

El Umbral

Revista para la nueva humanidad



*Antes de iniciar la
labor de cambiar el
mundo, da tres vueltas
por tu propia casa.
(Proverbio Chino).*

Temas de esta edición:

- Homeopatía
- Alimentación sana
- Humanismo
- Yoga
- Psicología
- Hinduísmo

Terapias alternativas y filosofías de oriente y occidente

AÑO 1 - Nº 2 - Mayo de 2005 - Distribución Gratuita

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

Colaboradores:

Dr. Marcelo D. Nasberg

Prof. Pablo Vilariño

Lic. Juana R. de Tucci

Lic. Adrián Tucci

Vana Nissen

Dr. Francisco Goldstein Herman

Diseño Gráfico:

Walter Vega

Ilustración de tapa:

Andy Crawley

Gustavo Damiani

El Umbral es una publicación mensual y gratuita

Tirada: 4000 ejemplares.

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. N° 388.792

PUBLICIDAD:

4524-3089

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

Editorial

Estamos en una época de pérdida de valores, de pérdida de ideologías, y por ende, de utopías, de apatía generalizada; estamos en una época en la cual la única ideología reinante es la del mercado, una época de un individualismo exacerbado y que en términos económicos se la puede llamar neoliberalismo, pero que también podríamos denominarla de un modo más abarcativo, como muchos teóricos la han dado en llamar: postmodernismo.

Este es un fenómeno que afecta al mundo entero, y nuestro país no es la excepción a la regla.

A pesar de todo, chispas de Luz comienzan a divisarse en el horizonte.

Así como las aguas del río se comienzan a mezclar con las del mar y en esa mezcla una contiene partes de la otra. Así también es lo que acontecería en nuestro planeta durante el paso de un Año Cósmico a otro.

Veamos que significa esto...

Estaríamos atravesando el último Katun, período de 20 años que abarcaría desde 1992 hasta el 2012, según la tradición Maya.

Este pueblo americano con precisos conocimientos astronómicos anunció cientos de años atrás que viviríamos épocas muy duras durante los últimos años del tiempo de oscuridad, que rigió y rige nuestro sistema solar. La duración de cada Año Cósmico es de 25.625 años. Éste sería el último Katun previo al comienzo de un Nuevo Año Cósmico, un nuevo período de Luz que duraría miles de años, pero en estos momentos estaríamos atravesando lo que los Mayas denominaron la ERA del NO TIEMPO, años llenos de confusión, materialismo, caos, individualismo, guerras, hambre, odios, desastres ecológicos, etc. Pero que darían nacimiento a una nueva era de Amor, paz, y fraternidad entre los hombres. Estaría en nuestras manos el definir nuestro futuro. Este es el tiempo en que la humanidad tendría la gran oportunidad de regenerarse espiritualmente, elevando su conciencia.

Esto está escrito en sus libros sagrados, muchos de los cuales fueron quemados pero sus profecías sobrevivieron a la barbarie.

No sabemos si todo esto será realmente así, el mundo se parece mucho a lo que describieron, pero es nuestro deseo que el Nuevo Año Cósmico de Luz que anunciaron se realice para toda la humanidad. Hay algo más que destacar, el cambio se iniciaría en la conciencia de cada uno de nosotros. El cambio siempre empieza por uno mismo.

J.M.K.

Para publicar en

El Umbral

Comuníquese al tel.: 4524-3089
o vía e-mail: elumbralrevista@yahoo.com.ar

Hipertensión esencial e hipertensión secundaria

Se conocen dos tipos de Hipertensión Arterial. La Hipertensión Secundaria significa que es secundaria a enfermedades específicas como Hipertiroidismo, Enfermedad de Cushing, Feocromocitoma, Estenosis de las Arterias Renales, etc. cuyo tratamiento en general es quirúrgico. Este tipo de Hipertensión representa solo el 20 % de esta enfermedad.

Un capítulo aparte merece la llamada Hipertensión Primaria o "Esencial"; esencial ya que no se sabe cual es su origen (según la medicina oficial). Esta Hipertensión se trata sintomáticamente, para reducir el riesgo cardíaco y de Accidentes Cerebro Vasculares, ya sea con: diuréticos, beta bloqueantes, vasodilatadores (antagonistas cálcicos), inhibidores de una enzima que se produce en el riñón y esta es la causante de la retención de Sodio por el mismo, y consecuentemente se produce la elevación de la Presión Arterial, todo ello según el paciente y el criterio médico luego de evaluar otras enfermedades concomitantes y ver que remedio es el más adecuado.

Ahora bien, lo que no se le informa a la gente, a veces por desconocimiento, es que esta Hipertensión Primaria está relacionada con el llamado Hiperinsulinismo (excesiva producción de Insulina por el Páncreas) producido por la ingesta excesiva de Disacáridos (lactosa, sacarosa y fructosa) que se absorben rápidamente por el intestino, pasan a la sangre y suben abruptamente la Glucemia, estimulando así el Páncreas en forma violenta, de esta manera el Páncreas libera Insulina y esta brusca liberación de Insulina es lo que se conoce como Hiperinsulinismo: llevando a la retención de Sodio y a la Hipertensión Esencial o Primaria, además de predisponer con el transcurso de los años al agotamiento del páncreas y la aparición de la Diabetes del adulto o tipo 2. Por otra parte este Hiperinsulinismo produce Hipoglucemias bruscas causantes de Stress, Hipertensión por liberación de adrenalina y múltiples síntomas tanto físicos como mentales (temblores, sudoración, cansancio, apetito, incluso ataques de pánico tan comunes hoy en día). La solución desde el punto de vista Naturista es suprimir lo máximo posible estos disacáridos (frutas, dulces, harinas blancas, lácteos) y reemplazarlos por azúcares complejos o polisacáridos que son los que al absorberse lentamente, no desencadenan los mecanismos previamente descriptos, equilibrando así la Tensión Arterial y requiriendo por ende el paciente mucho menos medicación alopática. Estos polisacáridos se encuentran en Cereales como: Avena., Cebada Perlada, Trigo, Maíz, Centeno, Arroz Integral. Además una dieta YIN desde el enfoque de la Macrobiótica ayuda de por sí a reducir la Presión Arterial,

aportando más Potasio que se intercambia por el Sodio acumulado en el organismo, parafraseando a Hipócrates "que tu alimento sea tu medicina", y que sea una solución alimenticia para el difundido problema de la Hipertensión.

Dr Marcelo Daniel Nasberg - M.P 1167
Alvarado 75 - Tel.: 45-40791 154-061947



**FARMACIA
"PORTEÑA"**
Horacio Romero
FARMACEUTICO

Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California

OLAZABAL 5297
Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604



Publicaciones
Revistas - Libros
Folletería
Papelería comercial

Borges 1894 - Olivos
Tel./fax: 4790-9446
e-mail: pionerografica@yahoo.com

**ASISTENCIA Y
ORIENTACION
PSICOLOGICA**

Lic. Paola Lospinoso
(Psicóloga Clínica)

Atención:
NIÑOS - ADOLESCENTES - ADULTOS

(15) 5659-3989

Dr. Marcelo Daniel Nasberg

M.P 1167



Médico Homeópata Unicista y Holístico

Alvarado 75 - (8000) Bahía Blanca
Tel.: 0291 4540791 / 15-406-1947
drmarcel@infovia.com.ar

Cupón de suscripción

Forma de Pago:

Personalmente, con cheque o efectivo a la orden de Jorge Martín Kruuse, Olazábal 5296, 4º "C", (1431) Capital.

Completar el cupón y adjuntar.

Por 5 números \$ 10.- en Argentina.

Será enviado por correo o personalmente.

Revista **El Umbral**

Nombre y apellido:

.....

Domicilio:

.....

Localidad: C.P.:.....

Profesión/ocupación:

Tel./fax:

E-mail:

Fecha:

Deseo suscribirme desde el N°

El yoga y la salud

¿Qué es el YOGA que está tan de moda en occidente?

¿Es posible integrarlo a nuestra forma de vivir?

¿Cuáles son sus efectos y beneficios concretos?

Todas estas preguntas, pueden ser abordadas desde distintas perspectivas. Simplemente unas reflexiones al respecto.

La palabra Yoga significa Unión. Y se refiere a la unión del principio individualizado (Jiva) con lo absoluto (Atman).

También la palabra unión se refiere a "unidad", concepto opuesto al de fragmentación. En el hombre podemos asistir a la constante fragmentación, fragmentación del cuerpo, el deseo, el pensamiento, el ideal de llegar a ser vs. lo que soy, etc.

Unión significa no fragmentación, y unidad opuesta a dualidad. El conocedor, el conocimiento y lo conocido, como un mismo principio vital. Un sistema total, en donde cada punto se conecta con cualquier otro punto.

Una cinta de Moebius, donde el afuera y el adentro se desdibujan en un mismo movimiento.

En su versión occidental estamos acostumbrados a asociar el Yoga a ciertas posturas "raras", a cierto imaginario social de rarezas corporales y aburrimiento.

La línea más difundida en occidente es el Hatha-Yoga que involucra el dominio del prana o energía vital a través de ciertas posturas corporales y la respiración.

Sin duda ésta también es la línea que quizá más se adapte a nuestra cultura.

Primero por los beneficios que sobre el cuerpo se ejercen: tonificación, elongación, relajación, efectos viscerales y sobre el sistema nervioso.

Considerando que las tasas de mortalidad indican como primer causa de muerte en la población (35-65 años) las enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías, algunos de cuyos factores de riesgo son la hipertensión, el colesterol sérico, el hábito de fumar, el sedentarismo, resulta evidente que un cuerpo y mentes en equilibrio no solo produce mejores condiciones de vida individuales, sino en toda la comunidad.

Está demostrado que el Hatha-Yoga colabora a la disminución de la hipertensión, reduciendo las tasas cardíacas y la presión sistólica y diastólica, y el aprendizaje de la relajación



progresiva, con concomitantes reducciones de estrés.

Además la dieta Yóguica que es vegetariana, reduce en un 90% la posibilidad de contraer cardiopatías relacionadas con el elevado nivel de colesterol sérico.

Estas son razones más que suficientes para demostrar algunos de los innumerables beneficios físicos del Hatha-Yoga. Podría enumerar también cantidades de efectos sobre el sistema nervioso y de secreción interna.

Pero si bien todo esto es una razón más que válida para practicar Hatha-Yoga, y todos estos beneficios sobre la salud y el equilibrio psíquico son efectos "colaterales" de la práctica regular, no es éste el principal objeto del Hatha-Yoga.

Como decía anteriormente el YOGA significa unión. Y el Hatha-Yoga no escapa a favorecer este cometido, pues crea óptimas condiciones para dicha unión.

El cometido del Hatha-Yoga es lograr el dominio del prana o energía vital, para lograr suspender las modificaciones mentales, y trascender por medio de la meditación a la fragmentación, dualidades mente-cuerpo, sujeto-objeto.

Significa explorar la posibilidad de terminar con el conflicto, con el sufrimiento, y dejar abierta la ventana para que la brisa de la comprensión, de la paz y de la renovación advenga.

Profesor Pablo Vilariño

*Centro de Yoga OM SHANTI - MOLDES 2292 - 4781-1480
www.hatha-yoga.com.ar*

Hara
Numeróloga

Güemes 1379 - Vicente López
Tel.: 4797-3994 / 4791-3194
hara@losojosdehara.com
www.losojosdehara.com

OM SHANTI
CENTRO DE YOGA

Hatha Yoga
Kundalini Yoga
Embarazadas
Meditación
Respiración

MOLDES 2292 (BELGRANO)
TELEFONO: 4781-1480
WWW.OMSHANTI.COM.AR
WWW.HATHA-YOGA.COM.AR

MULTIMEDIA Y DISEÑO

www.arancibia.com

Govinda "Restaurante Vegetariano"

Venga a disfrutar de la mejor cocina tradicional de la India
Pruebe un gusto superior y distinto.
Gran variedad de platos balanceados y sanos

Todos los sábados se dictan cursos de cocina a cargo de:
Madre Murti Murti. Devi Dasi

Andonaegui 2054 - Capital - Tel.: 4523-4504/4232

Reiky

- * Sesiones individuales a domicilio
- * Tratamientos profundos de sanación
- * Terapias de armonización y calma.

Eduardo R. Goldin 15 5013 5915
info@reikidar.com.ar 4544 2901 (Mensajes)
www.reikidar.com.ar

Vuelta Carnero

Colonia de Vacaciones Rodante Clases de Natación en Pileta Climatizada

COLONIA - NATACION

Jardín Maternal Rodante
Clases de Gimnasia Individuales o Grupales
Animaciones de Cumpleaños Recreativos y Deportivos

4790-9446 / 4747-0313 / 15-5858-9343/44
WWW.VUELTACARNERO.COM.AR

**DIETETICA
KALENDULA**

HIERBAS - ALIMENTOS NATURALES
PRODUCTOS ARTESANALES
Y MUCHO MÁS

Horario de atención de 8 a 20 hs.

Entregas a Domicilio

Av. Santa Fe 2204 - Martínez
Tel.: 5788-0889

**DIETETICA
ALVEAR 371**

Productos para Celíacos

Tante - Grehy - Trapac
Bea - Santa María
Nora Skills - Elca

Tel.: 4792-6304 Martínez

**DIETETICA
Los Manzanos**

No cerramos al mediodía

Legumbres - Especies
Suplemento Dietario
Hierbas Medicinales
Productos
Nacionales e Importados

4785-9952
Virrey del Pino 2644 • Capital

Envíos a Domicilio
de 12 a 16 hs.

4504-3699

CUENCA 3514 esq. Beiró
Capital

Abierto todo el día - Sábados cerrado

Que quiere decir “alimentación sana”

“Las palabras se han hecho para expresar las ideas y si no se perciben las ideas, las palabras sólo inducen a error”

Uno de los conceptos tal vez más desvirtuados en los últimos tiempos es el que se refiere a la llamada “alimentación sana”. Para algunos es sinónimo de “comer verduritas” y dejar la carne. Para otros es señal de esfuerzo e insatisfacción. Para los más representa un esfuerzo adicional, imposible de cumplir por la falta de tiempo o de dinero.

Y aquellos que logran dejar todo de lado y se animan a auto titularse naturistas pasan por situaciones de exclusión o son mirados con una sonrisa compasiva, sin dejar de mencionar las familias que se dividen en dos grupos, con sus comidas respectivas y que a veces poco se diferencian de los Montescos y los Capuletos...

En realidad la alimentación se ha convertido hoy en un verdadero problema y en este mundo tecnificado deberíamos reaprender el verdadero concepto de la palabra alimentación y sin duda de qué es algo sano.

El acto cotidiano de alimentarse ha perdido su relación con la Naturaleza, con lo sagrado, con su verdadera posibilidad de nutrición. Teóricamente alimentarse es nutrirse, como acción de introducir en el organismo las sustancias necesarias, denominadas nutrientes, para desarrollar las actividades vitales pero generalmente sucede que nos alimentamos sin nutrirnos adecuadamente.

Las razones son múltiples. Externas como producto de una sociedad consumista que introduce alimentos desvitalizados, modificados desaprensivamente y carentes de nutrientes y otras, personales, producto de un entorno que propone alcanzar cuerpos ideales (e irreales) obligándonos a alejarnos cada vez más del propio cuerpo, transformándolo en un verdadero “cuerpo en exilio” de que sólo parecen importar las formas y no el contenido, ese contenido que nos hace ser Seres Humanos en evolución.

Desde nuestro punto de vista, por cierto compartido por muchos, alimentarse es un proceso que nos invita a estar atentos a nuestras necesidades, a saber registrar y elegir aquello que nuestras células requieren. No puede, por tanto, ser un momento vivido como un “mal necesario” o un simple momento para dejar de tener hambre. Por el contrario es uno de los Grandes Momentos de la Vida.

La alimentación incorrecta, tanto en cantidad como en calidad, es el origen de innumerables enfermedades. Los factores de riesgo se han expandido entre la población de manera alarmante. Una de sus consecuencias, la obesidad ha sido declarada epidemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y estadísticas otrora imposibles de creer circulan por los medios científicos:

La obesidad afecta al 40% de los británicos y científicos y médicos de varios centros y universidades de Escocia han alertado acerca de este problema que se han propuesto combatir por todos los medios. El Dr. John Speakman, profesor de la Universidad de Aberdeen

(Escocia) aseguró: “si el Reino Unido no adopta rápido medidas contra el problema de la obesidad, la población británica terminará como la de Estados Unidos, en donde más de la mitad de su población adulta sufre esa enfermedad”.

En Estados Unidos, un país donde reina lo “light” y lo “diet”, hacia 1991 este problema afectaba a uno solo de sus 50 estados. Cuatro años más tarde, en 1995, más de 25 estados sufrían este problema y en 1999 la obesidad afectaba ya a las tres cuartas partes de la población.

Y en cuanto a la palabra sano, está tan cargada de connotaciones personales, familiares y culturales que tratar de definirla en su acepción más común nos llevaría nuevamente a dividirnos en dos grandes grupos, cada uno de los cuales afirmaría que la salud está de su lado.

Es así que nos hemos propuesto hablar de una Alimentación Natural y Adecuada, que pretende respetar los propios tiempos de las personas y ayuda a encontrar una actitud integral ante la alimentación que es lo mismo que decir frente a la Vida.

Comer natural no significa tan sólo hacerse vegetariano u horrorizarse frente a una tira de asado. Implica en cambio el conocimiento de una alternativa que comprende a la persona como ser total y es, ante todo, una elección.

Decimos también que es Adecuada porque tiene que ser practicable en todo momento, sin dejar de lado la alegría de comer y no tiene que basarse en exigencias extremas, creencias o ideas irracionales, con el reconocimiento de que somos hacedores de nuestra propia realidad.

Entendemos que las opciones deben ser reales, convincentes pero es indispensable comprender que hoy, frente a una realidad tan cambiante, es necesario también tener un mínimo de conocimientos sobre nutrición. Nuestras costumbres y nuestro aprendizaje tradicional deben dejar paso a las nociones modernas de nutrición que han ido variando de requerimientos basados en calorías para un “hombre-máquina” a conocer la influencia a nivel celular que producen los antioxidantes.

Toda modificación es un proceso y es nuestro deseo acompañarlos. Tratamientos, seminarios, cursos están a su alcance.

Permítanos ayudarlo a encontrar una forma de alimentación que integre:

- * Una filosofía de vida que tenga en cuenta los cambios evolutivos de la humanidad.
- * La forma en que usted se relaciona con el medio ambiente.
Y, por sobre todas las cosas,
- * sus necesidades particulares, eje de toda transformación y que le llevarán a conectarse con su Lugar en el Mundo.

Es tiempo ya de que comprendamos el verdadero significado de una alimentación sana y compensemos las deficiencias de un mundo cada vez más tecnificado pero que nos aleja de lo simple y natural que es la Naturaleza misma.

*Lic. Juana R. De Tucci
Directora del Instituto Argentino
de Terapias Naturales*



**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4524-3089**

El Umbral

PA-KUA 

Liga Internacional

200m² - Todas las Edades - Ambos Sexos - 200m²

Arte Marcial
Armas de Corte
Yoga Chino - Tai Chi
Reflexología - Niños
Pa-kua Ritmo
Meditación - Feng Shui
Ch'ien chi kua

Primera Clase sin Cargo

- Siéntase más seguro
- Diviértase aprendiendo
- Mejore su estado físico
- Obtenga Energía de una fuente Natural

Córdoba 1785 - 4815-5749
2º piso - Galería - casi esq. Callao

Lunes a viernes de 8 a 22 hs.
Sábados de 8 a 14 hs.

Retornar a la naturaleza

Hace ya un tiempo me comentaba un médico amigo que se mudó al campo, la naturalidad con que sus chicos hablaban de temas sexuales, pues estaban habituados a presenciar casi a diario la concepción y el nacimiento de pollitos, terneros y potrillos. Sin duda es diferente la vivencia de un chico de ciudad. La gran ciudad nos condiciona desde pequeños la visión del mundo y nos aleja de la comprensión de los ciclos de la vida.

Así es como nos centramos en las cosas terminadas y no entendemos los procesos. Frecuentemente sufrimos porque nos aferramos a cómo deberían ser las personas, las situaciones y los objetos, y nos perdemos la realidad de lo que está aconteciendo.

Vivimos en jaulas de cemento y nuestras estructuras mentales tienden a encerrarnos y aprisionarnos. La visión urbana produce una limitación en el pensar y en el sentir.

¿ Qué humor puede tener una ciudad que huele a nafta mal quemada ? ¿ Qué alegría de vivir puede evocar el asfalto ? ¿ Qué armonía mental pueden generar el ruido intenso y la agitación permanente ?

En un ambiente más apacible todo es distinto. Recuerdo un instante mágico que viví hace unos años. Sentado en el patio de mi casa de provincia, dejé que mis ojos se regocijaran en los árboles cuyas hojas se movían suavemente al compás de la brisa. Todo pensamiento había huido de mi mente...y de pronto sentí la presencia de Dios, la sentí en el cielo, en la luz, en el verde del follaje, en la silenciosa pulsación de la Vida, en la serena Alegría de esa tarde de verano.

Al día siguiente, viajando hacia el centro por la Avenida Santa Fe, sentí que la abrumadora presencia de tanto objeto humano nos impide percibir la presencia divina. Se pierde el sentido de la belleza y se nubla la armonía que subyace a la Creación.

La desconexión con la Naturaleza nos produce angustia, que quiere decir angosto, el mundo se nos hace estrecho.

Toda angustia proviene de un sentimiento de



infinito store Abre tu mente y cuida tu espíritu

Carta Natal: Una Guía Astrológica para Tu Crecimiento Personal

La carta natal es la mejor herramienta para conocer tu personalidad y destino, a partir de tu día, hora y lugar de nacimiento. Tu misión en la vida, tu identidad, relación con tus padres, infancia, vocación, pareja, profesión, dinero.

Un estudio completo que incluye un estudio complementario y analítico del factor kármico (nodos lunares), la fortuna, y los momentos oportunos para generar en tu vida cambios necesarios, más un cassette de audio grabado por el Lic. Enrique Rojo Lynch

Carta Natal: \$ 60 más gastos de envío
Carta Natal, Revolución Solar y Guía Vocacional: \$ 99 más gastos de envío

Pídelo telefónicamente al INFINITO STORE

(011) 4730-4078
o en www.infinito.com

separación y su remedio es recuperar la conciencia de unidad, que restablecerá en nuestro corazón el sentirnos amparados, aún frente al dolor más grande.

Recuperar la mirada de la Naturaleza nos da la posibilidad de vivir más saludablemente, una amplitud de pensamiento, el estímulo de la creatividad...en fin un cambio de Conciencia.

Conectarnos con la naturaleza es recuperar la fé, la renovación permanente de la Vida, la esperanza y la sabiduría eterna.

Asistir al milagro del crecimiento de un árbol y saborear sus frutos recién cortados, es una experiencia de plenitud nada comparable a comprarlos en un supermercado.

Es posible reconectarnos con la naturaleza aún en la ciudad: podemos mirar el cielo, sentarnos en el banco de una plaza, recuperar aromas, sabores y colores, cultivar plantas en macetas, contemplar con respeto y admiración cada pastito que crece en las juntas de la vereda y ¿ por qué no ? pensar en mudarnos a un departamento con patio, a una casa o a la provincia, ahora cada vez más cercana y accesible.

Sin duda mucha gente lo está haciendo. Así lo muestran la proliferación de viveros que ofrecen cada vez más variedades vegetales. Y los balcones ¿ los han observado últimamente ? Cada vez hay más plantas a tal punto que ya nos parece irreal la poesía de Baldomero Fernández Moreno "Setenta balcones y ninguna flor".

Somos cada vez más los que sentimos el llamado de la Tierra, somos cada vez más los que creemos que sólo será posible un verdadero progreso si retornamos a la Naturaleza, que sólo será realizable la Ecología si desarrollamos un auténtico respeto por la Vida, que proviene del Amor y del contacto con los diversos seres vivos.

*Adrián Tucci
Licenciado en Psicología.*

INSTITUTO ARG. DE TERAPIAS NATURALES

Directores: Lic. Juana y Adrián Tucci

Mansilla 3331 P.B. "A" - Capital Federal
Tel.: 4822-8814/1277
E-mail: info@verdeynatural.com.ar
www.verdeynatural.com.ar

CURSOS: Abierta la Inscripción



DEMETRIA
comida natural

Un espacio de calidez, armonía y tranquilidad para redescubrir los sabores, los aromas y las texturas de la naturaleza.

Tel. 4703-0020 Ramallo 2626 Saavedra - Capital
Tel. 4765-7634 Von Wernicke 3065 - San Isidro

Lic. en Psicología
Leandro Podestá

TERAPIAS BREVES

4951-8775

15-5852-2849

Nicolás Jorge Lospinoso
Contador Público Nacional

**Asesoramiento
contable impositivo**

Comunicarse al 4501-0758

Maquilladora

María Constanza Monjoux

Tel: 4962-5955 Cel: 15-5147-7122
constanza_@uol.com.ar



Minimánias

Ropa y accesorios con
diseño para chicos

Bucarelli 2321
(C1431DQS) Capital Federal

REVISTA
El Umbral

Para solicitar ediciones anteriores
comuníquese al tel.: 4524-3089
o vía e-mail a:
elumbralrevista@yahoo.com.ar

Ganas en el Alma

Cuando se tienen ganas en el alma,
la distancia es un puente entre el sol y la sangre,
los días son hermanos que vienen a buscarte
para jugar al tiempo sobre las catedrales.

Tanto amor te florece desde el centro del pecho
que es absurdo no darlo,
dejar morir las llamas...

Cuando se tienen ganas en el alma, amigo,

no nos duele la vida,

la miramos meterse en nuestras caras

como una visitante ajena y libre,

nada nuestra,

presente y tan lejana...

Se toman en las manos las ciudades

y se amasan los mundos,

se esconden mares en los lagrimales

y prenderse la luna en la solapa,

como un gesto común,

es la rutina diaria.

Cuando se tienen ganas en el alma

se es madre muchas veces de la gente,

se murmuran cantatas en pasillos oscuros,

se cae sobre los odios descalza e implacable

y se los pulveriza,

sin que se manche el aire.

Vana Nissen

Recetas para nutrir el espíritu

Despertar a la Felicidad:

Pobre de mí si mi felicidad depende de lo que otros hagan o dejen de hacer. Nos han programado para ser felices o infelices según aprieten el botón de la alabanza o de la crítica y esto es lo que te tiene confundido: tú ya eres la felicidad pero no lo ves porque estás dormido. Buscas la felicidad sin darte cuenta de que ya la tienes y no reparas más que en los obstáculos, sin molestarte en descubrir lo que hay detrás. Si te empeñas en no despertar, nada se puede hacer. "No te puedes empeñar en hacer cantar a un cerdo pues perderás tu tiempo y el cerdo se irritará". Ya sabes que no hay peor sordo que el que no quiere oír. Si no quieres oír para no despertar, seguirás programado y la gente dormida y programada es la más fácil de controlar por la sociedad.

Estas recetas para nutrir el espíritu están basadas en pensamientos de Krishnamurti (sabio de la India) y en libros del sacerdote jesuita Anthony de Melo (Autoliberación Interior- Editorial Lumen).



Mirta Miguez

REIKI MASTER

CURACION Y ARMONIA
A TRAVES DE LAS MANOS

Solicitar turno al:
4522-2844

Masajes
Descontracturantes ☆ Anti Stress
Relajantes ☆ Circulatorios
Drenaje Linfático ☆ Reflexología
Reiki y Maestría
1º 2º 3º Nivel
Sistema USUI de Armonización Natural
Sesiones Individuales

“La vida real comienza cuando estamos solos, cara a cara con nuestro ser desconocido... los acontecimientos cruciales y verdaderamente decisivos que jalonan nuestro camino son los frutos del silencio y la soledad. Atribuimos gran importancia a los encuentros casuales, consideramos que cambian el rumbo de nuestra vida, pero tales encuentros jamás se hubieran producido si no nos hubiéramos preparado para ellos. Si poseyésemos aun más conciencia, semejantes encuentros nos hubiesen ofrecido recompensas mayores... el hombre que está completamente despierto sabe que todo “suceso” está cargado de significación. Sabe que no solo alterará su vida sino también, eventualmente, afectará al mundo entero”.

Henry Miller.

SPEED COLOR

CASA DE FOTOGRAFIA CON PRODUCTOS KODAK

- REVELADO COLOR
- REVELADO APS (110)
- REVELADO FOTO DIGITAL
- EN PAPEL MATE O BRILLO
- CON/SIN BORDE BLANCO
- EN PAPEL KODAK
- FOTO CARNET EN UN MINUTO
- FOTO A FOTO (SIN NEGATIVO)
- FOTOTARJETA PARA EVENTO
- AMPLIACION
- FOTO VIDEO
- FOTO CD

TRANSFER A VIDEO

- VHS-C/8MM ---» VHS
- VHS ---» CD(VCD/DVD)
- CD(VCD/DVD) ---» VHS

Super Promoción

Un revelado incluye una ampliación 15 x 21 cm.
Si lleva cualquier tipo de rollo tiene un 10% de descuento

Todas las promociones son por tiempo limitado.

AV. OLAZABAL 5309 - VILLA URQUIZA - TEL: 4521-8500

Horario: Lunes a sábados: 8:30 a 20:30 y domingos 9:00 a 13:00

Sabiduría Divina

Cuando en la mente se produce una actividad, se ve inevitablemente acompañada por un cortejo de deseos, así como del sentido del placer y del sufrimiento; sentimientos y pasiones forman su escolta, como merodean los cuervos cerca de un volcán extinguido.

Las mentes de los sabios no carecen de actividad, pero, como conocen la vanidad de las cosas terrenas, de lo que sí carecen es de esos sentimientos que atrapan.

Han adquirido el conocimiento de la irrealidad y de la inexistencia de los objetos y hechos terrenos, y ello gracias al conocimiento de la naturaleza de las cosas y al estudio de las Enseñanzas Sagradas que se imparten en las reuniones espirituales y gracias también a la asiduidad con el Maestro, a su práctica de la meditación y a su vida libre de egoísmo.

Deja de lado todo lo que sea tangible o que puedas lograr con tu acción personal; permanece impasible e indiferente ante todo lo que sea del mundo, remitiéndote únicamente a tu conciencia de lo Infinito. Piensa en ti mismo que eres todo y uno con el Espíritu Supremo.

Laghu Yoga Vashista
Hinduismo

Las penas son de nosotros...

(ex - Sal de la vida...)

Natia, 35 años, pintora, vino buscando ayuda para sus problemas emocionales. La joven era muy delgada. Esto se destacaba especialmente en su largo cuello que, como ella se adelantó a decir, "parecía un cuello dibujado por Modigliani, el pintor italiano". Su delgadez caía hasta la cintura, allí frenaba y en contraste, de allí para abajo se hacía sumamente ancha.

"- Sólo falta que me cuelgue adornos de colores para parecer un árbol de Navidad"- dijo riéndose de sí misma.

Decepciones y frustraciones

El punto central de los problemas de Natia era las penas, las decepciones o las frustraciones. Sufría, dijo, continuas y prolongadas mortificaciones. Sentía que era despreciada y percibía la hostilidad de los demás como un repetido e insistente acontecer doloroso.

Su manera de expresar los sentimientos asociados a esos impactos emotivos era exhibiendo una profunda tristeza, una pena que pretendía explicar su aflicción. Pero Natia no dejaba que los demás advirtieran su dolor, lo vivía en silencio sin poder llorar. Sus estados de ánimo la hacían reaccionar de manera disparatada: o bien desarrollaba un hambre canina y se sentía aburrída de la vida, descontenta por todo o experimentaba una profunda indiferencia a todo placer y se mostraba agotada por los sufrimientos que jalonaban su vida.

Otras veces reaccionaba con disgusto, llena de resentimiento hacia quienes consideraba como causantes de sus problemas. Contra estos llegaba a experimentar un profundo odio por tantas penas, decepciones o por las repetidas frustraciones que le habían causado. Confesaba que el rencor la penetraba hasta los huesos. No le faltaba el recuerdo de algún amor no correspondido o rechazado y hasta de alguno perdido en su juventud, un tal José, todavía recordado y llorado como su gran amor, a quien la muerte se lo había arrancado prematuramente.

Rencor mi viejo rencor...

Esta mujer subsistía atormentada por las mortificaciones que había ido acumulando una tras otra a lo largo de su dolorosa vida. Ansiaba tomarse revancha, pero nunca lo había hecho. Esa intención vengativa había quedado oculta, pero ella reaparecía como pensamientos insistentes sobre un mismo tema. Tales ideas fijas, daban a su vida un matiz sumamente desagradable que la tenía atrapada en una maraña de imágenes que provocaban su llanto con sólo recordarlas. Entonces, los reproches contra aquellos a los que hacía responsables de tantas penurias se le hacían interminables.

Natia estalló en llanto en plena consulta. No pudo evitarlo ni controlarlo. Me rogó que no la mirara ni le hablara. Explicó entre sollozos que prefería llorar a solas porque, cuando necesitaba hacerlo, la presencia de otros la ponía peor. Sólo después de unos minutos, aparentemente desahogada, musitó que en realidad deseaba estar sola todo el tiempo. En verdad, le molestaba la compañía. Esta

incomodidad la llevaba al punto de no poder orinar si escuchaba a alguien en las cercanías del baño. Semejante fondo lagrimoso se le hacía aún más pesado de noche. Natia no necesitaba ningún detonante grandioso o importante que provocara sus incontenibles descargas. A veces despertaba llorando y durante la menstruación comentó que *“no podía calcular por donde le salía más líquido”*.

La sal de la vida...

Le hacía mal el sol, especialmente antes del mediodía. *“Las diez de la mañana es la peor hora para mí. El sol se porta conmigo como si el cielo tuviera un agujero de ozono para mí sola”*. Sus vacaciones debía tomarlas lejos del mar porque allí se sentía peor. *“Me basta oler aire de mar para sentirme mal”*. Como contrasentido, Natia tenía adicción a lo salado. Ningún alimento tenía para ella suficiente sal. Agregaba sal a la comida aún antes de probarla. Su sed era tanta que para calmarla bebía “enormes” cantidades de agua cada vez. Natia no había reparado que este deseo por los alimentos salados tuviera relación con la sequedad casi constante que padecía en la boca, que se extendía a su nariz y le “descendía por su garganta”.

La descripción de la joven sobre el avance de su sequedad “hacia abajo” fue la razón de mi pregunta acerca de si su vagina estaba seca o húmeda. Natia se sorprendió por cómo había “adivinado” ese síntoma suyo. Respondió que su vagina no sólo estaba seca, sino “fría”. Ella derivó espontáneamente la sequedad de su vagina hacia el tema de “su frialdad con los hombres”. Natia rechazaba todo contacto sexual. La idea del coito le resultaba repugnante. Jamás había experimentado un orgasmo.

Pero más allá de los hombres, en general esta joven anhelaba constantemente estar sola, se resistía a ser acompañada. Se sentía mejor sola que en compañía. Admitía ser muy reservada y con aversión a contestar. Reconocía que conversar la ponía mal, al extremo que hablar le causaba un verdadero agotamiento de la mente, *“como si allí arriba hubiera un vacío extremadamente pesado...”*, metafóricamente Natia. Posiblemente ese deseo de soledad fuera el responsable de que esta joven sufriera frecuentes sobresaltos. Cualquier ruido la asustaba ya que podría ser que alguien se acercara a turbar su deseada soledad.

La Homeopatía halló el medicamento homeopático que convenía a los síntomas de Natia obró como si, poco a poco, hubiera ido descargando las penas de la muchacha, sus decepciones y todas las frustraciones que había acumulado en su vida. Su boca, nariz y garganta comenzaron a humedecerse. Su aversión al coito fue descendiendo al mismo tiempo que, como en un sube y baja, ascendía la humedad de su órgano sexual. Por primera vez experimentó la necesidad de un compañero. No sólo conoció a un hombre a quien hizo “su pareja”, sino que con él conoció el goce y el placer de la experiencia sexual. De este modo, cambió fundamentalmente el pronóstico sombrío de soledad infértil que presagiaba la sequedad de su vagina. Natia ya no necesitó exagerar su consumo de sal para percibir gusto en las comidas. En cambio, hoy proclama con orgullo que su hijo, el fruto de sus relaciones, constituyen “la sal de su vida”.

Dr. Francisco Goldstein Herman

“La poesía más sublime es una alegoría que se dirige a la visión espiritual, permaneciendo totalmente oculta al entendimiento. La visión espiritual. He ahí la idea madre, el motor universal, el supremo generador de toda creación, de toda expresión artística, de toda manifestación que merezca el honroso calificativo de humanística. Esa visión espiritual es la divina matriz en que se gestará el Hombre Nuevo, y fuera de la cual el individuo no logrará trascender su raquílica condición de animal arrogante, de bípedo compulsivo e ignato. El árbol que mueve a algunos a lágrimas de felicidad, en la mirada de otros no es más que un objeto verde que se interpone en el camino.

Algunas personas ven la Naturaleza como algo ridículo y deforme, pero para ellos no dirijo mi discurso; y aún algunos pocos no ven en la naturaleza nada en especial. Pero para los ojos de la persona de imaginación, la Naturaleza es imaginación misma. Así como un hombre es, ve. Así como el ojo es formado, así es como sus potencias quedan establecidas.”

William Blake
(23 de agosto de 1799).

SINTOMAS RAROS Y REBELDES

PSICOMEOPATIA

Combina Psicoanálisis con Homeopatía Unicista

Dr. Francisco Goldstein Herman

Psiquiatría Matrícula N° 32731
Didacta de la Asoc. Psicoanalítica Inter.
Docente de Homeopatía

**Solicitar turno al
4772-0936**

Zonas de distribución de
Revista
El Umbral

Capital Federal:

- Villa Urquiza.
- Belgrano.
- Palermo.
- Núñez.
- Saavedra.
- Coghlan.
- Colegiales.
- Barrio Norte.
- Las Cañitas.
- Congreso.
- Almagro.
- Villa Devoto.
- Villa del Parque.

Zona Norte:

- Vte. López.
- Olivos.
- Florida.
- Martínez.
- San Isidro.

Bahía Blanca (Bs. As.).

Capilla del Monte (Córdoba).

Declaración conjunta por la paz

Como hermanas y hermanos de diferentes credos, reunidos en la ciudad de Buenos Aires, queremos afirmar que la paz es un don que proviene de Dios y es tarea de cada uno construirla en la vida diaria.

La paz es verdaderamente un nombre santo de Dios, que nos compromete a todos a realizar la paz en el amor, en la justicia, en la comprensión. La paz es obra de la justicia. Esta convicción nos empuja a una mayor audacia en el servir la causa de la paz en nuestras comunidades. Nos compromete también a ensanchar nuestro corazón y el de nuestros hermanos a la fe y al amor. La guerra y la paz, en efecto, comienzan en el corazón de cada mujer y de cada hombre.

A veces la memoria de los atropellos y de los sufrimientos, las voluntades de afirmación, parecen justificar las divisiones, las rivalidades y los conflictos.

La Argentina ha vivido en un pasado no lejano momentos violentos que han sembrado muerte y dolor y tiene la oportunidad de vivir tiempos de paz, una paz que hay que cuidar y ayudar a crecer con amor, como se hace crecer a un niño.

En nuestra Argentina y en América hay demasiados rostros marcados por el hambre; hay pueblos enteros que quedan excluidos de una vida digna. Alertamos asimismo contra el flagelo del narcotráfico y la corrupción. A menudo pareciera que nuestra sociedad olvida a los más pobres y que toda vida humana es sagrada. Pero Dios tiene compasión de cada uno, cambia los corazones y llama a todos a vencer al mal con el bien, a alentar a los que buscan caminos de encuentro y reconciliación y nos exige que actuemos juntos para erradicar los flagelos de la violencia y de la pobreza.

Hemos vivido una jornada de diálogo y estamos convencidos que el acercamiento entre las religiones y las culturas deben continuar y profundizarse. El diálogo es el camino para superar los recelos y los conflictos,

porque no debilita la identidad de cada uno, sino que además permite redescubrir lo mejor de uno mismo y del otro. El testimonio del encuentro entre las religiones impulsa a ejercer el arte del diálogo como condición para la convivencia fraterna en la diversidad cultural. El diálogo, paciente y respetuoso de los tiempos, transforma a los extraños en prójimos. La esperanza, la misericordia y el espíritu de servicio que las religiones tienen en sus enseñanzas, son fuerza para la paz.

La oración, la escucha, el diálogo, en estos tiempos de dolor para el mundo, nos enseñan a ver más allá de la resignación y del miedo que atraviesan el corazón de muchos.

Que en la Argentina, que se prepara a celebrar su Bicentenario, el diálogo sea una fuerza transformadora para el logro del bien común y para asegurar un futuro promisorio a las jóvenes generaciones, el desarrollo de una cultura del trabajo y de la vida, y la serenidad que nuestros ancianos merecen.

Invitamos humildemente a responder al desafío de un nuevo humanismo, fundado en los valores comunes de las religiones que profesamos.

Conceda Dios, "fuente de toda razón y justicia", que, en nuestro mundo atormentado, sople el buen aire de la paz, que da alegría y esperanza de un futuro más humano y fraterno.

Buenos Aires, 17 de Abril de 2005

Encuentro Nacional por la Paz
Dialogo Ecumenico e Interreligioso

"La paz, don y tarea, para una convivencia fraternal"

Sede: Facultad de Derecho y Ciencias Sociales - UBA.

Organiza Comision Episcopal de Ecumenismo, Relaciones con el Judaismo, el Islam, y las Religiones Cristianos, Judios, Musulmanes, Budistas, Baha'is, Indigenas.



DIETETICA ARGENTINA
 Descubra la diferencia en calidad, surtido y precios.
 Olazábal 5336 Villa Urquiza
 Monroe 2789 Belgrano



Productos Naturales El Angel
Miel Pura Suelta (Chivilcoy) \$ 7,50 x kg.

- Sésamo integral x 250 gs. \$ 2.-
- Miel de cebada x 1 kg. \$ 6.-
- Polen de flores x 400 gs. \$ 10.-

Aceite Oliva x 1 lt. 1ª Presión \$ 10.-
 Distribución Exclusiva a Dietéticas (x caja cerrada \$ 7,50 c/u)

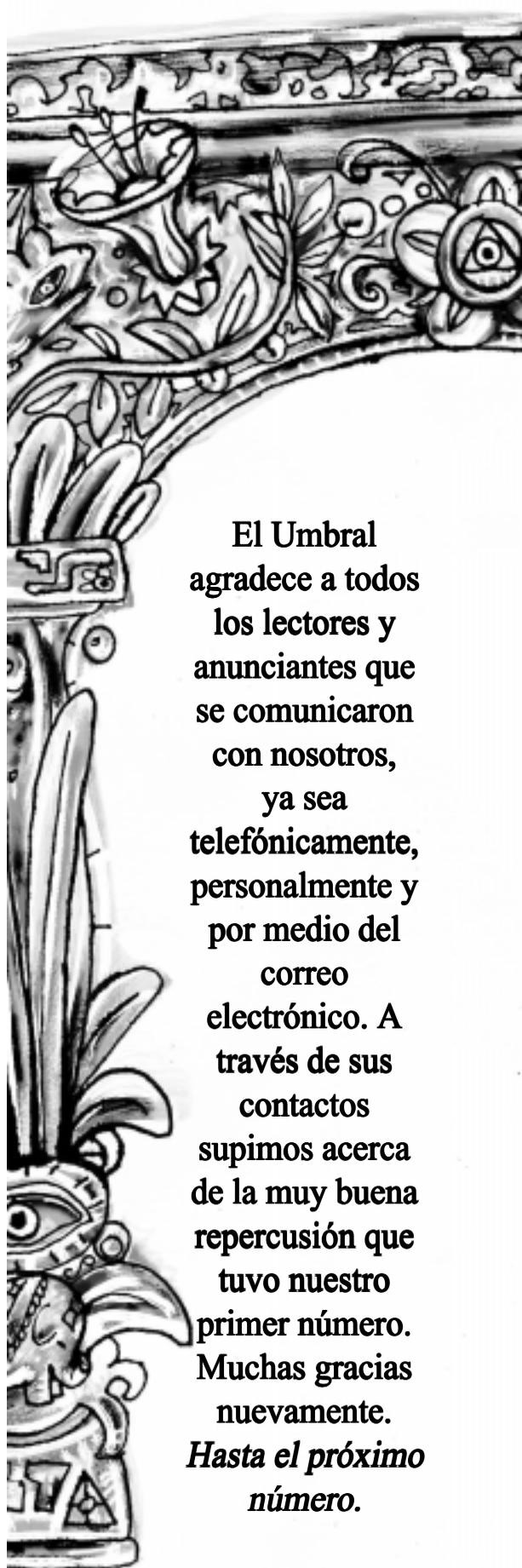
Ugarte 1863 - Olivos Pedidos: 4794-8360
 "15 Años en Zona Norte" 15-5527-1281

La Alta Magia del Arcángel Miguel
 CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIONES ANGELICAS / CURSOS Y SEMINARIOS
 MASAJES ANGELICOS / REFLEXOLOGIA / MASAJE METAMORFICO / MASAJE ATLANTE SEFIROTICO (bebés, niños y adultos)
KABBALAH - PRACTICA Y VIVENCIAL
 LUMINARIAS ANGELICAS - ESTUDIOS ENERGETICOS - ESTUDIO GRAFOLOGICO - SEFIROTICO ESPIRITUAL
 Flores de Bach / Método Sefirótico Videncias Angélicas: Tarot Sefirótico
 MEDITACIONES ANGELICAS GRATUITAS / VIERNES 19,30 HS. / CONCURRIR CON 1 ALIMENTO
 BELGRANO 333 - LOC. 18 - SAN ISIDRO - TEL.: 15-5868-2737 - ritasanisidro@hotmail.com

Para publicar en

El Umbral

Comuníquese al tel.: 4524-3089
o vía e-mail: elumbralrevista@yahoo.com.ar



El Umbral agradece a todos los lectores y anunciantes que se comunicaron con nosotros, ya sea telefónicamente, personalmente y por medio del correo electrónico. A través de sus contactos supimos acerca de la muy buena repercusión que tuvo nuestro primer número. Muchas gracias nuevamente. Hasta el próximo número.

LA CASA INFINITO

Todos los Temas de Infinito a Tu Alcance

Olazábal 3599 – Belgrano “R” – Buenos Aires

4543-0494

lacasainfinito@infinito.com




Sesiones de Masajes:
Shiatsu,
Kung Fu Chio,
Reflexología



El Bar, un punto de encuentro, y el Infinito Store, la Tienda Temática



Consultas de Tarot, Astrología, Armonización
Silvio Trugman,
Aliza Damiani,
Claudio Retambay



Presentación de los Autores de la **Colección del Canal Infinito** – Editorial Kier (Darío Bermúdez -director de la Colección- y Susana Fernandez -Prensa/Kier-)

Grabaciones del Programa **CONVERSANDO**
Geni Ciordia (Producción); Miguel Grinberg (Grandes Maestros); Juan Costa (Reiki); Gabriel Demaio (Balancing); Edgardo Werbin Brener (Conductor)



Exposiciones de Arte Místico: Mandalas de Fabián Lema



Los Miércoles a la tarde **Encuentros Abiertos y Gratuitos** (sólo con reserva anticipada)
SILVIA FREIRE (19:30 hs.)
FABIO ZERPA (17:00 hs.)



Los Lunes Consultas de Duenes Y Hadas Con Liliana Chelli



Talleres:
Reiki para niños (G.Faraci)
Feng Shui y Radiestesia (Arq. N. Sukiasian)

CURSOS ANUALES



ASTROLOGÍA (Beatriz Leveratto),
KABALAH (Ione Szalay),
NUMEROLOGÍA (Milagro Carabajal),
TAROT EGIPCIO (Martina Pol),
FENG SHUI ESCUELA DE LA BRÚJULA (Patricia Traversa),
CONTACTO ANGÉLICO (Sergio Chagas),
FENG SHUI PARA EL HEMISFERIO SUR (Norberto Sukiasian),
BALANCING (Gabriel Demaio),
REIKI (Juan Costa).

Actividades todas las semanas
UN CURSO DE MILAGROS – Rosana Micheletti
MASAJES REFLEXOLÓGICOS - Elena Escríbal
KUNG FU CHIO – MASAJE CON ESFERAS CHINAS
Mónica Simone – Mónica Medina
TAROT EGIPCIO – Aliza Damiani
FOTO KIRLIAN – Delia Mas
DUENDES Y HADAS – Liliana Chelli
COSMÉTICA AYURVÉDICA - AYURVIDA
CRISTALES – Marcela Jasin - BUDDHO – Axel Makaroff
YOGA Y AUTOCONTROL MENTAL – Javier DiVito
TAROT, ASTROLOGÍA Y NUMEROLOGÍA – Silvio Trugman
ARMONIZACIÓN PERSONAL – Claudio Retambay



Dr. Edgardo W. Brener
TU NOMBRE ES UNA MARCA
ESTUDIOS PERSONALIZADOS



ASTROLOGÍA
Lic. Enrique Rojo Lynch
CARTAS NATALES A DISTANCIA
CONSULTAS PERSONALES

ACTIVIDADES EN MAYO



ALBERTO KUSELMAN
TALLER DE TERAPIA DEL CANTO
Sábado 7 de Mayo, 19 hs.



FABIO ZERPA
Taller La Sabiduría del Ser
Sábado 7 de Mayo, 10 hs.
Charla Abierta y Gratuita 4/5 – 17 hs.



ADRIAN GUTTER
TALLER DE AYURVEDA
Sábado 7 de Mayo, 15 hs.
Charla Abierta y Gratuita 6/5 – 18 hs.



SILVIA FREIRE
TALLER DE MANDALAS
Sábado 14 de Mayo, 14 hs.
Charla Abierta y Gratuita 11/5 – 19:30 hs.



GABRIELA FARACI
SEMINARIO DE REIKI
Sábado 14 de Mayo, 14 hs.
Charla Abierta y Gratuita – 11/5 – 17 hs.



LILIANA CHELLI
SEMINARIO DE HADAS
Sábado 21 de Mayo, 12 hs.
Charla Abierta y Gratuita 18/5 – 17 hs.



ADRIÁN TUCCI
SEM. DE AROMATERAPIA
Jueves 19 de Mayo, 15 hs.
Charla Abierta y Gratuita 17/5 – 15 hs.

ANTROPOSOFÍA – Prof. R. G. Rubio - Jueves 12 – 17 hs.
GRUPO SAINT GERMAIN – Nunia - Martes 17 – de 14 a 18 hs.
NUMEROLOGÍA INTENSIVA – Betina Romano – Sábado 21 – 10 hs.



ALEXANDER EZQUER
TALLER DE SINERGIAS MUSICAL
Los Viernes de 19 a 21 hs.
Recital MICROCLIMA - Viernes 27/5 – 19 hs.



VICTORIA ARDERIUS
TALLER DE MEDITACIÓN DE LAS TRES HERRAMIENTAS
Los Jueves de 17 a 19 hs.



SILVIA GRACIA RIVERO
LECTURA DE REGISTROS AKÁSHICOS
Los Jueves de 13 a 15 hs.