



# El Umbral



hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento



**En este número:**

- **Que es el Ayurveda**
- **Bañarse en la vieja Europa se consideraba pecado?**
- **Diabetes, una enfermedad en expansión**
- **Biopiletas**
- **Kafka y la muñeca...**
- y más**

# PIRANT OIL Joint Pain Oil

## DESCRIPCION DEL PRODUCTO

Pirant Oil es un Aceite Ayurvédico 100% de hierbas naturales altamente concentrado para combatir el dolor de articulaciones y músculos.

Pirant Oil está recomendado para la aplicación tópica además de la terapia sistémica con otros medicamentos anti inflamatorios, tanto en afecciones agudas como crónicas, Pirant oil relaja los músculos y reduce la hinchazón inflamatoria en las articulaciones de artroalgia y los tóxicos efectos de Ama que de acuerdo con el Ayurveda es la causa básica de la inflamación y artroalgia.

El uso de Pirant Oil no tiene efectos colaterales.

## BENEFICIOS

Pirant Oil alivia eficazmente la inflamación aguda y crónica de las articulaciones. Proporciona alivio sintomático inmediato del dolor y la rigidez matutina.

Ayuda a prevenir cambios escleróticos en las articulaciones, promueve la excreción de uratos.

Fortalece la membrana sinovial y los tejidos cartilagosos de las articulaciones.



## INDICACIONES

Para condiciones inflamatorias de músculos y articulaciones, artritis reumatoidea, gota, osteoartritis, ciática y esguinces. Adyuvante de NSAIDs.

## USO Y FORMA DE APLICACION

Pirant Oil es indicado solo para uso externo. Masajear suavemente sobre el área inflamada, 2 ó 3 veces por día. Agitar bien antes de usar

## Composición de los ingredientes:

Celastrus paniculatus	30 %
Pinus longifolia	6 %
Dryobalanops aromatica	3 %
Mohananarayan oil	31 %
Mohavishgarbha oil	30 %

Producto elaborado en India por la Maharishi Ayurveda Corporation Ltd. Green Fields Colony, Faridabad (Haryana)

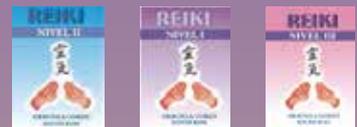
**Distribuye El Umbral: 4796-5783 // 15-5905-9570**



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, artrosis, 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 Kruise

### Colaboradores:

Arq. Eduardo Cavallaro

Graciela Corzo

Dr. Fernando Soloeta

Dr. Salomón Szapiro

Edgardo Decorte

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

## Kafka y la Muñeca...

Un año antes de su muerte, Franz Kafka vivió una experiencia insólita. Paseando por el parque Steglitz, en Berlín, encontró a una niña llorando desconsolada: había perdido su muñeca.

Kafka se ofreció a ayudar a buscar la muñeca y se dispuso a reunirse con ella al día siguiente en el mismo lugar.

Incapaz de encontrar a la muñeca compuso una carta "escrita" por la muñeca y se la leyó cuando se reencontraron:

- "Por favor no llores, he salido de viaje para ver el mundo. Te voy a escribir sobre mis aventuras ..." - Este fue el comienzo de muchas cartas.

Cuando él y la niña se reunían, él le leía estas cartas cuidadosamente compuestas de aventuras imaginarias sobre la querida muñeca. La niña fue consolada. Cuando las reuniones llegaron a su fin, Kafka le regaló una muñeca. Ella obviamente la veía diferente de la muñeca original. Una carta adjunta explicó:

- "mis viajes me han cambiado ..." -

Muchos años más tarde, la chica ahora crecida, encontró una carta metida en una grieta desapercibida dentro de la muñeca. En resumen, decía: - "Cada cosa que amas es muy probable que la pierdas, pero al final, el amor volverá de una forma diferente" - .

Kafka y la Muñeca... la omnipresencia de la pérdida.



## OSTEOPATÍA INTEGRAL

Va a la causa del síntoma  
Trastornos

**Circulatorio - Nervioso - Musculares  
Vicales - 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



**Para  
anunciar  
en  
este medio**

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

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

**El Umbral**

## Las experiencias

Trabajando para una gran empresa multinacional, me encomendaron que me ocupara de la remodelación a nuevo de una plaza céntrica. El trabajo sería una donación de la empresa al gobierno de la Ciudad. Yo contraté a un famoso arquitecto paisajista, quien realizó un anteproyecto que me llamó mucho la atención.

La propuesta era una "plaza seca", el 50% eran caminos peatonales adoquinados y la superficie verde estaba elevada unos 70 centímetros aproximadamente de los caminos con muros de contención. De tal forma que esas superficies de césped, flores y arbustos se podían ver, pero no transitar.

En mi ignorancia le pregunté al arquitecto porque proponía ese tipo de diseño. Él me respondió lo siguiente, me dijo: "una plaza es un lugar público donde acceden muchas personas adultas y chicos, a veces con perros. Se usa sin ningún tipo de cuidado, por lo cual es necesario hacer un mantenimiento continuo. Hay que calcular que, si el costo de hacer toda la plaza a nuevo es de 2 millones de pesos, se va a necesitar mínimamente otros 2 millones anualmente para mantenerla".

Después de algunos años, cuando ya me había olvidado de todo este tema, tuve la siguiente experiencia. Mi oficina estaba ubicada sobre el frente de un edificio en la Av. H. Yrigoyen frente a la plaza del Congreso. En una oportunidad vi como tres grandes camiones repletos de plantines de "lazos de amor" estacionaron y unas 20 personas con pico y pala removieron la tierra en una superficie de aproximadamente 20x100m. donde existía muy poco césped y en muy mal estado. A continuación, pusieron uno a uno todos los plantines y recién al final del día terminaron el trabajo. Al día siguiente, a primera hora de la mañana, varios perros callejeros, al ver la tierra revuelta, con sus patas traseras la removían despidiendo y arrancando los plantines. A medio día habían "desaparecido" una gran cantidad y a última hora del día más de la mitad. Antes del fin de semana, quedaban en su lugar, sólo algunos plantines. Fue entonces cuando me acordé lo que había propuesto el Arq. Paisajista. Si esos plantines hubiesen estado en grandes canteros elevados del paso peatonal como para que los perros no tuviesen acceso, hubiesen prosperado muy bien y hubiesen sido una hermosa imagen verde.

Esa experiencia no la olvidé jamás y la usé en mi vida personal y profesional. En un jardín, en una obra de arquitectura, en un automóvil, o en cualquier objeto, siempre hay que tener en cuenta el costo inicial y su mantenimiento.

Aprendemos de las experiencias (y mucho más si son dolorosas) que con lo que leemos o con lo que nos dicen.

*Arq. Eduardo Cavallaro*



**Trigo Limpio**  
Almacén Naturista



**Bucarelli 2687 - Capital**



## ¿Bañarse en la vieja Europa se consideraba pecado?

- ¡Los europeos tenían un olor insoportable a suciedad!

El enviado de la Rusia zarista incluso describió al rey de Francia, Luis XIV ... "que su olor es más sucio que el de un animal salvaje".

Los propios rusos fueron descritos por el viajero Ahmed Ibn Fadlan

"Lo más sucio de la creación de Dios no debe ser liberado de orina o heces". ¡El zar ruso Peter orinó contra la pared del palacio en presencia de personas!

¡La reina Isabel, la primera en matar musulmanes en Andalucía, solo se duchó dos veces en su vida! Y destruyó los baños andaluces.

¡El rey español Felipe II prohibió bañarse en su país y su hija Isabel II juró no cambiarse la ropa interior hasta el final del asedio de una ciudad! ¡Que duró tres años y murió por eso!

¡Esto se trata de reyes, sin mencionar al público!

Estos perfumes franceses por los que París era famoso se inventaron para abrumar el olor apestoso, y debido a que esta inmundicia era un brote de enfermedad, la peste llegó a cosechar la mitad o un tercio de ellos cada período ... donde las ciudades europeas más grandes como "París" y "Londres", por ejemplo, una población de 30 o 40 mil como máximo, mientras que las ciudades islámicas excedieron la marca del millón.

"Los europeos debemos a los árabes obtener las causas del bienestar en nuestra vida pública", dice el historiador francés Drebar. "Los musulmanes nos enseñaron cómo mantener limpios nuestros cuerpos. Los musulmanes vestían ropas brillantes y limpias que algunos incluso los decoraban con piedras preciosas como esmeraldas, rubíes y corales, y se sabía que Córdoba abundaba con sus trescientos baños, mientras que las iglesias europeas veían el baño como un instrumento de incredulidad y pecado.

Gracias a los viajeros musulmanes y expatriados.

El nombre del cuarto de baño en inglés se atribuye a la glorificación de la memoria del musulmán indio Muhammad Bath, quien les enseñó cómo era ducha e higiene

Fuente:

*\*Las memorias del escritor Sandor Marai.  
Documentos oficiales de España entre 1561 y 1761.*



## Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

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

**orientación y tratamientos  
inclusive mascotas**

Talleres y cursos 2020  
Consultorios zona Belgrano - Nuñez



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

vib3milenium@gmail.com

## Lic. Graciela Paulotsky

PSICOLOGA U.B.A.  
M.N° 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)

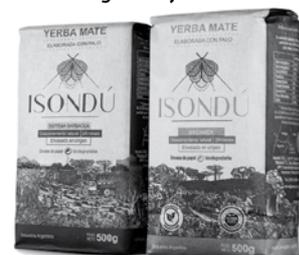
Email: graciela paulotsky@yahoo.com.ar



ISONDÚ  
— YERBA MATE —

Excelente  
calidad!!

Variedades: Orgánica y Barbacúa x 500 grs



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

# 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



## Adiós a la víctima!

Cualquier experiencia por la que pasamos, tiene su razón de ser y tiene que ver con nosotros mismos. Por ello el único perdón es hacia uno mismo. Vivimos en la conciencia de separación, jugando a la víctima y el victimario. La víctima y el victimario son dos polaridades de la misma información.

Creemos que cuando culpamos al "otro" nos liberamos pero es todo lo contrario. Ese "otro", soy yo. El "otro" es el efecto, la causa soy yo. Me hago cargo. Me hago responsable.



Somos energía y todo lo que nos pasa tiene que ver con nuestras proyecciones del inconsciente. Al primero que tengo que perdonar es a mí mismo y agradecer por vivir esa situación, por la enseñanza o aprendizaje que me produce.

¿Qué tengo que aprender de esta situación? ¿Para qué estoy viviendo esta experiencia? ¿Qué debo trascender?

Mientras yo me sienta víctima sigo guardando resentimiento y la única perjudicada soy yo.

El auténtico perdón deviene de una comprensión de la situación y esto no significa justificar. Cuando perdonamos, soltamos y dejamos de repetir experiencias. Nuestra alma queda liberada.

*María Graciela Corzo  
Maestra de Reiki Usui - 2º Nivel Rainbow Reiki  
Profesora de Yoga. Ipef - Iniciación todos los niveles Reiki Usui  
Sesiones personalizadas. - Contacto 11 3109 4336  
Instagram: viva más y mejor - Indiasombrosa*

## 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



**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





## 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 Salud Consciente

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

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

## 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

## Diabetes ,una enfermedad en expansión

Según la OMS, LA Diabetes se ha convertido en un problema sanitario mundial, que no respeta edades, límites geográficos , clases sociales, razas ni actividades. El número de personas afectadas está aumentando a una tasa tal

que se ha planteado adquiere categoría de pandemia ,con un promedio del 5 al 7% de la población total . Llama la atención que, incluso en poblaciones rurales , y, debido a la industrialización , con dietas ricas en calorías y el sedentarismo, tiene una elevada prevalencia. Configura una de las entidades de lo que se ha dado en llamar: "Síndrome del nuevo mundo" junto con la obesidad, la dislipidemia , la hiperinsulinemia y la hipertensión arterial.

También representa la sexta causa de mortalidad , por sus complicaciones crónicas .Abarcando las macro angiopatías: aterosclerosis, coronariopatías, insuficiencia cardíaca y vascular periférica- y las microangiopatías: insuficiencia renal, retinopatías y neuropatías.

### Historia

Se describió hace 3500 años , en el antiguo Egipto-Papiro Ebers-, pero recién los médicos en la antigua Grecia la conocieron y pusieron el nombre, que significa: "yo cruzo, atravieso, paso ".En el siglo XVII se le agregó el adjetivo "mellitus"-del latín miel-, realizándose los primeros diagnósticos por la orina azucarada-glucosuria- y las micciones frecuentes asociadas a la sed. Se creyó entonces que era una enfermedad renal, y la esperanza de vida era de 5 a 10 años. En 1860 se le atribuyó a un "páncreas desordenado" y allá por 1921 se descubre la insulina,comenzando los tratamientos ad hoc.

### Definición

La Diabetes Mellitus-DM-es un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por la presencia de hiperglucemia resultante de un defecto, en la secreción de insulina , en la acción de ésta a nivel de los tejidos o en ambas. La hiperglucemia crónica está asociada a lesiones tardías , disfunciones, y fallas de diversos órganos "blanco" como: ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

La gran mayoría de los casos se encuentran comprendidos en dos amplias categorías : la DIABETES TIPO 1,que se da especialmente en niños y jóvenes, con una deficiencia absoluta de la secreción de insulina, y que requiere tratamiento con Insulina-5 a 10% del total-, y la DIABETES TIPO 2 ,o del adulto-se da en mayores de 40 años, asociada a obesidad-, por resistencia a la acción de la insulina combinada luego con inadecuada respuesta compensatoria de su secreción-90 a 95% del total-. Otras formas de presentación son la DIABETES GESTACIONAL-en embarazadas- y la llamada PRE-DIABETES.

### Etiopatogenia

Se cree que existen variedad de factores que pueden incidir en la aparición de ésta enfermedad , pero se han identificado ,

un factor genético-hereditario, junto con infecciones virales y autoinmunidad, en la tipo 1-con destrucción de las células Beta del Páncreas-productoras de la insulina-, y , el estilo de vida, el stress y la alimentación inadecuada en el tipo 2, generando una sobrecarga en la producción de insulina y la resistencia periférica.

Se consideran también otros factores ambientales, tóxicos , y fármacos.

Para ejemplificar lo que sucede en ésta enfermedad , podríamos decir que existe un aumento de glucosa-azúcar-en la sangre, que no es utilizado por las células del cuerpo(músculos, tejidos), derramándose el exceso por la orina, y el paciente, al no contar con los carbohidratos va consumiendo proteínas y derivados del metabolismo graso, por lo que enflaquece ,a pesar de aumentar su apetito, y genera cetonas que se traducen en acidosis y luego coma.

### Tratamiento convencional

Se asienta en: autocontrol de la glucemia, Insulina o hipoglucemiantes orales , dieta hipocalórica y ejercicios físicos regulares.

### Fisiopatogenia energética

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China , la enfermedad está ligada al elemento Tierra, con sus meridianos implicados, Estómago/Bazo-páncreas, relacionados con lo DULCE, la humedad , el gusto, los músculos, los procesos de ASIMILACIÓN -físico-psíquico-intelectuales, la memoria, las preocupaciones, las ideas obsesivas , las dudas, y las desconfianzas.

La virtud sería la FE, LA CERTEZA Y LA CONSAGRACIÓN en las actividades de la vida.

Desde la dinámica Ayurvédica, el páncreas es el órgano-glándula que recibe la energía del tercer chakra, derivándola a los chakras secundarios y redes etéricas, y es el gran cerebro ordenador del plexo solar . Además de los aspectos metabólico-químicos , el tercer chakra es el gran ASIMILADOR Y PROCESADOR de la energía emocional que luego será vehiculizada al chakra cardíaco-cuarto-.Ambos conforman el llamado módulo de comando magnético, PÁNCREAS/ TIMO, cuya estación de relevo a nivel del sistema nervioso es el sistema límbico y luego la corteza cerebral.

Gran parte de nuestra salud depende del manejo consciente de nuestras emociones y el drama de nuestras vidas son nuestras relaciones-vínculos con nosotros mismos y nuestro entorno.

Las emociones aflictivas que ascienden al chakra cardíaco determinan que el sistema primario de choque en ésta enfermedad sea el SISTEMA VASCULAR, a nivel macro y micro..produciendose una VASCULITIS.

Además, al comprometer al TIMO, se altera la competencia del sistema inmune, haciéndose más susceptible a las infecciones y a la falta de autoreconocimiento que genera AUTOINMUNIDAD-ataca sus propios tejidos-

Llegamos así a lo que la ciencia concibe con el nombre de Psiconeuroinmunoendocrinología, que es visualizar al organismo como redes inteligentes interconectadas e interdependientes , movidas por las emociones.



**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

PRODUCTOS NATURALES

**CUMELÉN**

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

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

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

2200 a.c.

**fueron los pioneros...**



# 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

## Lectura simbólica

Para L.Hay, el páncreas representa la “dulzura” de la vida, y su alteración , el RECHAZO-ENFADO-FRUSTRACIÓN porque la vida parece haber perdido su dulzura. En la diabetes habita la NOSTALGIA de lo que pudo haber sido, una gran necesidad de controlar y una TRISTEZA PROFUNDA.

Para Hamer encarna un conflicto de gran RESISTENCIA-REPUGNANCIA y el cerebro da la orden de bloquear el funcionamiento de las células Beta , como una solución de supervivencia, y preparación para la LUCHA-COMBATE .

En la historia de una persona seria buscar una enorme resistencia en relación a algo que repugna y provoca stress y sufrimiento, con actitud de oposición, tedio, aversión o antipatía. A menudo el paciente se siente RECHAZADO O DEJADO DE LADO por su familia. El azúcar es el más pequeño de los grandes placeres-la OMS lo definió como una dependencia/ adicción-.Y la dulzura de la madre tranquiliza y disminuye la ansiedad..Pero el paciente se percibe lleno de amor alrededor pero VACIO-HAMBRIENTO del mismo.

A tal efecto el Canto de Zazen de Hakuin Zenji grafica nuestra situación habitual de ignorancia de nuestra verdadera naturaleza:

“Todos los seres son originalmente Buddhas,  
Como el agua y el hielo, no hay hielo aparte del agua  
No hay Buddhas aparte de los seres.  
No sabiendo cuan cerca de ellos está la Verdad,  
Los seres la buscan lejos, qué pena!  
Es como aquellos que estando en el agua  
Claman por agua sintiendo sed.  
Es como el hijo del hombre rico  
Que se ha perdido entre los pobres.”

## Abordaje homeopático

Recordando que para ésta medicina energética, individualizada , importa más que el rótulo de la enfermedad , el sujeto portador de la misma y su contexto , los hechos significativos que marcaron su historia de vida y como respondió a ellos.

Lo que si he visto en varios de mis pacientes son algunos síntomas mentales que avalan lo comentado anteriormente. Existe un sentimiento de SOLEDAD

de no sentirse queridos por sus familiares, una tristeza y antagonismo conmigo mismos asociados a decepciones-frustraciones afectivas.

Para muestra comentaré dos casos de mujeres: el de Josefina y el de María.

Josefina: se desencadena su DIABETES tipo 2 luego de la muerte de su hermana-“desgarro del alma”-habiendo sufrido desde chica privaciones , decepciones amorosas y abandonos.

María : desarrolla la enfermedad a poco de enviudar , a lo que se le suma conflictos intrafamiliares con sus hermanas de las que siente desamor-desprecio y mortificación.

En ambos casos , el suministrarles medicación homeopática

# Moringa



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

permitió un equilibrio psíquico y metabólico, sin atravesar descompensaciones ni crisis.

### Propuesta de tratamiento integrativo

Es menester acompañar al paciente para ayudarlo a cambiar hábitos nocivos, inducirlo a un estilo de vida saludable-alimentación/ actividad física/correctas relaciones-, a hacerse consciente de su derrotero personal , sanar sus heridas y afrontar positivamente su presente, aprendiendo a cuidarse y hacerse responsable de sí mismo. Volver a amigarse consigo mismo y con la vida .

Desde el punto de vista energético , RESTAURAR la memoria del sistema para evocar la información de aquello que es normal. Buscar las interferencias y establecer un hilo conductor ,desde el punto inicial-órgano- hasta el programa equivocado que ,como un virus informático, sostiene la enfermedad, rectificándolo .

Dr. Salomón Rafael Szapiro

### 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

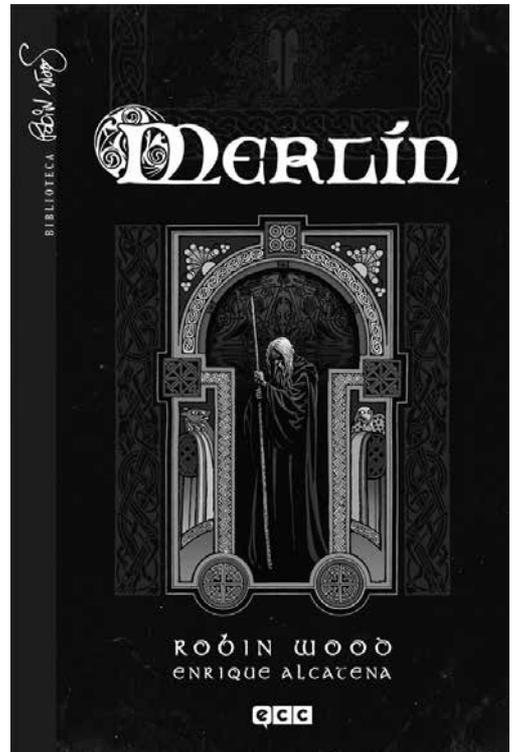
en su nueva dirección  
UGARTE 2289  
OLIVOS

"DESCUBRÍ  
UN NUEVO  
ESPACIO"

COMIC  
AMERICANO  
MANGA  
POSTERS  
MUNECOS  
REMERAS  
PINS | TAZAS  
STICKERS



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



# 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  
f 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

## 'Biopiletas', cuando las plantas son mejores que los productos químicos

Este tipo de pileta recrea ecosistemas naturales y utiliza como filtros las propiedades de las plantas y las rocas, libres de productos químicos.

La característica más importante de este tipo de pileta es que utiliza filtros naturales, es decir, las propiedades de las plantas y las rocas, libres de productos químicos, con lo cual se convierte en totalmente sustentable. Además, su método de construcción recrea ecosistemas naturales.

Como indicó La Voz, estas 'biopiletas' se componen de tres sectores: La zona de filtración, donde se ubican plantas acuáticas que producirán microorganismos que eliminan las bacterias y algas, para mantener la pileta limpia. La zona de oxigenación, que puede contar con un skimmer u otra tecnología y la zona de baño, separada por medio de un muro. El diseño contempla un desnivel que permite el flujo de agua, con la ayuda de una bomba, -que puede funcionar con energía solar-, lo que facilitará la circulación del agua para evitar la proliferación de larvas de mosquitos y otros insectos.

Esta tendencia posee ventajas significativas:

Se evitan problemas en la piel, mucosas y cabello ocasionados por los productos artificiales como cloro, alguicidas u otros desinfectantes químicos.

Se ahorra agua, ya que no se cambia, sólo se repone la cantidad evaporada.

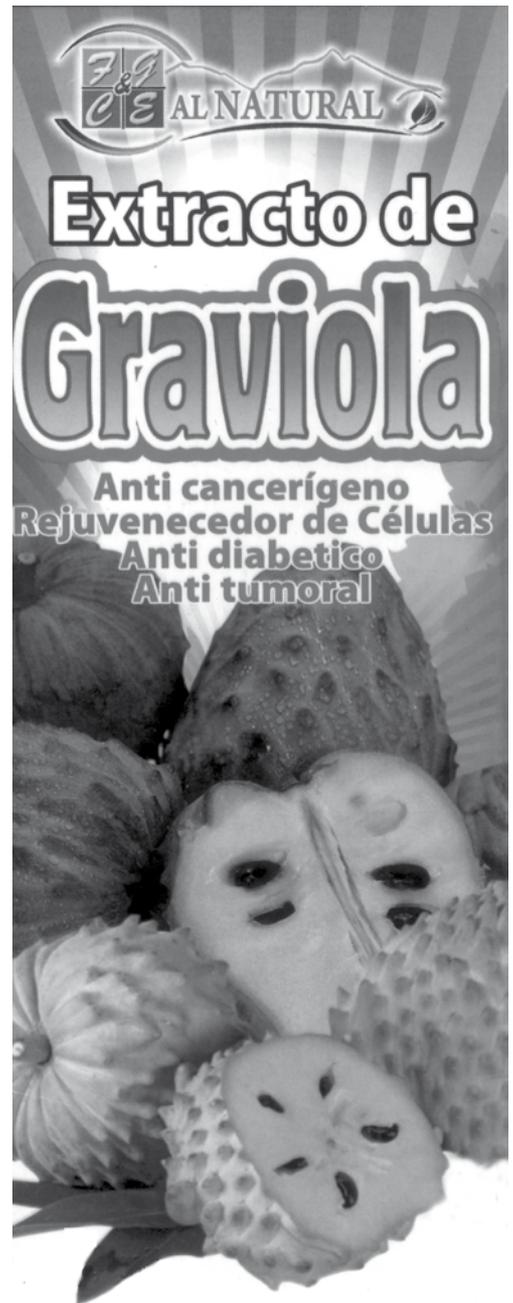
Las piedras se calientan al sol y este calor se transmite de noche al agua manteniendo una temperatura agradable.

El diseño permite una integración más armónica con el jardín.

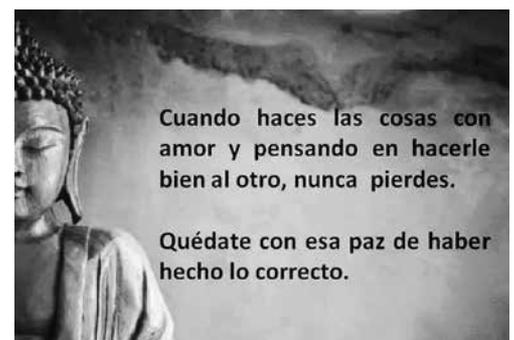
No se deterioran en invierno, aunque puede ser que haya que reemplazar algunas de las plantas por la acción del frío.

La recreación de los ecosistemas naturales favorece la generación de espacios de relajación.

Algunas de las desventajas serían que el agua no es siempre cristalina, sólo pueden ser construidas por expertos que logren el equilibrio biológico entre las distintas zonas de la piscina.



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



Cuando haces las cosas con amor y pensando en hacerle bien al otro, nunca pierdes.

Quédate con esa paz de haber hecho lo correcto.

## Reiky..., libertario.



Los Maestros, siempre transmitieron el conocimiento y la sabiduría: “La Verdad nos hará Libres.” “Sean Libres en la Vida y en la Muerte...”

“Posee y serás poseído...!”

Hay Religiones, Corrientes Espirituales o Filosofías de Vida que hacen de sus seguidores cautivos de esa ideología, sin que ellos tomen conciencia de la situación en la que se encuentran.

Atrapados entre la devoción, la creencia, el temor y la obediencia; dan origen a una dependencia ciega hacia el decir o el accionar del líder, muchas veces tan lejano como la misma libertad que se les condiciona. Quizás, bajo la ignorancia o la especulación, quedo oculta, olvidada y relegada la enseñanza del Libre Albedrío..., esa libertad de ser, cuestionar y expresarse, inherente a cada uno de nosotros !

Desde Escuela Reiky Dar, caminemos el Camino de Reiky liberando la Esencia del Espíritu, expandiendo la comprensión de la Mente y la aceptación del Alma para lograr desanudar creencias y dogmas; para poder vivir la libertad de SER, de sentir y de sanar, desde la Verdad y la Claridad de nuestra propia Conciencia.

Todos los meses, instrucción, práctica, servicio solidario y Ceremonias de Iniciación en todos los Niveles del Sistema Reiky Usui Tradicional.

Eduardo Goldin  
Escuela Reiky Dar  
4718-3348 / 15-5013-5915

## Qué es Ayurveda?

Ayurveda nació hace más de 5000 años en la India y es una disciplina definida como el “arte de curar” Su filosofía tiene que ver con la prevención y la promoción de la salud y considera a la alimentación como la fuente del equilibrio y el bienestar.

“Ayur” significa vida y “veda” conocimiento.

Ayurveda es, como reza la palabra, la ciencia de la vida. Es una de las prácticas médicas tradicionales de la India y ha sido reconocida de manera formal como un sistema médico profesional por la OMS (Organización Mundial de la Salud). De hecho, la medicina ayurveda convive con la medicina alopática (tradicional) y se complementan e integran entre sí.

Si bien es muy antiguo, este sistema médico milenario sigue teniendo vigencia porque se basa en conceptos universales, que son incluso utilizados por la medicina holística. Propone seguir una vida saludable a partir de buenos hábitos y rutinas para estar bien.

El enfoque de la medicina ayurveda tiene que ver con incorporar hábitos en nuestra vida cotidiana para prevenir enfermedades y para sanar o solucionar distintos problemas o disfunciones. Su abordaje es holístico y entiende a la persona como una unidad entre cuerpo, mente y espíritu.

### La medicina ayurveda:

Está concebida como “la ciencia de la vida larga y feliz”, propone una filosofía que invita a cada persona a descubrir su realidad interna a través del cuidado de su salud como propósito existencial.

Conocer los principios y fundamentos de esta medicina milenaria es clave para entender cómo concibe al ser humano y su salud:

- Va más allá del síntoma y se propone actuar sobre la causa de la enfermedad.
- Se enfoca en el tratamiento integral del paciente: cuerpo, mente y espíritu (la Trinidad de la vida).
- Usa recursos terapéuticos que, en general, no se tienen en cuenta en los tratamientos con la medicina alopática.
- Usa una gran variedad de remedios, todos de origen natural.
- Se enfoca en volver a establecer el equilibrio y a lograr el rejuvenecimiento corporal a partir de una búsqueda cotidiana del bienestar.
- Sostiene que hay una relación directa entre la persona (que sería un microcosmos o micromundo) y el Universo (macrocosmos). Y que todo lo positivo o negativo que pase en nuestra mente afecta directamente a nuestro cuerpo físico y viceversa.
- Propone un abordaje individual: los tratamientos son específicos para cada persona que es tratada.
- Subraya que el alimento es medicina y que, la medicina, es alimento. Por eso una de sus claves tiene que ver con la manera en que nos alimentamos (nutrición ayurveda).

### La filosofía del ayurveda:

Considera que el Universo está formado por cinco elementos: éter, fuego, aire, tierra y agua. Todos ellos están presentes en todos los elementos de la vida. Y el ser humano, concebido como un

microcosmos dentro de un macrocosmos, contiene estas fuerzas en diferentes tipos de combinaciones desde que nace.

A partir de allí, desarrolla la teoría de los tres tipos de humores corporales o “doshas”, o la Tridosha (Vata, Pitta y Kapha)

- Si predominan éter y aire, la persona tendrá constitución VATA.
- Si predominan fuego y agua, una constitución PITTA.
- Si predomina tierra y agua, una constitución KAPHA.

Los principios ayurvédicos:

Desde el punto de vista de esta medicina natural y alternativa, nos enfermamos cuando los doshas dominantes se desbalancean, cuando se rompe el equilibrio que constituye la salud en cada individuo.

Entonces, es sobre estos doshas que actúa el médico ayurveda al definir el tratamiento adecuado para cada paciente, apuntando a mejorar su calidad de vida y su bienestar físico.

Un gran eje del tratamiento tiene que ver con la nutrición. La dieta ayurveda brinda importantes beneficios a quien la practica porque, para este sistema médico, todo lo que incorporamos es alimento: los aromas, la música, los sabores e, incluso, las personas con las que compartimos nuestros días.

### Características de cada tipo de dosha:

#### · Vata: cuerpo de viento y aire

Son personas con mucha energía, creativas, dinámicas y flexibles. En general son tranquilas y despreocupadas. Sus características corporales son: textura delgada, piel seca y manos y pies fríos.

Si un vata está en desequilibrio podrá ponerse inseguro, ansioso, nervioso, y es muy probable que sufra de constipación, artritis, insomnio y falta de atención.

Para contrarrestar el exceso de aire, sequedad y frío, es recomendable que coman alimentos húmedos, calientes y pesados, y que eviten los alimentos livianos, fríos y secos.

Algunos ejemplos de comida recomendable para los vata son: los tubérculos (papa, batata, zanahoria), sobre todo si están cocidos o hechos puré; bebidas calientes; carnes (mejor si están en una sopa); manzanas asadas, uvas, ciruelas y melón, y casi cualquier lácteo. Deben evitar las bebidas con gas, cafeína o té negro; el helado; el queso duro; frutos secos (pueden pero en poca cantidad); la lechuga, etc.

#### · Pitta: cuerpo de sol y fuego

Los pitta son personas con energía de fuego, cálidos, y con una mente rápida. Son personas con una buena digestión, algo que les ayuda mucho porque tienen un gran apetito. Tienden a tener la piel grasa y cuerpo musculoso.

Los pittas desbalanceados serán muy competitivos, tendrán arranques de ira y celos y también serán impacientes. Con este desequilibrio, pueden sufrir de enfermedades inflamatorias, como alergias en la piel o acidez.

Para contrarrestar el exceso de fuego y calor en su cuerpo, es recomendable que los pitta coman verduras dulces y amargas como los espárragos, el brócoli y la lechuga y frutas dulces como las manzanas, las ciruelas y la sandía. Entre los lácteos, pueden comer manteca sin sal, ricotta y leche de soja. Estos alimentos ayudan a



**INVIERTA EN  
PROPIEDADES EN MIAMI  
Y GANE SOBRE SU  
CAPITAL EN DOLARES  
ANUALMENTE  
EL 6% CON ALQUILERES,  
EL 7% CON HIPOTECAS,  
EL 12% CON  
OPORTUNIDADES  
DE COMPRA VENTA,  
HAGA CRECER  
SU DINERO CON  
ABSOLUTA SEGURIDAD  
Y TRANSPARENCIA  
CON LOS QUE MAS  
SABEN. INFORMESE  
SIN COMPROMISO. SIN  
MINIMOS NI REQUISITOS.  
0054 REALTY.  
TEL + 1 786 804 3205**

# LANÚS



## NOS UNE

# VACU NACIÓN CIÓN de mascotas

El Municipio de Lanús, a través de su área de Zoonosis, sigue adelante con su campaña de concientización acerca de la tenencia responsable de mascotas. En ese marco, durante todo el mes de marzo continuarán los tradicionales operativos itinerantes de vacunación gratuita para perros y gatos. En este caso, tendrán lugar los martes, miércoles y jueves en el nuevo Centro de Salud Dardo Rocha (Dardo Rocha y Quirno Costa, Rdos. de Escalada Oeste), de 9 a 12 hs.

equilibrar su dosha, ya que son húmedos, pesados y fríos, “apagando” el fuego interior.

Por el contrario, los pitta deben evitar cualquier tipo de especia picante; las bebidas alcohólicas fuertes y el vino; las bebidas con hielo y el café; el pan con levadura, el mijo, el maíz y el arroz integral; las frutas agrias como naranja o frutilla; los quesos duros y la crema agria.

### · Kapha: cuerpo de tierra y agua

Las personas en las que predomina este dosha son estables, amorosas y compasivas, y tienen una mirada positiva de la vida. Tienen los pies en la tierra y cuentan con un fuerte sistema inmunológico. Por otro lado, los kapha tienden al sobrepeso y son personas serenas.

Cuando un kapha se desbalancea es muy probable que tienda a deprimirse, subir de peso, congestionarse y que pierda motivación. Lo que puede ayudar a mantenerse en balance es bailar, ejercitarse y viajar.

Es recomendable que los kapha coman alimentos livianos, calientes y secos. Algunos ejemplos son: vegetales como espárragos, remolacha y brócoli; manzanas, peras, cerezas y frambuesas; cereales como la granola, avena y arroz basmati; todas las especias menos la sal; miel; jugos concentrados de zanahoria, cereza, mango.

Los kapha deben evitar alimentos como: la sal; la leche vacuna y el yogurt natural o con frutas; la banana, naranja y limón; los pepinos, tomates crudos, batata y aceitunas.

La alimentación ayurveda:

Llevar una alimentación ayurveda tiene muchos beneficios y se puede encontrar en Internet todo tipo de recetas fáciles y saludables.

Además, hay una gran variedad de productos ayurvédicos, que van más allá de los alimentos, como aceites, cremas, bálsamos, shampoo y acondicionador, etc. Un mundo por descubrir.

*Edgardo Decorte*



**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](http://www.facebook.com/reikydar) 

[www.facebook.com/reikydarmono](http://www.facebook.com/reikydarmono)

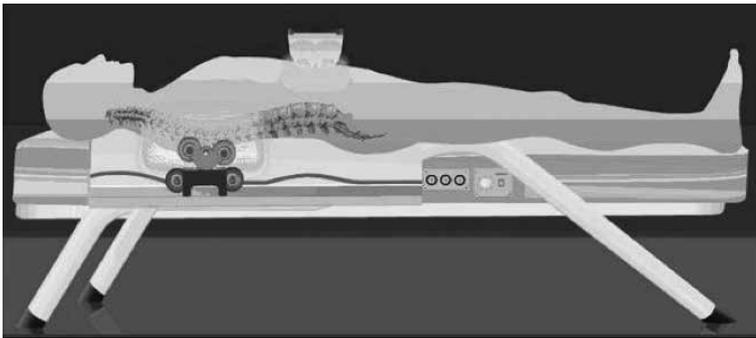
**Servicio de Reiky y Meditación**

**Viernes 19 hs. en Luz de Ananda**  
**Av. Maipú y Parana - Olivos**  
[www.facebook.com/luzdeananda](http://www.facebook.com/luzdeananda)

# Ciencia + Lógica + Tecnología = Salud

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



**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

**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- Profesora de Yoga*

*Iniciación. Meditación. Sesiones.*

*Contacto 113 109 4336*

*Face Viva más y mejor*

*Instagram masymasprema19*

*vivamasvivamejor@live.com.ar*

## La verdadera espiritualidad

Le preguntaron al Maestro: «¿Qué es la espiritualidad?».

«La espiritualidad», respondió, «es lo que consigue proporcionar al hombre su transformación interior».

«Pero si yo aplico los métodos tradicionales que nos han transmitido los maestros, ¿no es eso espiritualidad?».

«No será espiritualidad si no cumple para ti esa función. Una manta ya no es una manta si no te da calor».

«¿De modo que la espiritualidad cambia?».

«Las personas cambian, y también sus necesidades. De modo que lo que en otro tiempo fue espiritualidad ya no lo es. Lo que muchas veces pasa por espiritualidad no es más que la constancia escrita de métodos pasados».

*Anthony de Mello*

# El Umbral

## 4796-5783

[www.revistaelumbral.com.ar](http://www.revistaelumbral.com.ar)

**Lic. Yoreleyn Rodríguez**

NUTRICIONISTA - MN: 9427



Alimentación Consciente y Natural  
Sobrepeso, Obesidad  
Alergias Alimentarias  
Endometriosis

 **11 6438-1803**

**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

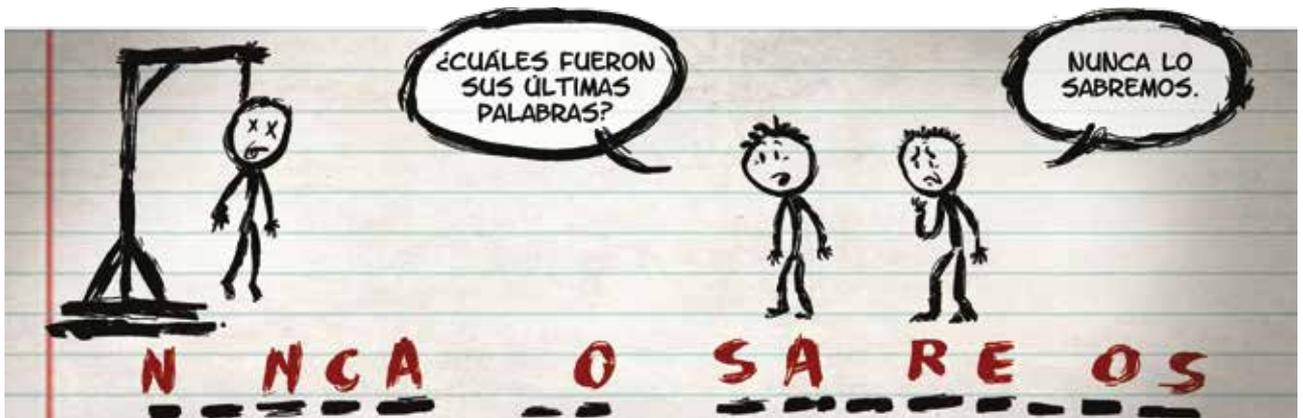
**Obras Sociales**  
**Tarjetas de crédito**

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.

**El Umbral**  
[www.revistaelumbral.com.ar](http://www.revistaelumbral.com.ar)

## CLASES DE VIOLIN

**CLASES EN VILLA PUEYRREDON - CABA  
Y CLASES A DOMICILIO**

**NO HACE FALTA INSTRUMENTO PARA EMPEZAR**

**Niños Pequeños - Método Suzuki**



**Profesor Collado - Muñoz**

**Tel.: 15 6948-8890  
15 2280-6030**



**智能氣功**  
**ZhiNéng QiGōng**  
IN VILLA PUEYRREDON

Patricia Cáceres Indaco  
+549-2244-465937 | PasaPasoZhiNengQG

# 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.

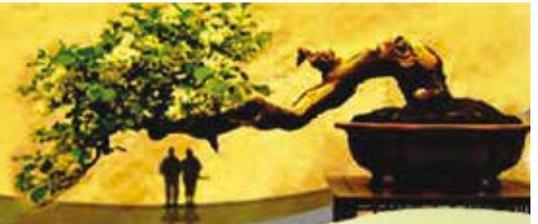
- Tratamientos personalizados.
- Filosofía vitalista.
- Equipos de última generación.
- Camilla especializada para hernias discales.
- Sin dolor y sin medicamentos.

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