

# El Umbral

Año 6 - Nº 66 - Septiembre de 2010

Ecología, terapias naturales y vida interior



[www.revistaelumbral.com](http://www.revistaelumbral.com)  
Distribución Gratuita

## STAFF

### Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

### Colaboradores:

Claudio María Domínguez

Facundo Cabral

Dr. Salomón Szapiro

Dr. Horacio Zagarese

Rubén Fistraiber

Dr. Ricardo Bisignani

Eduardo Goldín

Dra. Estrella Rossi

Luza Alvarado

#### *En Bahía Blanca:*

Dr. Marcelo Nasberg

#### *En Capilla del Monte:*

Vana Nissen

### Diseño Gráfico:

Walter Vega

### Diseño de tapa:

Martín Kruise - Walter Vega

### 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

elumbralrevista@yahoo.com.ar

## Editorial

Queridos lectores, El Umbral va cambiando junto con los tiempos que corren, siempre para mejorar la calidad de nuestra revista, no solo en cuanto al contenido, que sabemos que es del agrado de Uds., sino también en cuanto a la calidad del material de impresión.

Bienvenidos entonces a esta propuesta periodística (ahora con tapa en colores y mejor gramaje en el papel) destinada a todos aquellos que creen en un mañana mejor, en una nueva era de paz y armonía para la humanidad. Todo esto se puede lograr, pero para eso hay que empezar por uno mismo. Para aquellos que recién ahora conocen la revista, la idea de la misma es proporcionar un pequeño granito de arena mediante notas de profesionales (médicos, psicólogos, ecologistas, filósofos, etc.) que nos ayudarán a mejorarnos día tras día, pero insistimos que el cambio verdadero pasa por uno.

"Cuando el oído es capaz de oír, entonces vienen los labios que han de llenarlos con sabiduría", decía Hermes Trismegisto (guía espiritual de los antiguos egipcios). La idea de El Umbral es justamente colaborar con todos aquellos que estén dispuestos a cambiar y mejorar sus vidas. Que estén dispuestos a cruzar El Umbral. Que aprendamos juntos que algo se esconde en este mundo de las grandes ilusiones y que "eso" escondido, es el Hombre Gigante, el Hombre Real (es nuestro contacto con Dios) que se oculta de ese otro hombre pequeño e intrascendente, esa armadura, esa persona que hoy es y que mañana no será, se oculta sin querer ocultarse, como el Sol detrás de las nubes. Aprendamos a descifrar la milenaria sabiduría de ese Hombre silencioso oculto en nuestro propio corazón y conoceremos el Supremo misterio de la Vida.

La vida es un viaje, nuestro cuerpo-mente es la nave, el mar embravecido es este mundo fenoménico, y el puerto hacia el cual nos dirigimos es nuestra propia Autorrealización.

*El Editor (JMK)*



## El Umbral

AHORA EN INTERNET

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

## El polen reconvertido

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Para mayor información: (011) 4738 - 4628



### Rejuvenecedor biológico Energía transformada en acción

#### OLEOS ESENCIALES CONCENTRADOS DE POLEN



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

¿A quiénes se recomienda? A personas que por su actividad sufren un gran desgaste psicofísico. Se observaron beneficios en stress, depresión, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejoramiento de la piel.



El alimento POLEN RECONVERTIDO CRINWAY® es producido por Crinway S.A.

Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 12 hs. de lunes a jueves

www.crinway.com

COMIDA, sabrosa y con calidad nutritiva más el detalle de una esmerada y creativa presentación.

- + Exquisito Salad bar
- + Menú del día (carne o vegetariano)
- + Platos Balanceados

## DEMETRIA

Restaurante

Un nombre y Dos  
lugares para disfrutar  
la mejor Gastronomía

San Isidro  
11 4765 7634  
Von Wernicke 3065  
(San Isidro)

Saavedra  
11 4703-0020  
Ramallo 2626  
(Capital)

www.demetria.com.ar



### FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

MEDICINA ENERGÉTICA  
BIOLOGÍA CLÍNICA - HOMEOPATÍA  
"Una mejor calidad de vida es posible"

25 años en una trayectoria  
de investigación clínica  
al servicio de la salud

#### DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

- Alérgicas • Reumáticas • Inmunitarias • Neurológicas •
- Oncológicas • Pediatría • Clínica Médica General • Nutrición
- Gastroenterología • Dermatología • Psiquiatría
- Psicología: niños / adolescentes / adultos
- Kinesiología • RPG • Sexología

• FARMACIA HOMEOPATICA • PRODUCTOS DIETETICOS Y NATURALES

Informes: Tel./Fax: 4954-4569/5141 / 4951-3870 / 4951-1919  
Riobamba 434 - Capital Federal  
E-mail: info@fundacionpuiggrós.org.ar - Web: www.institutopuiggrós.com  
Anexo: Riobamba 436 8º "15" y 6º "12" - Capital  
Se aceptan Tarjetas de Crédito / Débito

## El verdadero valor del anillo

Un día se presentó ante un anciano que tenía fama de sabio, un joven con aspecto atribulado que de forma apresurada le dijo:

“Maestro, estoy desesperado, me siento tan miserable que me faltan las fuerzas para emprender cualquier cosa. Pienso que no sirvo para nada y que mi vida es un fracaso. En realidad, nadie me escucha ni aprecia la buena intención de mis palabras. Me han dicho que vuestros remedios y enseñanzas son muy especiales. Estoy dispuestos a servirlos en lo que necesitéis, pero por favor, guíadme, a la solución de mi problema. ¿Qué puedo hacer?”

El anciano, sin casi mirarlo le dijo: “Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte ya que primero debo resolver mi propio problema. Quizás después...” Y haciendo una pausa agregó “Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver mi asunto con más rapidez y después, tal vez podría de ayudarte”.

“De acuerdo Maestro”, contestó el joven con un rayo de esperanza, ¿“qué puedo hacer yo por ti”?

El Maestro quitándose el anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda se lo entregó al muchacho y le dijo: “Este anillo debe ser vendido para pagar una deuda. Vete al Mercado y trata de obtener la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. ¡Vete cuanto antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas!”.

El joven tomó el anillo y apenas llegó al mercado, empezó a ofrecerlo a las gentes que al principio lo miraban con interés, hasta que llegado el momento en que el joven pedía una moneda de oro, se desencantaban. Algunos reían, otros se daban media vuelta. Tan sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de ese anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero dado que el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado y sintiéndose abatido por su fracaso, regresó a la casa del sabio mientras se decía apesadumbrado:

“Si aunque sea dispusiera de una moneda de oro, se la entregaría inmediatamente al anciano”.

Entró en la habitación y dijo: “Maestro, lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo”.

“Que importante lo que dijiste, joven amigo”

-contesto sonriente el maestro-. “Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve al mercado y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quieres vender el anillo y pregúntale cuanto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve



aquí con mi anillo”.

El joven acudió raudo a un joyero, el cual examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

“Muchacho, dile al Maestro que si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro por su anillo”.

“¿58 monedas”???!!! -exclamó el joven.- “Sí”, replicó el joyero, “ya sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero si la venta es urgente...”

El joven corrió emocionado a casa del Maestro a contarle lo sucedido.

“Siéntate” -dijo éste después de escucharlo-

“Tú eres como este anillo: Una joya, única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto”.

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

El muchacho se alejó de la casa sonriendo, mientras una parte muy profunda de sí mismo le decía:

¿“Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor”?

*Recuerda siempre tu gran valía*

**Elena Valdéz**

*Lectura con  
canalización psicográfica personal.  
Libros para analizar, meditar y pintar.*



**Todos los 20 a las 20 hs.**

*En la confitería “La Estación”  
del Shopping Bella Vista Hollywood  
Te esperamos para una charla de Angeles y Metafísica*

**4666-0332 / 4804-5031  
www.elenavaldez.com.ar**

# Hipoglucemias y Obesidad

Siendo la Obesidad y el Sobrepeso una epidemia de las sociedades industrializadas (y también de las no industrializadas. En las que, a causa de los bajos ingresos, se recurre a alimentos baratos pero hipercalóricos) la disyuntiva que presenta el sistema de salud es: a) Comer ó b) Nutrirse (que son conceptos totalmente opuestos).

El "Comer" es por lo general un sinónimo de "nutrirse mal", con su secuela de enfermedades degenerativas y fundamentalmente enfermedades cardiovasculares.

El "Nutrirse" implica en cambio, desde la óptica naturista, "nutrirse bien". Para esto debemos cambiar nuestros hábitos alimenticios y hábitos de vida. No olvidemos que la preservación y el mantenimiento de la salud no es sólo tarea de los médicos si no también algo que compete a los padres y educadores.

La obesidad se podría evitar con la adopción (durante años) de buenos hábitos alimenticios, que nos permitan evitar las llamadas Hipoglucemias y el Síndrome de Resistencia a la Insulina (descrito por la medicina oficial). Comiendo hidratos de carbono aportados por los disacáridos (lactosa, fructosa, sacarosa) ponemos en marcha el fenómeno de hiperglucemia postprandial (la que sobreviene después de una ingesta) y la consiguiente reacción del páncreas, que ante la sobrecarga de glúcidos libera rápidamente insulina y produce una serie de síntomas y procesos metabólicos que conducen a la obesidad.



El hiperinsulinismo se coarta comiendo cereales integrales que al ser polisacáridos tardan más en desdoblarse y absorberse, evitando así el incremento brusco de la glucemia, con una estimulación más fisiológica del páncreas. Resultado: no se producen Hipoglucemias. Estas Hipoglucemias hacen que el organismo libere adrenalina para que los músculos y el hígado liberen la Glucosa almacenada en los mismos y consecuentemente pueden dar lugar a varios síntomas físicos, anímicos, cambios de humor, alteraciones en el rendimiento intelectual o escolar y producir sobrepeso y con el tiempo obesidad. Esto se debe a que la adrenalina estimula las Glándulas Suprarrenales y éstas liberan más Cortisol endógeno que produce la acumulación de grasa corporal.

Por lo tanto el tratamiento más adecuado es el comer bien., como se describió en un artículo previo: 50 % de cereales, 20% a 30 % de ensaladas y verduras, 10 % de legumbres y 10% de carnes. Esta dieta tiene además mucho contenido de fibra, la que por sí misma hace que el organismo pierda grasa con la materia fecal, disminuyendo así el depósito de la misma en el organismo.

El otro aspecto clave es el dinámico, esto es el movimiento, el ejercicio físico (no necesariamente competitivo) ya sea caminar, nadar, correr, andar en bicicleta, teniendo en cuenta la edad. Un viejo adagio dice: "Moverse es vida, la quietud es muerte." El hacer prevención en salud quizá sea la respuesta para evitar la Obesidad, verdadera pandemia de los últimos 40 años.-

*Dr. Marcelo D. Nasberg*



**FARMACIA  
"PORTEÑA"**

Horacio Romero  
FARMACEUTICO

Homeopatía  
Recetas Magistrales  
Flores de Bach y California  
Polen Reconvertido

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

**FARMACIA "ROMA"**

Fernando Rossi  
FARMACEUTICO

**HOMEOPATIA**

Monroe 3195 - Esq. Freire  
**Envíos a Domicilio 4542-7780**

**Lic. Paola Lospinoso**

(Psicóloga Clínica)  
U.B.A.

Asistencia Psicológica

**Niños - Adolescentes y Adultos**

**TERAPIAS BREVES**

Consultorios en  
Olivos / Devoto

**4796-5783**

ESCUELA DE FORMACIÓN  
**FLORES DE BACH**

*Maby Di Carlo*

TERAPEUTA FLORAL  
DR. BACH CENTRE INTERNATIONAL  
(INGLATERRA) REGISTER OF PRACTITIONERS

**SESIONES Y  
CLASES INDIVIDUALES**

CEL.: 15-4049-5080  
SUSIDICARLO13@HOTMAIL.COM

## Humildad



Aprende del agua porque el agua es humilde y generosa con cualquiera, aprende del agua que toma la forma de lo que la abriga: en el mar es ancha, angosta y rápida en el río, apretada en la copa, sin embargo, siendo blanda, labra la piedra dura.

Aprende del agua que por graciosa se te escurre entre tus dedos, tan graciosa como la espiga que se somete a los caprichos del viento y se dobla hasta tocar con su punta la tierra, pero pasado el viento la espiga recupera su erguida postura, mientras el roble, que por duro no se doblaba, es quebrado por el viento.

Sé blando como el agua para que el Señor pueda moverte graciosamente en cumplimiento de tu destino, y serás eterno como EL, porque sólo el que se deja trascender por lo trascendental será trascendente.

*Facundo Cabral*

## Por qué hay que ser vegetariano

Nos vienen pidiendo hace rato que hagamos referencia al vegetarianismo, desde el punto de vista espiritual y desde su aspecto netamente científico. ¿Quién hubiera dicho tiempo atrás, que los grandes diarios del mundo publicarían en su tapa noticias cada vez más frecuentes sobre las ventajas ya indiscutidas del vegetarianismo? La última que recorrió las rotativas fue la referida a la proporción entre la ingesta de carne y el arrollador riesgo cardíaco. Muchos de los mismísimos premios Nobel se han convertido en difusores y practicantes confesos de una alimentación que ya no incluye cadáveres, por la lentitud nociva del proceso digestivo, en el que perdemos la mayor energía metabólica del día, y la acumulación de grasas animales como principal causa de mortalidad, incluso en un tema antes no reconocido, y ahora vox populi, como la generación de cánceres varios.

Desde el punto de vista espiritual, se explica que el animal capta el momento en que está siendo asesinado y quién lo mata, recibe una perturbación energética que le genera violencia, agresividad, y un karma residual muy duro, y quien lo consume, aunque no lo haya matado, capta en menor grado, pero en forma inevitable los efectos negativos del acto de la muerte del animal. La industria en torno al matadero es de un horror, rayano al de un campo de concentración en el cual han perdido la vida millones de seres humanos. Le estamos haciendo lo mismo al animal y creemos que podemos salir indemnes de crueldades que parecen estar socialmente aceptadas?

El planeta está pidiendo a gritos un cambio, de compasión, de sentido común, de misericordia, de respeto por la creación. Todo está volviendo en contra del hombre. ¿Qué le hacemos a hermanos de una evolución aparentemente inferior, pero con más lecciones de nobleza instintiva que los propios humanos? Presten atención a estas frases de seres extraordinarios y es interesante recordar que los grandes seres espirituales de la historia conocida, eran vegetarianos: Jesús, Buda, Sai Baba, Rama, Krishna, Moisés, Zoroastro, Saint Germain, Confucio, Lao Tse, Amma, Ching Hai, y tantísimos genios que marcaron su época, y que iremos también mencionando en próximos textos.

“Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen. Igual que el asesinato de un ser humano. Llegará un día en el que los hombres como yo, verán el asesinato de un animal como ahora ven el de un hombre. Verdaderamente el hombre es el rey de las bestias, pues su brutalidad sobrepasa la de aquellas. Vivimos por la muerte de otros. Todos somos cementerios”. *Leonardo Da Vinci.*

“Siento que el progreso espiritual nos demanda el que dejemos de matar y comer a nuestros hermanos, criaturas de Dios y sólo para satisfacer nuestros perversos y sensuales apetitos. La supremacía del hombre sobre el animal debería de demostrarse no sólo avergonzándonos de la bárbara costumbre de matarlos y devorarlos sino cuidándolos, protegiéndolos y amándolos. No comer carne constituye, sin la menor duda, una gran ayuda para la evolución y paz de nuestro espíritu”. *Ghandi.*

“Mientras seamos las tumbas vivientes de bestias asesinadas, ¿cómo podemos esperar condiciones ideales sobre esta tierra?”. “El domingo oramos pidiendo que la luz ilumine nuestro camino. Estamos

cansados de guerras, no queremos más combates, pero sin embargo, nos atiborramos de cuerpos muertos". *George Bernard Shaw.*

"Amad a todo ser viviente y pacificad vuestros espíritus dejando de matar y comer animales; he ahí la verdadera prueba de religiosidad pues el verdadero sabio y hombre de Dios no sólo no matará ni comerá a ninguna criatura sino que amará, conservará y potenciará la vida en todas sus manifestaciones". *Buda.*

"¿Cómo podéis asesinar y devorar despiadadamente a esas adorables criaturas que mansa y amorosamente os ofrecen su ayuda, amistad y compañía?". *San Francisco de Asís.*

"Una vaca o una oveja que yacen muertas en un prado son consideradas carroña. El mismo cadáver en una carnicería se considera comida". *Dr. Kellog.*



"Mientras los hombres sigan masacrando a sus hermanos los animales, reinará en la Tierra la guerra y el sufrimiento y se matarán unos a otros, pues aquel que siembra el dolor y la muerte no podrá cosechar ni la alegría, ni la paz, ni el amor". *Pitágoras.*

"No olvides que por muy alejado y escondido que este el matadero, tú que comes carne siempre serás su cómplice". *Emerson.*

"Si un hombre aspira sinceramente a vivir una vida más amorosa y espiritual, su primera decisión debería ser la de abstenerse de comer carne". *Tolstoi.*

"No permitáis que nadie pase por alto la carga de su responsabilidad. Mientras tantos animales sigan siendo maltratados, mientras los lamentos de los animales sedientos en los vagones de carga se enmudezcan, mientras tanta brutalidad prevalezca en nuestros mataderos, todos nosotros seremos culpables. Cada cosa que vive tiene valor como ser vivo, como una de las manifestaciones del misterio de esta vida". *Albert Schweitzer.* (Premio Nobel de la Paz, 1952).

*Gracias por existir*  
*Claudio María Domínguez*  
 (Sábados 23 hs. y Domingos 16 hs. por C5N)

## Lic. Norma Gurri

Psicóloga UBA  
 Terapeuta floral - lectura corporal

- \* Atención pacientes oncológicos y flia.
- \* Talleres de reconocimiento corporal
- \* Talleres de relajación

Villa Urquiza 4523-3141



## Trigo Limpio

Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



15/59572815

elongación  
 por biomecánica  
 tina de noa

"..el cuerpo es el órgano de lo posible,  
 magnificando la vida infinitamente.."

bailarina, corporalista, especialista en técnicas de estiramiento  
 noatango@argentina.com  
 www.elongacionporbiomecanica.blogspot.com

## Portal Alternativo

Guía de Medicinas y  
 Terapias Alternativas  
 Profesionales, Cursos  
 Presenciales y a Distancia,  
 Notas de Interés, Foros,  
 Agenda de Actividades, y más.

Por costos, calidad y resultado, el mejor servicio  
 de publicidad por Internet del mercado.

www.portalalternativo.com  
 Tel. 4629-3916 (Gabriel)



## YOGA

Hatha y Ashtanga  
Principiantes y avanzados

prof. **Juan Laso**  
www.juanlaso.com.ar



## DANZA del VIENTRE

Para todas las edades  
Clases personalizadas  
Grupos reducidos

prof. **Carla Weim**



Informes  
e inscripción **4 776 5241**  
Fitz Roy y Costa Rica

## Síndrome de fatiga crónica: su abordaje bioenergético

Para empezar resulta lógico dar una definición clínica al respecto: clínicamente consiste en una fatiga debilitante, persistente, recurrente, que no mejora con el reposo y lleva a una disminución del 50% de la actividad habitual en un lapso aproximado de 6 meses.

Como criterios sintomáticos se manifiestan: una febrícula diaria y vespertina, dolores de garganta, ganglios cervicales y axilares palpables y dolorosos, cefaleas, artralgias, trastornos del sueño, embotamiento, etc., descartándose enfermedades de base orgánicas y/o psiquiátricas.

Valga como aclaración que la medicina ortodoxa la cataloga dentro de las enfermedades de origen desconocido y que su aparición data de las últimas décadas, siendo muy posible que quien lea este artículo identifique en alguien cercano este tipo de manifestaciones.

Sin embargo, antes que el cuerpo produzca alguna enfermedad física existen indicadores energéticos que aluden a esta pérdida de la vitalidad, por ejemplo un estado de letargo injustificado. Dichas personas suelen buscar el consejo de su médico porque no se sienten bien, no obstante con frecuencia las pruebas y exámenes médicos no indican ninguna alteración. Es lamentable que la medicina oficial no admita la existencia de un cuerpo etérico que justamente es el que, armonizado, vitaliza y da energía al cuerpo físico, siendo parte de una vasta red de energías que circulan desde la pequeñez del átomo hasta la infinitud de las galaxias, reconocimiento esencial para analizar e identificar a la *disfunción energética*.

La desvitalización y condición sub-normal de la gran mayoría de los habitantes en los conglomerados urbanos se debe en gran medida a la condición de sus cuerpos etéricos y la deficiente circulación de energía.

De tal modo que se puede relacionar la fatiga crónica con la llamada **polución electromagnética** y con **campos de interferencia** que producen *fugas de energía* por diversas causas, a saber: toxinas de origen químico (alimentos, fármacos), bloqueos orgánicos (cicatrices, focos odontológicos, vísceras) y geopatologías, todo esto incentivado por la actitud negativa al enfrentar los sucesos cotidianos, sobreentendiéndose que existe una estrecha relación entre los cuerpos emocional, etérico y físico.

Hace dos siglos el **Dr. Samuel Hahnemann**, fundador y pionero de la *Medicina Homeopática*, consideraba que un verdadero médico, amén de suministrar el remedio adecuado a cada paciente, debía remover los llamados *obstáculos a la curación*, que, entonces, identificaba con las condiciones, el modo de vida, y los desequilibrios emocionales crónicos. Actualmente tal enfoque sigue siendo por demás aplicable y vigente, en virtud de la industrialización y la desnaturalización de nuestro hábitat.-

### Diagnóstico y tratamiento:

Dado lo anteriormente enunciado, resulta claro que durante la consulta es menester investigar exhaustiva y detalladamente todos aquellos factores en la vida de cada paciente que pudieran provocar

## DRENAJE IONICO DE TOXINAS

LOGRE SALUD, BIENESTAR  
Y BELLEZA

**RETARDA EL**

**ENVEJECIMIENTO CELULAR**

RESERVE SU TURNO AL: **4862-1040**

la *disfunción energética*. Operativamente es posible detectar la disminución en la vitalidad a través del *estado de los pulsos y la bioresonancia con la utilización de filtros biológicos y el softláser de argón*.

Realizada ya la historia biopatográfica se individualiza el remedio homeopático adecuado al caso, con el propósito de generar el equilibrio de la energía vital; simultáneamente a ello se corrigen en el momento los bloqueos identificados, dándose precisas indicaciones relacionadas con la higiene, alimentación y medio-ambiente, incluida la derivación a los respectivos profesionales.-

### Reseña de un caso tratado

Hace dos años concurre a la consulta la Sra. Stella Maris, de 48 años, casada, una hija, por padecer, en forma crónica y recurrente, de cuadros de faringitis aguda, que remiten parcialmente con antibióticos y antiinflamatorios. Asimismo, presenta por las mañanas dolores musculares, contracturas en cuello, cefalea en nuca, y un estado de pesadez y cansancio que la obliga a descansar luego del mediodía. Se agrava notablemente al caminar, al sol, y al aire frío. Esta sensación general de sobrecarga la lleva a decirme: "mi alma lleva mi cuerpo", y esto fue así toda mi vida. Recorrió varios especialistas - traumatólogo, reumatólogo, psiquiatra - con poco beneficio, volviéndose más irritable y desesperanzada respecto a su salud. Luego de confeccionarle la historia biopatográfica respectiva y examinarla, detecté polaridad alterada en el plexo solar y fugas de energía en zona de garganta y pelvis. No existía, aparentemente, un factor decisivo en su modo de vida que justificara la persistencia de su afección. Luego de algunas consultas, pude comprender el peso que tenían ciertos eventos traumáticos en su historia, los que modelaron una personalidad excesivamente controladora, culposa y de emociones reprimidas, la que cerraba el círculo vicioso de su enfermedad. Fue entonces que le suministré el medicamento más semejante a la totalidad, y pude observar un cambio completo, tanto en los síntomas físicos, en su estado energético, así como en su ánimo y carácter, que se mantienen hace varios meses.

*Dr. Salomón Szapiro*

### TERAPIA DEL TALAMO OPTICO (CENTRO EMOCIONAL) CON FLORES DE BACH

Terror-Pánico, Angustia-Opresión en pecho,  
Desvalorización, etc.

Turnos: Tel. 4862-1040 • R. Fistraiber • Terapia del Subconsciente

### Dra. ESTRELLA M. ROSSI

Trastornos de aprendizaje, fobias, pánico, depresión,  
ansiedad, angustia, stress, alergias, resfríos,  
trastornos emocionales y físicos

UNA MEDICINA QUE TRATA AL HOMBRE EN SU TOTALIDAD

Reintegros  
por prepagas. Cabildo 2327 1° "D" - Capital - Tel.: 15-5514-2680

## Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA  
TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

*Medicina integrativa:  
una visión de síntesis entre  
las disciplinas tradicionales,  
modernas y vibratoriales.*

Tel.: 4787-4051  
e-mail: srszapiro@gmail.com  
www.briut.com.ar

## Insuficiencia

Me acuerdo de mis años de estudiante,  
No muy lejos, por cierto, todavía,  
Cuando a la facultad yo concurría  
Con miras a ser médico brillante.

Jamás se me ocurrió que lo radiante  
Mucho de vana pretensión tenía;  
Ya médico aprendí que no sabía  
Cómo atender las almas anhelantes.

Se me enseñó del cuerpo su secreto  
Hasta donde la ciencia lo abarcaba,  
Pero el hombre no es sólo lo concreto,

Comprendí que su espíritu enfermaba,  
Que la materia es sólo un parapeto  
Detrás del cual el alma sollozaba.

*Dr. Horacio Zagarese*  
9-8-78





## El cuerpo de los seres humanos no podrá adaptarse al calentamiento global

Si el calentamiento global del planeta sigue en aumento, dentro de 100 años la combinación de temperatura y humedad tolerable para el ser humano volverá inhabitable la mayor parte de las regiones de la Tierra que hoy están pobladas.

Esta es la conclusión a la que llegaron investigadores de la Universidad de Columbia (Estados Unidos), y calculan que aún si el aumento de temperatura es leve, muchas comunidades se verán sometidas a niveles de calor sin precedentes.

En general, se piensa que, a medida que aumente la temperatura global y se acentúe el cambio climático, el ser humano simplemente se adaptará a estos cambios, modificando su estilo de vida.

Sin embargo, el panorama no es tan simple, sobre todo si se toman en consideración no sólo el aumento del calor, sino también la humedad.

Así es como los de Columbia demostraron que tal adaptación al calor no será posible para nuestros organismos.

Ya se sabía que, durante el verano, el factor con mayor incidencia sobre la sensación térmica es la humedad, porque ésta afecta directamente a la capacidad de generación de sudor de la piel.

Un cuerpo humano en estado de reposo genera alrededor de 100 watts de calor metabólico, que debe ser liberado (mediante el sudor u otros mecanismos biológicos) para evitar que el interior del cuerpo se caliente demasiado.

Sin embargo, cuanto más humedad hay, nuestro cuerpo puede enfriarse menos, y se sufre el calor con mayor intensidad (aumenta la llamada sensación térmica).

En términos de mediciones, los científicos dicen que la eliminación del calor del interior del cuerpo es posible sólo si éste tiene una temperatura mayor que la temperatura de bulbo húmedo del aire que lo rodea.

Esta temperatura es la que señala un termómetro bajo sombra, con el bulbo envuelto en una mecha de algodón húmedo bajo una corriente de aire. La corriente de aire se produce artificialmente.

Al evaporarse el agua, absorbe calor rebajando la temperatura, efecto que refleja el termómetro. Cuanto menor sea la humedad relativa del ambiente, más rápidamente se evaporará el agua que empapa el paño. Este tipo de medición se utiliza para dar una idea de la sensación térmica o para calcular la humedad relativa del aire.

Los científicos explican en un artículo publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, que los humanos mantenemos una temperatura corporal interior de unos 37° C, y de alrededor de 35° C en la superficie de la piel.

Si la temperatura de bulbo húmedo es superior a los 35° C se puede producir una elevación de la temperatura interior del cuerpo, conocida como hipertermia. Para que esto no ocurra, la temperatura de bulbo húmedo debe ser de 34° C o menor.

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

## El fuego de tus ojos

El fuego de tu alma se reflejará en tus ojos. Siempre que te mires en el espejo, aunque sea por uno o dos segundos, haz contacto visual con tu imagen y repite en silencio los tres principios que constituyen el fundamento de la autonomía personal.

En primer lugar, di: *Soy totalmente independiente de las opiniones buenas o malas de los demás.* En segundo lugar: *No estoy por debajo de nadie.* En tercer lugar: *Soy valeroso ante cualquier desafío.* Mira tus ojos en el espejo y observa como se reflejan esas actitudes. Sólo en tus ojos, no en tu expresión facial. Busca el brillo de tus ojos para recordar el fuego de tu alma.

Deepak Chopra

## Driontox Drenaje Ionico de Toxinas

La propuesta de drenaje del material toxico que se encuentra en el interior de nuestro organismo, llámese smog, nicotina (fumador activo o pasivo) bilis, grasas y por ingestión de frutas y verduras: herbicidas y plaguicidas.

Por carnes rojas y blancas, vacunas y hormonas aplicadas, frutos de mar y pescados por aguas contaminadas; Por todo esto, el organismo necesita ayuda nuestra, el DRENAJE

IONICO de TOXINAS es la contribución que realiza este maravilloso sistema de terapia complementaria; Como PREVENTIVO, al eliminar todo tipo de impurezas, que se visualizaban en el agua al salir por los poros, o sea usted ve lo que sale del interior del organismo por sus diferentes coloraciones.

De esta manera apreciaremos el estado interior del organismo. Todos sabemos que se vive para lo externo, tinturas, cosméticos, cirugía estética, todo esta bien, pero como el interior no se ve lo pasamos por alto, hasta que el interior acusa falencias y se presenta con algún síntoma, por falta de salud debido a su estado de insuficiencia o fatiga orgánica.

### Nociones de pH

Es el grado de acidez o alcalinidad de un medio orgánico o liquido, el rango es de 1 a 14, siendo de 1 a 7, ácido y de 7 a 14 alcalino. Ej. El agua pura es pH 7; Nuestra sangre es pH 7.39, estando en su pH óptimo. Se ha visto que el 50% de la población esta acidificada.

Por lo expuesto al principio; el variado espectro de contaminantes afecta nuestro pH y como ejemplo decimos: "cuando el medio se acidifica, las enzimas dejan de funcionar"; de estas dependen el hígado, bazo, riñón, etc. **Un hecho importante a tener en cuenta:** Toda persona que se acidifica, se desmineraliza, inevitablemente, con la consiguiente descalcificación. La acidez promueve inflamaciones orgánicas y DEPRESION DEL SISTEMA INMUNOLOGICO, dejando el cuerpo librado a virus y bacterias.

Por lo tanto recomendamos el DRENAJE IONICO DE TOXINAS acompañado con una nutrición adecuada y personalizada y su salud saldrá beneficiada.

*Terapeuta: Ruben Fistraiber  
Solicitar turno al: 4862-1040*



## Productos Naturales **El Angel**

Incorpora estos nobles productos del Amazonas Peruano

- MACA:** Energizante excelente. Combate estres Psico-Físico. Fortalece órganos reproductivos femenino y masculino ayudando en casos de infertilidad.
- YACON:** Antidiabético atóxico natural. Excelente complemento en insulino-dependientes.
- GRAVIOLA:** Inmunoestimulante. Complementa en casos severos declarados de pulmón, colon, próstata, pecho, pancreas y mamas.
- UÑA DE GATO:** Inmunoestimulante. Reforzador de las defensas del organismo. Antiviral. Antiinflamatorio.

Ugarte 1863 - Olivos  
Pedidos: 4794-8360

Venta exclusiva en Olivos "15 Años en  
**El Angel** Zona Norte"



**Norma Zambrino**  
Psicografoanalista

Matriculada en el Colegio de Graduados  
C.N. 1380 P.J. 5898

Psicodiagnósticos - Selección de personal  
Orientación vocacional  
Parejas - Niños - Adultos

Tel.: 4793-4248 - Cel.: 15-6623-9462  
Email: normazambrino@gmail.com

## Nicolás Jorge Lospinoso

Contador Público Nacional

**Asesoramiento  
contable impositivo**

**Comunicarse al 4501-0758  
(Atención sólo en Capital)**



## Yogi Saraha Center

FOR TIBETAN BUDDHIST STUDY AND MEDITATION

### Curso de meditación

La meditación constituye una de las prácticas esenciales del Budismo. Mejora la capacidad de concentración, la atención y la inteligencia, permitiendo discernir lo real y desarrollar la sabiduría innata y esencial.

Aprenda diferentes técnicas budistas de meditación y entrenamiento para mejorar la calidad de su vida.

Sesiones: sábados 17 hs.

PROGRAMA ANUAL:

Introducción al Budismo

Lam-Rim (El Camino Gradual a la Iluminación)

"La Preciosa Guirnalda de Consejos" de Nagarjuna

Taller sobre Emociones

Teléfono: 4541-7112 (11 a 16 hs.)

Email: yogisaraha@gmail.com

Pág. web: www.yogisaraha.com.ar

## DRENAJE IONICO DE TOXINAS

LOGRE SALUD, BIENESTAR  
Y BELLEZA

**RETARDA EL**

**ENVEJECIMIENTO CELULAR**

RESERVE SU TURNO AL: **4862-1040**

# Equilibrio entre el pensar y el sentir

Está hoy plenamente demostrada la existencia de dos formas de pensamiento. El que proviene del hemisferio cerebral derecho es el sensorial, el cualitativo, el global, el de la alta afectividad y creatividad, el que vivencia, el que nos mantiene unidos con el entorno, con la naturaleza. El izquierdo, en tanto, es el racional, el lógico, el analítico, el que enjuicia, critica, recuerda, el cuantitativo, el causal, el directo, el que nos separa de lo que nos rodea, nos mete para adentro, reduce el mundo entero a nosotros mismos. En síntesis, el que nos hace sufrir.

Nuestra cultura, que no es más que "la cultura del stress" con mandatos que nos marcan aún antes de nacer, solo nos estimula en el desarrollo mental intelectual mientras que relega lo emocional, lo creativo. De esta forma ante problemas similares tendemos siempre a dar las mismas respuestas y cuando éstas fallan deviene el caos.

El pensamiento lateral o del hemisferio cerebral derecho, en estrecha relación con la creatividad nos abre la posibilidad de generación de nuevas ideas para la resolución de problemas. Esto ha sido probado con éxito en las empresas. Hoy ya está suficientemente demostrada su utilidad en otras áreas, en la artística por ejemplo, o aún terapéuticas. La propuesta de este taller es que a través de ejercicios y juegos accedamos al conocimiento de nuestro hemisferio cerebral derecho.



## Programa del taller

- 1 Pautas de funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales.
- 2 Relación entre pensamiento del hemisferio cerebral izquierdo, estrés y sufrimiento.
- 3 Pensamiento lateral. Diferencias con el pensamiento vertical o racional.
- 4 Uso del hemisferio cerebral derecho para la generación de nuevas ideas y diferentes formas de resolver problemas.
- 5 Ejercicios, juegos, técnicas para ensanchar la mente, descubrir y desarrollar la creatividad.

Los participantes deberán traer material para escribir y ropa cómoda.

## A cargo de Dr. Ricardo Bisignani

Terapeuta regresivo. Médico especializado en emergencias clínico-quirúrgicas. Estudioso de la combinación de la medicina occidental y de la tradicional china como una forma de acceso a la verdadera medicina holística. Ha realizado talleres sobre bioenergía y su aplicación terapéutica en Esalen (USA) y en Brasil.

Completó ocho viajes a Oriente en donde concretó cursos de meditación Vipassana en India y en el Sirisena Mandir, monasterio budista de Moratuwa, Sri Lanka (ex Celián). En China vivenció la práctica de Chi Kung, Tai Chi Chuan y Ta Mo Mi Kung.

Coautor de los libros "Energía y Autocuración. Técnicas Chinas para la Salud" y "Energía Vital en Movimiento. Tai Chi Chuan, Gimnasia China para la Salud". Su búsqueda está dirigida a adaptarse al Principio, con lo que se consigue una perfecta salud física, mental y espiritual, otorgando una mayor calidad de vida a la longevidad que se obtiene.

## Charla introductoria

Sabado 18 de septiembre a las 18 hs

## Taller

Sábado 25 de septiembre de 10 a 16 hs  
(con dos pausas para refrigerios)

## Reiky + Reiky...

Los actuales desarrollos científicos y tecnológicos, junto a las nuevas corrientes de pensamiento, cada vez más, se acercan a la ciencia, técnica, lógica y conciencia del conocimiento antiguo y de su invaluable sabiduría.

Con distintas maneras o formas de expresión, el ayer y el hoy se conjugan en un ensamble de profundidad y esencia en el infinito espiral del tiempo.

La idea de cura y sanación, el criterio de análisis sobre realidad, realidad virtual e interdimensionalidad y el concepto de energía, materia, sustancia que enuncia la física cuántica son algunos de los puntos que contactan una teoría con una verdad y una verdad con una teoría; ambas relativas, según la aceptación y creencia de cada persona.

Desde Escuela Reiky Dar se afirma y reafirma la igualdad de las supuestas diferencias. Con la Transmisión del Conocimiento Reiky, en sus tres niveles y maestría, abordamos un aprendizaje profundo con una visión esclarecedora, holística y unificadora.

Todo lo que es, fué y todo lo que fué, será...; nada escapa a ésta premisa; nada se diluye en la nada. Todo existe en diversos planos de existencia y a su vez, todo cambia y se modifica.

Lo complicado se vuelve, simplemente, comprensible... y el despertar se manifiesta!!

**DOMINGO 19/9, Nivel II:** Desarrollo psíquico. 3 Símbolos de poder. Sanación a distancia.

**DOMINGOS de Primavera, Nivel I:** Autoconocimiento y sanación.

**Todos los Viernes:** SERVICIO SOLIDARIO de 18hs. a 20hs. Con contribución voluntaria.

**Informes e inscripción:** 4718-3348 - 4796-3122 - 15 50135915.

*Eduardo R. Goldin.*

*Esc. Reiky Dar en Ctro. Rasayana.*

Escuela Iniciaciones

**Reiky Dar**® Maestría Usui

**VIERNES 18 Horas.**

**SERVICIO SOLIDARIO**

**Ayacucho 1466 PB "A" Florida M**

Eduardo R. Goldin  
Reiky Sensei

**Sesiones \* Tratamientos**

...todos merecemos la tibia caricia de Reiky!

15/5013-5915 ~ 4718-3348  
www.reikidar.com.ar info@reikidar.com.ar



### Rita Galarza

*Terapeuta Floral Bach  
Auxiliar en Kinesiología*  
(Mat. 1233)

*Masajes Descontracturantes (analgésicos)  
Dolor de Espalda - Rigidez Muscular  
Circulatorio - Dolor de Piernas  
Digitopuntura - Reflexología*  
**4572-3036**

### SALUD MENTAL HOLISTICA

Lic. Carlos Alberto Scardulla - Psicólogo (UBA)

#### HIPNOSIS - REGRESIONES - T. DE VIDAS PASADAS

Trastornos Obsesivo y Compulsivo  
Trastorno de Bipolaridad - Fobias  
Ataques de pánico - Fatiga Crónica  
Estrés Post Traumático - Angustia  
Trastornos de Ansiedad  
Adicciones - Terapias del Dolor

**CURSOS MENSUALES:**  
• Hipnosis Clínica  
• Ericksoniana  
• Diagnóstico Kirlian  
• Aromaterapia  
*Se entregan certificados*

Tel.: 4781-9896 / 4786-2983 - Cel.: (011) 15-6134-7411  
scardulla@arnet.com.ar • www.carlosscardulla.com.ar

### Memoria Celular Maria Lucila Lopez

*Esta técnica adecua nuestro organismo a los desafíos  
presentes librándonos de condicionamientos que  
impiden el pleno despliegue de nuestras  
potencialidades cuando nos hallamos en pos de metas.  
Nos ofrece equilibrar nuestros cuerpos físico,  
emocional y esencial profunda y suavemente  
permitiéndonos bajar miedos, fobias, obsesiones, etc.*

**15-6231-1014**

*Consultorios en Capital y Provincia (Zona Sur)*

## Chi Kung...!!!



Del entendimiento de la Medicina Tradicional China viene la idea que hay un flujo de energía interna que se expresa en lo externo y en toda su periferia.

Esa energía corre a través de vías de circulación, llamados meridianos, transmitiendo vida a todo el ser. Cada meridiano se relaciona, específicamente, con un órgano correspondiente y complementario.

Suele suceder que por agitación emocional, inadecuada alimentación o mala postura física ese flujo se debilita o se bloquea; esa energía detenida obstaculiza el libre recorrido produciendo malestar en todo el sistema vital.

Los ejercicios del Chi Kung ofrecen amplias posibilidades para restablecer ese ir y venir energético logrando buena salud, armonía y calma para el cuerpo, la mente y el alma.

SABADOS 9.00hs:

**CHI KUNG para la VIDA**

Informes e inscripción:

4718-3348 - 4796-3122 - 15 50135915.

## Qué es la Homeopatía Unicista...

La Homeopatía Unicista es la medicina que considera a la enfermedad como un desequilibrio de la energía vital que gobierna a todos los seres vivos.

Esta energía vital es dinámica y le confiere al organismo una unidad de acción armónica. Todas las funciones del cuerpo y la mente son coordinadas y mantenidas por esta energía vital.

Al provocarse un desequilibrio de nuestra energía, aparecen síntomas como la gastritis, psoriasis, artritis, cefaleas, rinitis, hipertensión, insomnio, obesidad, lumbago, etc., esto es solo la consecuencia de la verdadera enfermedad.

La Homeopatía ataca la causa de la enfermedad, no solo a los síntomas.

El homeópata toma en cuenta a la persona enferma en su totalidad y busca un cambio en su actitud vital, mejorando los síntomas con los que concurre a la consulta, atacando su causa original y evitando su recidiva.

El homeópata no da una pastilla para cada dolencia en particular, sino que tiene en cuenta los síntomas que trae el paciente, dándole un único remedio que le corresponda a cada enfermo de acuerdo a su individualidad restituyendo su salud.

Los medicamentos homeopáticos no causan efectos tóxicos ni lesionales. La forma más común de prescripción son los glóbulos, papeles y gotas (son de origen animal, vegetal y mineral).

Con un cambio en su energía vital logrará una mejor calidad de vida.

*Dra. Estrella Rossi*

*Miembro de la Asociación Médica Homeopática Argentina*

*Ayudante de Cátedra de la A.M.H.A*



### **Dra. ESTRELLA M. ROSSI**

**Trastornos de aprendizaje, fobias, pánico, depresión, ansiedad, angustia, stress, alergias, resfriados, trastornos emocionales y físicos**

**UNA MEDICINA QUE TRATA AL HOMBRE EN SU TOTALIDAD**

**Reintegros**

**por prepagas. Cabildo 2327 1° "D" - Capital - Tel.: 15-5514-2680**

## El karma y las emociones

Todos nosotros sufrimos de algún modo. ¿Por qué?

Nuestro acostumbrado modo de brindar atención al externo, nos mantiene siempre en actividad y ocupados, y actúa como barrera para poder parar un momento y ver la realidad de las cosas. Entonces cuando nos encontramos con problemas no sabemos como trabajarlos ya que diariamente nos entrenamos para generar emociones sin control y cuando sucede algo que no deseamos, sucumbimos a ellas. En consecuencia, enfrentamos muchos problemas emocionales y psicológicos que nos proveen dolor y conflicto mental.

Nuestras expectativas, preocupaciones o nuestras ansiedades, nos brindan muchas dificultades ya que son recurrentes e incontrolables. Así vemos que constantemente, desde el nacimiento hasta la muerte experimentamos distintos niveles de sufrimiento que son nutridos por las emociones equívocas.

Las emociones negativas provienen de una actitud no realista y son las que perturban nuestra paz interna, es por ello que son llamadas "emociones negativas". Mientras que las emociones positivas son las que nos brindan paz y seguridad.

El camino de la cesación del sufrimiento, comienza por tomar conciencia sobre el sufrimiento y no sólo repetir que todo está bien.

No hay nada que no tenga una causa y teniendo en cuenta que ninguna causa es inalterable por siempre, es posible utilizar antídotos y por lo tanto aplicarlos al sufrimiento para transformarlos.

Existe un camino de transformación sobre la base de saber cual es la naturaleza del sufrimiento. El Budismo enseña a liberar lo innecesario y lo no saludable que creamos con nuestras vidas a través de ver la verdad sobre cómo son las cosas en realidad.

*Venerable Thubten Kundrol (Monje Budista Tibetana).*



### Venerable Thubten Kundrol

Nació en Argentina. En 1987 se inició en el Budismo Theravada. Practicó el Budismo Zen con el maestro Gudo Wafu Nishijima. Encontró el Budismo Tibetano mientras residía en Japón. Tomó los votos monásticos en el linaje Gelugpa de su maestro raíz el Venerable Lama Thubten Zopa Rinpoche en el Monasterio Kopan de Nepal.

Tomó enseñanzas e iniciaciones de grandes maestros del Budismo. Meditó en monasterios de Birmania y Asia. Fue directora del centro Do Ngak Sung Juk de Tokyo por más de tres años. Residió seis años y medio en Italia y estudió en el Monasterio Instituto Lama Tsong Khapa de Pisa. Actualmente es la coordinadora y maestra residente del Grupo de Estudio Yogi Saraha, que forma parte del FPMT, y es directora del Proyecto Monasterio.

## El Karma y las Emociones

Nuestra mente posee el poder de curar el dolor y crear felicidad. Si usamos ese poder llevando un modo apropiado de vida, más una actitud positiva y meditación, podremos curar no sólo nuestras aflicciones mentales y emocionales, sino aún los problemas físicos.

Venerable Thubten Kundrol explicará sobre la importancia de atender nuestra motivación real en las acciones diarias y como el karma influye en lo que luego experimentamos.

Realizar la verdadera naturaleza de nuestra mente es la curación última, pero la mente ordinaria también posee poderes de curación. De este modo podemos ir de negativo a positivo, de enfermedad a curación.

Buda dijo " Los seres sensibles en su naturaleza real, son Budas.

Pero esta naturaleza se encuentra oscurecida por aflicciones fortuitas o repentinas.

Entonces cuando estas aflicciones se limpian, los seres sensibles son los mismos Budas".

El analizar nuestras emociones y nuestro mundo interior es crucial para superar nuestro sufrimiento. Nuestra meditación individual, correctamente fundamentada sobre la sabiduría, brindará el cambio y la felicidad que tanto buscamos.

Fecha y hora: Miérc. 13 de octubre a las 19 hs. y Sáb. 16 de octubre a las 18 hs.; 29 de sept. 19 hs.

Dirección: Centro Rasayana, Ayacucho 1466 (PB "A") Florida.

Arancel: 50 \$

Reservar con anticipación al: 4796-3122 / 155-944-9534

La enseñanza finalizará con una corta sesión de meditación.

Se ruega ser puntual.

Revista

El Umbral

Publicidad  
y Mensajes

4796-5783

elumbralrevista@yahoo.com.ar

Suscripción

Por 6 números \$ 40.-

Por 12 números \$ 60.-

Será enviado por correo o personalmente.

*Los maestros abren  
la puerta, pero eres tú  
quien debe atravesarla.*

(Proverbio chino)



## A meditar se ha dicho

Recuerdo que en mi peor época de estrés me enfermaba casi cada semana. Como ningún medicamento me funcionaba, una amiga me invitó a conocer la meditación trascendental de Maharishi. Algo recelosa, tomé un pequeño curso y comencé a practicarla con cierta regularidad. Los beneficios en mi estado de ánimo fueron inmediatos, pues empecé a sentirme con más energía y mejor concentración. Poco a poco fui percibiendo otros beneficios a nivel físico: mi sistema inmunológico se fortaleció y las gripes, por ejemplo, ya no me dieron como al resto de mis compañeros de la universidad. Desde entonces trato de practicarla una vez por semana al despertar, sobre todo en los días de mayor demanda de energía o en los que sé que tendré una jornada difícil.

Además de la meditación trascendental, cuyos beneficios han sido estudiados y confirmados por científicos occidentales desde hace más de veinticinco años, he ido conociendo -a través de otras personas- distintas formas de meditación que otorgan diferentes niveles de relajación y sanación para cada necesidad.

Si algo se puede valorar de cualquier tipo de meditación, es que no está necesariamente ligada a alguna religión o filosofía, ya que es una herramienta que aporta bienestar y ligereza de espíritu a cualquier individuo que la practique con cierta constancia. No por nada, en todas las culturas del mundo se ha recurrido a ella para distintos propósitos, principalmente para mantener la salud y lograr el autoconocimiento. Así, tampoco es raro encontrar en todas ellas métodos similares, mismos que ponen en evidencia su utilidad universal.

Si tienes curiosidad o estás interesado en aportarle un poco más de calidad a tu vida de manera sencilla, aquí te dejo una descripción muy básica de los tipos más populares de meditación:



## Meditación Trascendental

Comienzo con ella puesto que es la que más conozco. A muy grandes rasgos, consiste en pronunciar un mantra personal (sonido básico, corto y sin significado preciso) que produce ondas cerebrales específicas y coloca a mente y cuerpo en un estado que trasciende la conciencia. Para nosotros los principiantes, con veinte minutos de meditación al día es suficiente para “recargar las pilas”, ya que en este corto período de tiempo, se consigue el mismo nivel de descanso y la misma regeneración celular que se alcanzaría en ocho horas de sueño profundo.

Sus beneficios: elimina ansiedad e hipertensión, disminuye la hormona del estrés y el colesterol, además de ser muy eficaz en tratamientos contra adicciones. Quienes la practican diariamente, hacen que su cuerpo rejuvenezca -en promedio- unos cinco años a nivel biológico.

## La meditación Samadi

Es similar a la trascendental. En lugar de un mantra, hay que concentrarse en funciones vitales como la respiración o los latidos del corazón. Como la mente es muy poderosa y quiere mantener el control sobre la realidad, nos enviará imágenes o pensamientos distrayentes. Sin embargo, cuando éstos surjan, hay que observarlos y dejarlos ir tal como llegaron, sin esfuerzo ni peleas con uno mismo. Sus beneficios son similares a los de la meditación trascendental.

## La meditación Budista

También conocida como Vipassana, es la que más se ha parodiado en las películas o la televisión. El meditador adopta la posición de loto y cierra los ojos con un solo objetivo: nada. Sí, se trata de no buscar nada para encontrar lo que realmente necesitamos. Al igual que la meditación trascendental, basta con veinte minutos de práctica diaria para comenzar a sentirse con más vitalidad. Quienes la practican afirman que el cambio es asombroso, pues en momentos de crisis o emergencia, son ellos quienes “controlan” la situación (miedos, fobias, cólera) y no al revés.

## La meditación Zen

A mi parecer, es para gente que ya ha pasado por otras meditaciones, ya que se practica ¡a ojos abiertos! Según el portal eumed.net, el Zen hace énfasis en la recuperación de la simplicidad y de la sencillez, así como en la posibilidad de hallarlo todo, paradójicamente, al perderlo todo. Los mejores momentos para la meditación Zen son el anochecer y



el amanecer, cuando “nuestros propios ritmos biológicos favorecen la concentración y nos preparan para purificar nuestra conciencia y nuestro cuerpo de todas las impresiones sensoriales nocivas que hemos acumulado durante el día”.

Explorando otros tipos de meditación, me encontré con una que resulta muy familiar para nosotros los occidentales, ya que es bastante dinámica. Creada por Osho, la meditación Kundalini está acompañada de música y se lleva a cabo en cuatro etapas de quince minutos cada una. En las dos primeras hay movimiento, pero no se trata de llevar una coreografía sino de dejarse guiar y envolver por los estímulos de la música. La tercera y cuarta partes son estáticas y combinan varias técnicas orientales.

Independientemente de la que elijas para ti, recuerda acudir con maestros expertos y no con charlatanes. Para diferenciarlos, pregúntales todas tus dudas y corrobora sus respuestas en fuentes confiables, sean libros o sitios oficiales de Internet. También recuerda que la eficacia de una meditación no está en el precio del curso sino en la constancia que le dediques. No te desanimes si al inicio tu mente hace demasiado ruido, ya verás que con la práctica aprende a serenarse. Y para concluir: cuerpo, alma y mente no son entidades separadas, sino que funcionan orgánicamente como un solo ser. Mírate y cuídate bajo el concepto de unidad y tu meditación te traerá beneficios integrales más pronto.

¿Y tú, practicas algún tipo de meditación? ¿Qué beneficios has visto en tu salud y tu ánimo?

*Luza Alvarado*

**PARA ANUNCIAR EN REVISTA**

**El Umbral**

elumbralrevista@yahoo.com.ar

**4796-5783**

# RASAYANA

## Centro integral para una vida sana

HATHA YOGA - IYENGAR YOGA  
YOGA CONTEMPORANEO

"HAPPY KUNDALINI YOGA"

MASAJES AYURVEDICOS  
DESINTOXICACION IONICA CELULAR  
CONSTELACIONES FAMILIARES  
TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

CONSULTE EN SITIO WEB  
[www.rasayanayoga.com.ar](http://www.rasayanayoga.com.ar)

HORARIO DE SECRETARIA:  
Lunes de 9 a 12 hs. y miércoles 16 a 19 hs.



AYACUCHO 1466 pb "a" - Florida  
a 1 cuadra de Est. Florida del Mitre

"Charla sobre el fin del sufrimiento  
y sobre Meditación Budista  
Tibetana a cargo de Ven. Thubten  
Kundrol" el 29 de septiembre 19 hs.,  
el miércoles 13 de octubre 19 hs. y  
sábado 16 de octubre a las 18 hs.

### ESPACIOS SOLIDARIOS

(Contr. alimento no perecedero/voluntaria)

MEDITACION

jueves 17,30 - sábados 17 hs.

MANTRAS (Cantos devocionales)  
viernes 19,30 hs.

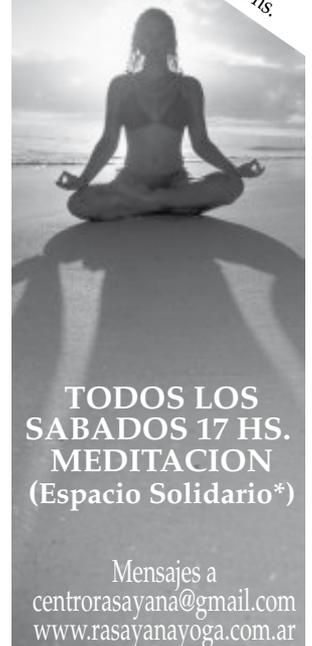
REIKI SOLIDARIO  
viernes 18 a 20 hs.

TALLER BENDICION DE UNIDAD  
"DIKSHA"  
viernes de 15 a 19 hs.

CURSO DE MILAGROS  
jueves 19 hs.

Tel. 4796-3122 / 15-5944-9534

Taller Círculo Femenino  
"El despertar de la conciencia femenina"  
Sábado 4 de septiembre de 14 a 16 hs.



TODOS LOS  
SABADOS 17 HS.  
MEDITACION  
(Espacio Solidario\*)

Mensajes a  
[centrorasayana@gmail.com](mailto:centrorasayana@gmail.com)  
[www.rasayanayoga.com.ar](http://www.rasayanayoga.com.ar)

*Aloe es Salud*  
*Gel Puro Medicinal de Aloe Vera*

100% Natural – 100% Aloe

## "ALOE DE LOS COMECHINGONES"

LINEA MEDICINAL – COSMETOLOGICA – CORPORAL



Venta por mayor y menor  
Envíos a todo el país

011-4483-3287 / 011-153-206-9724  
[www.productosdealoevera.com.ar](http://www.productosdealoevera.com.ar) - [aloeverasalud@yahoo.com](mailto:aloeverasalud@yahoo.com)

El gel puro de aloe vera trata los  
siguientes problemas:

Quemaduras, Quemaduras por  
radiación, Hemorroides, Limpieza  
profunda de cutis, Acné, Psoriasis.  
Dolores de músculos y  
articulaciones (artritis), Dolores de  
cabeza, Torceduras, Osteoporosis,  
Llagas, Erupciones, Hongos,  
Verrugas, Herpes, Quemaduras de  
sol, Ulceras por diabetes,  
Infecciones vaginales, Dolores  
reumáticos. Problemas vasculares:  
varices, inflamación. Golpes,  
Esguinces, Heridas. Alergias,  
Picaduras, Manchas marrones de  
la piel, Estrías.

**\$ 12.90.-**



PROMO MES DE SEPTIEMBRE

1 shampoo 500 c.c.,  
1 acondicionador 500 c.c y  
1 baño de crema 250 grs.

# AGUA VIDA



HIDROTERAPIAS  
PARA EL EQUILIBRIO Y LA ARMONIA

## Terapia Iónica de Desintoxicación Celular

Elimina metales pesados. Mejora el sistema metabólico, la calidad del sueño, la presión arterial. Reduce los índices de azúcar en sangre, el dolor y la inflamación. Ayuda a mantener el peso adecuado y la piel joven.



Florida - Vicente López  
4796-3122 & 155-944-9534



CAMPO ESENCIAL  
(UN ESPACIO PARA EL ALMA)  
desarrollo, cambio, evolución.

Palermo  
4833-7854  
156-603-6293

# GUIA DE PROFESIONALES

### • HOMEOPATIA

Dr. Marcelo Nasberg - M.P. 1167  
Tel.: 0291-454-0791 - Bahía Blanca

### • PSICOLOGIA

Lic. Paola Lospinoso  
Tel.: 4796-5783

### • AYURVEDA y ACUPUNTURA

Dra. Alejandra Kasaryian  
Médica Cardióloga  
Post grado Medicina Ayurveda  
Tel: 3526-2611 / 15-4927-0228  
www.consultorioayurveda.com.ar

### • MASAJE AYURVEDICO

Atención en Centro Rasayana  
Prof. Marisa Fernández  
Tel: 15-5944-9534 / 4797-7492 / 4796-3122

### • ASTROLOGIA

Prof. María Cristina Gintar  
Profesorado de Astrología: 3 años  
Cel.: 1530611688.  
E-mail: institutoastrologia@gmail.com

### • TAROT JUNGUIANO

Cursos intensivos personalizados  
Lectura del mandala personal  
www.curso-de-tarot-junguiano.blogspot.com  
Tel.: 4307-0575 / Cel.: 1550104577

*Laura Pacheco*  
Terapeuta floral

Diagnóstico Energético Integral  
Personas y animales

Atención en Nuñez:  
15 5043 8141

## Taller de Constelaciones Familiares Una experiencia de Reconciliación y Amor

Las Constelaciones Familiares nos dan la posibilidad de sanar, recuperar, reconciliar, restablecer, reconocer, ordenar y armonizar, los vínculos, las relaciones y las situaciones de la vida a través del amor.

**2do sábado de cada mes de 18 a 21 hs**



Florida - Vicente López  
4796-3122 & 155-944-9534  
www.rasayanayoga.com.ar

**El Umbral**  
NUEVA LINEA  
TELEFONICA  
**4796-5783**

# ¡DEFENDELO!



Greenpeace es una organización independiente que no recibe aportes de empresas, gobiernos ni partidos políticos. Sólo se financia con el aporte de personas como vos que creen que un planeta más sano, es posible.

**UNITE AHORA LLAMANDO AL  
011 4000 5566**