



El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

Vivo una vida tranquila,
mantengo la paz en mi mente,
agradezco que tengo vida,
disfruto toda actividad que
realizo, convivo en armonía con
todo lo que me rodea.

Micao Usui Sensei



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

gimnasia
consciente
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

Limpeza y armonización de casas y oficinas

MARIA DEL CARMEN ALTUNA

Psicóloga Social - Consultora Psicológica Junguiana
mariaaltuna3@yahoo.com.ar / 15 6131-2649

Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ESPACIO DE PUBLICIDAD



Rejuvenecedor biológico Energía transformada en acción

OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN

Compuesto por más de 110 complementos diferentes:
Aminoácidos + Vitaminas + Minerales + Aceites esenciales + Proteínas
Complejo vitamínico de origen vegetal, hidrosoluble. NO ENGORDA. Totalmente atóxico. No tiene conservadores

El dietario POLEN RECONVERTIDO CRINWAY® es producido por Crinway S.A.
Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 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®

- 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.-

Sesiones - Tratamientos
Armonizaciones



STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

Colaboradores:

European Physical Journal

Arq. Eduardo Cavallaro

Lic. Norma Gurri

Koty Neelis

Cristina Echeverría

Mario Petrella

Santiago Miranda

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

Cómo hacer una pequeña huerta

- Elegir una ubicación con sol pleno, de norte a sur, lejos de la sombra de árboles, paredes o edificios.
- Asegurarse que haya cerca una fuente de agua para la irrigación
- Armar pequeños túneles o tener preparado un tejido para poner los cultivos al reparo durante la estación fría
- No cultivar demasiadas especies de hortalizas, sobre todo si éstos tienen diferentes necesidades para ser cultivados (de abono o irrigación, etc.).
- Canteros: elevados entre 15 a 20 cm del suelo dan mejor drenaje. El ancho es de 80 cm.
- No sembrar o trasplantar de forma demasiado tupida ya que podrían llegar a tener un crecimiento demasiado forzado y de baja calidad. En caso de crecida amontonada, ralea para dejar espacio.
- Cultivar sobre apoyos (tutores) las plantas que crecen en altura (tomates, berenjenas, chauchas, porotos) para un mejor aprovechamiento de la superficie disponible
- El abono orgánico aporta nutrientes en forma natural. Su exceso no es perjudicial.
- Para el compost: estiércol de vaca o caballo seco o estacionado.
- Prever una rotación mínima de las hortalizas a lo largo de los años y fijarse en la asociación de cultivos
- Vallar la superficie para impedir que las hortalizas sean atacadas por animales.

PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

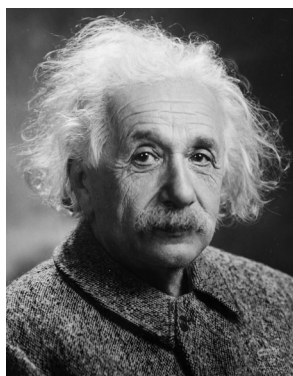
Psicología orientada al Budismo.
Tratamientos con profunda contención humana.

Cel. 15-2170-1534

paolalospi@gmail.com

La teoría perdida de Einstein

El descubrimiento de un manuscrito inédito de Albert Einstein, inadvertido por la comunidad científica durante décadas, ha revelado que el genio alguna vez propuso una teoría alterna al "Big Bang", sugiriendo en vez que el universo se expandió de manera constante y eterna. Si bien Einstein terminó por abandonar la idea, el documento muestra su vacilación por admitir que el cosmos se creó a partir de un solo evento explosivo.



La teoría del Big Bang cobró aceptación en la década de 1920 cuando el estadounidense Edwin Hubble y demás astrónomos descubrieron que las galaxias distantes se alejaban y que el universo mismo se encontraba en expansión. Este hecho sugiere que el contenido del universo observable empezó siendo o un "caldo primordial" extremadamente denso y caliente.

El trabajo recién descubierto fue escrito en 1931, posiblemente durante un viaje a California (ya que el papel es estadounidense) y muestra semejanzas con las ideas propuestas por Fred Hoyle casi 20 años después. A pesar de ser matemáticamente consistente, el modelo de Hoyle eventualmente fue descartado por las observaciones astronómicas.



A finales de 1940, Hoyle argumentaba que el universo se expandía eternamente manteniendo una densidad constante. Esto era posible ya que continuamente se añadía nueva materia al cosmos. Las partículas elementales aparecían de forma espontánea para unirse y formar nuevas estrellas y galaxias, las cuales ocupaban el espacio adicional creado por la expansión del universo. En otras palabras, el universo que ideaba Hoyle se encontraba en "estado estacionario".

El manuscrito prueba que Einstein tuvo una idea similar mucho tiempo antes, mas no existen registros de que haya retomado estos cálculos, probablemente debido a que notó una falla en la teoría. El escrito ahora se encuentra en los Archivos de Albert Einstein en Jerusalén y se puede acceder a él en línea a través de su página oficial.

El físico Cormac O'Riada, del Instituto Waterford de Tecnología en Irlanda y sus colegas que hallaron el escrito han sometido el descubrimiento a publicación en European Physical Journal.



**Osteopatía
Fisioenergetica**

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. LAURA E. BILLIET

PSICÓLOGA
INVESTIGADORA AUTÓNOMA EN PSICOSOMÁTICA

Ultimo libro: El Niño Indómito
Actualizaciones en Psicosomática
Editorial Letra Viva

**TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS:
ADOLESCENTES. ADULTOS**

SAN ISIDRO. Tel. 4732 3524. Cel.: 15 5895 1323
info@billietweb.com.ar laurabilliet@fibertel.com.ar
http://www.billietweb.com.ar

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

El Umbral

www.revistaelumbral.com.ar



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

joaquin gallart@hotmail.com



garbis

COIFFEUR

disfrutá tu pelo natural, un buen corte e hidratación

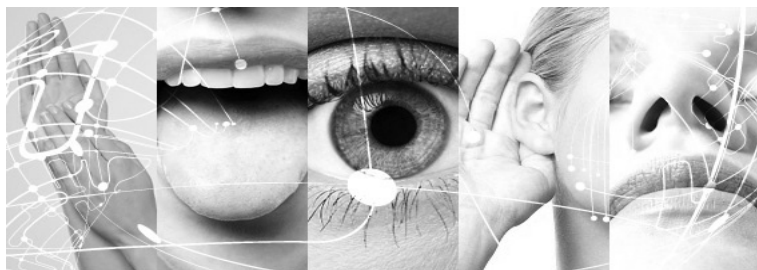
Tel. 4784-3216

Virrey Arredondo 2548 (Belgrano)
coiffeurgarbis@yahoo.com.ar

(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)

Los sentidos

Cuando estaba en la escuela, nos enseñaban que los humanos tenemos cinco sentidos: la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto. Yo pensaba que el más importante era la vista, los otros eran secundarios.



Esto fue hasta no hace mucho, cuando entendí el tema de los sentidos con un poco más de amplitud.

En primer lugar, si nouviésemos ningún sentido, tendríamos que estar atados en una cama o silla, alimentados por sonda, seríamos como una planta, con el peligro de que si nos movemos libremente, romperíamos todo lo que tenemos al paso sin darnos cuenta ni entender nada. Seríamos totalmente inútiles para cualquier cosa.

En segundo lugar, los sentidos nos permiten recibir energía (sonora, física, luminosa) de lo que nos rodea, y el cerebro, de acuerdo a la información preexistente, da una respuesta racional (práctica, útil) o emocional (alegría, tristeza).

En tercer lugar, no podría decir que un sentido sea más importante que otro. ¿Cómo se puede dejar de lado el sentido del oído, si con él escuchamos música o lo que otra persona nos dice? El gusto, nos permite detectar el buen o mal estado de la comida. El olfato, que nos permite disfrutar de los perfumes.

Posiblemente la vista tenga un importante valor práctico, porque además de permitirnos apreciar el contenido estético de las imágenes, nos permite la lectura y el reconocimiento de personas, cosas y lugares. Y por otro lado, el tacto tendría un gran valor emocional, porque posibilita nuestra comunicación afectiva, nos permite el goce de las caricias a la persona amada. No olvidemos que el tacto no se tiene sólo en las manos, también en la lengua, los labios, los genitales, en todo el cuerpo.

En definitiva, podrán tener distinto valor práctico o emocional, pero todos hacen su aporte al disfrute del mundo que nos rodea. Imaginemos estar íntimamente con la persona amada, ¡qué mejor que poder verla, acariciarla, oírla, olerla...todo al mismo tiempo!

Arq. Eduardo Cavallaro. cavallaroe@hotmail.com

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

Clases regulares
y a domicilio.

15 3011-6908

info@ahorayoga.com.ar

ahorayoga

¿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

AMdelCO
CFP20 Centro De Formación Profesional N°20
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

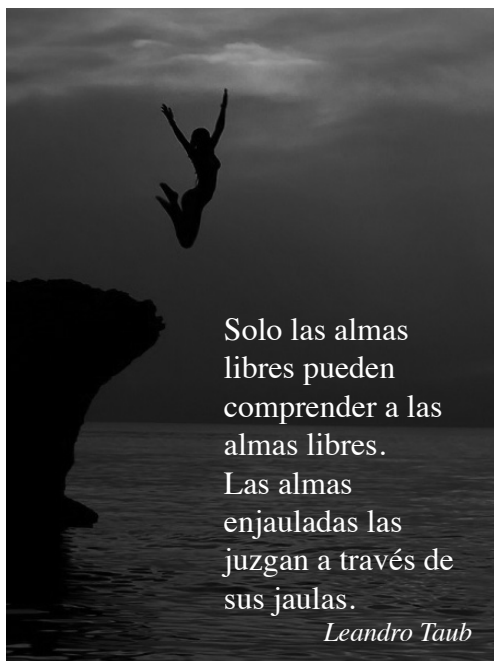
ESCUELA DE
AURA



CURSO AURA I
16-23/07/16

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 Guiriana 1540 / 47963122-1559449534



Solo las almas
libres pueden
comprender a las
almas libres.
Las almas
enjauladas las
juzgan a través de
sus jaulas.
Leandro Taub

10 problemas que enfrentas si tienes un alma antigua

"Some people are old at 18 and some are young at 90 ... time is a concept that humans created." – Yoko Ono

1. Nunca sentirse totalmente comprendidas

Las personas con almas viejas pueden ser vistas como personas extrañas ya que usualmente tienen ideas y estándares de vida poco convencionales. Usualmente sentirán que hay algo que los separa del mundo real, porque cosas como tener una gran riqueza y otros aspectos de vivir una vida material no les interesan realmente. Tener expectativas e ideas diferentes sobre cómo vivir puede hacer que sea difícil que los demás te comprendan y comprendan el propósito de tu vida.

2. Nadie comprende lo relajado que eres y la facilidad que tienes para perdonar

Las almas viejas tienden a tener un punto de vista filosófico de la vida y ven las cosas en perspectiva. Es decir, que cuando los problemas aparecen y te ves forzada a superar grandes obstáculos, comprendes que incluso en los momentos más difíciles de la vida hay beneficios. Pueden ver lo bueno en las personas, en la vida y en las interacciones del día que parecen negativas o monótonas.

3. Puedes contenerte mucho a la hora de vivir la vida

A medida que evolucionas, la conciencia que tienes sobre ti mismo aumenta y eres capaz de identificar de manera firme tus creencias sobre la vida y el mundo. El problema es que usualmente pueden ver muchas posibilidades dentro del espectro de la vida, y en vez de sentirte liberada para crear el destino que deseas, te inhibes gracias a esta libertad que has establecido.

4. Tomar decisiones basándose en una sensación parece lógico

La intuición es un lenguaje sutil y sofisticado, y estas personas trabajan todos los días para sincronizarse con la manera en que su cuerpo se comunica con ellos. Este instinto es el nivel más simple y básico de la intuición física que comunica mensajes de si/no o seguro/no seguro. Usamos esto cuando tratamos de tomar decisiones sobre ciertas personas o relaciones a nivel personal y profesional. Estas almas viejas dejan que su instinto los guíe a la hora de tomar decisiones y los demás no comprenderán cuando les digas que 'hay algo que sientes' con respecto a algo o alguien.

5. Puedes ser visto como alguien solitario

Estas personas desean tener relaciones importantes, con impacto y que duren en todos los aspectos de su vida. Preferirían tener un par de amigos cercanos que decenas de conocidos que casi no conocen, lo que no quita que sean sociables. Tal como los introvertidos, preferirían utilizar su energía social con personas con quienes puedan tener conversaciones profundas.

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

6. No estás seguro si alguna vez encontrarás tu hogar

Uno de los problemas al tener un alma vieja es la imposibilidad de sentir que hay un lugar al que perteneces. Sea que viajes alrededor del mundo o hayas vivido toda tu vida en el mismo lugar, puede ser difícil para estas personas lograr sentir que tienen un hogar en este mundo. Buscan constantemente personas amables y un lugar donde sientan que pertenecen.

7. Es muy importante tu tiempo a solas

Ser un alma vieja puede generar una existencia solitaria a veces. Necesitas la soledad para sentarte y reflexionar sobre la vida y para recargarte cuando estás exhausto, lo que puede ser frustrante para tus amigos y tu familia. A menos que a ellos les pase algo similar y comprendan la necesidad de estar solos de vez en cuando, este comportamiento puede generar problemas.



8. Tu definición de diversión es diferente a la de los demás

Encuentras cosas placenteras en los pequeños momentos de la vida. Irse de viaje por el fin de semana y manejar, ir a un restaurant que esté abierto las 24 horas durante la noche, tomar batidos y ver como amanece, pasar la tarde escribiendo cartas, son algunas de las cosas que te gusta hacer. El problema es encontrar a otras personas que les guste lo mismo.

9. Aprendes a ver de forma romántica la vida

Estas almas tienen una forma muy romántica de ver el mundo y usualmente, cuando el mundo no cumple con sus expectativas, pueden sentir que esto tiene un impacto emocional muy grande en ellos. A pesar de que son idealistas, eventualmente aprenden a ver el lado más realista de las cosas.

10. Te es difícil evitar que completos extraños les hablen

Hay algo en estas personas que hará que los demás se acerquen y les hablen. Podrías estar sentando en un tren o en un asiento en algún lugar, alguien se sentará a tu lado y 20 minutos después conocerás toda su historia. Los demás se sienten atraídos a hablar contigo pero puede ser difícil salirte de estas conversaciones porque sientes que es tu responsabilidad escuchar a estos extraños que quisieron hablarte.

Koty Neelis



**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)

La medicina de Santa Hildegarda (parte1)

Los escritos de Santa Hildegarda de Bingen (1098 – 1179) comprenden la adaptación práctica de la ciencia curativa médica y naturista, en la praxis diaria, diagnóstico y terapia.

Se puede conjeturar que Hildegarda canalizaba a maestros de otros planos ya que sus conocimientos de lectoescritura en latín y gramática eran nulos. Por este motivo pusieron a su disposición, en calidad de secretario, a un monje al cual ella anteriormente había confiado sus visiones. En el Sínodo de Tréveris que se celebró desde el 30 de noviembre de 1147 al 13 de febrero de 1148 el Papa Eugenio II sancionó el don profético de Hildegarda y leyó su Liber Scivias a cardenales, obispos y teólogos. Así su don profético fue reconocido por la más alta jerarquía.

Así es como podemos decir que se trata de una medicina indicada por Seres de Luz a los hombres... Pero que no solo contempla la salud del cuerpo físico sino también que aborda otros planos "descubiertos" nuevamente a partir del siglo XIX a la fecha. Los planos mental, emocional y espiritual estaban perfectamente reconocidos en las formas curativas de Hildegarda. *"Las enfermedades crónicas no pueden ser curadas si el enfermo no cambia su modo de vida ya que es la causa de la enfermedad como, por ejemplo, el estrés originado por el trabajo."*

Gracias a la seria investigación de los escritos por parte del Dr. Gottfried Hertzka que sometió todas sus investigaciones a la rigurosidad científica, seriedad y constancia, tanto en las cuestiones de medicina como a las teológicas.

Así después de más de 800 años esta forma de curación llega a nuestros días. La Medicina de Santa Hildegarda es lo que en estos tiempos se diría holística, abarca los siguientes ítems y más aún:

Fitoterapia, litoterapia, balneoterapia, nutrición (dietas), aplicaciones de diferentes temperaturas, hidroterapia, ventosas, etc.,etc.,etc.

Para Hildegarda el concepto de DIETA no se reduce a la elección,



preparación e ingesta de alimentos, sino que se extiende a la vida cotidiana, incluso con formas de tratamientos según el calendario astronómico y especialmente el seguimiento de las fases lunares, mucho más que cualquier forma o sistema curativo de su época!

Les resulta familiar?

Tu pregunta no molesta

M. Cristina Echeverría
Master y terapeuta holística vibracional
(11) 4553-0026
E-mail: delta_cristina@yahoo.com.ar
www.terapiasdel3milenio.com.ar

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

¡NUEVO!

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.

¡Feliz sabor lima-limón, sin conservantes ni agregados!!!

Distribuye El Umbral: Tel. 011 4796-5783

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

El Último León

El enorme búfalo de unos 400 kilos, yace muerto con un tajo gigante en la cervical. Sobre su lomo, con las garras clavadas en su presa, el león. Rey de los animales.

Leones en las banderas de los reinos, leones en los estandartes de los ejércitos en batalla, leones en las medallas de los deportistas rudos.

Año 2020, África...

El corrupto de turno traiciona las promesas y arrasa la Reserva del Serengueti: autopistas, plantaciones de soja, minerías a cielo abierto.

Meses de hambruna y sed son fatales para la leona y sus crías, que caen exhaustas al costado del nuevo aeropuerto. Son arrojadas con desprecio a la fosa de los desperdicios.



Año 2050...

En un zoológico americano, "Kukuana" el león, de 25 años, ya muy viejo, camina torpemente unos pasos y se vuelve a echar al piso. Mientras, los visitantes curiosos le arrojan galletitas que rebotan contra su cuerpo que permanece inmóvil. Por momentos alza la vista y sus ojos reflejan un enorme aburrimiento. Kukuana, nacido en cautiverio, nunca desarrolló agilidad ni fuerzas. Dos jóvenes lo observan con feo gesto y dicen: ¡Puaj! ¿Este animal era símbolo de poderío, fuerza y audacia? ¡Ni loco! ¡Vamos a tatuarnos dragones alienígenas!

En la memoria de los Elefantes viven los LEONES, en la de los hombres se perdió.....

Mario Petrella.

Haciendo amigos sin facebook

En este momento, estoy probando hacer amigos fuera de Facebook... pero aplicando los mismos principios.

Para ello todos los días salgo a la calle y a los que pasan los acompaño unos metros y les explico lo que he comido, como me siento, lo que hice ayer, lo que voy a hacer más tarde, lo que voy a comer esta noche y más cosas.

Les entrego fotos de mi mujer, de mi hija, de mi perro, más en el jardín, en la piscina, fotos de lo que hacemos en los fines de semana...

También camino detrás de las personas a corta distancia, escucho sus conversaciones, luego me acerco y les digo que lo que escuché "me gusta"!!!, les pido que desde ahora seamos "amigos", y también les comento algo sobre lo que les escuché decir. Más tarde comparto todo eso cuando hablo con otras personas.

Y funciona ...

Ya tengo 3 personas que me siguen ...

Son dos policías y un psiquiatra.



Trigo Limpio
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



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

Aromas de la otra orilla

Cultivo agroecológico de plantas aromáticas y medicinales: la Cooperativa Calmañana de Uruguay

El consumo de productos naturales y el consumo responsable crecen día a día en el mundo. En Uruguay, hace más de 20 años, un grupo de mujeres rurales decidió afrontar la crisis económica apostando a la producción de hierbas aromáticas y medicinales trabajando en cooperativa. Sara Masteralto nos cuenta la historia de una experiencia asociativa con fragancia exquisita.

En Canelones, a 80 kilómetros de Montevideo, la historia se desarrolló igual que en muchos otros pueblos rurales de Argentina y Uruguay. A la quiebra del ingenio azucarero al que durante muchos años habían abastecido los productores locales de remolacha, hubo que sumarle el cierre del ferrocarril.

Vía muerta, calle con asfalto. Esto dejó a muchos hombres sin trabajo y debieron reconvertir las granjas para buscar las mujeres un ingreso propio

Así es como un grupo de mujeres le hicieron frente a la adversidad y se decidieron por una cooperativa de cultivo de hierbas aromáticas orgánicas convirtiéndose en pioneras en su género en Uruguay.

"En el campo el aislamiento es muy grande, entonces nos propusimos juntarnos de vez en cuando. Desde la Sociedad de Fomento llegó una socióloga que nos ayudó a agruparnos. Después vino el Grupo de Estudios sobre la Condición de la Mujer (Grecmu) en 1987. Inició el trabajo con mujeres para reflexionar sobre la creación de un espacio propio y la posibilidad de brindar un servicio eciesario en la zona. Así fue que formamos tres grupos, dedicándonos en una primera etapa a servicios relacionados con la salud. Como para generar ingresos al grupo construimos un invernáculo para producir y vender hortalizas. E iniciamos la prueba de varias hierbas aromáticas con el apoyo de una ingeniera agrónoma que se integró al equipo. Las semillas fueron traídas desde el exterior, y al ser nuestra forma de producción totalmente orgánica, nos convirtió en pioneras en ese tipo de producción en el Uruguay", cuenta Graciela Gonzáles, una de las 18 mujeres que en Canelones decidieron escribir una historia diferente, protegiendo su territorio y su bienestar en un ajustado balance entre el respeto al medio ambiente, la familia y el contacto con las necesidades de las grandes ciudades y los mercados internacionales.

Veinte años no es nada

Hoy, 27 años después, las diez hectáreas donde la Cooperativa Agraria Limitada por un Mañana (Calmañana) cultiva y produce plantas medicinales y aromáticas de forma sustentable, cuenta con 15 secaderos solares y 7 invernáculos equipados con riego para facilitar la plantación en los meses de invierno.

El trabajo controlado permite, entre otras cosas, verificar que el producto no sea rociado con fertilizantes o agroquímicos, además de responder ordenadamente a la demanda. Es que la recolección no controlada que se hacía de las plantas silvestres en Uruguay, algunas veces llevaba a la sobreexplotación y el empobrecimiento de los ecosistemas.



"Lo que sucede es que a veces la gente por necesidad, alguien le dice que le da tanta plata por una cantidad de plantas, entonces lo hacen. Y a veces esa necesidad hace que los recolectores se conviertan en depredadores", explica Graciela.

Camino orgánico

Más allá de la tradicional medicina india o china, o de los saberes ancestrales que a los indígenas les han permitido vivir sin utilizar los sistemas médicos tradicionales sin perder la salud, la elaboración moderna de productos hechos a base de hierbas naturales no es nueva. La suiza Weleda creada en 1921 por el padre de la antroposofía, Rudolf Steiner, vende sus productos de higiene personal en el mundo y trabajan con la lógica del comercio justo, pagando a los proveedores de materia prima más que el mercado. En Brasil, la firma Natura, produce desde 1969 a base de hierbas naturales, con criterios ecológicos y responsabilidad laboral y social.

Ese es el camino que siguen las mujeres de la Cooperativa Calmañana que además del cultivo agroecológico de plantas medicinales y la recolección sustentable, desde hace varios años, han armado una red de distribución de aderezos a base de hierbas en supermercados a través de su marca Campo Claro.

"Estamos trabajando con 19 productos más seis mezclas (para carne, pollo, pescado, queso, salsas y pizza). Tenemos rubros tradicionales: orégano, tomillo, romero, estragón, eneldo, ciboulette, cilantro, hacemos azafrán del país", cuenta Nahir Lajuní, miembro de la cooperativa. "Se presentan en cajitas, primero envasamos en bolsitas de propileno y después en cajitas. Son distinguibles, con el sello arriba que dice: Producto orgánico", cuenta a su lado Martha Cabrera.

Las mujeres recibieron capacitación en proyectos, comercialización, marketing, envasado industrial y producción orgánica y visitaron a productores orgánicos de Brasil para conocer su experiencia. Han sido premiadas y reconocidas en diferentes ocasiones, tanto nacional como internacionalmente. *"Nuestro objetivo es comercializar a nivel nacional y exportar con certificación internacional de producción orgánica como forma de generar ingresos y puestos de trabajo en el entorno rural en particular entre los jóvenes, de manera que el campo no disminuya más su población", dice Graciela. "También pretendemos lograr el acceso de las mujeres rurales al mundo de la tecnología de la Información como medio de desarrollo empresarial y formativo", explica.*

En julio 2008 la cooperativa exportó por primera vez a Italia y hay pedidos de España, donde Calmañana fue seleccionada para la Feria Internacional de Empresas de Mujeres que realizó el instituto Andaluz de la Mujer, en Granada.

Proceso natural

"El camino recorrido no sólo es para nuestra cooperativa una alternativa en el plano económico sino también una forma de realización personal para cada uno de sus miembros que se refleja en nuestras familias y en la comunidad en su conjunto", se alegra Graciela, sin dejar de destacar los desafíos que tienen por delante, como la amenaza del uso de agrotóxicos por parte de productores de la región o la necesidad de inversiones para afrontar la demanda externa.

"Somos pequeñas parcelas y aquellos vecinos que aplican agrotóxicos no se están perjudicando sólo ellos, sino también a los vecinos que hacemos producción orgánica", dice Graciela.

"Estamos trabajando para tener una infraestructura adecuada que nos permita llegar a cubrir toda la demanda de exportación. Con la plantación no hay problema, la cooperativa tiene capacidad para producir; estamos implementando un poco más el tema del secado, que es uno de los inconvenientes que tenemos. Estamos trabajando con secaderos solares y desarrollamos secaderos con fuente de calor, que nos asegura producción en grandes volúmenes. Hacemos todo el proceso en forma manual, estamos intentando adquirir herramientas para el picado y el secado, porque una cosa es picar para el consumo interno y otra en grandes volúmenes para la exportación", explica Nahir, mate de por medio, inserta en el intrincado mundo de los negocios internacionales pero sin perder la perspectiva de su chacra, sus niños, sus animales.

"Esto es una casa de campo: nos levantamos muy temprano y por lo general se ordeña una vaca para consumo nuestro. Luego hay que ir al invernadero, regar, cuidar las plantas. El estar juntas y luchar sirve bien para enfrentar y desarrollar el proyecto de venta que solas no habríamos podido sacar adelante", concluye Graciela.

E.U. en Uruguay

	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	

Carlos Gutiérrez

Peluquería para Caballeros
y Niños (CORTE 80 \$)

Av. Maipú 1814 (local 7) - Vicente López

PRODUCTOS NATURALES

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

CUMELÉN

Atendido por sus dueños *"Pensando en su salud"*

Juramento 3084 • Belgrano "R" • Tel.: 4781-1944

**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

La mejor lección

Fue así de golpe, como si todas las piezas de un rompecabezas se hubieran acomodado. En una época difícil de mi vida, comencé a estudiar la Carrera "Ciencias Políticas". Veía la Política como la simple competencia entre Partidos Políticos para llegar al Poder, y porque no, una posible salida laboral dentro de un área que me atraía.

Al principio de este año, debido a algunos problemas financieros, solicité un porcentaje de Beca en la Universidad. Me fue concedida, pero a cambio debía realizar algunas horas de trabajo comunitario. Mientras toda esta situación tenía lugar, conocí a un ex alumno del mismo colegio que yo iba, que actualmente es no vidente, y nos hicimos amigos. Lo que más me llamó la atención fue su capacidad de transformar una situación negativa en algo positivo. A través de Redes Sociales y su participación en un Partido Político es un ferviente defensor de los derechos de todas aquellas personas discapacitadas o con capacidades diferentes. Me llevó a las reuniones en el Partido y casi sin darme cuenta, estaba colaborando con él, cada vez más interesado en las diversas actividades. Fue a él que le comenté que debía realizar un "Trabajo Comunitario" y el que me recomendó que hablara con Silvia, de CAEC (Centro de Actividades Camino). Lo que antes consideraba un mero requisito académico, AHORA me abría una nueva dimensión de la vida política. La última pieza de mi "rompecabezas" se completó. Allí fue donde conocí a Silvia y a Marcelo. Dos seres especiales. Mostraban la convicción y simpleza de la gente que esta convencida de lo que hace. Es más, realizan su tarea con entusiasmo y amor.



CAEC, es una Asociación Civil, con los objetivos de integrar e incluir a personas con discapacidad, carencias, adultos y niños en general. Estimulan actividades recreativas

vinculadas a disfrutar del tiempo libre. Organizan campamentos, actividades deportivas, como natación, voleyball, ciclismo y kayakismo.

Marcelo comenzó su trabajo como voluntario en ALP en 1980, antes de recibirse de Profesor de Educación Física. En 1989 con un grupo de Profesionales crearon CAEC. El resultado, es un lugar donde se respira ambiente familiar y calidez humana. Todos tienen la posibilidad de hacerse nuevos amigos, aprender de los demás y sumar habilidades. La experiencia es más que fructífera. Marcelo y su grupo de Profesionales trabajan con niños y adolescentes CON y SIN discapacidades. Esto les permite llevar a cabo la interacción con escuelas de Educación Común y organizar juegos entre niños discapacitados y convencionales.



Los logros de CAEC son muchos y diversos:

En Abril del año 2010 visitaron con chicos discapacitados el Parque Nacional Tornquist, en Sierra de la Ventana, e hicieron cumbre en el cerro Naposta. El año siguiente participaron del proyecto "Solidaridad en Acción", llevando donaciones a Jujuy, en la frontera con Bolivia. En el 2013 realizaron el cruce de los Andes, uniendo Argentina con Chile.

Es verdad que todos los días se aprende algo nuevo. La Universidad me dio "La mejor Lección". Las teorías políticas de nada sirven sin labor comunitaria. Debería ser parte de todos los programas educativos. También la deberían realizar todos aquellos aspirantes a ejercer un cargo público o político. NUNCA se puede ser un buen político sin ser conciente de las necesidades de los demás. Y esto implica compromiso, ayudar, escuchar, poner el hombro, y acompañar a quien lo necesita.-

Todo esto, es lo que Marcelo, Silvia y su equipo de profesionales hacen en CAEC, con amor incondicional.

Cada vez son más los que se acercan a ellos, y necesitan nuestra ayuda, para poder expandir su labor de integración e inclusión.

Si deseas contactarte con CAEC :

E-mail: actividadescaec@gmail.com

Dirección: Juan Díaz de Solís 1851, Vicente López (dentro del Club Obras Públicas)

Facebook: Actividades CAEC

Página: www.caec-online.com.ar

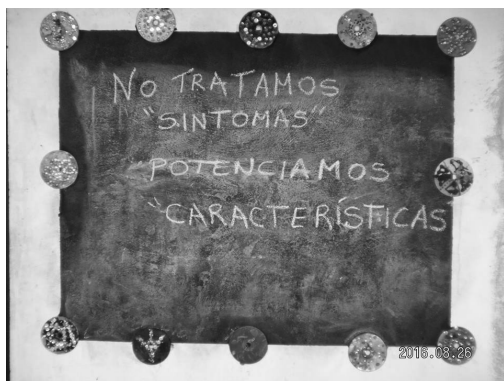
Podes escuchar su programa de Radio "Caec sin Barreras" todos los Martes de 09:00 a 10:00, por : www.conexionabierta.com.ar

Queridos lectores se que Uds. son la clase de gente que les

gusta colaborar, y CAEC nos necesita, podrían tender un lazo solidario, darme una mano, y ayudarlos ¿?

Hasta la próxima
¡!!!!

Santiago A.
Miranda
Ciencias Políticas



**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

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

El Umbral

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

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"



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



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



"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/>

Contacto: Mariela Lemos 155-832-3410

Hotel La Fontana

Brizuela 445 - Villa Dolores
Traslasierra - Córdoba - Argentina

03544 42-1773
03544 15 46-5476



En Villa Dolores, a sólo 200 metros del centro cívico. Ofrece habitaciones con baño privado que presentan un diseño sencillo, con paredes de colores y grandes ventanales. *Instalaciones aptas para personas con movilidad reducida.* Aire acondicionado frío/calor, señal por cable en habitaciones y en amplia zona de estar. *Se aceptan tarjetas de crédito y débito.*



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.