

El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

FELICES FIESTAS



Su salud merece un buen trato

Productos para Diabéticos, Celíacos, Hipertensos.
Panificados - Legumbres - Especias - Suplementos

Dietarios - Herboristería - Comidas Naturales - Diet

4504-3699

Cuenca 3514 esq. Beiró



Formación en Yoga 2017

15 años formando profesionales



Asociación de Yoga
Terapia Integrativa



*** INICIO ABRIL ***

**• Asana • Pranayama • Conciencia Corporal •
• Ayurveda • Filosofía del Yoga • Metodología de clases •**

Niveles 1 y 2

Cursada: Viernes ó Sábados ó Intensivo fin de semana •
Abril a Noviembre (8meses) • Retiro de Formación (2 días)

Charla Informativa Abierta:
Sábado 3/12, 10 hs, V. Urquiza.

Informes e Inscripciones:

Sede Villa Urquiza: 4541-6203
Nueva Sede! en Pilar: 155307-6455



Yoga Terapia Integrativa
iyt.argentina@gmail.com
www.yogaiytargentina.com.ar

El polen reconvertido

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ESPACIO DE PUBLICIDAD



Rejuvenecedor biológico Energía transformada en acción

**OLEOS ESENCIALES
CONCENTRADOS DE POLEN**

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

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




¿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.

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



LIC. JOAQUIN GALLART

Tarot, cruz celta o tirada astrológica.
Numerología pitagórica.
Reiki, sanación pránica, energética.
Sanación de campos y negocios.
Tratamiento personalizado: baja estima.
Parejas tóxicas, ansiedad, impotencias.
Estrés, miedos, fobias.

Análisis cuántico bioeléctrico, chequeo total de tu cuerpo.
Auriculoterapia, con electroestimulación.
Hipnosis, regresiones.
Terapias neurolingüísticas, con reprogramación neuronal.
Terapia floral. Terapias bioenergéticas.
Psicología espiritual. Armonización de chakras.

"La solución a tus problemas se encuentra en lo profundo de tu corazón, sólo te ayudo a encontrarla explorando tu interior."

Tel.: 4572-0555 Cel.: 15 3037-4700 joaquinagallart@hotmail.com

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

Colaboradores:

Vana Nissen

Arq. Eduardo Cavallaro

Eduardo Goldín

Cristina Echeverría

Dra. Yolanda Marrone

Lic. Héctor Torres

Cristina Teruel

Lic. Juana Tucci

Garbis

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

Poesía Navideña

Se está encendiendo despacio una estrella allá en Belén.

En tres países lejanos hay tres reyes que la ven y emprenden un largo viaje para encontrarse con El. Hace mucho que lo esperan. Las ofrendas y la Fé los ponen en el camino.

Van a cumplir una Ley. Estar cerca de ese niño y recordarle quien es.

El mundo lo está esperando y aquí hay mucho por hacer.

Que la estrella de Belén nos guíe en el laberinto de la vida.

¡ Feliz Navidad !!

Vana Nissen

(desde Capilla del Monte para los lectores de El Umbral)

Dios Naturaleza

Leyendo algún libro me enteré que varios filósofos pensaron que Dios es la Naturaleza. No sé si será correcto pensarlo de esa manera, pero me resulta mucho más natural y menos forzado que la descripción de Dios según las distintas religiones.

O sea que Dios sería o estaría en la Naturaleza. El Universo, los astros, la energía, la vida en la Tierra con todos sus matices y variantes, sería lo que llamamos Dios. Y puede ser, porque es perfecta. Las plantas se adaptan y modifican al medio, han evolucionado y cambiado, lo mismo que todos los animales. ¿Cuántas plantas y animales existieron o existen? Y en ese proceso de adaptación y cambio, los animales sin condiciones para la agresión o defensa, desarrollaron alas, caparazones o patas veloces para escapar. Y un desvalido monito, que solo tenía la posibilidad de treparse a un árbol, cuando el bosque se transformó en pradera, aprovechó su cerebro en desarrollo para idear defensas sin patas veloces y sin alas, recurriendo a palos, piedras y acciones colectivas. Darwin decía que más que evolución, lo que pasó fue que sobrevivió el más apto, en este caso el que más y mejor pensaba. El pensar nos hizo inteligentes y la inteligencia nos dio amplia superioridad sobre todo el medio natural. Pero esa superioridad solo significa dominio no calidad ni bondad. No sabemos respetar las leyes naturales, somos depredadores. Y el dominio sin control nos hace destructivos de gran parte de la Naturaleza y en ese camino terminaremos por destruirnos a nosotros mismos. Será otra demostración que la Naturaleza es perfecta, porque se destruye el que no respeta las leyes del Todo.

Si es algo así como lo digo, espero que los "monitos pensantes" nos demos cuenta a tiempo y vivamos respetando el orden y las leyes de la Naturaleza.

Arq. Eduardo Cavallaro

Diciembre, Unión y Reiky

Diciembre brilla abarcando un término y también un comienzo; evaluando y proyectando. Uniendo, unificando...

Con la esencia de la Luz en el aire, nos acerca el sol y la lluvia fresca del verano; desagitando el latido del alma, calmando la aceleración del corazón.

Tiempo Virgen, espacio Crístico, nacimiento Blanco; devoción y creencia. Redención del espíritu en la fe. Paz interna, compasión universal.

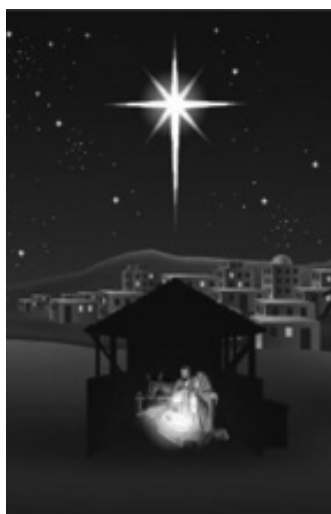
Como rabí esenio, como maestro Zen, como discípulo budista o monje tibetano, Diciembre da más de lo que recibe, trae más que lo que deja y deja más de lo que lleva. Se aquieta adoptando el Dhyana mudra, entra en profunda meditación emanando trascendentalidad y discernimiento. Despertando la mente, comprende el No principio, el No final, aceptando la Continuidad como elevación y liberación del verdadero Ser.

Desde la escuela Reiky Dar, fomentando la práctica, el servicio solidario y la transmisión del Conocimiento en todos los Niveles y Maestría pretendemos, humildemente, ese equilibrio de pensamiento, sentimiento y emoción.

Que la Energía Reiky ilumine el camino que sigue Diciembre y las energías de Diciembre acompañen este camino de unificación!

Amorosamente

*Eduardo R. Goldin.
Escuela Reiky Dar*



Osteopatía Fisioterapéutica

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

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

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/reikydarmonio

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.-



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



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 Quintana 1540 / 47963122-1559449534

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

Viajero del tiempo, un caso ¿real? en Nueva York

Historias de viajes en el tiempo han surgido a lo largo de los siglos. Una de las mejores historias de viajes en el tiempo convenció a mucha gente - muchos de ellos parte de la policía de Nueva York - que el viaje en el tiempo no es una teoría, sino real.

El Caso de Rudolf Fenz

Rudolf Fenz es una persona que ha viajado en el tiempo, su historia fue muy famosa además de documentada. Todo sucedió en Junio de 1950 a las 11:30 en la 5ª Avenida de Nueva York.

Un día de calor como otro cualquiera, la gente paseaba tranquilamente cuando de pronto, vieron a una extraña persona vagando completamente desconcertada hasta que es atropellada por un coche. Tras este hecho, la policía hace acto de presencia y tras un primer reconocimiento, pudieron ver que se trataba de un hombre de unos 30 años vestido con ropa de hace un siglo. Ésta estaba impecable. Vestía una levita negra, un amplio sombrero, un pantalón estrecho y unos zapatos con hebilla.

Procedieron a registrarle y en sus bolsillos encontraron un puñado de billetes y monedas en perfecto estado, con la particularidad de que estos se encontraban fuera de circulación. También hallaron un puñado de tarjetas de nombre Rudolf Fenz, una carta, en la que figuraba la fecha del año 1876 en el matasellos de la misma y que iba dirigida a Rudolf Fenz y unos recibos que hacían referencia a una suma entregada por la manutención de unos caballos y un carruaje.

Hubert Rihn agente de la oficina de desaparecidos del Estado de New York fue el encargado de iniciar la investigación para encontrar a los familiares de la víctima comenzando su búsqueda por los emigrantes de origen Austriaco, Alemán y Centro europeo que tuviesen el apellido Fenz, llegados a EEUU después de la 2ª Guerra Mundial, pero todos los intentos tuvieron resultados negativos.

Cuando ya lo daba todo por perdido se encontró con un número de teléfono en un listín telefónico del año 1939 en el que figuraba un tal Rudolf Fenz Junior. Se puso al habla con esta dirección y se encontró a la viuda de Rudolf Fenz Junior. Se trataba del mismísimo hijo de la persona atropellada. La viuda comentó que el suegro desapareció en 1876 cuando salió a dar una larga caminata por el campo tal y como solía hacer habitualmente, pero desde ese día no han sabido más de él...

Este dato se terminó corroborando cuando encontraron a Rudolf Fenz en la lista del archivo de personas desaparecidas del Estado de Nueva York en el año 1876. Según el informe dió un salto en el futuro de 74 años, desde 1876 hasta 1950.

Ahora vienen las preguntas... ¿Que le sucedió realmente a Rudolf Fenz? ¿como ha conseguido aparecer 74 años después sin haber envejecido nada? ¿salio a caminar y pasó por una puerta espacio-temporal? ¿Por qué en la 5ª Avenida?

Este es uno de los pocos casos en los que se puede probar que una persona ha viajado en el tiempo. La circunstancia es un enigma, pero que ha viajado en el tiempo es una realidad.

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.



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

Distribuye El Umbral: Tel. 011 4796-5783

Como llegar a las fiestas... sin despatarrarse en el intento

Estamos en el principio del último tramo de este año agitatísimo y en rigor a la verdad nos sentimos - principalmente las mujeres - "un poquito" sensibles (detallamos en la primera oportunidad) "un poquito" cansadas (deseamos TODO un día en la semana para descansar) y principalmente deseáramos poseer un mágico botón para desaparecer por tiempo indefinido de todo lo que nos agobia, molesta, enfada... y engorda.

Deseamos PAZ, TRANQUILIDAD, ARMONÍA..

Piensen un poquito: que forma / modo de vida están llevando...?

Les gusta su actividad, trabajo, profesión? Están saturadas de: "TENGO QUE" o realmente disfrutan lo que hacen? Se sienten satisfechas y plenas o rellenan los huecos con comida, especialmente chatarra?

ATENCION !

Si no tienes en claro cómo transcurre tu vida puede que estés conformando una rutina diaria tribal familiar.

Explico:

Ana a pesar de poseer una gran cocina con horno de enorme capacidad, asa el pollo cortándolo en cuartos??? Su abuela NO poseía una cocina con horno, cocinando al ave en un recipiente pequeño sobre el único quemador que había cuando llegó como inmigrante. Como muchos de nuestros abuelos trabajó, mejoró su entorno, levantó una hermosísima casa, llegó a ser una dama importante en las altas esferas sociales...pero nunca superó el atavismo impuesto por la necesidad de sobrevivencia. Por lo que su hija -la madre de Ana - cocinó SIEMPRE el pollo como lo vió realizar a su madre -la abuela de Ana- así como del personal que ayuda en la mansión que a su vez han recibido las instrucciones de abuela y madre de Ana..

Vamos al punto "Tengo que"

Cuántas se asombran cuando les pregunto en la primer consulta... Quién o qué te obliga? Es como un botón automático!!! Cómo te sientes dentro de tu familia? Se te repiten reiteradamente determinadas actitudes, situaciones, accidentes? Estás cómoda y realmente disfrutas realmente los encuentros familiares o lo has hecho por obligación ?

NO SE ASUSTEN !!! Solamente les despliego el panorama...y les doy el mapa para llegar al "tesoro". Mi abuela decía "menos cacareo y recojamos los huevos..."

Siéntete cómoda y feliz con lo que hagas. Planifica coherentemente como realizar con menor esfuerzo y mayor resultado. Procura NO llenar tu mochila con deberes ajenos (tengo que). Llámame, puede ser que necesites una orientación -no es un tratamiento-. Tomate tiempo diario para ti SIN interrupción de ningún tipo mínimo 30 minutos.

Procura tomar 5/10 minutos de sol en horas prudentes, respira profundo, imagina que bebes esa luz y se esparce por todo tu interior. Si es de tu interés puedes concurrir a algún taller que organizo o utilizar Cd 1,3 o 4 compilado ad-hoc.

El confeccionar un listado de que obsequios quieres brindar y a quien, si tienes habilidad para confeccionar tu misma y se valora mucho.

Ve los recursos que tienes, tiempo y... ayudantes fieles como los niños que les encantan estas tareas, participar, y encontrar formas creativas novedosas. MÁS QUE NADA: disfruta lo que hagas sea comida u obsequios en las reuniones, la búsqueda de material, NUNCA lo tomes como deber sino como el placer de compartir lo mucho o poco con quienes aprecias y amas realmente.

Felices Fiestas para todas/todos

Hasta la próxima. Tu pregunta no molesta.

M. Cristina Echeverría

Máster y teacher holística vibración al
4553-0026 CABA



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



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

“Autorregulación”

Capacidad de los niños para modificar su conducta

La autorregulación es la capacidad de modificar nuestra conducta frente a determinadas situaciones, como demandas cognitivas, emocionales y sociales.

La felicidad no se relaciona con un niño excitado y sobreestimulado: la felicidad de un niño, al igual que en un adulto, tiene relación con la paz interior, la que podrán lograr con la autorregulación. Ésta les permitirá ser más plenos y felices, para él mismo y para la sociedad.

A medida que el niño crece, va adquiriendo la capacidad de regularse internamente a través de mecanismos de control, lo que le va a permitir manejar las emociones y focalizar la concentración.

Por eso debemos acompañarlos en ese aprendizaje de autorregulación acorde a las etapas de la vida.

Durante los primeros meses, la regulación principal es externa: proviene del medio ambiente y de padres o cuidadores, para quienes es muy importante adquirir estrategias adecuadas para mejorar el proceso de adquisición de conductas de autorregulación de los niños.

La autorregulación dependerá de:

- Factores externos (padres, ambiente)
- Factores internos (maduración neurológica, procesamiento sensorial)
- Diferencias individuales (niños hiporreactivos / hiperreactivos; y, desde la Medicina Ayurvédica, acorde a su biotipo: vata, pitta o kapha)
- Ajuste entre todos estos factores

El procesamiento sensorial atraviesa todas nuestras acciones para desempeñarnos en las distintas actividades del día y también para conciliar el sueño y tener un descanso reparador. En los niños, este proceso debería producirse de una manera gradual, con actividades que favorezcan la relajación. Ver cuadro siguiente:

Pautas de crianza para dificultades de regulación leves

0 a 6 meses

- Incorporar en la rutina diaria masajes con presión
- Abhyanga (masajes con aceites para niños según el Ayurveda)
- El masaje profundo calma; el masaje superficial estimula el estado de alerta
- Dar información táctil y propioceptiva
- Colocarlo en diferentes posturas que favorezcan la línea media y la flexión global, como tenerlo en brazos
- Usar fulares
- Utilizar rollos y medias lunas
- Dar palmaditas suaves y rítmicas
- La forma de arroparlo colabora con que su postura y sus movimientos sean más organizados

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

- Favorecer la actividad mano/boca desarrolla la relación con la línea media
- Para calmarlo, mecerlo con movimientos rítmicos, suaves y lineales
- Hay bebés que se calman con muchas sacudidas: debemos ser prudentes, dado que van a necesitar estímulos cada vez más intensos, y esos movimientos violentos resultarán muy disruptivos

6 meses a 2 años

- Masaje con presión cuando el niño está realizando alguna actividad tranquila
- Abhyanga (masajes con aceites para niños según el Ayurveda)
- Juegos con exploración de diferentes texturas, usando las manos u otras partes del cuerpo
- Organizar la rutina de manera que el niño pueda anticipar los acontecimientos
- Realizar las transiciones de manera gradual, preparación para el sueño con actividades con menos estímulos (luz, sonido, juguetes)
- No promover actividades de giros o tirarlo en el aire porque estimula el alerta
- Hamacarlo en forma lineal y rítmica
- Tener en cuenta que la succión modula, implementar vasos con sorbetes como reemplazo de la mamadera



2 años en adelante

- Masaje con presión cuando el niño está realizando alguna actividad tranquila
- Abhyanga (masajes con aceites para niños según el Ayurveda)
- Juegos o actividades que impliquen empujar, levantar peso, traccionar
- Usar prendas de vestir elásticas que se ajusten al cuerpo (cuidando de no presionar la cintura para no alterar la digestión)
- Llevar mochila con algo de peso en los paseos (el peso debe ser menor al 20% del peso del niño)
- Jugar a envolverse fuertemente en una manta o a aplastarse con almohadones
- Utilizar el sorbete o masticar alimentos crujientes
- No sobreestimar con tecnología, ya que tiene mucha información visual y auditiva y nada de información táctil, propioceptiva y vestibular que es la que modula
- Organizar una rutina que contemple la actividad física: trepar, andar en triciclo/bici, hacer algún deporte



**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)



**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

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

El Umbral



Herramientas que aporta la Medicina Ayurvédica

Determinación de los doshas o biotipos

Permite conocer las fortalezas y debilidades de los niños y qué hábitos los beneficia.

Por ejemplo, a los niños con biotipo Vata los beneficia la disciplina, a los Pitta la moderación y a los Kapha los estímulos.

Además, cómo influyen las estaciones del año en cada dosha (Vata estará más afectado durante el otoño, Kapha en el invierno y Pitta en el verano).

Alimentación

Según la medicina Ayurvédica, la comida puede ser alimento o veneno, de acuerdo a cada persona.

Los alimentos sátvicos son aquellos que hacen bien al cuerpo y a la mente: frescos, libres de aditivos, es decir aquellos que no hayan pasado por el sistema de industrialización.

El uso de aditivos en los alimentos, sobre todo los “alimentos chatarra”, pueden alterar la conducta de los niños: el Dr. Ben Feingold sostenía que en niños hiperactivos, suspendiendo los alimentos que contenían aditivos, mejoraban los síntomas en un 50-70%.

Terapia Abhyanga

Masajes con aceites vegetales (primera presión en frío sin compuestos minerales, como el aceite de almendras y coco)

Podemos comenzar a partir del mes de vida a través de los masajes de tipo Shantala introducidos en occidente por el Dr. Frederick Leboyer

Meditación

Se comienza a los 5 años enseñando respiración consciente, que estimula la concentración y la paciencia. A partir de los 8 años se puede iniciar la meditación completa.

El Dalai Lama dijo: “si le enseñáramos meditación a los niños de 8 años lograríamos una generación sin violencia”

“Dejar a los niños explorar y jugar con diferentes objetos cotidianos (siempre en un entorno seguro) es fundamental para que desarrollen su capacidad”. (María Montessori)

*Dra, Yolanda Marrone
4775-4352*

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



*Si quieres un año
de prosperidad,
siembra trigo.
Si quieres diez años
de prosperidad, siembra
árboles frutales.
Si quieres una vida de
prosperidad,
siembra amigos.*

Zen

“En casi toda la doctrina del Budismo, especialmente en el Mahyana (gran vehículo, por consideraciones amplias y apelar a las masas y no solamente a los eruditos), hay tres conceptos fundamentales, algunas veces trabajados, otras veces sólo comentados, que facilitan la comprensión de la experiencia del zazen (en la doctrina del Zen). Estos son: Sustancia - Función - Forma (también son considerados en la filosofía de occidente, a veces prácticamente, a veces teorizados intencionalmente) que se requieren tomar en cuenta para reconocer el devenir de una realidad, en tanto descripta y verificada (en este pequeño análisis hago este recorte, porque es más amplio). Un ejemplo crucial puede ser el caso de los llamados “niños lobo”. Sustancia o “esencia” humana es lo que tiene un “niño lobo”, función o “uso” de un lobo es el modo de “vivir” del niño y forma o “apariencia” humana es la que nunca pierde. Esto es el resultado de su extravío del mundo de la cultura (a su vez del mundo del lenguaje) para vivir entre animales (siendo criado por éstos). Luego, cuando (en algunos casos) es hallado después, se comprueba su dificultad para adquirir (o readquirir?) las condiciones o funciones humanas (véase: “La verdadera historia del niño salvaje de L’Aveyron”). Sin complicar la cuestión (algo que no pude evitar) digo que con la meditación y el punto de vista zen, se intenta lograr que las tres condiciones requeridas para el devenir de la vida (en cualquier caso), se lleven a cabo con la mayor optimización de nuestros propios recursos y, por otra parte, la adquisición de “cosas” nuevas (léase, entre otras, la adquisición de conexiones sinápticas en la red de neuronas, potenciando su uso), para desarrollar nuestras actividades con mayor eficacia y eficiencia en nuestra vida cotidiana. En el Zen se habla de Satori cuando se logra el resultado de su práctica, que es no esperado.



Se puede considerar el satori como el logro o creación de un “topos” (un espacio lógico de significación nuevo) desde (y en) donde vemos nuestra propia dimensión con el agregado de un nuevo saber: todo es construcción (previa “deconstrucción”) de Realidad (no digo “La” Realidad, para acentuar su relatividad). Como espacio lógico de significación nuevo, es de un nivel más alto o complejo que nuestro estado (o proceso) anterior. A partir del cual podemos redefinirnos (reconstruirnos) de manera tal de abarcar mejor los distintos momentos de solución requeridos en la vida cotidiana.

En el Zen se plantea muchas veces que “la palabra agua” no te quita la sed. Esto es válido en tanto el lenguaje es considerado en su nivel comunicativo pero no es válido en su nivel epistemológico. Puesto que el nivel epistemológico, en tanto crea las cosas, las nombra y, por lo tanto las define, estamos en otro nivel, por eso no es válido. Quiero decir que si no fuera por el lenguaje que indica “esto es agua potable” y esto otro es “agua con un fuerte purgante”, tendríamos resultados muy diferentes. Sin esta clara distinción, dada por la palabra, o sea el lenguaje, no podríamos hacer la diferencia específica.

Entonces, sólo es válida la máxima que varios representantes del Zen proclaman, si se sostiene una sola categoría del lenguaje. De modo tal que desconocen la función "creadora" de la realidad de otro nivel, del lenguaje. Por ejemplo cuando un maestro Zen responde a una pregunta sobre la última afirmación Zen con la siguiente exclamación "Este lino pesa tres Chin" (medida de peso china antigua), ahí está creando la realidad última de "ese momento" y, por lo tanto, define qué es la realidad última para el Zen. Porque lo más importante, en ese momento, es la tarea de pesar cereal en el monasterio, de manera eficaz y eficiente

.Es tan contundente el Zen que...

"Permítaseme citar algo más de los anales del Zen que siguen a Hui-Neng, para demostrar con cuanta facilidad nos extraviarnos en la comprensión de la relación existente entre la Autonaturaleza y el Prajna, entre el Cuerpo y el Uso, entre el Inconsciente y la conciencia, entre el Vacío y un mundo del devenir, entre lo Inalcanzable y lo alcanzable, entre el Nirvana Ininmanente y un reino de nacimiento y muerte, entre la indiscriminación y la lógica, entre la nulidad y las pluralidades, etcetera.

En lo que sigue, los maestros demuestran su esfuerzo de hacer que sus discípulos experimenten algo que trasciende las dualidades y, con todo, estar en ellas, como se lo ejemplifico anteriormente. Fundamentalmente la experiencia Zen consiste en ver dentro del accionar del Prajna, de la que surge nuestro mundo ordinario de contradicciones.

Shih- Hui -Tsang de Fu-chou, uno de los grandes discípulos de Ma-su, de la Dinastía T'ang, al desear apreciar el grado de erudición del Zen de su monje principal, planteo esta cuestión: Puedes aferrarte al espacio vacío? El monje replico: Si Maestro. Cómo puedes?, fue la pregunta del maestro. Entonces el monje estiro la mano y asió el espacio vacío. El maestro advirtió: Como puedes aferrar el espacio de ese modo? Como entonces?, replico el monje. Apenas dicho esto, el maestro asió la nariz del monje y se la tironeo con violencia. El monje grito: "Esto es demasiado recio. Me la arrancaras!". El maestro concluyo: "De ningún otro modo puedes aferrar el vacío." (del libro "la doctrina zen del inconsciente" de D.T. Suzuki).

Como pueden verificar el Zen es algo sumamente interesante, a la vez que crítico y aparentemente irracional pero luego de experimentarlo, por ejemplo a través de la práctica de meditación tipo zazen, se lo puede vivenciar y entender en su completa dimensión.

Héctor Horacio Torres
Lic. en psicología (UBA) - M.N.: N° 38.709

PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Psicología orientada al Budismo.
Tratamientos con profunda contención humana.

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

Héctor H. Torres

Licenciado en psicología - UBA

**Profesor de Tai chi chuan,
chi kung y coordinador
de meditación tipo zazen**

Cel.: 15 2495-3375
email: taichichuanzen0@gmail.com

Carlos Gutiérrez

**Peluquería para Caballeros
y Niños (CORTE 100 \$)**

Av. Maipú 1814 (local 7) - Vicente López

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



COMPRAMOS TU ROPA USADA También Calzado y Carteras

MUJER – HOMBRE – NIÑOS

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

TASAMOS Y PAGAMOS EN
EFECTIVO EN EL MOMENTO.

¡¡VAMOS A DOMICILIO!!!

Capital y Zona Norte sólo con cita previa.
ABSOLUTA RESERVA

Contacto: Mónica o Walter

Por mensaje privado a nuestra

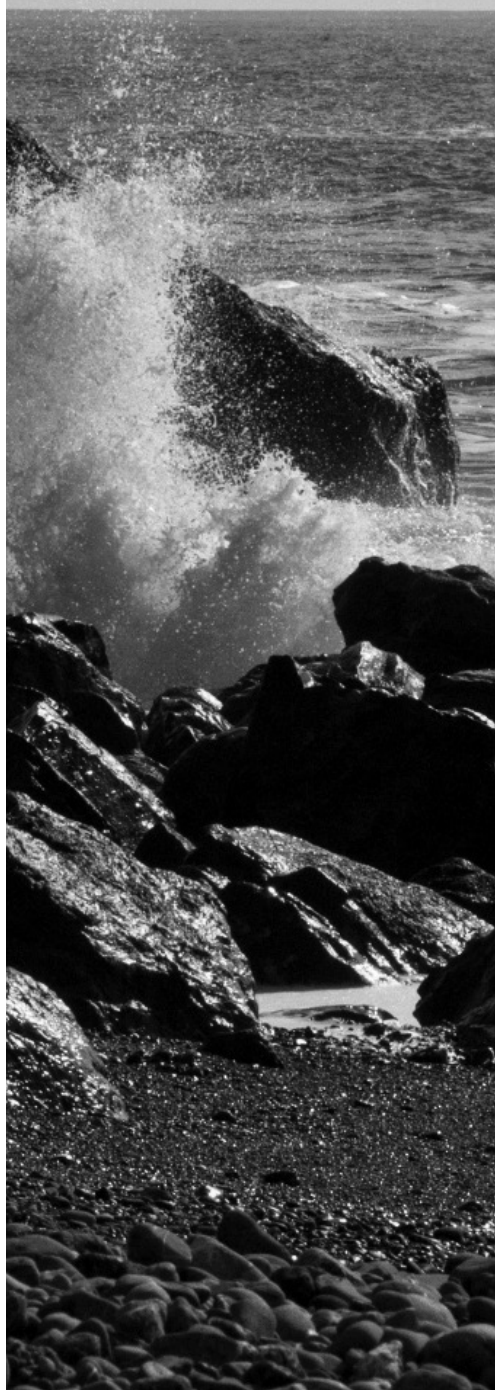
f Compramos TU ropa usada

15-2286-6448 / 6824-8812

15-6610-9809

compramosturopa@gmail.com

No puedes educar
a tus hijos como lo
hicieron tus padres
contigo, pues tus
padres te educaron
para un mundo que
ya no existe.



Vinicius de Moraes: poeta y diplomático

Uno de los “inventores” de la bossa nova

Todos lo conocimos con el apellido materno: MORAES, pero su verdadero nombre era MARCUS VINICIUS DA CRUZ DE MELLO. Le gustaba presentarse como “Poeta y Diplomático”, y como “El blanco más “negro” del Brasil”, Simpático, seductor como todo Libriano, vivió la vida como EL ARTE DEL ENCUENTRO, tal como el mismo afirmó. Su nº de destino era un (5), MEDIOS DE COMUNICACIÓN, CONTACTO CON PUBLICO, VIAJES Y AVENTURAS. Su estudio numerológico muestra sus aptitudes para la política y sobre todo la diplomacia, de hecho represento a Brasil como tal, aunque un día lo dejó aburrido por dicho ambiente y por “tener que usar corbata...” Su fecha de nacimiento suma un nº 7 que denota una exquisita sensibilidad y un caudal imaginativo enorme, que le garantizó un marcado éxito, en todo lo que emprendiera. Además su día de nacimiento (19) igualmente le otorgó un relieve personal y brillo social en todo el mundo.

MARCUS VINICIUS DA CRUZ DE MELLO																													
4	1	9	3	3	1	4	9	5	9	3	9	3	1	4	1	3	9	3	8	4	5	4	5	3	3	6			
21					43					5					23					9					21				
3					7					5					5					9					3 = (32) = (5)				
Vocales (4+3+1+3+5+11)= (27)= (9)																													
Consonantes: (8+4+4+2+4+1)= (23)= (5)																													
Sendero Natal(19 Octubre 1913)= (1+1+5)= (7)																													

El número más repetido en sus letras era en nº 3 EL PODER DE LA PALABRA Y LA CREATIVIDAD, estas definiciones me eximen de mayores comentarios, todos sabemos de su enorme capacidad poética. Vinicius tenía podríamos decir, una especie de “MISTICISMO NATURAL”, de su estudio surge un profundo amor por la naturaleza, pero también una rebeldía innata contra todo aquello que cercenara la libertad del ser humano. Curiosa mezcla de “diplomático de carrera y rebelde naturalista”, sin embargo ambas cosas convivían perfectamente en él, tal vez porque, como buen Libriano, sabía equilibrar sus propios antagonismos internos. Hizo un culto personal de la “admiración a LA mujer”, podrán decir que fue un enamoradizo, o un Don Juan, sin embargo siempre contrajo matrimonio cuando se enamoró...de hecho se casó ¡7 veces!... Yo preferiría decir que fue UN CABALLAERO ANDANTE DEL AMOR, al igual que el Quijote, buscando siempre LA MUJER IDEAL. Su nº 9 en las vocales, denotan una especie de hidalguía sentimental, aunque cierta inocencia y credulidad que le debe haber deparado más de una desilusión amorosa. . Además de una actitud abierta y amorosa a todos los seres humanos en general.

Fue un gran amigo de sus amigos, y por cierto un fraternal amigo de Argentina. Vinicius tiene el privilegio de que una de sus más bellas canciones “GAROTA DE IPANEMA”. es UNA DE LAS TRES CANCIONES que más versiones grabadas tiene en todo el mundo, forma un trío privilegiado junto a otras dos: el bolero “BESAME MUCHO” de la mejicana Consuelo Velázquez, y “YESTERDAY” de Paul McCartney. Poético y enamorado parte de su letra dice: “Ah!”... si ella supiese...que cuando ella pasa...el mundo entero se viste



de gracia...y parece más lindo...por causa del Amor..." También en su estudio numerológico la repetición del nº 3 lo hacían un verdadero Cultor de la Amistad, su amor por el público argentino hizo que grabara en Buenos Aires y luego en Mar del Plata en el lugar nocturno "LA FUSA", dos de sus mejores discos de vinilo, junto a Toquinho, María Creuza y María

Bethania. Podemos resumir que, su culto a la amistad, su creatividad y su espíritu de pionero, lo llevaron a ser uno de los "inventores del movimiento musical Bossa Nova" junto a el gran Antonio Carlos Jobim, Elizette Cardozo, y Joao Gilberto. De su trabajo poético ha dejado escritos más de 12 libros de poesías, en medio de sus actividades como diplomático y compositor, sobre todo junto a Jobim. En sus poesías denunció la pobreza de los más humildes del Brasil, pero sin agresividad, sino siempre con cierta dulce melancolía. Y una obra de teatro suya, fue llevada al cine por Francia la película es "ORFEO NEGRO", que ganó varios premios, aunque Vinicius se enojó, porque no se respetó el mensaje que él quiso dar en su obra de teatro. Cierta vez le preguntaron qué detestaba más y contestó: "LA VULGARIDAD"...y en cuanto a su postura política fue muy explícito cuando afirmó: "LE TENGO MAS TEMOR A LAS FRONTERAS "PERSONALES" QUE A LAS NACIONALES"... Y CREO MAS EN LAS REVOLUCIONES "INTERIORES"...QUE EN LAS REVOLUCIONES POLITICAS". Y también ha dejado una frase memorable respecto a sus sentimientos por "LA" mujer: "PODER GENERAL Y ABSOLUTO A LA MUJER AMADA...QUE SEA ELLA EL PRINCIPIO Y EL FIN DE TODAS LAS COSAS..." . ¡Gracias Vinicius...Sarava! (*)

(*) SARAVA: quiere decir que las cosas te vayan bien, que estés protegido y seas feliz. Es como un deseo de buen viaje o buena vida.

Por: Cristina Teruel (Numeróloga)
www.cristinateruelnumerologa.blogspot.com.ar

Anécdotas de Garbis

Un día llegó al local de Garbis un matrimonio con un marcado acento francés que le dijeron a Garbis que habían visto en la calle a una señora "muuuy chic", le dijeron que cuando le preguntaron en dónde se había cortado el cabello los mandó hasta allí.

Mientras Garbis le cortaba el cabello a la señora, el hombre estaba asombradísimo y le decía en francés que le llamaba la atención que cortaba pelito por pelito (Garbis es coiffeur recibido en París, aunque esta gente no lo sabía). Luego del corte quedaron muy conformes y le dijeron que iban a recomendárselo a su amiga que vivía en San Isidro, pero unos días después la llevaron directamente.

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)



La Ciencia de los Nombres

Cristina Teruel
 4541-1142

Desde 1975 en
la investigación
numerológica

- ★ Único análisis NUMEROLÓGICO,
- ★ con 8 códigos Numerológico diferentes.
- ★
- ★ Análisis esotérico de Nombre y Apellido.
- ★ Destino y Personalidad.
- ★ Karma Terrestre. (Misión de Vida).
- ★ Crisis de los 40 años. - (conciencia karmática)

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

El Umbral

www.revistaelumbral.com.ar

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

Dietética 25 años respetando
 tu salud
Canela Productos de
 primerísima calidad
 De Sandra Comesana

Herboristería - Semillas
 Alimentos para celíacos y diabéticos
 Comidas diet naturales y frescas
 Postres y golosinas diet

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

El verdadero sentido del compartir

Este artículo lo escribí en el año 2011. Pero sentí la necesidad de publicarlo nuevamente porque para mí sigue teniendo la misma vigencia que entonces.

Espero puedan compartirlo.

FELICES FIESTAS 2016!

Quienes, como yo, viven en el Gran Buenos Aires y viajan en micro hacia la Capital, ya lo saben. Es inevitable escuchar las conversaciones de quien está sentado detrás o quienes hablan por celular casi todo el trayecto, sin parar!

Y por estos días próximos a las fiestas, el tema central fue y es: la comida y el día después. La preocupación por los kilos de más que seguramente sobrevendrán como consecuencia de los excesos, el descontrol. Temas de siempre, ya conocidos pero que parecen ineludibles.

Unos y otros piensan en los platos de la abuela a los que no se podrán negar, los postres y el pan dulce, la sidra y ni hablar de los frutos secos que son una tentación...

Y mientras escuchaba pensaba en lo contradictorias que son estas fiestas. La Navidad es una fecha que nos conmueve por su mensaje de Amor y, sin embargo, provoca esta verdadera inquietud porque nos lleva a centrarnos casi exclusivamente en la comida. Y peor aún. En sus efectos en nuestro cuerpo, paralizando nuestra capacidad de elección saludable!

Conocí estos momentos y pude resolverlos. Hoy puedo compartir las Fiestas sin temor, con Alegría y eligiendo qué comer. Y también pueden hacerlo muchas de las personas que asesoro.

Todo comenzó cuando me propuse transformar esa resignación del "no puedo" en una verdadera y genuina aceptación de que no me animaba a trasgredir las reglas de la tradición familiar porque eso podría significar quedar fuera de los vínculos. Uno pierde de vista que los afectos se sostienen más allá de las comidas o las pautas culturales.

Al observar con atención y apertura la situación, comprendí que lo que más me alejaba de los vínculos era el estar angustiada por los kilos y por el peso del "mañana" por sobre el "ahora". Esto no hacía más que aumentar el descontrol.

Sentí también los efectos del malestar físico y emocional.

Esa fue la última fiesta que viví de esa manera. Pero también la primera en la que me propuse encontrar las herramientas necesarias para disfrutar en paz y armonía y festejar Navidades sin ansiedad.

Al modificar la alimentación y lograr que la comida de todos los días fuera equilibrada y nutritiva, no necesité prohibirme ni caer en excesos. Descubrí también que los frutos secos y las semillas son muy saludables y necesarios, que hay platos naturales que son realmente exquisitos y que es un mito que sólo es rica "la comida que engorda".

Toda la formación teórica profesional es la que luego me dio más elementos. Pero en la práctica comencé de esta manera. Aceptando qué me pasaba.



Quise aprovechar esta oportunidad para dejar mi regalo de esperanza y de solución. En un primer momento puede parecer difícil pero lo importante es que es posible. Es el momento de proponernos un cambio que comienza tímidamente en estas Navidades pero que será un robusto árbol para las próximas!

Cerremos este ciclo de vida imaginando que es posible el mundo que soñamos, que es tiempo de tejer redes de solidaridad y Amor en familia, personal o planetaria, y agradeciendo a la Vida que en cada momento nos da la oportunidad de crecer y apostar a la evolución. Y es ahora!

¡FELICES FIESTAS PARA TODOS!

Lic. Juana R. de Tucci*
Directora de IATENA

Instituto Argentino de Terapias Naturales

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



Trigo Limpio
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



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

ahora yoga

Clases regulares
y a domicilio.

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

Beatriz Angio

Canal intuitivo de sanidad cósmica

Para profesionales de las distintas ramas de la medicina...
Que den la intención de sostener el equilibrio del grado de
evolución que deseen alcanzar... Atiendo en domicilio...

Para una participación de 2 hs.

beatrizgaia@hotmail.com.ar

VENDO



Vendo Ford Escort 88 con motor
hecho a nuevo, tiene aros y cami-
sas nuevos, distribuidor nuevo,
bombas de aire y de agua nuevas,
frenos nuevos, amortiguadores
nuevos, 4 ruedas nuevas, VTV
vigente hasta 2017, luces funcio-
nan todas, solo hay algún detalle
de chapa (aunque la carrocería está
bastante bien) y no funciona el aire
acondicionado pero se puede ar-
reglar fácilmente. Es naftero, nunca
tuvo gas. Soy propietario y tengo
todos los papeles al día.

Llamar al tel. 15 5905-9570

PRODUCTOS NATURALES



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

Atendido por sus dueños "Pensando en su salud"

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

FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA

FITOTERAPIA

MEDICAMENTOS FLORALES

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

MEDICINA AYURVÉDICA

HIERBAS MEDICINALES

PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS

PRODUCTOS PARA CELÍACOS

DIETÉTICA ESPECÍFICA

VACUNATORIA

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.

4571-0637 4572-1198

farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

Obras Sociales
Tarjetas de crédito



ENVIOS A DOMICILIO

Hotel La Fontana

Brizuela 445 - Villa Dolores
Traslasierra - Córdoba - Argentina

03544 42-1773
03544 15 46-5476



En Villa Dolores, frente a la terminal de omnibus. 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.*





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

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.



CPM



“Pediatria P4 Ayurvédica”

*“Miles de años de sabiduría de la India
nos traen la Pediatria del futuro”*

Desde la ciencia moderna, la Epigénética, muestra cómo los hábitos impactan en la salud de cada persona y de las futuras generaciones.

Esto fue conocido desde sus orígenes por la medicina Ayurvédica, preparando a los futuros padres a cuidarse a ellos mismos y a su descendencia.

Como Pediatra, al incorporar la Medicina Ayurvédica en mi ejercicio profesional, comprobé que esta Medicina se aúna y se transforma día a día en la Pediatria del futuro.

La medicina P4 (personalizada, predictiva,

preventiva y participativa) se centra en la salud, sin dejar de lado la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades.

En un estudio que se realizó en Argentina en niños infectados con virus sincial respiratorio, se concluyó que a mayor consumo materno de carbohidratos en el embarazo, mayor era la posibilidad de que los hijos llegaran al hospital con signos de gravedad, y sólo el consumo materno habitual de frutas y verduras redujo, como la lactancia, el 75% de riesgo de infección en los bebés.



Dra. Yolanda Marrone

Médica Pediatra

www.cpmweb.com.ar
whatsapp 15 3484-0281

Consultorio: Oro 2318 1° “A”
(entre Güemes y Charcas)

Tel.: 4775-4352

