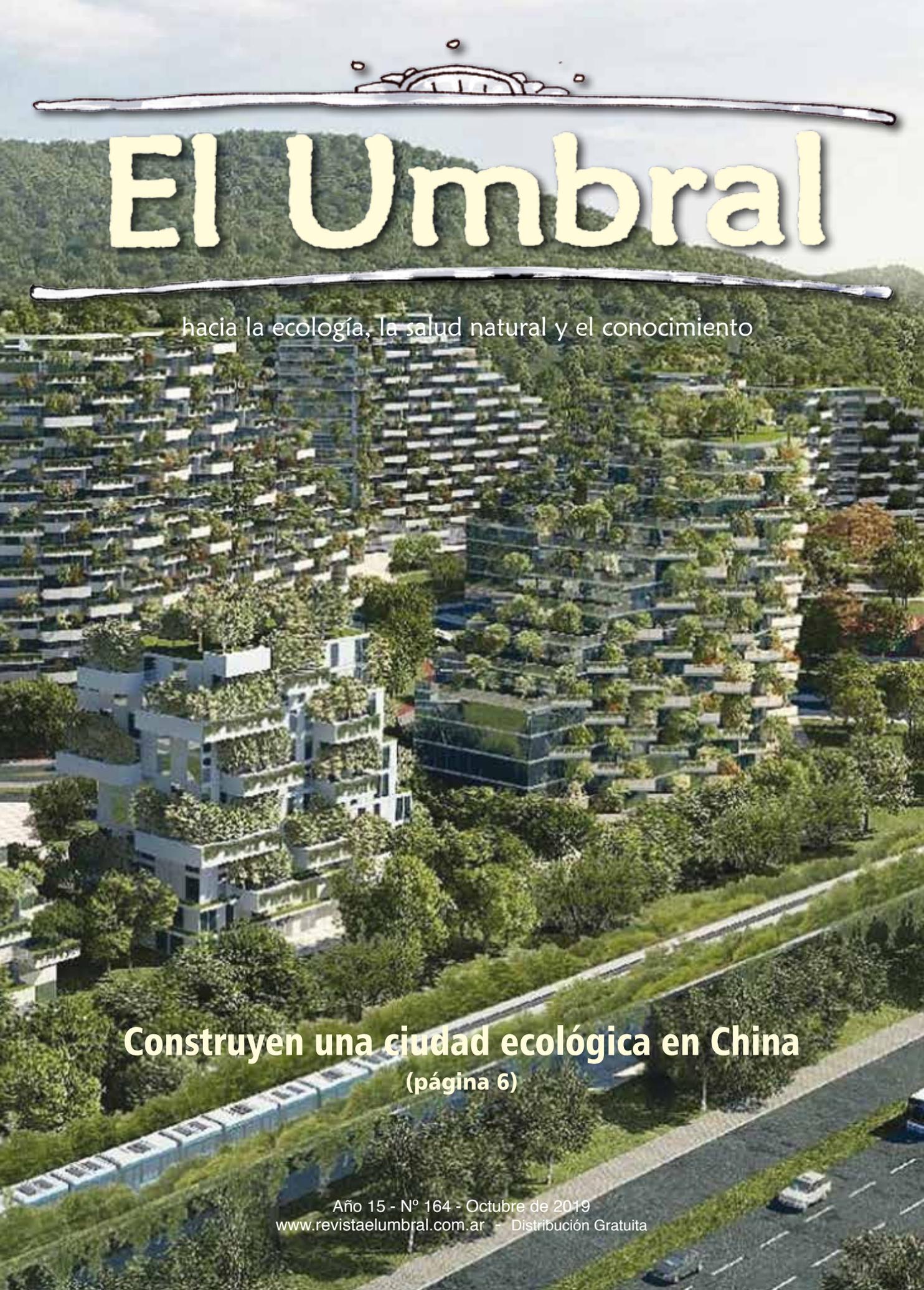




# El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento



**Construyen una ciudad ecológica en China**  
(página 6)

Salón Paso a Paso ~Villa Pueyrredón~

Curso de 1º Nivel Pĕng Qì Guān Dīng Fǎ

# ZHÌNÉNG QÌGŌNG

Sábado 5 y Domingo 6  
Octubre 2019  
De 9 a 17 hs

Profesor:  
PATRICIA COZZO MARIANO  
Formada en el Beijing National Institute of Yoga (China)

Informes e inscripciones:  
+549-2244-465937 • PasoaPasoZhihengQG




Presta tanta atención  
a tu interior como la  
que prestas a tu imagen.

Proverbio chino



@m.r.audiovisuales

11 5506-8829

## FOTOGRAFIA Y VIDEO

*crear un momento...  
y resaltarlo del resto*





**1º, 2º Nivel y MAESTRIA**  
~ SESIONES ~  
~ Para Niños y Adultos ~

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

**DAASYAN**  
ESCUELA DE REIKI

Graciela Corzo  
Reiki Master

## CAMA ANTISTRESS

**Para una mejor  
calidad de vida**



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

Hernias discales, dolor cervical, ciática, tendinitis, escoliosis, lordosis, cifosis, espondilitis, fatiga crónica, fibromialgia, artritis, artrósia, 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.

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

# STAFF

## Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

## Colaboradores:

Graciela Corzo  
Arq. Eduardo Cavallaro  
Eduardo Marín  
Dr. Fernando Soloeta  
Cristina Echeverría  
Eduardo Goldín  
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 Taller de las Herramientas

Ya tarde el CARPINTERO apagó la luz y se retiró a descansar.

De pronto en el taller aconteció una asamblea entre las herramientas para ajustar diferencias.

El martillo presidió la reunión, pero los participantes le notificaron que tenía que renunciar.

¿La causa?, hacía demasiado ruido, y además se pasaba todo el tiempo golpeando.

El martillo aceptó la culpa, pero pidió que fuera expulsado el tornillo. Según él daba muchas vueltas para conseguir algo.

Ante ese ataque, el tornillo se defendió, aceptó con la condición que también lo hicieran con la lija. Porque era muy áspera en su trato para con los demás, terminando siempre con roces.

La lija acató pero pidió que se echara al serrucho porque siempre cortaba las cosas y no servía para trabajar unido.

El serrucho reconoció su actitud pero dijo que entonces tampoco servía el metro, porque siempre medía a los otros según su propia medida, como si fuese el único perfecto.

Así continuaron debatiendo.

A la mañana siguiente entró el CARPINTERO y comenzó a realizar su trabajo habitual.

Juntó el material, tomó la madera, utilizó el serrucho, el martillo, el tornillo, la lija y el metro.

Finalmente de la madera rústica hizo un fino mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente a oscuras y sola, la asamblea reanudó la discusión. Esta vez el serrucho tomó la palabra:

- Señores, quedó demostrado que todos tenemos defectos, pero el CARPINTERO **trabaja con nuestras cualidades, con nuestros puntos valiosos. Así que, no pensemos en nuestros puntos débiles y concentrémonos en nuestros valores.**

Todos entendieron, que el martillo era fuerte, el tornillo unía, la lija era especial para limar y afinar los defectos de la madera, el serrucho a veces debía cortar para que no se fueran por las ramas y el metro era preciso y exacto para que todos pudieran ser criteriosos y equitativos. Se sintieron así un EQUIPO capaz de producir muebles de calidad y se pusieron a trabajar con alegría.

Esta ilustración, nos muestra lo que realmente sucede con los seres humanos. Basta observar y comprobarlo. Cuando una persona busca defectos en otra, la situación se vuelve negativa y tensa, por el contrario, cuando se busca con sinceridad las fortalezas y virtudes del otro, florecen las mejores conquistas humanas.

**ES FÁCIL ENCONTRAR DEFECTOS, CUALQUIERA PUEDE HACERLO, PERO ENCONTRAR CUALIDADES ¡ESO ES DE BUENAS PERSONAS!**

Dale Carnegie advierte a este respecto: «*Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo. Y la mayoría de ellos se empeña incesantemente en esto. Pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.*».

**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



- 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.



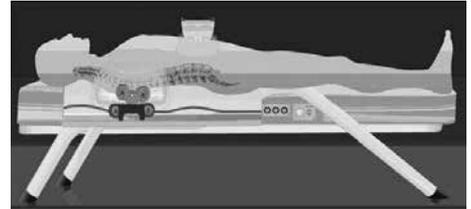
**Distribuye El Umbral:**  
4796-5783 // 15-5905-9570

## Rejuvenecimiento Global

### Ciencia + Lógica + Tecnología = Salud

La Cama Antistress Ceragem es un Termo Masajeador Automático, el cual combina masajes y presión con calor infrarrojo radiante (efecto de moxibustión), emitido a través de nueve piedras de Jade y del panel de carbón expósido.

Sirve para un rejuvenecimiento global. Es un producto que desbloquea los canales de energía y relaja los músculos alrededor de la columna, mejorando la circulación sanguínea y del Qi (energía vital) al momento que el proyector interno se mueve por la columna vertebral desde coxis a cervicales.



El rodillo o proyector interno se desplaza a lo largo de la columna vertebral masajeando suavemente los nervios que nacen de la columna, ayudando así a relajar la musculatura, aliviar tensiones, el stress y lo más importante, a corregir la posición de la columna. La Cama Antistress combina las ventajas de la medicina oriental China con tecnología de avanzada.

El uso regular de la Cama Antistress, permite corregir la posición de la columna evitando posibles lesiones y corrigiendo las ya existentes. Disminución de las alteraciones en la presión arterial. Regula tanto la presión alta como la presión baja. Regula el nivel de colesterol y de azúcar en sangre. Regula el funcionamiento intestinal.

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



## 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

## Pensar

Creo que una de las primeras cosas que aprendí de muy niño fue que las personas éramos como los animales, pero nos diferenciábamos porque pensábamos. Y es cierto, para los animales todo es instintivo, tienen un “mensaje” y sin pensar en nada hacen lo que tienen que hacer sin posibilidad de alternativas ni variantes.

Nosotros somos lo opuesto, a partir de una determinada edad, todo lo pensamos, sin darnos cuenta lo evaluamos y hacemos lo que más nos conviene o nos place. Pensamos para hacer nuestro trabajo, para hablar, para leer, escribir. Pensamos para hacer cualquier actividad por más simple que sea, aun cuando hagamos algo que repetimos todos los días, como asearnos, peinarnos, vestirnos, lo pensamos paso a paso.

Creo que el único momento en que no pensamos es cuando nacemos y cuando morimos, si tenemos Alzheimer, en un caso por qué tenemos el cerebro sin ningún tipo de información, totalmente en “blanco” y en el otro, porque la enfermedad nos impide pensar. Podíamos creer que cuando caminamos o andamos en bicicleta no pensamos, pero sí, lo hacemos sin darnos cuenta porque no vamos por cualquier lado y con cualquier dirección, evitamos los baches, doblamos donde debemos y nos detenemos cuando corresponde. Siempre hay un pensamiento por más simple y rutinario que sea, en el caso contrario andaríamos a ciegas sin un rumbo fijo o deseado. Pensamos cuando hacemos ejercicio, cuando nos acostamos, cuando amamos, besamos, nos abrazamos. Cuando hacemos planes. Cuando calculamos cualquier cosa. Cuando viajamos. Cuando discutimos o buscamos alternativas. Cuando tratamos de recordar algo del pasado. Cuando descansamos en la playa, el campo o los cierras. Cuando admiramos una obra de arte, en el teatro o en el cine. Pensamos aún cuando estamos muy cansados y no tenemos fuerza ni para abrir los ojos. El pensamiento es una actividad continua, sin pausas, de día estimulado por los sentidos, por lo que vemos u oímos, pero aún de noche, cuando dormimos y nuestra actividad física es casi nula, nuestro cerebro sigue activo de la mano del sub consciente. Si no pensamos es porque no estamos vivos.

La información almacenada en nuestro cerebro es muy grande. Cuando pensamos estamos evaluando lo que percibimos por los sentidos. Evaluar significa entender, analizar, comparar, recordar experiencias, valorar lo más conveniente para hacer, cuando, como, donde, con que, o con quienes.

Lo notable es que no siempre evaluamos de la misma forma. Con el paso del tiempo vamos teniendo más información y nuestro juicio cambia. Sobre un mismo tema, lo que ayer considerábamos de una manera hoy lo hacemos de otra. Y esa manera de evaluar, en definitiva, de pensar, es lo que nos define.

Pensamos como somos, y somos lo que pensamos.

*Arq. Eduardo Cavallaro*



## Arreglo de Jardines y Parques

Mantenimiento a Edificios y Consorcios



(Amplia experiencia de trabajo en el Jardín Japonés)

**Alejandro Fernández**  
WhatsApp 11-5801-4056

**DietetiCa** 25 años respetando tu salud  
**Canela** Productos de primerísima calidad  
De Sandra Comasana

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

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

## Lic. Graciela Paulotsky

PSICOLOGA U.B.A.  
M.N.º 7940

Terapias con orientación Antroposófica  
Especialidad en Adultos  
Parejas - Familias  
A.C.V.  
(accidentes cerebro vasculares)

Zona Villa Crespo y Capital  
T.E. de línea 4858-3842 (dejar mensaje)  
Email: [graciela-paulotsky@yahoo.com.ar](mailto:graciela-paulotsky@yahoo.com.ar)

## Carlos Gutiérrez

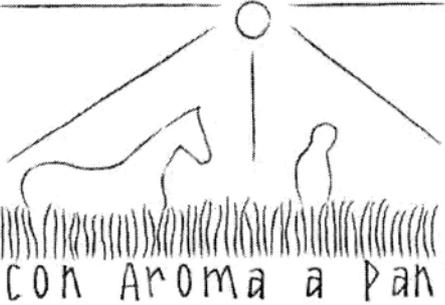
Peluquería para Caballeros  
y Niños (CORTE 180 \$)

Av. Maipú 1814 (local 7) - Vicente López

*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  
ZAZEN

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

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

## Construyen una ciudad ecológica en China completamente cubierta de árboles para combatir la contaminación



La construcción de la primera ciudad forestal de China ha comenzado. Se trata de un urbanismo completamente ecológico que, al estar cubierto de árboles y plantas, ayudará a absorber el CO<sup>2</sup> de la región para combatir la contaminación del aire.

La ciudad, diseñada por el arquitecto Stefano Boeri, estará ubicada a las afueras de la ciudad-prefectura de Liuzhou y ocupará un terreno de 175 hectáreas. Cuando esté finalizada será el hogar de 30.000 personas entre sus edificios, los cuales serán completamente ecológicos dado que contarán con paneles solares para producir su energía y un sistema de energía geotérmica para el aire acondicionado.





En cuanto al transporte, la ciudad estará conectada por un monorriel eléctrico que la conectará con la ciudad principal y solo se admitirán coches eléctricos.

Sin embargo, más allá de sus bondades ecológicas y de autosuficiencia, lo más interesante de la ciudad es que servirá de "pulmón natural" para limpiar el aire de la región. Las plantas que cubrirán los edificios son especiales para reducir los niveles de contaminación, por lo que se calcula que absorberán unas 10.000 toneladas de CO2 al año y producirán unas 900 toneladas de oxígeno.

Los responsables de la ciudad esperan tenerla lista para el año 2020, mucho más rápido de lo que podríamos imaginar. Lamentablemente, no es posible crear este tipo de ciudades en cualquier región del mundo dado que deben prestarse ciertas condiciones específicas climáticas y de terreno, pero el arquitecto estima que esta será la primera de muchas.

Por Eduardo Marín

## Radiación reiky

"Todo a nuestro alrededor genera electricidad y magnetismo.

Todo es electricidad y magnetismo.

En esta época de tecnologías extremas, desde lo más pequeño a lo más grande irradia energías que alteran nuestra propia energía.

Vivimos rodeados, colmados y atravesados por campos electromagnéticos que degeneran los campos electromagnéticos del Ser.

Hay cierta cantidad de aparatos que contrarrestan la nocividad, provocando ellos mismos una radiación que "limpia" pero que también contamina.

Es una situación límite..., sin límites.

Desde el concepto de Reiky, podemos decir que es una Energía Pura y Purificadora que cada uno puede utilizar con conciencia de limpieza y sanación ante la polución de energías que nos afectan.

Esc. Reiky Dar® invita a conocer los innumerables beneficios del Reiky compartiendo Sesiones, todos los Viernes a la 19hs. o anotándose para recibir la Transmisión del Conocimiento Reiky en todos sus Niveles y Maestría.

Bienvenidos y bien recibidos, los que quieran !!"

Info: facebook

15 5013 5915 (solo texto) y 4718 3348.

\* Auspicia : Esc. Reiky Dar®.

Eduardo Goldin.

\*\* ¡¡ GRACIAS por COMPARTIR y DIFUNDIR !! \*



**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/reikydarmonio

**Servicio de Reiky y Meditación**

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





# 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



## La Atención Integrada, La Práctica del Ser en el Corazón de La Vida

Como expusimos en notas anteriores, descubrirse a sí mismo, es una experiencia silenciosa “sin filosofías, ni éxtasis psicodélicos”, es despertar una nueva clase de Atención que no está solo al servicio de la vida exterior sino también a explorar y responder al “propio deseo del Ser”.

Es necesaria una práctica simple y sencilla con otros que busquen y anhelan esta manera nueva y renovada de experimentar la vida. La homeopatía que ejerzo favorece este cambio pero solo una práctica consciente e intencional es capaz de un verdadero cambio en la dirección no solo a la Salud, sino del Bienestar y el Autoconocimiento. El malestar y la enfermedad son el resultado de un consumo innecesario de nuestras energías emocionales y mentales. El 90% del glucógeno consumido por el cerebro es debido a nuestros movimientos automáticos mentales, como enojos, ensoñaciones, estados emocionales altisonantes, ideaciones sin objetivos claros, pensamientos ilusorios acorde a los deseos del momento y que nunca terminan de satisfacer nuestro “hambre de felicidad”. Nuestras tensiones físicas reflejan todo este movimiento en nuestro imaginario mental. Es necesario restablecer un nuevo orden en el campo vital de nuestro mundo interior, no solo con ciertos ejercicios, y prácticas médicas idóneas, sino también “reorientar conscientemente” el flujo de nuestra Fuerza Vital, re-integrándola al cuerpo “físico y eseral”, el cual sostiene la propia Presencia. El organismo resulta un instrumento maravilloso para equilibrar e incrementar la energía vital. Recibimos del Sol (energía termodinámica), del aire (Prana), y de la alimentación oral, nutrientes para nuestra constitución física. Todo lo cual permite una vida saludable. Pero para disfrutarlo, es decir tener la sensación de “bienestar” (distinto al placer) necesito acceder a un contacto real y no mental con el cuerpo. En verdad es una experiencia poco explorada y vivida. Cuando aprendo a soltarme en “mi propio asiento”, es decir asentarme en la sensación más básica que sostiene la experiencia silenciosa y consciente de “mi”, es cuando descubro el sabor no solo del bienestar, sino al mismo tiempo la experiencia viviente de mismo, sin interferencias ni ruidos del inestable mundo emocional.

Es decir, darme cuenta no solo de los movimientos exteriores que responden a las exigencias de la vida, sino permitirme en ciertos momentos, “aflojarme, distenderme y soltarme”, en el silencio vivo y experiencial del propio “Ser”. En la próxima nota desarrollaremos la importancia crucial de este concepto para descubrirme en una relación justa con el mundo al mismo tiempo que acceder a la propia presencia.

Nuestros talleres de SENSOPERCEPCION proponen una práctica simple para aquellos que anhelan experimentar el vislumbre del propio mundo interior. No hay límites de edad, solo ropa cómoda, en encuentros semanales a coordinar y con entrevista previa.

Dr. Fernando Soloeta  
(Medico Homeópata)

CORREO: [sensoperceptos@gmail.com](mailto:sensoperceptos@gmail.com)

TEL 4700-4752

ENCUENTROS: NUÑEZ

PRODUCTOS NATURALES

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

**CUMELÉN**

Atendido por sus dueños “Pensando en su salud”

Juramento 3084 • Belgrano “R” • Tel.: 4781-1944

**ISONDÚ** *Excelente calidad!!*  
YERBA MATE

Variedades: Orgánica y Barbacuá x 500 grs

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

## La sensación de ser en la vida cotidiana (IV nota)

Acorde al interés y diversas preguntas de mis lectores sobre este enfoque vital y consciente, retomare y profundizare algunos aspectos de la última publicación (La Atención Integrada en el Corazón de la Vida). La "homeopatía unicista" que ejerzo desde hace 30 años, no es suficiente para despertar la genuina Sensación de ser o Existir en el movimiento de la vida. **Mientras la sensación de Ser se refiere a una consciencia despierta a través de la percepción directa y simple de uno mismo, el enfoque terapéutico homeopático solo ordena las funciones psico-orgánicas para acceder al bienestar y la salud.** Esto último se logra armonizando el campo vital del organismo humano, en el plano mente-emoción-cuerpo. La sustancia homeopática dinamizada es capaz por resonancia reordenar el campo vital. Ahora bien, el plano de la consciencia que sostiene y soporta la totalidad de nuestras funciones vitales, a quien obedece? ¿Cuál es la relación entre el campo vital y la consciencia? Acaso, alguna intervención médica, puede contactarnos con la sensación consciente de uno mismo? ¿Podría acceder a partir de mis funciones vitales, o de mi imagen o "identificación con mi yo", a una experiencia Real (y única) de "yo soy"? Claro que no, y de lograrlo con algún psico-estimulante, sería parcial, distorsionado y pasajero!

En general nos contentamos con mejorar la imagen ante nosotros y los otros, y nos identificamos con algunos de sus aspectos, aunque continuamos en la ignorancia de "descubrirnos o sabernos por experiencia directa". Es necesaria una práctica simple y sencilla con otros que busquen y anhelan esta manera nueva y renovada de experimentar la vida, no solo desde un organismo saludable, sino desde la verdadera "sensación de bienestar", que es fruto de una genuina percepción armónica y consciente de uno mismo en el plano de la manifestación de la corporeidad. Es necesario restablecer un nuevo orden en el campo vital del mundo interior, no solo con ciertos ejercicios o diversas prácticas médicas, sino también, **"re-orientar conscientemente" el flujo de nuestra Fuerza vital "reintegrándola al cuerpo físico y eseral". De aquí surge nuestra Presencia.**

Cuando aprendo a soltarme en mi propia base, es decir en la experiencia poco explorada y vivida que es la sensación consciente del cuerpo que habito, no solo descubro la experiencia del verdadero Bienestar sino de la propia Existencia. La Existencia no es solo la imagen externa que nos devuelven los sentidos, incluyendo la imagen corporal con todas sus sensaciones, es mucho más que "la totalidad vivida del mundo exterior", es la **Presencia serena y calma que no está enredada en los objetos materiales o mentales, y que se manifiesta en la "propia sensación consciente, que atestigüa el movimiento de la vida".**

### Dr. Fernando Soloeta Luzuriaga

PRÁCTICAS EN SENSOPERCEPCIÓN  
ENTREVISTA PREVIA :  
sensoperceptos@gmail.com

Consultas: 4832-0971 - 15 6451-1954

Medico clínico

HOMEOPATÍA



En la próxima nota desarrollaremos la importancia crucial de esta perspectiva para descubrirse en una relación justa e integrada entre el mundo exterior e interior.

Nuestros talleres de SENSOPERCEPCIÓN proponen una práctica simple para aquellos que anhelan explorar, sin filosofías ni éxtasis psicodélicos, la sensación directa y consciente del propio Ser. No hay límites de edad, solo ropa cómoda, libre de prejuicios, y alguna dosis de osadía para emprender desde el no saber!

Entrevista previa en Núñez. Tel 47004752

Dr. Fernando Soloeta

(medico homeopata unicista)



**FARMACIA  
"PORTEÑA"**

Horacio Romero  
FARMACEUTICO

Homeopatía  
Recetas Magistrales  
Flores de Bach y California  
Polen Reconvertido

**OLAZABAL 5297**

**Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604**

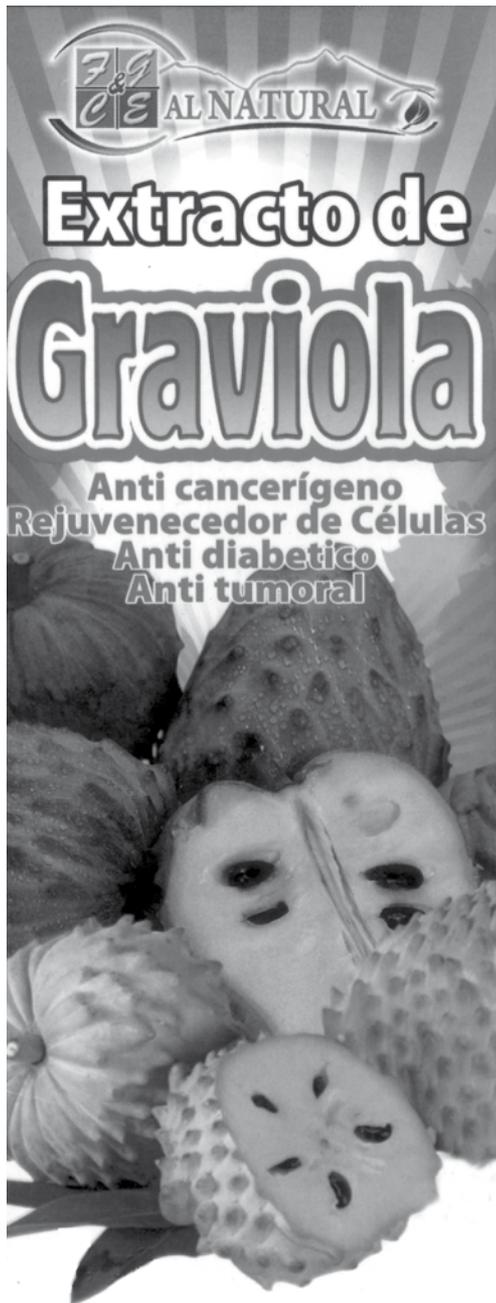


**FARMACIA**  
*Santa Catalina*

RECETAS MAGISTRALES  
HOMEOPATIA - ALOPATIA  
ACCESORIOS - PERFUMERIA

**Tel/Fax: 4521-0036/5481**

Av. Triunvirato 4900 - C.A.B.A.  
santacatalina@hotmail.com.ar



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



## Equilibrando los siete chakras con hierbas y plantas.

Las plantas se han utilizado como medicina desde hace millones de años para curar diversas enfermedades, adquirir sabiduría y ayudar a conectar con la naturaleza. Hay textos que datan de 2500 ac sobre diversas plantas y sus **propiedades curativas**. En la India, hay varios Vedas que mencionan los diversos **tratamientos a base de hierbas y plantas**. Las plantas emiten una frecuencia vibratoria que vive en armonía con nuestro cuerpo y psique. Estas cualidades vibracionales de las plantas ayudan a equilibrar, sanar y energizar los **siete chakras principales**.

Los componentes de las hierbas interactúan con nuestro sistema de energía y eliminan las toxinas de la sangre, mejoran la circulación de la sangre y regulan el flujo de oxígeno. Si se utiliza correctamente, puede mantener un estado de equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu. Estas son algunas de las hierbas asociadas con los siete chakras:

### Primer chakra – Raíz

El chakra raíz **se encuentra en la base de la columna vertebral**. Nos conecta con la tierra, porque ahí es donde obtenemos todos los nutrientes esenciales vitales para nuestra supervivencia, y es también donde las toxinas del cuerpo se liberan.

Este chakra cuando se desequilibra puede conducir a problemas en las piernas, los pies, el recto, el cóccix, sistema inmune, depresión, deficiencias autoinmunes. El **té de raíz de diente de león** (Taraxacum) es muy eficaz en el tratamiento de la depresión, de la vesícula biliar o la presión arterial alta, un remedio para la desintoxicación del hígado y los riñones

Comer alimentos como zanahorias, patatas, nabos, rábanos, cebollas y ajo, y cualquier otra cosa que se arraiga, puede tener un efecto calmante para nuestro chakra raíz.

### Segundo chakra – Sacro

El Chakra Sacro se encuentra entre el nivel cerca del abdomen, entre los ovarios de las mujeres y alrededor de la próstata para los hombres. La cualidad fundamental de este chakra es pura creatividad, la atención, la expresión sexual, libre de ego. Cuando este chakra está bloqueado puede llevar a trastornos alimenticios, problemas del tracto urinario, trastornos reproductivos, dolor de cabeza ocasional, fiebre y desequilibrios emocionales.

**La Gardenia** es una planta muy beneficiosa para este chakra, que puede ser utilizada tanto en raíces y en aceite para muchos propósitos. Sus flores se utilizan para relajar los sentidos, así, no es de extrañar que también se conozca como la hierba de la felicidad.

El sándalo ayuda a curar muchos tipos de infecciones, ya que instiga el crecimiento de nuevas células. Puede aplicar aceite de sándalo en su cuerpo antes de darse una ducha o se puede utilizar para crear un buen aroma en su hogar. Otras hierbas y especias que son beneficiosos son el cilantro, hinojo, regaliz, canela, vainilla, algarrobo, pimentón dulce, semillas de sésamo, semillas de comino.

## Tercer chakra – Plexo solar

El Tercer Chakra o plexo solar es el centro de **poder de las emociones y el control positivo de sí mismo**. Cuando está bloqueado puede generar ciertas emociones negativas como la sensación de baja autoestima, depresión y ansiedad. Y como las emociones se manifiestan en el cuerpo físico en forma de enfermedades, esto puede llevar a una multitud de problemas: problemas de indigestión, úlceras, diabetes, hígado o riñón, la anorexia, la bulimia, e incluso los tumores intestinales.

Para desbloquear el flujo de energía se puede utilizar aceite de lavanda, bergamota o el romero. Bergamota es buena para el sistema digestivo, ya que acelera el proceso de digestión causando menos tensión en el tracto intestinal.

En la región mediterránea, la gente considera el romero como una hierba esencial para el estómago y el intestino. Puede colocar hojas de romero en varios platos o puede utilizar el aceite de romero para cocinar. La althea también relaja el tercer chakra y ablanda nuestros esfuerzos por controlar la vida. Le ayuda a relajar el diafragma y volver a conectar con la respiración. Otras hierbas y especias que son útiles como el anís, el apio, la canela, el lirio de los valles, la menta, el jengibre, la menta, Melissa, la cúrcuma, el comino, el hinojo.

## Cuarto chakra – Corazón

El chakra del corazón es el **centro del amor**, la compasión y el perdón de nuestro sistema energético del cuerpo. Cuando este chakra está bloqueado, tendemos a sentirnos descontentos y problemas en amarnos a nosotros mismos y a los demás. Además, podemos experimentar una caída en la circulación y en el nivel físico, no hay empatía en el nivel emocional, y carece de la devoción en el nivel espiritual.

Muchos temas como el amor, la tristeza, el odio, la ira, los celos, miedos, traición, la soledad, así como la capacidad de curarnos a nosotros mismos y otros se centran en el cuarto chakra. El extracto de té o baya de espinillo aumenta la confianza en el proceso de la vida y lo alienta a que se sienta seguro de seguir a su corazón. También ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos. También puede utilizar la pimienta de cayena, jazmín, lavanda, albahaca, salvia, tomillo, cilantro, para un corazón sano.



## Quinto chakra – Garganta

Es en gran parte responsable de la **auto-expresión y la comunicación**. Cuando este chakra está claro, nuestro discurso se convierte en luz, sabio, y comunicamos claramente nuestra intención. Cuando está fuera de balance, conduce a problemas de tiroides, laringitis, co-dependencia en el nivel emocional, pensamientos poco claros en el nivel mental, y la inseguridad en el nivel espiritual.

Los hombres nacen suaves y blandos;  
muertos, son rígidos y duros.

Las plantas nacen flexibles y tiernas;  
muertas son quebradizas y secas.

Así, quien sea rígido e inflexible  
es un discípulo de la muerte.

Quien sea suave y adaptable  
es un discípulo de la vida.

Lo duro y rígido se quebrará.

Lo suave y flexible prevalecerá.

Lao Tze

### ESTAR EN PAMPA Y LA VIA

Ese cruce de la calle La Pampa con las vías del Mitre en el barrio de Belgrano logró fama hace más de 100 años, cuando el hipódromo estaba ubicado en lo que hoy es la cancha de River. Cuando los apostadores perdían todo gozaban de una gentileza que les brindaba el propio hipódromo: un tranvía los llevaba hasta el cruce de La Pampa y las vías del tren, para que desde allí tuviesen más chances de regresar a sus casas.



FRASES ERAN LAS DE ANTES



### \* Oración Poderosa \*

Ahora soplan hacia mí los cuatro Vientos del Triunfo.  
Miquel, Gabriel, Rafael y Uriel.  
El Poder, la Iluminación, la Salud y la Abundancia  
llegan a mi vida. El bien-estar eterno se presenta  
en mí, de Norte a Sur y de Este a Oeste.  
Cristo está resucitando en mí.  
Mi destino se consuma aquí y ahora... ¡Amén

## Anécdotas de Garbis

La señora Susana se cortó el pelo con Garbis antes de emprender su viaje a Europa, en un importante crucero durante un mes y medio, cuando estaba volviendo a Argentina quiso darle un retoque a su pelo en la peluquería de primerísimo nivel que tenía el barco (con 20 coiffeurs trabajando allí). La atendió una mujer y le dijo que ella no podía tocar esa cabeza porque el corte que tenía estaba muy bien hecho y que tenía miedo de arruinarle ese corte tan perfecto.

Cuando Susana volvió le comentó a Garbis su anécdota en la peluquería del crucero dejando al propio Garbis y a todos muy gratamente sorprendidos.

Otra anécdota más que refuerza el slogan...Garbis, el corte perfecto.

*María del Pilar Moreno*

**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)*

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

Nos hablan y tenemos dificultades para expresarnos auténticamente. Es también responsable del nerviosismo, el miedo y la ansiedad. Las flores de trébol rojo ayudan, lo que permite el libre flujo de la comunicación y la libre expresión. Una taza de **té de trébol rojo** puede desbloquear las emociones y pensamientos que están esperando para salir.

Una encuesta realizada por la **Universidad de Maryland Medical Center** dice que el bálsamo de limón puede curar diversas enfermedades, entre ellas la tiroides. El **aceite de eucalipto** es muy beneficioso para la reducción de la congestión, simplemente frotar unas gotas de aceite en el cuello ayuda. Otras hierbas y especias que pueden ayudar con el chakra de la garganta es la uña de caballo, que es excelente para la tos y la flema irritante, uñas de caballos calman y relajan los pulmones, calma la respiración y ayuda a expulsar la mucosidad, la menta, pimienta, salvia, la sal y la hierba de limón.

### Sexto chakra – Tercer ojo

Se asocia con la **intuición** y la glándula pineal. Cuando está bloqueado, se tiende a carecer de imaginación e intuición, lo que resulta en la toma de malas decisiones y el autoengaño. Físicamente, la debilidad del tercer ojo puede manifestarse como problema en los ojos u oídos, dolores de cabeza, migrañas, insomnio e incluso pesadillas.

La menta y el jasmín son hierbas que se usan para abrir el sexto chakra. Se ha utilizado para tratar la depresión, migrañas y pérdida de memoria. También mejora la conexión entre la mente y el cuerpo. Estas son las hierbas y especias que puede energizar y sanar cualquier desequilibrio en el chakra del tercer ojo, el enebro, la salvia, la amapola, el romero y la lavanda.

### Séptimo chakra – Corona

Nos conecta con la **energía universal divina**. Este chakra está asociado con la sabiduría, la iluminación y la trascendencia. Cuando está abierto y limpio, experimentamos la unión divina y el amor cósmico, que se extiende para siempre. Nuestra frecuencia única en sintonía con la orquesta cósmica. Cuando está bloqueado, nos sentimos espiritualmente desconectados y empezamos a vivir sin rumbo ni propósito. A nivel físico, puede conducir a la depresión, trastornos del sistema nervioso, migrañas, amnesia, dislexia, y en casos extremos, el delirio y la enfermedad mental cognitiva.

Las **flores de lavanda y de loto** ayudan a la apertura del séptimo chakra. Lavender te trae la alineación con la sabiduría divina a diario y es una hierba popular para mejorar la meditación. Mientras que el loto hojas y tallos se utilizan ampliamente en la cocina japonesa y china, y cada parte tiene su propio conjunto de beneficios.

La lavanda es su mejor opción, ya que **funciona bien en todos los chakras**. Puede incluir plantas de interior en su vida a través de duchas, o externamente como un baño o aromaterapia, puede aumentar los beneficios para conectarse con sus cualidades vibratorias.

*Graciela Corzo  
Maestra de Reiki Usui  
2do Nivel Rainbow Reiki  
Profesora de Yoga (Ipef)  
Contacto 11 3109-4336*

**¡BRILLÁ A TU MÁXIMO POTENCIAL!**

• LECTURA DE REGISTROS AKASHICOS •

• TERAPIA HOLÍSTICA •

• TÉCNICA DEL ARCA •

• FLORES DE BACH •

• sesiones para tu sanación y transformación •

**"TU LIBERTAD ES TU MAYOR TESORO.  
BUSCA TU BIEN Y SERA UN BIEN MAYOR PARA EL MUNDO"**

Hay mucho bueno por delante esperandote, logrará trascender tus limitaciones y bloqueos.

**¡ EL MOMENTO ES AHORA !  
Espero tu consulta.**

Lic. Silvina P. Marczyk  
psicologa u.b.a.

Consultorios Zona Colegiales y Congreso

**Turnos al: 156 791 9113**

Instagram: psicologa\_silvinamarczyk  
facebook: silvina paula marczyk

**¿Conocés los beneficios de la TERAPIA HOLISTICA?**

La TH, es un modo de abordaje abarcativo que considera al Ser Humano como una unidad: **Cuerpo, Mente y Espíritu.**

Utilizo técnicas de la Terapia Gestaltica (Centrarse en el presente y escuchar tu cuerpo), la reflexión consciente a través de preguntas disparadoras. **La Visualización.**

La Técnica del Arca (Sanación) y la Lectura de Registros Akashicos, que son los memorias del alma.

Todo apuntado a la búsqueda de una visión más abarcativa del conflicto y la solución, complementando el tratamiento con Flores de Bach.

Lic. Silvina P. Marczyk  
psicologa u.b.a.

Consultorios Zona Colegiales y Congreso

**Turnos al: 156 791 9113**

Instagram: psicologa\_silvinamarczyk  
facebook: silvina paula marczyk

**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*



**OSTEOPATÍA INTEGRAL**

**Va a la causa del síntoma**  
Trastornos

**Circulatorio - Nervioso - Musculares**  
**Vicerales - 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

**f Vivian Fox Osteopatía @vivianfoxsalud**

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

- **Con Aroma a Pan**  
Lavalle 1965 (Florida)  
(tel. 4519-3632)
- **Lawen Dietética y Herboristería**  
Carlos Villate 2348 (Olivos)  
(tel. 4796-2193)
- **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 Choza**  
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


**Trigo Limpio**  
 Almacén Naturista  
 ✨  
 Bucarelli 2687 - Capital


**La Perruquería**  
 de Chiri

**PET SHOP**  
**CORTES DE RAZA**  
**CORTE HIGIENICO**  
**BAÑOS**

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

**TEL. 2201-3435**  **15-3320-0787**   
**CARLOS VILLATE 2632 - OLIVOS**  
 **La Perruquería Pet Shop**

**Dr. Salomón Rafael Szapiro**  
 HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS  
**MEDICINA SINTERGÉTICA**  
*una medicina integrativa, sintética e individualizada.*  
 ATENCION: BELGRANO  
 Tel.: 4787-4051    e-mail: srszapiro@hotmail.com  
 WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR     CLAVESPARAUNA FISILOGIA ENERGETICA

**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**




Para  
 anunciar  
 en  
 este medio

Comuníquese  
 al tel.:  
**4796-5783**

por mail:  
 elumbralrevista  
 @gmail.com

**El Umbral**

# Moringa



REGULA LA AZÚCAR EN SANGRE

MEJORA LA DIGESTIÓN

MEJORA EL SUEÑO

AYUDA A ADELGAZAR

Refuerza el sistema inmunológico

Mejora el funcionamiento del hígado y riñón

MEJORA LA CIRCULACIÓN

ANTI INFLAMATORIO

ANTI CANCERÍGENO

Poder Anti-envejecimiento

La Moringa es la fuente más rica de Calcio encontrado en material vegetal y posee 17 veces más Calcio que la leche. Tiene 23 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**

**DR. JUAN F. IRÁIZOZ**

ASESORAMIENTO CONTABLE IMPOSITIVO  
CONVOCATORIAS

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

2200 a.c.  
 **fueron los pioneros...**



ESTUDIO  
**PIONERO**  
pionerografica@yahoo.com

*El mejor momento para plantar un árbol fue hace veinte años, el segundo mejor momento es ahora.*  
-Proverbio Chino

## ¡Hola panza! ¿Como estás?

### Cristalizaciones

#### Escuchando al cuerpo - parte 1

Que se infla, que hace "ruido", que duele, que se siente una piedra, que se cierra, que algo rebota...y otras lindezas adjuntas nuestra estrella de hoy:

LA PANZA (pancita, panceta) o como la quieras denominar.

Ella te informa permanentemente, y muy a tu pesar, como repercute en tu cuerpo físico tu universo interno - emociones, pensamientos y actitudes ante estímulos externos-. A esto no hay que olvidar sumarle como, en que forma, y en que tiempo ingieres el combustible -vulgo comida- necesario y a veces innecesario.

¿Te pusiste a PENSAR ANTES DE COMER como te sientes en ese preciso instante?

Algunos ejemplos:

Cuando me consultan y les pregunto ¿ qué sientes?

Ante determinado tema unos sienten vacío, UN HUECO, que por supuesto y muy prolijamente rellenan en gran mayoría con chatarra y a dos carrillos cual ardilla para invernar.

Otros dicen "se me abre el apetito" y parecen una rellenadora de cemento.

Un tercer grupo y no menos importante, procuran con todas sus fuerzas limitarse como pueden, Y SÍ, ME COMÍ TODA UNA TORTA -3KG.- DE CHOCOLATE CON CREMA Y NUECES PERO EL TÉ LO TOMÉ CON EDULCORANTE.

Cuando se revierte y sienten que "cierra" entonces ingieren, si están en una reunión, verbalizan COMI VENENO. ¡ Realmente se "envenenan"!

De la misma forma con todo el repertorio de emociones

Y nosotras las mujeres pasamos por TODO esto y mucho más.

La abuelita rezongona, la mascota que se deglutió media decoración viva, los angelitos de la casa -respiren profundo, cuenten hasta 100 ... y a cada uno un adminículo de limpieza para que ordenen el desastre bajo la estricta vigilancia de la abuelita, tía o mascota, y si no hay a quien recurrir hay que poner cara de "ogra-cavernícola lista para comer niñitos" (a mí siempre me ha dado resultado).

Lo anteriormente descripto se denomina NO HACERSE CARGO DE LO QUE NO ME CORRESPONDE o, en buen romance, no cargar con fardos de otros.

No, no me olvidé de los problemas del trabajo o profesión, incluyendo jefes abusones y compañeros, dentro de todas estas buenas perspectivas encontramos a nuestra coestrella principal:

LOS MARIDOS, NOVIOS O PAREJA con quienes CONVIVIMOS.

¿ Han tomado realmente conciencia lo que hacemos en forma automática?

Ordenamos, limpiamos, cocinamos, lavamos, administramos y llevamos adelante un hogar...el 95% SOLAS.

Mientras Don Comodón despatarrado y -generalmente- con los zapatos sobre el sillón o la colcha pide un refrigerio hasta la llegada

de la cena. Sin pensarlo, por reflejo, se lo alcanzamos...cuando el muy zorrito está a no más de 3 metros de la heladera!!! Está bien, el viene de SU trabajo...

Y el nuestro? hoy día la gran mayoría de las mujeres nos desempeñamos -y empeñamos- en actividades fuera del hogar, profesionales o empleadas tenemos tanto o más presión y a eso le agregamos – sin aliciente monetario al margen- la convivencia.

Veamos: CONVIVIR –vivir con,

compartir responsabilidades, tareas, RESPETAR Y ESCUCHAR, ser flexible, amorosa, comprensiva...hasta que punto???

Todo esto CUANDO NO ES RECIPROCO... va a parar en primer término a nuestro sistema digestivo, una “traga veneno, tristeza” “siento un hueco y barro con la heladera o voy al super y compro salado, dulce, chatarra,

chocolate, de una sentada como todo”.

Luego...según con la emoción con la cual “sazonamos” la ingesta nuestro apaleado sistema responde quejándose tal cual lo describo al comienzo de esta nota: la emoción se cristaliza físicamente en el órgano correspondiente, y la pregunta siguiente, te animas a responderla sin máscara ?

### ¿Cómo te sentiste en ese momento?

Algunas pautas:

Si estabas furiosa y “tragaste bilis” ... hígado.

Si se te atragantó la respuesta o callaste... la garganta .

Si sentías “revueltas las tripas” ...tu panza.

Según como tengan las defensas deriva en alguna descarga física en el órgano pertinente. ¡Elijan que es gratis!...

“RIMEDIO PA’ TODOS” decía la Chacha.

**Vibracionales para cada caso** decimos los terapeutas y masters.

Cada caso y cada ser es único e irrepetible por lo tanto cada sinergia con quien lo necesita y en muchas más ocasiones de las que algunos profesionales de la salud quieren reconocer, las mascotas de la familia comparten esa formulación con su alfa humano.

Desde gemas, pasando por hongos, cactus, flores, árboles, animales, orquídeas, sonidos, colores, aromas, tenemos un enorme abanico que,

los profesionales debidamente capacitados podemos utilizar y ponemos al servicio de quienes lo requieran con el compromiso de continuidad en el tratamiento si es necesario- la mayoría de las veces- por un período no menor a tres meses para lograr un resultado óptimo .

Maria Cristina Echeverría  
Terapeuta y Master holística  
(011)4553-0026  
vib3milenium@gmail.com  
www.terapiasdel3milenio.com



## Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

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

**orientación y tratamientos  
inclusive mascotas**

Talleres y cursos 2019  
Consultorios zona Belgrano - Nuñez



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

vib3milenium@gmail.com

## filosofía de la Trascendental

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 Hozy*

**Celular: 15 5157-5491**

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

## 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**



# El Angel

**Precios Unicos!!!!**

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

Mix frutos secos x 1 Kg.	300,00
Arroz Yamani x 1 Kg.	70,00
"Crakines" x 3 Unidades	125,00
Levadura Natural x 500 gs "Calsa"	330,00
Levadura en copos "Titan" x 200 gs	360,00
Polen reconvertido "Crinway" x 10 ml	400,00
Yerba Mate "Titrayju" x 1 Kg.	220,00
Spirupura x 90 comprimidos	350,00

**Gdor. Ugarte 1863, Olivos  
15 5527 1281**

**TALLERES DE HISTORIETA,  
CARICATURA, ILUSTRACION,  
MANGA, ANIMACION  
Y COMICS!**

TODAS LAS  
EADADES!



escuela de dibujo  
CLAUDIO KAPPEL

4773-9852  
15 59350338

[www.escueladekappel.com.ar](http://www.escueladekappel.com.ar)  
[info@escueladekappel.com.ar](mailto:info@escueladekappel.com.ar)

# FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA  
FITOTERAPIA  
MEDICAMENTOS FLORALES  
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES  
MEDICINA AYURVÉDICA  
HIERBAS MEDICINALES  
PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS  
PRODUCTOS PARA CELÍACOS  
DIETÉTICA ESPECÍFICA  
VACUNATORIA

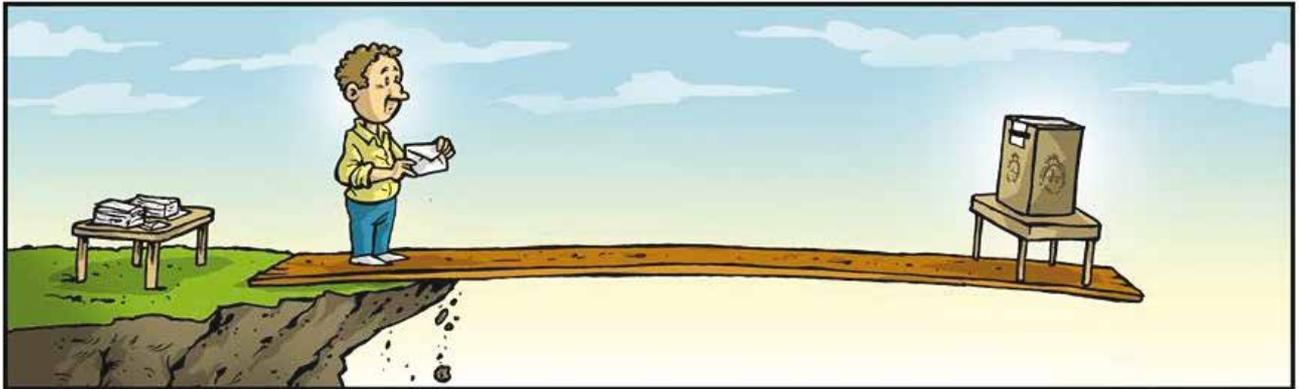
**Obras Sociales  
Tarjetas de crédito**

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.  
4571-0637 4572-1198  
[farmaciadubin@arnetbiz.com.ar](mailto: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.



**MARIA WELF**  
Cursos intensivos  
y Sesiones de:

Cursos y sesiones de:  
Tarot Rider Waite.  
Cartas Gitanas.  
Magia con velas para diversos fines.  
Péndulo Hebreo.  
Limpiezas, protecciones  
y sellados energéticos.

Venta de Productos Alquímicos  
para Sahumados

**ATENCIÓN EN OLIVOS**  
María Welf  
15 5335-6932

**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:  
+549 2244 465937  
f PasoaPasoZhiNengQG  
☎ 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 "B". 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