ing, Eþel, Dæg
Ac, Æsc, Tr, Ear, Ior, Calc, Gār, Cweorð, Stān



Note: This example is taken from R.V.V. Eliot's reconstruction of the Old English Futhorc in *Runes: An Introduction*.

© 1995 Susan Greengard. All rights reserved. May be copied and distributed for non-profit, non-commercial use provided copyright notice remains intact.

segunda runa es la situación presente del consultante y la tercera indica el curso de los acontecimientos futuros y vislumbra un comentario sobre los resultados. Como este método, las formas de consultar el oráculo de las runas son diversas. Desde una runa para respuestas más objetivas, tres para apreciaciones más amplias y profundas, cinco para ahondar más aún en la información que se obtiene y finalmente nueve runas que se arrojan sobre un mandala



que parametriza áreas de interés a consultar, brindándonos un panorama general de las cosas más importantes que sucederán en un mes o un año.

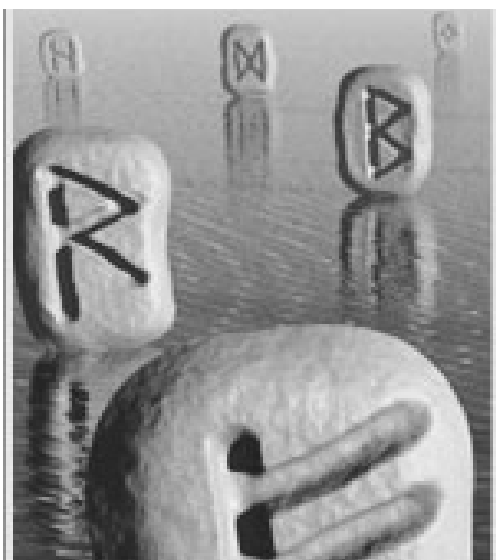
El trabajo de la adivinación no es otra cosa que presentar a la mente consciente lo que el inconsciente ya sabe, define el autor Donald Tyson.

La gran cantidad de mancias y oráculos que en cada cultura han existido, nos muestra el esfuerzo que desde hace siglos realiza el hombre para encontrar un puente más eficaz que salve este abismo que se ha creado a sí mismo.

Las runas son eficaces porque ellas mismas no fueron creadas por una persona, sino por una raza, surgiendo de su inconsciente.

La seducción de las runas nos invita a develar secretos y descubrir nuevos caminos o formas nuevas de transitar los viejos.

Juan Manuel Giordano
lasrunas@gmail.com





**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

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

El Umbral

Día del Niño, día de Reiky...

En la extremada quietud del niño, en su ensueño y en su juego se manifiesta el movimiento puro de la vida.

Allí donde el tiempo no transcurre porque no existe, allí donde la fantasía no es fantasía y la realidad es, existiendo porque existe y es. Allí el niño interior espera silenciosamente el reencuentro.

Transitoria e incierta es la infancia; blanca oculta y eterna es la niñez.

Un día la Mona me dijo que el Maestro Chan le dijo:

“Acaso muere el niño en
la adultez o el adulto en la vejez?
Quien muere, cuando muere tu Ser?”

Experimentando en crecer, naturalmente crecemos. Tomando y soltando, aprendiendo y olvidando, viviendo y ahogando, hasta a veces, conociendo y reconociendo la misma esencia del individuo. Etapa por etapa, tiempo sobre tiempo es así el crecimiento.

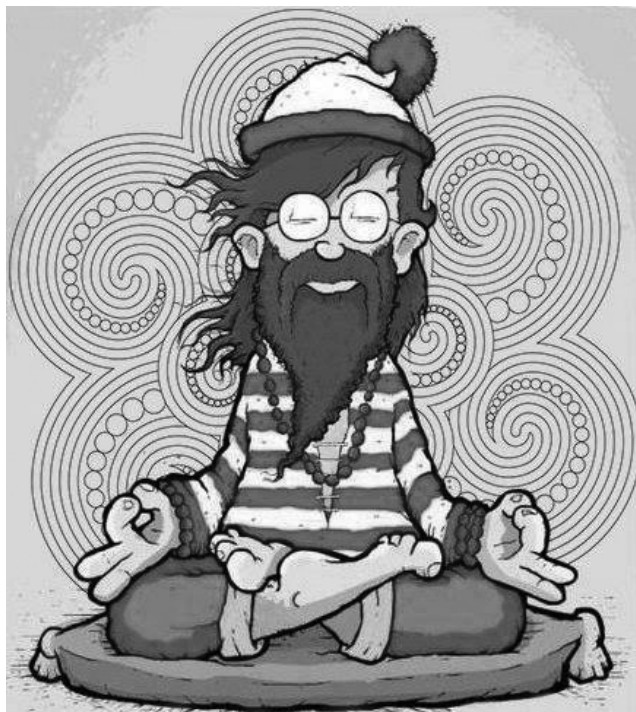
De varias maneras el efecto Reiky ayuda en éste proceso de evolución. Una de ellas es conectarse con el niño que fué, con el niño que siempre es. Mil veces la caricia de la energía Reiky desarma bloqueos permitiendo que

el niño exiliado, que el niño escondido inhale y exhale llenando de Luz, de Magia y de Asombro el corazón.

Día del Niño, día de Reiky... tan solo por hoy desandemos senderos festejando también nuestro día!.

*Amorosamente
Eduardo R. Goldin
Escuela Reiky Dar*

ECO-COMICS



Wally se encontró a sí mismo



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



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

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



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."

*¿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

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



"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 barbacuá de cinta, sin humo y con sistemas de combustión de alto rendimiento. Los procesos de oreado 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/>

Contacto: Mariela Lemos 155-832-3410

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.