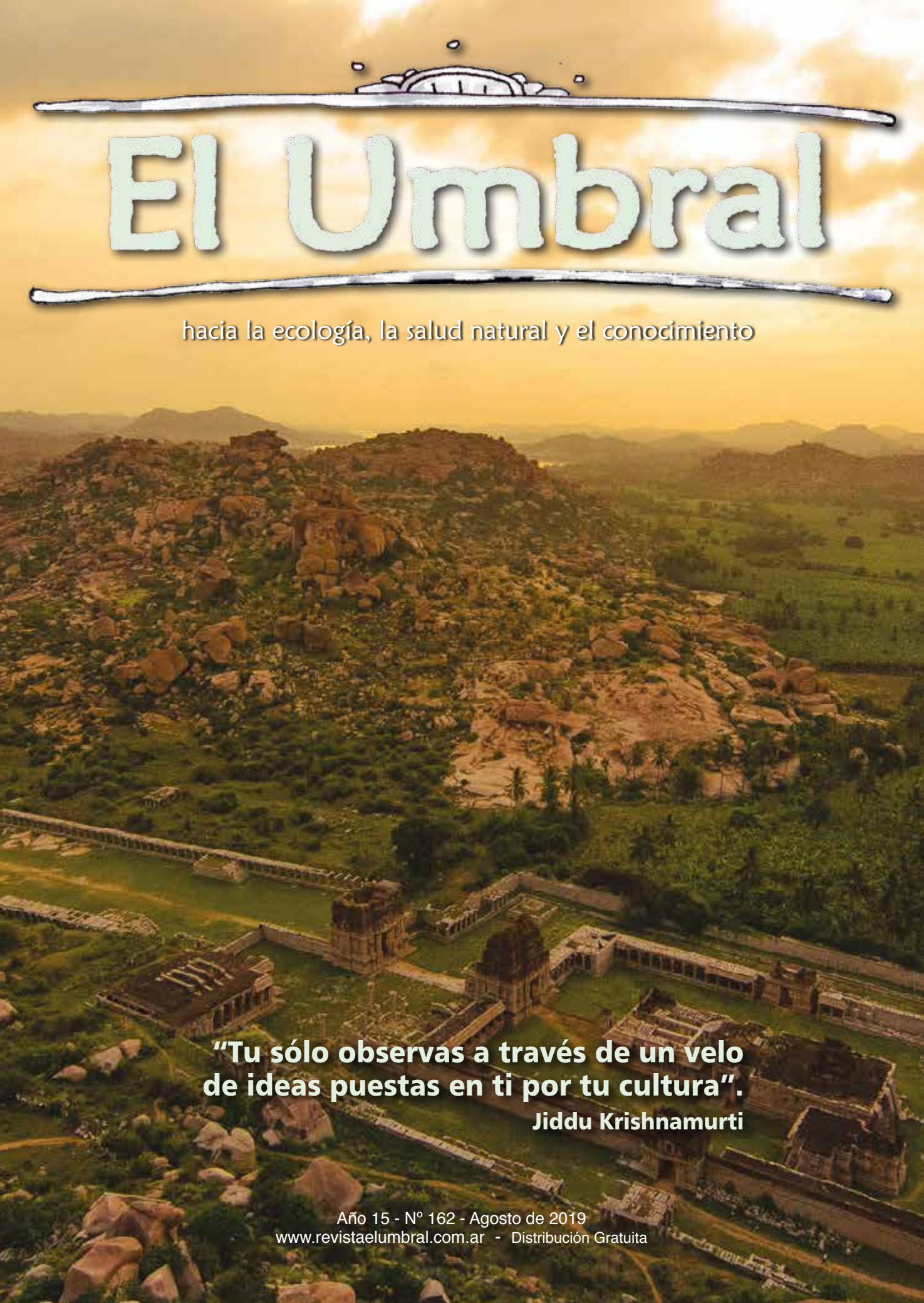




El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento



**"Tu sólo observas a través de un velo
de ideas puestas en ti por tu cultura".**

Jiddu Krishnamurti



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
- Sin gluten
- Formación profesional en cocina naturista - Anual

Se puede iniciar en cualquier momento del año

Informes e inscripción:

info@iatena.com.ar | Tel. 4813-2131
Whatsapp 11 2376-4898
www.iatena.com.ar | www.iatenablog.com.ar

Cursos cortos y talleres

Teórico - prácticos

Dirigido a:

- ▶ Público en general
- ▶ Profesionales de la gastronomía
- ▶ Responsables de Almacenes Naturales



Graciela Corzo
Reiki Master



DAASYAN
ESCUELA DE REIKI



1º, 2º Nivel y MAESTRIA
~ SESIONES ~

~ Para Niños y Adultos ~

vivamasvivamejor@live.com.ar
15 3109-4336
Zona: Villa Urquiza

CAMA ANTISTRESS

**Para una mejor
calidad de vida**

Contacto:

15 3109-4336

vivamasvivamejor@live.com.ar

Zona: Villa Urquiza



**El uso continuo de la
Camilla Ceragem
ayuda a mejorar:**

Hernias discales, dolor cervical, ciática, tendinitis, escoliosis, lordosis, cifosis, espondilitis, fatiga crónica,

fibromialgia, artritis, artrós, cefalea, vértigos, ansiedad, estrés, insomnio, asma, diabetes, colesterol, tensión alta o tensión baja, problemas digestivos, problemas de ovarios.

Contracturas musculares, problemas renales, retención de líquidos, pélvicos, próstata, várices, mala circulación, estreñimiento.

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

Colaboradores:

Graciela Corzo

Arq. Eduardo Cavallaro

Dr. Fernando Soloeta

Axel Korsakov

Mario Petrella

Eduardo Goldín

Cristina Echeverría

Alejandro Jodorowsky

Humor: J. J. Rovella

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

El ego espiritual

El Ego Espiritual es más sutil que el ego mundano. Es muy fácil engañarse y pensar que un ser espiritual debe comportarse de una determinada manera, asistir a ciertos lugares, vestir de diferente forma, obedecer determinadas reglas y otras tantas cosas a las que piensan deben acceder por qué están dentro del camino espiritual.

Y es así como poco a poco vamos adquiriendo un disfraz sin darnos cuenta de que es solo otra máscara y que hacer todas esas cosas No nos vuelve espirituales.

La Espiritualidad consiste solamente en la práctica... pero no en la práctica de viejos preceptos religiosos, sino simplemente en practicar la vida.

Hay personas que adquieren el disfraz espiritual y dejan de comer carnes, leen la biblia, el Corán, llenan sus casas de imágenes de santos, de buda, de campanas tibetanas etc... Empiezan a comportarse de acuerdo a la idea que ellos tienen la espiritualidad y se vuelven prisioneros de ese concepto. Eso no es más que un ego espiritual que quiere mostrarse ante los demás.

El Ser Espiritual no necesita de nada de eso porque encuentra el espacio sagrado dentro de sí mismo.

La espiritualidad no es exhibicionista ni competitiva.

El Ser Espiritual toma la vida como la gran escuela que es y por eso adquiere serenidad... La evolución espiritual es ir quitándonos esas máscaras que fuimos adquiriendo con nuestra educación y con las que nos sentimos identificados.

La Espiritualidad no es negarse nada y tampoco agregarse algo. Es simplemente vivir conscientemente.



Fabio Zerpa (1928-2019)

Querido Fabio Zerpa, tuve el gran honor de conocerlo personalmente en los 90 y además el inmenso honor de que colaborara con la Revista El Umbral allá por el año 2010. Sus enseñanzas fueron de gran valor para todos los seres que tuvimos la suerte de cruzarnos en su camino. Vuele alto Maestro. Muchas gracias por compartir todos sus conocimientos. QEPD

Lic. Martin Kruuse (Director)

DAASYAN ESCUELA DE REIKI

~ Para Niños y Adultos ~

1º, 2º Nivel y MAESTRIA
~ SESIONES ~

Graciela Corzo
Reiki Master

vivamasvivamejor@live.com.ar
15 3109-4336
Zona: Villa Urquiza



PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Atención de niños,
adolescentes y adultos

Parejas
(problemáticas vinculares)

Talleres de reflexión para
niños y adolescentes

Clases particulares de
Psicología

Cel.: 15-2170-1534

Carlos Gutiérrez

Peluquería para Caballeros
y Niños (CORTE 180 \$)

Av. Maipú 1814 (local 7) - Vicente López

Beneficios de recibir regularmente un tratamiento integral de Reiki Usui

1er Chakra, entrecejo y ojos

Equilibrar meridiano del estómago.
Mejora resistencia al stress.
Desarrollar autopercepción.

2do Chakra, las sienes

Equilibrar ambos hemisferios cerebrales, sentimientos y razón.
Regula la capacidad visual.
Mejora la capacidad de toma de decisiones.

3er Chakra, las orejas

Eleva receptividad de la conciencia corporal.
Mejora la percepción.
Estimula la relajación.

4to Chakra, la médula oblonga

Estimula la normalización de funciones corporales.
Regula la temperatura corporal.

5to Chakra, la laringe

El cuello es la conexión entre la cabeza (razón) y el tronco (emociones).
Regula la presión sanguínea.
Permite expulsar correctamente las tensiones.
Mejora el aparato fonético.
Mejora talento artístico y estético.

6to Chakra, el Hígado

Estimula funciones hepáticas y biliares.
Mejora la digestión, la desintoxicación, y purificación.
Resistencia general y vitalidad.
Un hígado disfuncional muchas veces es causa de estados depresivos.

7mo Chakra, el Bazo

El Bazo es el mayor órgano linfático.
Mejora el sistema inmunológico.
Un Bazo desbloqueado ayuda a tomar decisiones y acciones realistas.
El Bazo regula la absorción del azúcar en sangre.
Expulsión de proteínas no procesables.
Importante tratar el Bazo en terapias oncológicas.

María Graciela Corzo
Maestra de Reiki Usui
2do nivel Rainbow Reiki
Profesora Superior de Yoga
Asistente Yoga Terapeuta
Contacto 11 3109-4336

Amor de padres

Creo que el amor es un sentimiento muy grande y fuerte hacia otra persona, un hijo, un familiar, o hasta un ente. Y en cada caso tiene distintas características y manifestaciones. El amor en una pareja, al ser correspondido, se da y recibe al mismo tiempo. El amor a los hijos tiene la particularidad de que lo que recibimos de nuestros padres lo devolvemos recién a nuestros hijos y el que reciben nuestros hijos lo devolverán a nuestros nietos (sus hijos).

Me imagino los nueve meses de embarazo de mi madre y los primeros años con pañales (de tela) mamaderas, papillas, etc. Y yo inconsciente de todo. Y después, estar a mi lado durante la escuela primaria, la secundaria, la facultad. Años dando y dando amor. Cuando hacía el servicio militar durante dos años, salía de casa a las siete de la mañana y regresaba de la facultad a las 23 o 24hs. Y tenía la comida lista en el horno de la cocina. Todos los días, 2 años. Todo eso, creo que lo retribuí recién cuando vi nacer a mis cinco hijas. Llevándolas a la escuela, los feriados a la plaza, en las vacaciones a la playa. Ahora las ayudo con la casa en la que viven y con los hijos chiquitos.

Podría recordar muchos actos de amor de mis padres, pero hubo un episodio muy particular que me quedó grabado en la memoria y no olvidaré jamás. Me había tocado por sorteo, hacer la conscripción en la Marina, eran dos años. La concentración fue en la ESMA Escuela mecánica de la Armada. El primer día nos revisaron (incluso si alguno de nosotros era gay) nos dieron un uniforme horrible, viejo, gris oscuro, usado, único número para todos. La instrucción militar la recibimos en una cancha de fútbol sin pasto, todo tierra reseca, era pleno verano. "hacia los árboles carrera mar, alrededor mío carrera mar, cuerpo a tierra, pararse, alrededor mío carrera mar, sentarse, pararse, cuerpo a tierra..." A la noche, en grupos de veinte, entrábamos en una ducha que en el techo tenía caños perforados por donde salía el agua. Un cabo graduaba el agua caliente según nuestros gritos. Nos poníamos el mismo uniforme (todo sucio) y a la cama. Seríamos mil conscriptos que pasábamos la noche en una cancha de balón cesto techada, teníamos camas superpuestas de tres niveles. Así estuvimos dos semanas.

Un día a la mañana, nos subieron a un camión con otros compañeros, estaba techado con lona, en la parte trasera estaba abierto y se veía la entrada de la Escuela. Cuando el camión estaba por arrancar, vi, más o menos a cincuenta metros de distancia, a mis padres que entraban. Yo me imaginé que irían a pedir que me asignaran un destino en la Capital Federal. Recuerdo que caminaban a pasos rápidos e iban vestidos con ropa clara. Tuve ganas de tirarme del camión e ir a su encuentro, abrazarlos y pedirles que se fueran, pero no podía, el camión ya salía por la puerta principal sobre la av. Libertador y ellos ya habían ingresado al edificio. Por suerte de allí me llevaron a mi destino en el servicio de Hidrografía Naval en Barracas, dos años perdidos, sin hacer nada y para nada. El recuerdo de esa breve imagen de mis padres me emociona, porque no conocían donde se metían y no conocían a nadie con quien hablar; emoción, por lo que estaban haciendo por mí. Sentí y siento lástima, porque no los hubiera querido involucrar en esa situación difícil, y gratitud por el intento. No sé por qué, pero nunca les dije que los había visto, pero lo guardé en mi corazón...

Arq. Eduardo Cavallaro

Noelia Parsic
PROFESORA DE INGLÉS



**CLASES INDIVIDUALES Y GRUPALES
TODOS LOS NIVELES
MATEMÁTICAS - APOYO ESCOLAR**

PRECIOS ACCESIBLES

Informes:

Cel: 15 2737-5938

englishforsuccess10@hotmail.com

DR. JUAN F. IRÁIZOZ

**ASESORAMIENTO CONTABLE IMPOSITIVO
CONVOCATORIAS**

**CELULAR: 11 4429-2122
LARREA 1085 1º PISO - CABA**

Cecilia Vita
Lic. en Psicopedagogía



- Diagnóstico y tratamiento de los problemas de aprendizaje
- Dificultades específicas en lectoescritura y cálculo
- Técnicas de estudio
- Orientación vocacional
- Orientación a padres

✉ **ceciliamvia@hotmail.com**

☎ **11 5964-6364**

VERDADERA PLATA COLOIDAL

S650

- 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

El camino simple de “ser” en el movimiento de la vida (parte II)

En la nota del mes pasado (4 en total) bosquejamos un lineamiento general de nuestro trabajo a partir del despertar de una clase de ATENCION capaz de captar no solo los movimientos exteriores sino simultáneamente los interiores propios del mundo subjetivo. Es decir darme cuenta que yo mismo estoy en el campo de la observación. ¿Cómo es posible reconocermé en el mismo momento que mis sentidos están volcados en el movimiento de la vida? Veamos. Mi mente siempre esta en movimiento, distraída y preocupada con todo lo que la atrae: imágenes, ideas, conflictos. A su vez las emociones son movidas por los deseos del momento o despertadas por los recuerdos. Necesito aproximarme a una base mas estable que me sostenga y no quede perdido en una maraña de estados emocionales y mentales a los cuales les llamo “Yo”. Necesito una matriz, una base mas estable desde donde pueda percibirme a partir de la propia sensación plena que sostenga mi Presencia. Desde este lugar propio la mente se vuelve clara y libre del barullo de los pensamientos entremezclados que habitualmente me acompañan. ¿Es posible despertar y acceder a este lugar? Claro que lo es, en la medida que la atención deje de estar identificada con todo los movimientos tanto del exterior como del interior. Debo aprender a dirigirla simultáneamente hacia adentro, a explorar y sentir la propia interioridad. Es aprender a descansar en la propia sensación de mi mismo sin que intervenga la actividad mental. Para esto debo:

- 1) Aprender a reintegrarme a mi mismo despertando una nueva clase de Atencion
- 2) Aprender a integrar a traves de mi atención la sensación consciente de una dimensión tan propia y personal, que me afirme sin caer en estados alterados o de malestar.

Es necesaria una practica simple y sencilla con otros que busquen y anhelan esta manera nueva y renovada de experimentar la vida. La homeopatia que ejerzo favorece este cambio pero solo una practica consciente e intencional es capaz de de un verdadero cambio en la dirección no solo a la Salud, sino del Bienestar y el autoconocimiento

Dr. Fernando Soloeta - Tel.: 4832-0971



Moringa



La Moringa es la fuente más rica de Calcio encontrado en material vegetal y posee 17 veces más Calcio que la leche. Tiene 25 veces más Hierro que las espinacas. La Moringa es una de las fuentes más poderosas de antioxidantes naturales.

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

Trigo Limpio

Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital





OSTEOPATÍA INTEGRAL

Va a la causa del síntoma
Trastornos

Circulatorio - Nervioso - Musculares
Viscerales - Osteoarticulares

Tratamiento no invasivo ni manipulativo
Bebés, Niños, Adolescentes, Adultos
Adultos Mayores

Osteópata Vivian Fox

Días de atención:
Lunes, miércoles y viernes

Consultorios en Barrio Norte y Palermo
para Recuperar el movimiento y la Alegría

Solicitar turno al 15-5035-7400

www.vivianfox.com.ar

📍 Vivian Fox Osteopatía 📱 @vivianfoxsalud

Podóloga U.B.A.

ATENCIÓN INTEGRAL DEL PIE

- * PIE DIABÉTICO
- * ONICOCRIPTOSIS (uña encarnada)
- * HELOMAS (callos)
- * HIPERQUERATOSIS (durezas)
- * PAPILOMAS PLANTARES (verrugas)
- * ONICOMICOSIS (hongos en las uñas)

CONSULTAS

4795-1266 / 11.6827-0821

Av. Maipú 1814 (Local 10) Olivos
maraz246@live.com.ar

MATERIAL ESTERIL Y DESCARTABLE



¡Los Pies son la base de tu cuerpo!
NO LOS DESCUIDES



El Angel

Precios Unicos!!!!

*Asesoramos a Ud, con la garantía
de 30 Años en Zona Norte.*

Mix frutos secos x 1 Kg.	230,00
Arroz Yamani x 1 Kg.	60,00
"Crakines" x 3 Unidades	110,00
Levadura Natural x 500 gs "Calsa"	260,00
Levadura en copos "Titan" x 200 gs	320,00
Polen reconvertido "Crinway" x 10 ml	320,00
Yerba Mate "Titrayju" x 1 Kg.	170,00
Spirupura	300,00

Gdor. Ugarte 1863, Olivos
15 5527 1281



ROMA

PET SHOP

Baño
Peluquería Canina
Venta de Alimentos
Accesorios

Envíos a domicilio

Hipólito Yrigoyen 1599 - Florida

Martes a sábados de 9 a 13 hs
y de 14,30 a 18,30 hs.

📍 Roma Pet Shop

☎ 11 6681-0142

📱 @romapetshop

✉ romapetshop1@gmail.com

Córdoba

Montañas viejas por el tiempo, misterios grandes que dan miedo, lluvias y vientos desnudaron sus huesos y sus cuarzós.

Sus venas son sus arroyos, sus costillas son sus peñascos.

Sin edificios en sus horizontes, con senderos y flores en todos sus rincones.

Un intendente elfo hace un brindis por algo de lluvia y canta verdades a la creación de Dios.

No todo es felicidad, siempre hay un intendente orco que quiere ahogar con asfalto y concreto pero sólo logra indiferencia y desprecio.

Mario Petrella



Reiky..., ADN.

"Para el alma, no hay recuerdo sometido por el olvido..."

Teniendo en cuenta el criterio Transgeneracional, la vista de Vidas Pasadas o la filosofía del Karma, todo vínculo, toda relación y todo encuentro o desencuentro con otra persona o situación es un Cerrar el Círculo de algún compromiso agradable o desagradable contraído por el alma en otro tiempo, en otro momento, en otra experiencia de la existencia.

A veces, la correlación, nos pertenece directa o indirectamente... Nuestra o ajena, copiada o prestada, nos corresponde para la propia evolución.

Así como el ADN transmite en el plano físico los genes de nuestros padres, abuelos y parientes desde otras generaciones, las almas transfieren las memorias en el plano emocional, también a través del ADN en cada núcleo oscuro de una célula.

Somos como un Universo en expansión con Agujeros Negros que nos habitan.

Vamos buscando vidas en otras vidas, claridad en otras luces para iluminar nuestra oscuridad, encontrando verdades y mentiras que nos permitan evolucionar en este aquí, en este ahora y en esta realidad.

Reiky es una Terapia Complementaria que, empleada con seriedad y responsabilidad, entre tantas otras cosas, nos permite acceder, descubrir y sanar en otros y en nosotros, conflictos ancestrales que nos afectan y nos perturban en los planos físico, mental/emocional y espiritual."

Esc. Reiky Dar®.

Eduardo Goldin.

Sesiones personalizadas y a domicilio

INICIACIONES en todos los Niveles Reiky Usui

INFO': facebook

15 5013 5915 (solo TEXTO) y 4718 3348

DietetiCa
Canela
De Sandra Cosenza

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

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

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 (solo msje texto)

www.facebook.com/reikydar
www.facebook.com/reikydarmono

Servicio de Reiky y Meditación

Viernes 19 hs. en Luz de Ananda
Av. Maipú y Parana - Olivos
www.facebook.com/luzdeananda

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

- Con Aroma a Pan

Lavalle 1965 (Florida)
(tel. 4519-3632)

- Küne

Av. San Isidro 4722 (C.A.B.A.)
(tel. 4702-9634)

- 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)

- Dietética Cuenca y Beiró

Av. Cuenca 3514
(tel. 4504-3699)

- Trigo Limpio

Bucarelli 2687

- 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 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)

- Dietética La Florentina

Av. San Martín 2266 (Florida)
(tel. 4796-1922)

- Librería del Norte

R. Saénz Peña 1519 (Olivos)
(tel. 4794-5773)

- Dietética Angélica

Av. Maipú 3105 (Olivos)
(tel. 5788-8132)

- Dietética Cerviño

Agüero 1621 (tel. 4821-2216)

- Farmacia Belladonna

Ramallo 2568 (tel. 4704-4700)

- Dietética Nituke

Av. San Martín 2541 - Florida
(tel. 4718-0381)

- Farmacia Dubin

Av. Mosconi 3199 (C.A.B.A.)
(tel. 4571-0637 / 4572-1198)

- IATENA

Santa Fe 1769, piso 2 - (C.A.B.A.)
(tel. 4813-2131)

- Sin Gluten

Av. Maipú 3274 - Olivos
(tel. 4711-1650)

- Tienda La Chozza

Catamarca 501 - Martínez
(tel. 4792-4756 / 15-6888-5373)

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

küne

Restaurant - Mercado

Av. San Isidro 4722 4702-9634

 Kunedeli



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**



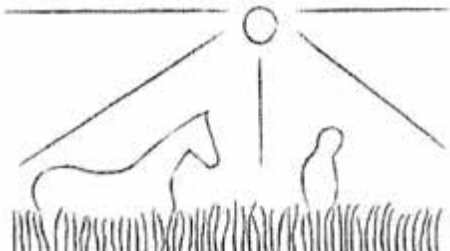
**Dietética
Arenales**

Arenales 2040 - Martínez
4798-2087

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



CON AROMA A PAN

Mercado Bio
 Gral. Lavalle 1965 - Florida
 4519-3632
 ConAroma.aPan@gmail.com



DIETÉTICA
 ZEN

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

Un asteroide más grande que el edificio Empire State pasará cerca de la Tierra

El asteroide 2006 QQ23 se acerca a la Tierra el 10 de agosto, con un diámetro estimado de hasta 569 metros.

Lindley Johnson, de la Oficina de Coordinación de Defensa Planetaria de la NASA, dijo que es un asteroide de tamaño moderado, y está a casi 8 millones de km de distancia. Es "más o menos benigno", dijo.

Los asteroides alrededor de este tamaño pasan por la Tierra aproximadamente media docena de veces al año, dijo Johnson. El asteroide 2006 QQ23 tiene menos de 1,6 km de largo, pero el asteroide más grande conocido que orbita nuestro sol tiene aproximadamente 33 km de largo, aunque los asteroides de ese tamaño son raros.

Hay casi 900 asteroides en nuestro sistema solar más grandes que el Asteroide 2006 QQ23

A medida que los asteroides disminuyen de tamaño, se vuelven más frecuentes, pero nuestra atmósfera generalmente quema a los más pequeños. Sin embargo, eso no significa que no puedan hacer algún daño. En 2013, un meteorito de 55 pies (16 metros) de diámetro atravesó la atmósfera de la Tierra sobre Rusia. Aunque no hubo un impacto, la explosión hirió a más de 1.000 personas.

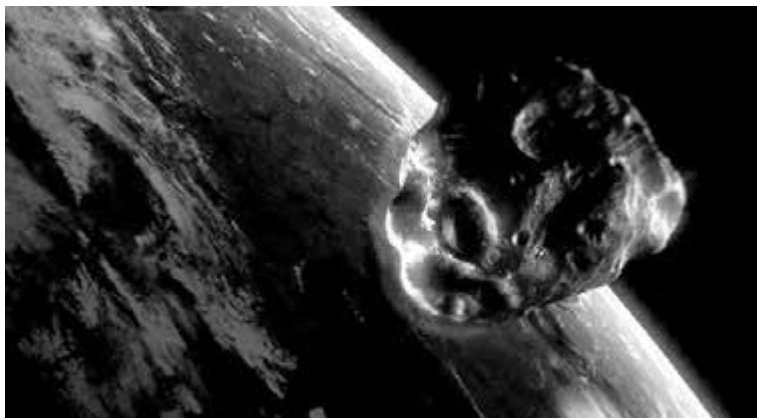
Si algo del tamaño del Asteroide 2006 QQ23 golpea la Tierra, podría devastar un área estatal.

Pero el impacto es raro, y puede ocurrir una vez cada dos o tres siglos, según Johnson. Y la NASA tiene la tecnología para encontrar estos asteroides y rastrear cuándo pasarán cerca de la Tierra. Han rastreado los datos de la órbita del Asteroide 2006 QQ23 a partir de 1901 hasta 2200, por ejemplo.

Sin embargo, si un asteroide que representara una amenaza se acercara a la Tierra y la agencia tenía suficiente advertencia y capacidad, la NASA lanzaría una campaña espacial para desviar el asteroide hacia un camino diferente.

Kelly Fast también de la NASA, dijo que el equipo no ha encontrado nada hasta ahora que tenga una posibilidad significativa de golpear la Tierra, pero puede haber asteroides en el sistema que el equipo aún no ha encontrado y catalogado.

"Son los que no conocemos los que nos preocupan", expresó.



Hallan la dieta que prolonga la vida



Un grupo de científicos ha comprobado que la esperanza de vida de los lémures ratón, así como su vulnerabilidad a padecer una serie de enfermedades, depende de la cantidad de calorías que ingieran.

Gracias a un experimento llevado con unos pequeños primates llamados lémures ratón (*Microcebus*), un grupo de investigadores del Centro Nacional para la Investigación Científica de Francia ha llegado a la conclusión de que la reducción diaria de su cantidad de calorías les prolonga la vida y retrasa su envejecimiento.

Durante el experimento, de cuyos resultados se hace *eco Science Daily*, los científicos sometieron a un grupo de primates a una dieta, cuyo valor calórico fue reducido en un 30%, mientras que otro grupo de control se alimentaba con normalidad.

Los resultados revelaron que al cabo de 10 años la esperanza de vida de los animales que habían comido menos calorías aumentó un 50%. De hecho, los primates del experimento vivieron de promedio 9,6 años, mientras que esperanza de vida de los otros no superó los 6,4 años.

Además, comprobaron que casi la tercera parte de los animales que se sometieron al ayuno siguió viviendo más tiempo de lo normal, muriendo el último representante del grupo controlado con 11,3 años.

El efecto positivo de la reducción de calorías vino acompañado de una disminución de enfermedades relacionadas con la edad, como el cáncer o la diabetes, y un buen estado físico y cognitivo.

Se cree que los resultados de esta investigación podrían arrojar luz sobre la relación entre la alimentación y la longevidad en humanos, ya que los lémures ratón comparten muchas similitudes con nosotros.

Axel Korsakov

Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

MEDICINA SINTERGÉTICA

una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCIÓN: BELGRANO

Tel.: 4787-4051

e-mail: srszapiro@hotmail.com

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR



CLAVES PARA UNA FISIOLÓGICA ENERGÉTICA

Arreglo de Jardines y Parques

Mantenimiento a Edificios y Consorcios



(Amplia experiencia de trabajo en el Jardín Japonés)

Alejandro Fernández
WhatsApp 11-5801-4056



ISONDÚ
— YERBA MATE —

Excelente calidad!!

Variedades: Orgánica y Barbacú x 500 grs



**Conseguila al mejor precio en El Umbral
(4796-5783 ó 15-5905-9570)**

Todo lo que nos

IRRITA

de los demás,
nos puede

AYUDAR

a entendernos

MEJOR

a nosotros mismos.

Carl Jung





**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

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

El Umbral

Caminar regenera el cerebro, alivia la tristeza y el estrés

Si te sientes triste, preocupado o ansioso, uno de los mejores remedios naturales es caminar. Aléjate, literalmente, de la fuente del problema y sumérgete en un entorno natural. No hay nada mejor que una agradable caminata para aliviar el dolor, deshacerse del estrés acumulado y recargar las baterías.

De hecho, se sabe que el ejercicio, y caminar en particular, es una excelente terapia para el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Se ha demostrado que caminar a un ritmo sostenido favorece la liberación de endorfinas, hormonas que nos hacen sentir felices y relajados, al tiempo que reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés.



Además, los neurocientíficos de la Universidad de Princeton creen que los efectos de una caminata saludable van más allá de la producción momentánea de algunos neurotransmisores, y creen que caminar regularmente puede incluso ayudar a regenerar el cerebro al ayudarnos a enfrentar mejor y con menos estrés los problemas cotidianos.

Las “neuronas calmantes” en el cerebro

Estos investigadores trabajaron con dos grupos de conejillos de indias, un grupo permaneció activo y el otro destinado a una vida sedentaria. Después de caminar, los científicos analizaron sus cerebros y descubrieron que en los animales que habían estado haciendo actividad física se activaron algunas neuronas que inhibían la actividad de las células nerviosas demasiado excitadas.

Luego agregaron un poco de estrés ambiental y encontraron la activación de las neuronas excitables en el hipocampo, una región del cerebro involucrada en las respuestas emocionales. Sin embargo, los animales que caminan podrían lidiar mejor con esta activación cerebral ya que se activaron incluso las “neuronas calmantes” para evitar que el impacto de la situación fuera excesivo y para mantener el estrés bajo control.

Estos resultados, que los neurocientíficos también consideran valiosos para los humanos, podrían explicar por qué caminar nos ayuda a relajarnos y olvidar las preocupaciones y los dolores. Todo

indica que cuando caminamos, el cerebro activa las “neuronas calmantes” que inhiben el nivel de excitación de las neuronas que son la base de las preocupaciones, las elucubraciones y el estrés.

Esto indica que la actividad física ayuda a reorganizar el cerebro, por lo que es menos probable que las personas que caminan y realizan actividad física sufran regularmente de altos niveles de ansiedad y el estrés interfiera menos durante su vida diaria. Básicamente, caminar mejora el mecanismo de inhibición que evita que las células nerviosas más excitables se vuelvan hiperactivas.

Para obtener el máximo beneficio de la caminata, lo mejor es elegir un camino rodeado de naturaleza

No es lo mismo caminar sobre una cinta transportadora, entre las cuatro paredes de un gimnasio, en la ciudad o en medio de la naturaleza. Los neurocientíficos de la Universidad Heriot-Watt lo demostraron al monitorear la actividad cerebral de 12 personas mientras caminaban durante 25 minutos en un centro comercial, en un espacio verde y en una calle concurrida. El electroencefalograma móvil monitoreó las emociones y los estados como la frustración, la meditación, el entusiasmo y la atención.

Entonces descubrieron que la relajación y la meditación eran más intensas cuando los sujetos caminaban por espacios verdes. Estas personas también se sintieron menos frustradas. Esto se debe a que en los espacios verdes nuestro cerebro puede desconectarse completamente y activa lo que se llama “atención involuntaria”, que tiene la capacidad de moverse libremente en un estado bastante similar a la meditación de atención plena. Por el contrario, en las calles y centros comerciales tenemos que estar más atentos, por lo que no tenemos la oportunidad de desconectarnos por completo de nuestras preocupaciones y no permitir que nuestro cerebro descanse.

Dr. Marcelo Nasberg



**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

COMICS LIMBO

en su nueva dirección
UGARTE 2289
OLIVOS

"DESCUBRÍ
UN NUEVO
ESPACIO"

**COMIC
AMERICANO
MANGA
POSTERS
MUÑECOS
REMERAS
PINS | TAZAS
STICKERS**

LIMBOCOMICS@YAHOO.COM.AR
HTTP://LIMBOCOMICSOLIVOS.OBOLOG.COM



Conseguilo en COMICS LIMBO

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
Cel. 11 6879-7999

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

(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)



La muerte es una ilusión. Científico afirma que la física cuántica demuestra que la muerte no es real.

Mientras a la mayoría de las sociedades se les explican los misterios que nos rodean invocando a un dios o un grupo de dioses, un número de científicos trabajan para ofrecer respuestas objetivas sobre la infinitud del espacio y sobre la maquinaria interna del átomo.

Robert Lanza es un científico de renombre mundial que ha abarcado muchos campos y una de las mentes más brillantes de nuestro tiempo; su teoría del biocentrismo está en sintonía con las tradiciones más antiguas del mundo. Su “nueva teoría del Universo” tiene en cuenta “todos los conocimientos que hemos adquirido durante los últimos siglos”.

Robert Lanza afirma que según la teoría del Biocentrismo la muerte es una ilusión. La vida crea el universo, y no al revés. El espacio y el tiempo no existen en la forma lineal que pensamos que lo hace; y si el espacio y el tiempo no son lineales, entonces la muerte no puede existir en el ‘sentido real’.



Robert Lanza afirma que tiene pruebas para confirmar la existencia más allá de la tumba y se encuentran en la física cuántica; el biocentrismo muestra que la muerte tal como la conocemos es una ilusión creada por nuestra conciencia.

Lanza dice que como seres humanos creemos en la muerte, porque “nos han enseñado que morimos”, y nuestra conciencia asocia la vida con el cuerpo biológico.

El Biocentrismo es clasificado como una teoría del todo y viene de las palabras griegas “vida” y “centro”. Es la creencia de que la vida y la biología son centrales a la realidad y que la vida crea el universo, y no al revés.

Lanza utiliza el ejemplo de la forma en que percibimos el mundo que nos rodea. Una persona ve un cielo azul, y se le dice que el color que están viendo es azul, pero las células en el cerebro de una persona podría ser cambiadas para que el cielo pareciera de color verde o rojo.

En un experimento, cuando los científicos ven pasar partículas a través de dos rendijas, la partícula pasa a través de una ranura a la otra.

Pero si ninguna persona lo observa, actúan como una onda y puede ir a través de las dos rendijas al mismo tiempo. Esto demuestra que la materia y la energía pueden mostrarse con características de onda o partícula en base a la percepción y la conciencia de una persona. El espacio y el tiempo son meros instrumentos de nuestra mente.

Al observar el universo desde el punto de vista biocéntrico, esto también significa que el espacio y el tiempo no se comportan de la manera dura y rápida que nuestra conciencia nos dicen que lo hacen. En resumen, el espacio y el tiempo son “meros instrumentos de nuestra mente” y esto implica que la idea de la inmortalidad existe en un mundo sin fronteras de espacio y tiempo. Del mismo modo, los físicos teóricos creen que hay infinitud de universos con diferentes variaciones que tienen lugar al mismo tiempo.

Lanza añade que todo lo que posiblemente puede ocurrir está ocurriendo en algún punto en este multiverso y esto significa la muerte no puede existir en “ningún sentido real”.

“La idea de que la conciencia crea la realidad tiene soporte cuántico ... y también es coherente con algunas de las cosas que la biología y la neurociencia nos está informando sobre las estructuras de nuestro ser”, señala Ronald Green, director del Instituto de Ética de la Universidad de Dartmouth, sobre el trabajo de Lanza.

En el siglo XV se afirmaba que si la tierra fuera realmente redonda, entonces la gente de la parte inferior se caerían. El Biocentrismo revoluciona la visión del mundo, volviendo el planeta “patas arriba” otra vez con la visión revolucionaria de que la vida crea el universo en lugar de al revés. Al mismo tiempo, estos hallazgos han aumentado la duda y la incertidumbre acerca de explicaciones físicas tradicionales de la génesis y la estructura del universo.

Robert Lanza es director científico de la compañía Advanced Cell Technology (ACT) y Profesor Adjunto en el Instituto de Medicina Regenerativa de la Universidad de Wake Forest. Ha publicado un libro titulado “Biocentrismo” en dónde detalla sus argumentos tanto de forma convincente como estimulante.

Aurora

Cuando hayas recorrido
todos los caminos.
Esos polvorientos caminos
de la vida...

Cuando hayas derramado
todas las lágrimas
que lavaran el corazón
completamente...

Cuando encuentres eco
dentro de tu propia morada
y descubriendo tu sonido
éste pueda ser oído...

Cuando dejes de cubrirte
con falsos mitos
y te desnudes ante la realidad
sin temor a la intemperie...

Cuando dejes de ser rebaño
y tengas el valor de ser tú mismo
y calmar tu propia sed
y alimentar tu propio hambre...

Cuando hayas vagado
como espectro
sin límites precisos
lo suficiente...

Cuando hayas peregrinado
todas las edades
y cumplido tu propio tiempo
en el TIEMPO...

Cuando hayas dejado atrás
las sombras
y comiences a ver la LUZ
entonces...nacerá la AURORA!...



ORO Y PLATA SOL Y LUNA

Tarot, cruz celta o tirada astrológica.

Numerología pitagórica.

Energías contaminantes, Líneas Hartman o curry

RADIONICA, RADIESTESIA, BIOENERGIA

Registros akashicos, interpretación de sueños

Reiki, sanación pránica, energética; quiromancia.

Terapias neurolingüísticas, con reprogramación neuronal.

Terapia floral. Auriculoterapia con electro estimulación.

**La solución a tus problemas se encuentra en lo profundo de tu corazón, sólo te ayudo a encontrarla explorando tu interior.
El camino de la luz se encuentra aceptando la responsabilidad de nuestras acciones cometidas transitando por la verdad donde solo las aguilas se atreven.**

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

Alcañka.

Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

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

**orientación y tratamientos
inclusive mascotas**

Talleres y cursos 2019
Consultorios zona Belgrano - Nuñez



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

Email: delta_cristina@yahoo.com.ar
vib3milenium@gmail.com

Los delfines y las mascotas

Si tu mascota ha perdido las ganas de jugar, sea por edad, entorno, u otras circunstancias, como la llegada de un bebé u otra mascota, una enfermedad o un postoperatorio difícil, o si se han mudado a espacios mayores o menores de lo conocido, ha parido, lo han recogido de la calle, de un refugio o planifican dejarla en un pensionado en vacaciones...éstos y muchos otros problemas emocionales y físicos son tratados con éxito con sinergias basadas en elixires viracionales de delfines.

Los vibracionales de delfines, elaborados cuidadosamente - sin molestar a los simpáticos mamíferos-, son utilizados aproximadamente desde hace 5 lustros, y se están descubriendo cada vez mayores campos de acción de los mismos.



Su forma de utilización es de amplio espectro desde la ingesta pasando por cremas, geles, vaporización e inclusive colocando en sinergia dentro de la pintura de paredes y pisos.

Actúan en forma progresiva en todos los planos, con dulzura, y armoniza tanto mascotas, como plantas y humanos. En varios casos también se ha colocado dentro de la mezcla de albañilería con excelentes resultados.

Si se renueva el piso o paredes de un recinto tanto las mascotas como todos los que permanecen en ellos experimentan PAZ, RELAJACIÓN, ARMONIA.

En casos puntuales de caballerizas, se impregnó el sitio de parición mejorando en tiempo, forma y recepción tanto de la madre como de la cría y quienes estaban en ese momento.

De igual forma en parición de felinos y caninos, sin dejar de lado pájaros.

Se da para seguir el crecimiento y desarrollo que han resultado en beneficio de las crías como de parte de madre y padre -si el macho está dentro del grupo familiar-. Los beneficios son óptimos para TODO EL GRUPO PRIMARIO FAMILIAR - mascotas y humanos.

Ejemplo:

un matrimonio salvó un gata siamesa de maltratos de un adolescente drogadependiente, la cual a raíz de los mismos sufría de hernia de hiato, por lo cual debían alzarla y boca arriba proporcionarle en pequeñas porciones por cucharaditas (tamaño café) una comida especial cada 4 hs. y luego de cada ingesta esperar 15 a 20 minutos para evitar que regurgitara; le comencé a proporcionar dentro del agua y comida la sinergia; las reacciones comenzaron a verse en actitud y retención de alimentos a las 76 hs. desde la primera toma. Durante 4 meses le proporcioné sinergias modificándolas de acuerdo se desarrollaba la recuperación, y le di el alta definitiva a los 125 días. Nunca más se le proporcionó alimento blando especial.

filosofía de la Transcendental

Tarot. Videncia. Orientación.

Apertura de Caminos.

Armonización de
los Escudos Energéticos.

Cortes de daños, de brujería,

ataques psíquicos,

vampiros energéticos.

Protección espiritual.

Mi nombre es *Martina Iloz*

Celular: 15 5157-5491

llamar de lunes a viernes desde las 10 hs. hasta las 19 hs.



**CORTES DE RAZA
CORTE HIGIENICO
BAÑOS**

• Alimentos para perros y gatos
de primeras marcas sueltos y en bolsa

TEL. 4718-1971 15-3320-0787

CARLOS VILLATE 2632 - OLIVOS

La Perruquería Pet Shop

De a poco, durante este período, se incorporó la alimentación natural incluyendo frutas, vegetales crudos y cocidos, pescados y carnes cocidas además de su "huerta de pasto".

Como snacks se le proporciona comida seca de marca.

Al tiempo ingresó a la familia un segundo siamés -macho de un año- por lo que, UNA SEMANA ANTERIOR A LA LLEGADA DEL "NUEVO" SE INSTALÓ EN EL AGUA DEL BEBEDERO UNA SINERGIA DE DELFIN EN COMBINACIÓN CON GEMAS Y FLORES.

Tiempo de adaptación: 3 días.

Amor, protección, armonía y paz son algunos de los atributos que nos brindan los vibracionales de delfines.

Tu pregunta no molesta
M. Cristina Echeverría
Master Teacher & Terapeuta holística
(011) 4553-0026 C.A.B.A.

Efectos en el Cuello: El rodillo trabaja con presión en los puntos de intercambio de energía del cuello para aliviar la rigidez y los problemas asociados a las malas posturas.

- **Quiropraxia:** Es uno de los métodos avanzados de la medicina alternativa que se practica ampliamente en los EEUU, Canadá, Australia, Nueva Zelanda y el Reino Unido. La quiropraxia alivia los nervios comprimidos a través de la corrección y la alineación de la columna vertebral.
- **Moxibustión:** Usada en la medicina oriental, utiliza el calor derivado de un material específico para ayudar en la curación y la relajación.
- **Jade:** Es una piedra semi preciosa que se ha utilizado en la medicina oriental para estimular el Qi, la fuerza de vida en nuestros cuerpos. Los proyectores en la cama Ceragem están cubiertos por el Jade, que tiene la capacidad de mantener y transmitir calor.
- **Masaje:** Se aplica a través del rodillo de Jade relajando los músculos y los tendones alrededor de la columna vertebral; alivia la presión sobre la médula espinal y ayuda al reajuste de la columna vertebral.

El masaje de la columna vertebral también se extiende para liberar la presión de los discos que actúan como amortiguadores entre cada vértebra que son los huesos que componen la columna vertebral.

A medida que envejecemos, la espalda se endurece y debilita con probabilidades de sufrir una desalineación. Este masaje impide la rigidez y debilitamiento de la espalda, y es la primera parte del periodo de las sesiones en la cama Antistress.

Graciela Corzo Maestra de Reiki Usui
Iniciación. Meditación. Sesiones.
Contacto 113 109 4336
vivamasvivamejor@live.com.ar

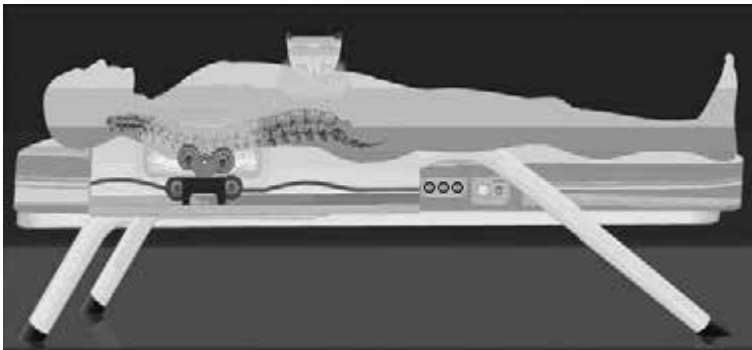
Cama antistress

Ciencia + Lógica + Tecnología = SALUD

Acupresión. Masaje.

Moxibustión. Piedra de Jade.

Rayo Infrarrojo lejano. Gas Helio Neón

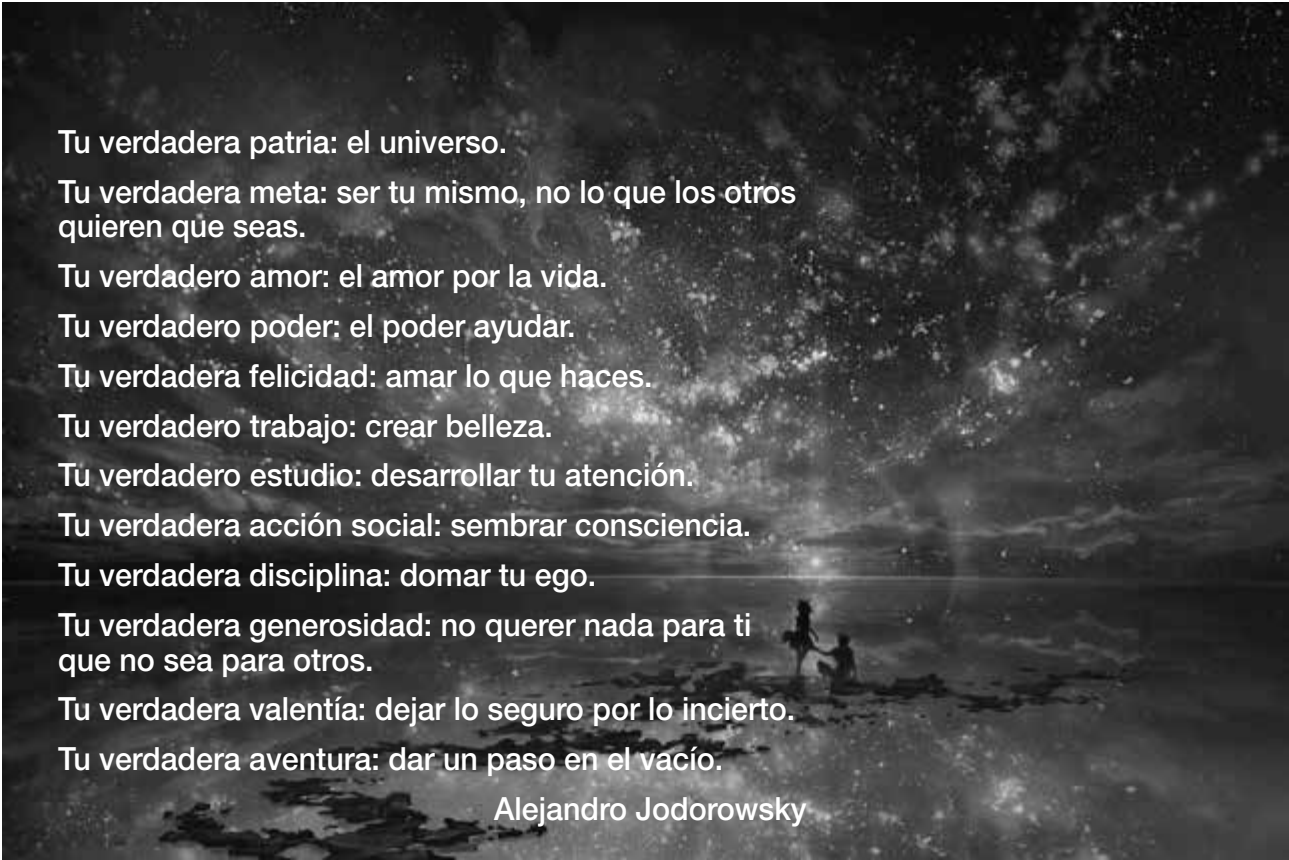


La Cama Antistress Ceragem ofrece un tratamiento alternativo, que consiste en unos rodillos de piedra de Jade, que se desplazan por la espalda de manera agradable y relajante combinando los efectos del masaje, quiropraxia, Acupresión y termoterapia, con el fin de aliviar o mejorar la siguientes dolencias:

- Stress
- Escoliosis
- Estreñimiento
- Mala circulación
- Gastritis
- Liberación de toxinas
- Celulitis
- Mejoramiento de la piel
- Insomnio
- Hernias discales

Efectos en la Cintura: El interior del proyector funciona a lo largo de la columna vertebral para relajar los nervios espinales y eliminar dolores de espalda y cintura asociados a la falta de ejercicios, posturas incorrectas o malos hábitos





Tu verdadera patria: el universo.
Tu verdadera meta: ser tu mismo, no lo que los otros quieren que seas.
Tu verdadero amor: el amor por la vida.
Tu verdadero poder: el poder ayudar.
Tu verdadera felicidad: amar lo que haces.
Tu verdadero trabajo: crear belleza.
Tu verdadero estudio: desarrollar tu atención.
Tu verdadera acción social: sembrar consciencia.
Tu verdadera disciplina: domar tu ego.
Tu verdadera generosidad: no querer nada para ti que no sea para otros.
Tu verdadera valentía: dejar lo seguro por lo incierto.
Tu verdadera aventura: dar un paso en el vacío.

Alejandro Jodorowsky

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

ECO-COMICS



Tirapia

por J. J. Rovella

Visiten nuestra NUEVA página WEB de Revista EL UMBRAL. Ahí encontrarán las impactantes e interesantes notas de siempre y los avisos de nuestros anunciantes, también tendrán acceso a sus propias páginas web para obtener mayor información sobre sus actividades particulares. Tenemos miles de visitas mensuales desde Argentina y desde distintos rincones del mundo.



www.revistaelumbral.com.ar

CLASES DE BIOENERGÉTICA

Te propongo movimientos sencillos para descargar tensiones musculares, expresar emociones guardadas y así recobrar la vitalidad de tu cuerpo.



MIÉRCOLES 19 A 20HS

Primera clase
GRATUITA!!!

Delgado 769 - Colegiales
Amdelco

Contactarse al: 01153123868 (Dejar mensaje) O 45510408 (Institución)



Ejercicios para la salud - Bioenergética

ZhiNeng QiGong

El tesoro de la buena salud

Horarios de práctica:

Por la mañana
Lunes y Miércoles 8.30 Hrs
Sábados 10 Hrs

Por la tarde/noche
Lunes 19 Hrs
Jueves 20 Hrs

Informes e inscripción:

WhatsApp +549 2244 465937

Facebook PasoaPasoZhiNengQG

Phone 02244 15 465937

混元靈通



Paso a Paso

ZhiNeng QiGong

Argentina

HUN YUAN LING TONG

Instructora: **Patricia Cáceres Indaco**
Formada en Beijing Wisdom Healing Center (China)

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: 4574-0321
Tomas Lebreton 5825 PB "A". Villa Urquiza, CABA.

Salud Mental Holística



Clínica - Docencia - Investigación
LIC. CARLOS ALBERTO SCARDULLA
Psicólogo (UBA) M.N. 27131

HIPNOSIS CLÍNICA
REPROGRAMACIÓN DE CONDUCTAS
ESTIMULACIÓN Y REGULACIÓN
DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES
TERAPIA DE VIDAS PASADAS
(Método Brian Weiss)

CARRERA DE HIPNOLOGO CLÍNICO
CURSO DE OPERADOR CLÍNICO
DEL SUPERYÓ

Ansiedad Generalizada. Pánico. Estrés.
Fobias. Angustias. T.O.C. Autoestima.
Bipolaridad. Trastornos Varios.

Programa para el Síndrome de Ansiedad Generalizada. Basado en:

- Hipnosis Clínica Ericksoniana.
- Estimulación Lumínica y Sonora de los Hemisferios Cerebrales.
- Ejercicios Cognitivos - Conductuales contra el Superyó

(011)2073-2740 • (011)15-6134-7411
scardullacarlos@yahoo.com.ar
scardulla.blogspot.com.ar

Belgrano - Barrio Chino . CABA