



# El Umbral

Año 8 - Nº 89 - Octubre de 2012

Ecología, terapias naturales y vida interior

"La vida es  
aquello que nos  
va sucediendo  
mientras nos  
empeñamos en  
hacer otros  
planes".

*John Lennon*

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

## El Sendero de Ana Terapias del Alma

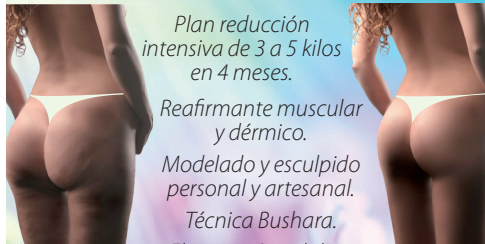


Sanación,  
Armonización del  
Espíritu a través de una  
combinación de  
Técnicas y la  
invocación de los  
Arcángeles.  
Equilibrio Energético y  
Protección en Nuestros  
Hogares o Lugar de  
Trabajo.

*La vida a través de sus  
señales muchas veces nos  
indica nuestras necesidades,  
aprendamos a interpretarlas y  
para sanarnos desde el alma.*

Elsenderodeana@yahoo.com.ar  
(011)15-5036-5714

## Belleza y Bienestar Tu espacio express.



antes

después

Plan reducción  
intensiva de 3 a 5 kilos  
en 4 meses.

Reafirmante muscular  
y dérmico.

Modelado y esculpido  
personal y artesanal.

Técnica Bushara.

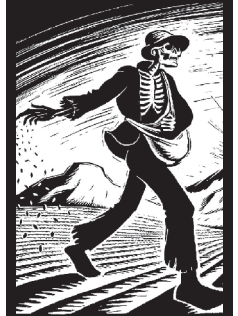
Eliminación celulitis.  
Vendas modelantes.

**Claudia García**

Terapeuta Corporal • Docente en Terapias Alternativas  
(Mat. 3749)

Tel. 4966-2358 - Cel. 156-170-1323  
Corrientes 2763 (2º piso, Dpto. 12)

la naturaleza  
**NO** necesita  
ser  
modificada



**MONSANTO  
STOP**

2200 a.c.  
fueron los pioneros...

sobre relieve sumerio

diseño gráfico  
**PIOXERO**  
pionerografica@yahoo.com

www.revistaelumbral.com.ar

# El Umbral

INICIO REVISTA TERAPIAS CIENCIA CULTURA ESPIRITUALIDAD QUIENES SOMOS Login Regístrate aquí

ahora en Internet

DESTACADOS  
AGROGLIFOS REPORTAJE: ELENA VALDEZ

Encontranos en:  
**facebook**

Estás aquí: Home **www.revistaelumbral.com.ar** BUSCAR



PUNTO  bienestar

## Terapia de Masajes Reflexológicos a domicilio y en gabinete

- Stress
- Contracturas musculares
- Relax
- Tratamientos paliativos
- Complemento de patologías

**NIÑOS. ADULTOS. ANCIANOS**

Miembro de la Asociación Argentina  
de Reflexólogos

Conozca más sobre nosotros en:  
[www.puntobienestar.com.ar](http://www.puntobienestar.com.ar)

CONTACTO: (011) 4792 9479  
(011) 15 4192 5165  
info@puntobienestar.com.ar

ESPACIO DE PUBLICIDAD

# El polen reconvertido

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

Se trata de un dietario 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 dietario 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

## Escuela Reiky Dar®

Sesiones - Tratamientos  
Armonizaciones

- Transmisión del Conocimiento Reiky
- Iniciaciones en todos los Niveles
- Maestría Usui - Linaje



## Reiky Fusión

Sistemas combinados de Sanación

Eduardo Goldin ~ ReikySensei

Ayacucho 1466 PB "A" Florida - Vte López

4718-3348 / 15-5013-5915

www.reikidar.com.ar

www.facebook.com/rasareikydar

info@reikidar.com.ar

Servicio Reiky: Viernes desde 18 hs.

Contribución Solidaria \$ 20.-



## STAFF

---

### Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

---

### Colaboradores:

Lic. Alejandro Quiroga  
Banacek (desde España)  
Margarita Jaworowski  
Dr. Salomón Szapiro  
Cristina Echeverría  
Rubén Fistraiber  
Alcaílka  
Karabet Ornek  
Mili Medina

*En Bahía Blanca:*  
Dr. Marcelo Nasberg

*En Capilla del Monte:*  
Vana Nissen

---

### Diseño Gráfico:

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**  
**www.revistaelumbral.com.ar**

---

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

---

## Los 7 Principios Herméticos

### El Kybalión (Continuación del artículo sobre Hermes Trismegisto)

#### MENTE

El Principio del Mentalismo dice textualmente:

*"EL TODO es Mente; el Universo es mental"*

Para analizar este principio tenemos que partir de la base de que en el Universo donde vivimos existe un sólo Dios. A pesar de las grandes diferencias culturales y religiosas que existen en el mundo, Dios es Uno solo y es el mismo para todos. El Kybalión utiliza la palabra "Todo", y de esta manera se sintetiza la idea de una Única Presencia. De acuerdo con esto, en el Universo hay una sola Mente y absolutamente todo lo que existe está comprendido dentro de esa Mente.

Cada uno de nosotros es una partícula o pensamiento inmerso en este gran cuerpo mental y de esta manera se explica ¿cómo se dan los fenómenos parapsicológicos?, tales como: la transmisión de pensamientos o las premoniciones acerca del futuro. En síntesis, "Todos estamos conectados por una sola Mente"; al existir una sola Mente, como consecuencia, existe una sola Ley y ésta se manifiesta a través de los siete principios.

Si aceptamos la idea de que Dios es Infinito, Omnipresente y Eterno, alguna de las preguntas que surgen son: ¿Cómo creo Dios al Universo? ¿De dónde extrajo el material necesario para hacer todo lo que hizo? Si Dios extrajo material de algún lugar, entonces no sería ni Infinito ni Omnipresente. La respuesta correcta a esos interrogantes es una sola: Todo lo que El creó, lo creó en Su propia Mente. Es decir que todo lo que existió, existe y existirá está incluido en esa gran Mente Universal.

El Hombre fue hecho "a imagen y semejanza" de su Creador. El hombre puede crear utilizando materiales del mundo concreto pero, cualquiera sea su creación, siempre comenzará en su propia Mente. El Universo es Mental y esto significa que "cada una de las cosas que vivimos depende de nuestro pensamiento". Para algunos, la Vida es una gran oportunidad para crecer y disfrutar; para otros, la vida sólo es un gran sacrificio y una continua lucha. La gran diferencia entre ellos está en su propia mente, en su manera de percibir el mundo. Nuestro "Universo Personal" depende de nuestro Pensamiento.

En síntesis, "Todo lo que uno llegue a Creer de sí mismo es lo que va a ver reflejado en los demás". Si una persona se siente exitosa, merecedora y poseedora de buena suerte, entonces atraerá hacia sí misma situaciones y personas que reflejarán su Creencia. Lo mismo ocurre con las personas negativas que creen todo lo contrario. El Universo en que vivimos es Mental y responde a lo que elegimos pensar en cada momento. No existe nada aleatorio en la vida; "Todo lo que ocurre siempre está reflejando alguna pauta de Pensamiento que llevamos dentro".

Si el Universo es mental y todo depende de nuestro pensamiento, entonces tu primera tarea será aprender a "Controlar el Pensamiento".

La materia nace del pensamiento. El hombre también crea a través de su mente. La energía del pensamiento humano es capaz de crear la materia cuando alcanza la suficiente densidad vibratoria.

## Ecología de la Queja

Solemos asociar la palabra "ecología" con el cuidado del planeta, del agua, los árboles y con problemas tales como la contaminación que generan gases y desechos tóxicos. Ecología implica todo lo mencionado y mucho más, dado que es un concepto muy amplio y puede extenderse hacia ámbitos que no es habitual asociar con ella como, por ejemplo, la psicología.

Todos estamos de acuerdo en no arrojar basura en cualquier parte e incluso empezamos a concientizar cada vez más el reciclado de la misma; sin embargo, no somos tan cuidadosos respecto a dónde arrojamos nuestras quejas. La queja permanente es también una forma de polución. La queja contamina. No obstante, la queja también puede reciclarse, puede transformarse en otra cosa, en algo útil.

No es cuestión de invalidarla, ya que la queja es expresión de un malestar y no es sano reprimirla. En cuanto sufrimiento que ha logrado pasar al terreno de la palabra, es mucho mejor que sufrir en silencio o somatizar. La queja es sufrimiento susceptible de ser procesado. Podríamos considerar el quejarnos como un primer paso, pero si nos quedamos solo en eso corremos el riesgo de convertirnos en esas personas de las que todos se alejan porque andan siempre con la misma cantinela. La queja, lanzada así en bruto, es un desecho tóxico.

Así como nuestra sociedad ofrece lugares donde llevar las pilas, el material electrónico o los cartones para que puedan ser reciclados, también existen lugares donde llevar nuestra queja, lugares donde pueda ser escuchada como, por ejemplo, los consultorios de los psicoanalistas o de otros terapeutas afines a la escucha. La cantinela puede dejar de ser la misma si es escuchada de modo diferente. Allí es posible interrogar la queja, transformarla en pregunta, para dejar de ubicarnos como objetos pasivos del sufrimiento.

Desde el momento en que el niño se golpea con la mesa y la madre lo consuela diciendo "Mala, mesa, mala", se le enseña a no asumir nuestra responsabilidad en los hechos y, en cambio, arrojarla en el afuera. La mesa no es mala, simplemente estaba allí y el niño se tropezó con ella. Más tarde, esa criatura ya crecida se quejara de los otros, de sus parejas por ejemplo, sin percatarse de lo que la lleva a buscar una y otra vez el mismo tipo de relación. Reciclar la queja supone implicarnos subjetivamente, asumir nuestras responsabilidades para comenzar a tomar algo de control sobre nuestra vida.



El psicoanálisis no ofrece milagros ni recetas mágicas. Ofrece trabajo, poner a trabajar la palabra y la escucha. Escuchar lo que subyace tras la queja. Escuchar entre líneas para reducir, al menos en parte, el desconocimiento de nosotros mismos y a partir de allí, posicionarnos de otro modo en la vida. Reciclar la queja también es hacer algo por el planeta, empezando, como corresponde, por nosotros mismos.

Lic. Alejandro Quiroga  
licenciadoquiroga@hotmail.com



Lic. Alejandro Quiroga  
**PSICÓLOGO**  
(U.B.A.)

A la larga, siempre es mejor enfrentar  
los problemas que taparlos.

4826-1621                      15-3595-8859  
licenciadoquiroga@hotmail.com

### 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

### Lic. María Fernanda Díaz Psicóloga - UBA

Tel.: (.11) - 4545-5982  
mail: marinandas@hotmail.com

### Psicología

### Lic. Miryam Ethel López

"El cambio es una puerta  
que se abre desde adentro"

Individuales - Parejas - Familias  
Grupos de reflexión y crecimiento

Cel. 15 59 27 34 73

### PSICÓLOGA

### Lic. Vanesa M. Kiguelman

Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica  
Adolescentes - Adultos  
Honorarios Personalizados

Solicitar entrevista: 15-3692-7590  
vanesak3@hotmail.com

## PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Atención de niños,  
adolescentes y adultos

Parejas  
(problemáticas vinculares)

Talleres de reflexión para  
niños y adolescentes

Clases particulares de  
Psicología

4796-5783 / 15-2170-1534  
Atención : Villa Devoto y Olivos

**portal 1111**  
*entrada al universo holístico*

Un faro de luz para volver  
a formar parte del todo...

Guías de Profesionales Holísticos  
Guía de Productos y Comercios  
Agenda de Actividades y Eventos

Notas & Noticias  
Turismo Alternativo  
Alimentación natural  
y mucho más...

[www.portal1111.com.ar](http://www.portal1111.com.ar)

**SERVICIO TECNICO  
INFORMATICA  
REDES • INSUMOS**

- ARMADO, REPARACION Y ACTUALIZACION DE PC
- INSTALACION DE SISTEMAS Y PROGRAMAS
- CAMBIO DE SISTEMAS EN NOTEBOOKS
- MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE EQUIPOS
- ELIMINACION DE VIRUS, TROYANOS, SPYWARE
- INSTALACION DE REDES WIFI O CABLEADAS

**Alejandro: Cel. 15-3044-0701**  
MIDWAYSOLUTIONS@HOTMAIL.COM  
WWW.MIDWAYSOLUTIONS.COM.AR

## John Lennon lo sabía

John Lennon fue una persona muy DESPIERTA en aquella época, una época en la que estar despierto no era tan fácil como ahora, debido a la tecnología y al cambio de paradigma de época que nos toca atravesar. Pero la espiritualidad del momento y otros "instrumentos" le permitieron descodificar la matriz, la apariencia de la realidad.

Esperamos que acepten acercarse un poco al mensaje de esta gran persona, que como bien recordaran, nos fue arrebatada mediante un despiadado y maléficamente orquestado asesinato. John representaba un problema para la agenda del establishment. Más adelante tocaremos el tema de su muerte, una vez más a través de un "loco", otro guardián entre el centeno.

Creo que todas las artes existentes (la música solo es una de ellas) se crearon, originariamente, para evolucionar nuestras conciencias hacia "otro nivel". Aquellos artistas de cualquier categoría a los que llamamos "maestros", de cualquier tiempo, raza y cultura, consiguieron conectar con eso "otro", y ponerlo aquí en la tierra, delante de nuestros ojos y nuestros oídos. Por eso, si tenemos la sensibilidad suficiente y la mente muy abierta, basta con dejarnos llevar y absorber esa vibración sutil inmensa que desprenden las grandes obras.

Ni Lennon ni los Beatles fueron de mi generación. Que dos personas como John y George Harrison estuvieran en la banda más influyente de todos los tiempos no creo que fuera simple casualidad. He tenido que decidir si centrarme en el Lennon de antes o el Lennon de después, o en ambos. Finalmente me centré en el post-beatle.

Me centraré en aquellas canciones que compuso, con un mensaje claro, y que marcaron una época y una generación como nunca la hubo, y que fue aplastada y pisoteada por los de siempre. Tenemos que diferenciar dos aspectos muy importantes en sus letras, uno es espiritual, iluminador, y otro es antisistema y reivindicativo. Estos mensajes, juntos, unido a una calidad musical increíble, hicieron de Lennon el estandarte para una generación.

Empiezo con una canción que muchos hemos escuchado, tan simple en su melodía que cala hasta los huesos. Tan simple en su mensaje, que pone los pelos de punta. Esta canción, amigos míos, llegó a ser un himno. "Imaginen" porque Lennon fue asesinado."

### IMAGINE

Imagina que no existe el "paraíso"  
(heaven= referido al cielo cristiano).

Es fácil si lo intentas.

Sin infierno bajo nosotros, por encima, solo el cielo  
(sky= cielo de nubes)

Imagina a todo el mundo viviendo por el hoy.

Imagina que no hay países.

No es complicado hacerlo.

Nada por lo que matar ni nada por lo que morir.

Sin religiones.

Imagina a todo el mundo viviendo la vida en paz.

Dirás que soy un soñador, pero no soy el único.

Espero que un día te unas a nosotros y que el mundo sea uno.

Imagina que no hay posesiones, yo puedo hacerlo si tu puedes.  
Sin necesidad de avaricia ni hambre.  
Una hermandad de hombres y mujeres compartiendo el mundo entero.

Dirás que soy un soñador, pero no soy el único.  
Espero que un día te unas a nosotros y que el mundo sea uno.

### Instant Karma

El Karma Instantáneo te atraparé.

Te golpeará justo en la cabeza.

Será mejor que te tengas cerca de ti mismo, porque pronto morirás.

Que piensas sobre las cosas del mundo, cuando te ríes del amor.

Que estás tratando de hacer con el planeta.

Está por encima de ti.

Si, tú. El Karma Instantáneo te atraparé, te mirará directamente a la cara.

Será mejor que estén juntos.

Únanse a la raza humana.

¿Cómo vas a ver si no?

Risas de tontos como yo.

¿Pero quién demonios te crees que eres? ¿Una superestrella?

Bueno, de hecho lo eres.

Todos nosotros BRILLAMOS.

Como la luna, como las estrellas y el sol.

Todos nosotros brillamos, todos.

El Karma Instantáneo te atraparé.

Te atraparé por los pies.

Mejor será que reconozcas a tus hermanos, a cada uno de los que encuentres.

Porque nosotros estamos aquí en el mundo, y te aseguro que no para sufrir, ni para temer.

Por el mismo motivo estás tu aquí.

Ven con nosotros y toma tu parte.

Todos nosotros Brillamos.

Como la luna, como las estrellas y el sol.

Todos nosotros brillamos, todos.

Encendidos. Encendidos una y otra vez.

Siguiendo con las canciones de protesta de Lennon, otra de sus más destacadas fue "Give Peace a Chance". Usada como himno en contra de la guerra de Vietnam. No voy a detallar la letra aquí.



El amor, como sentimiento místico y unitario (algo recogido en la totalidad de las religiones y en la filosofía oriental) siempre fue un tema recogido por

## Reflexología



Tomese 40 minutos para una sesión de reflexología podal.

La reflexología es una terapia Natural, que estimula al organismo para que éste realice su propio proceso de curación.

Lo hace a través de la estimulación manual de las zonas reflejas de los pies.

**Terapeuta:**

**Julio Terán Castellanos**

**Solicitar Turno**

**de lunes a viernes de 14 a 19 hs.**

**Capital Federal**

**Pilar**

**4371-4358**

**0230-4374264**

## Maria Luz

Te espera para ayudarte a encontrar armonía, amor y prosperidad en tu vida...

**TAROT:** El Camino al Autoconocimiento y Evolución del Ser Consultas - Cursos

**REIKI:** Una Bendición del Universo Infinito Tratamientos - Seminarios I, II y III nivel y Maestría (cert.ofic.de Escuela Superior de Reiki Tradicional)

**ARMONIZACION ENERGETICA ESPIRITUAL:**

Limpiezas, Liberaciones, Aperturas de caminos en lo sentimental y laboral

**TAI CHI - CHI KUNG - MEDITACION:** Aprendiendo a manejar tu propia energía

4767-2487 15-5054-9362

universal\_33@hotmail.com



**PREMASHANTI**  
Entidad de Bien Público

Yoga • Reiki • Chi Kung  
Cantos devocionales

**Consultá por actividades gratuitas**

**Martín J. Haedo 1637 - Florida**  
Tel. 4791-7423 • nigus@arnet.com.ar

**Servicio de Asistencia Gerontológica Integral con Acompañamiento Terapéutico Personalizado**

Rehabilitación - Parkinson - Alzheimer - Stress

**Solicitar entrevista de 12 a 20 hs. al 155-107-3652**

**Oráculo de Medio Oriente**

*Lectura de la borra del café  
Lectura de las monedas del I-Ching*



**José Nubar**

**Contacto 4797-7165 - 154-174-5118**

**DRENAJE IONICO DE TOXINAS**

LOGRE SALUD, BIENESTAR Y BELLEZA

**RETARDA EL**

**ENVEJECIMIENTO CELULAR**

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

Revista

El Umbral

**Publicidad y Mensajes**

**4796-5783**

elumbralrevista@yahoo.com.ar

**Suscripción**

Por 6 números \$ 40.-

Por 12 números \$ 70.-

Será enviado por correo

(se incluyen en el costo los gastos de correo)

Lennon en sus canciones. Trató de expresarlo de un modo simple, como un juego de niños. Una de las muestras más claras está en la canción "Real Love".

También Lennon se preguntaba sobre la sincronicidad, sobre la intuición...

Los animo a que busquen sus canciones y las escuchen. Pido perdón por aquellas traducciones que no haya hecho correctamente, he intentado ser fiel en las mismas.

Tengan en cuenta una cosa, el fue un joven, un joven anti-sistema. Luchó contra todos, y alzó su voz con música.

Ya casi nadie hace eso. A lo más que se prestan es a ponerse una pegatina de no a la guerra.

Hubo un tiempo en el que las conciencias se unieron y se consiguieron grandes cosas.

Es hora de releer el pasado, y reescribir el futuro. Somos nosotros. Nadie va a ayudarnos. Es nuestro momento.

No nos ceguemos con la TV, el periódico, los coches o los videojuegos. Todo eso está creado desde lo más alto, para distraer la atención. Diseñado para cada uno de nosotros, terminan diseñándonos a nosotros mismos.

Lean, hablen, conversemos con las personas. Preguntémonos sobre el sentido y sobre las inquietudes de las cosas.

*Un saludo para todos los lectores de El Umbral*

*Banacek desde España.*

*No más lágrimas.*

**GRACIAS JOHN !!**

Centro Integral para una Vida Sana

**RASAYANA**



**YOGA MEDITACION**

**Terapias Naturales - Talleres de Crecimiento Espiritual  
Biodecodificación - Desprogramación de enfermedades**

Consulte nuestras actividades: <http://www.rasayanayoga.com.ar>  
Ayacucho 1466 P.B. "A" - 4796-3122 - Cel.: 15-5944-9534  
centrorasayana@gmail.com

**GRAFOLOGÍA**

Cursos bimestrales y anuales.  
APERTURA MARZO 2012



**GRAFOTERAPIA**

Ejercicios de reeducación

**MANDALAS**

Terapia del color y sus formas

CONSULTAS: A **Nora Guaragna**

Cel. 15 5817-9820

Tel. 4433-1480/ 4553-1056

Zona Belgrano y Caballito

Mail: grafo\_orientacion@hotmail.com



# Comer!! para que las enfermedades se mueran de hambre...

## 10 Razones para beber Aloe Vera

### 1 Apoya al sistema inmune

Contiene polisacáridos de cadena larga que nos ayudan a defendernos del ataque de bacterias.

### 2 Salud e higiene dental

Por sus propiedades antisépticas y antifúngicas ayuda a superar afecciones bucales tanto como gingivitis y periodontitis o encías sensibles.

### 3 Digestión saludable

Al tomar Aloe Vera cotidianamente se regulariza la funcionalidad intestinal e incrementa la absorción de nutrientes. Contribuye a mantener un equilibrio óptimo de la flora intestinal. Posee una capacidad demostrada de aliviar la acidez y otros malestares estomacales y digestivos.

### 4 Regula el peso y los niveles de energía

Mejor absorción significa mejor nutrición, mayor aporte de proteínas y mejor metabolización de grasas.

### 5 Dosis diaria de Minerales

El gel de aloe nos aporta minerales como: calcio, sodio, hierro, potasio, magnesio, cromo, zinc, manganeso y cobre.

### 6 Dosis diaria de Vitaminas

Contiene una gran variedad de vitaminas: trazas de vitamina B12, Vitamina A, el grupo B, C y Ácido Fólico. Todo esto lo convierte en un verdadero "cóctel antioxidante".

### 7 Componentes básicos del cuerpo

Los aminoácidos son el principal componente de nuestro cuerpo. El Aloe Vera contiene 20 de los 21 aminoácidos que el cuerpo necesita.

### 8 Ayuda a evitar o reducir la inflamación

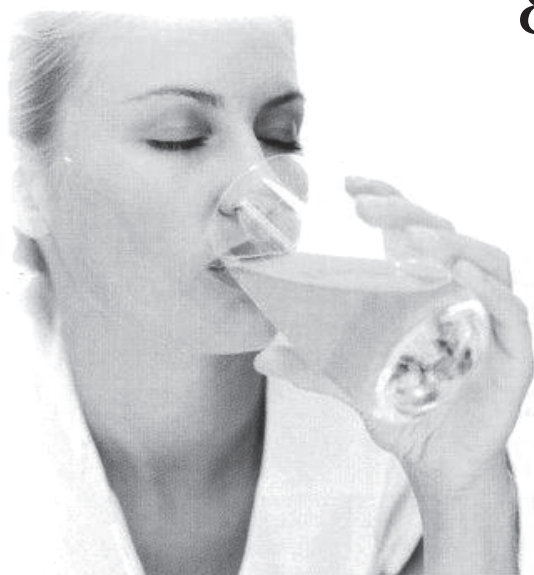
Contiene 12 sustancias naturales que ayudan a inhibir la inflamación. Contribuye a la adecuada movilidad de músculos y articulaciones.

### 9 Mejora la función de los fibroblastos

Los fibroblastos son las células responsables de la formación de colágeno. Contribuyen al alivio de quemaduras menores, cortes y otras irritaciones de la piel.

### 10 Mejora el aspecto de la piel

La piel se regenera cada 21-28 días. El Aloe Vera alimenta las células de la capa basal, haciendo que la piel luzca más joven. De este modo la hidratamos de dentro hacia fuera.



Si quieren recibir de regalo la aplicación para una limpieza, hidratación y protección de la piel comunicarse con: Margarita Jaworowski al 4668-2369 / 11 37 56 97 44 • 2005ultraloe@hotmail.com.ar

## Herboristería del Plata

Rivadavia 2525 4954-2535  
 Ciudad de la Paz 2040 4782-7903  
[www.hierbasdelplata.com.ar](http://www.hierbasdelplata.com.ar)

Descubra las virtudes del te  
 Calidad en hierbas medicinales  
 para diferentes dolencias

Cosmetología para pieles sensibles

- Cremas para manchas
- Cremas antiarrugas
- Cremas para acné y cutis graso
- Tratamientos capilares
- Tratamientos de belleza:  
 facial - cuerpo - piernas

Rosa Mosqueta - Aloe Vera  
 Extractos puros de la colmena

Productos para spa:

- Arcillas
- Algas
- Perfumes
- Jabones
- Aromatizantes de ambiente

Miel - Polen - Jalea Real  
 Propoleo - Aloe vera bebile  
 Espirulina - Lapacho

Libros

Productos de Nutrición Deportiva

Mejor Precio del Mercado

Polen Reconvertido Crinway

Huang He

Jugo de Arándano 1,5 lts

Mermeladas diet



**FARMACIA**  
**"PORTEÑA"**

Horacio Romero  
 FARMACEUTICO

Homeopatía  
 Recetas Magistrales  
 Flores de Bach y California  
 Polen Reconvertido

OLAZABAL 5297

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

## Chakra VII: El conector espiritual

El llamado chakra coronario -por su ubicación a la altura de la coronilla/20VG- se podría traducir del sánscrito como "lo absoluto o indeterminado" y se lo describe como el de "mil pétalos" -aunque para ser más exactos serían 960 + un loto de 12 pétalos en el centro, a semejanza del chakra cardíaco y el Alma-. Es el representante de la CONCIENCIA y del reino espiritual y está influido por el primer Rayo de propósito-voluntad. Permite en estado desarrollado que los deseos transmutados en ardiente aspiración se eleven al rango de VOLUNTAD ESPIRITUAL, con clara visión, fuerte inspiración, coraje para emprender grandes proyectos y vocación de SERVICIO.

Sin embargo puede desviarse la orientación prevaleciendo la ambición, la arrogancia, la dureza y el deseo de control. De ahí que la lección a aprender es: ser HUMILDE, no ser CODICIOSO, y reconocer ERRORES.

Sería la distancia entre el arquetipo funcional del SABIO con unidad de PROPÓSITO y el disfuncional del EGOTISTA DESORIENTADO.

En este chakra se fija el hilo de SUTRATMA -que desciende desde los átomos permanentes del Alma- anclándose de este modo el HILO DE CONCIENCIA, que se prolonga por el canal central -SHUSHUMA- hasta el primer chakra.

Se relaciona el chakra VII con la figura de la ESFERA, el color VIOLETA, el ZAFIRO y el aspecto mental SUPERIOR -ligado al cuerpo CAUSAL/ALMA-.

La glándula que se le asigna es la EPÍFISIS -o también llamada PINEAL- y gobierna el territorio del cerebro superior -NEOCÓRTEX- los hemisferios cerebrales y el órgano de la VISIÓN -aunque con más selectividad afecta al ojo derecho-. De ahí que podrían atribuirsele como disfunciones físicas:

- Confusión mental; psicosis; depresión "mística"; disociación.
- Tumores cerebrales; neuritis; afecciones del ojo derecho.
- Sensibilidad a la luz, sonido y factores ambientales.

La energía de este centro es como un IMÁN que tira de nosotros hacia arriba, buscando la compañía de Dios, y la dimensión trascendental de la vida.

Es como la emergencia de la intuición espiritual, reafirmando la FE en la presencia DIVINA, en el GUÍA INTERIOR.

A nivel de los sacramentos cristianos es la EXTREMAUNCIÓN -último rito que se administra a los moribundos- como el momento de cerrar nuestra vida conscientemente, aceptando las elecciones que hicimos y liberándonos de los pesares asociados a la sensación que las cosas podrían -o deberían- haber sido de otra manera. Lo ejemplificó Jesús en: "todo está acabado, en tus manos encomiendo mi espíritu" ..es el retorno a la fuente.. "el YO SOY se funde con el UNO/DIOS". En la tradición cabalista se asocia a KÉTER o "corona", sephirá más alta que alude a la "SAGRADA NADA".

Sin embargo, también se trata de "dejar morir" fases de nuestra vida a la que nos mantenemos apegados y vivir en el MOMENTO PRESENTE, lo que nos mueve a buscar una conexión íntima



con lo divino en todo lo que hacemos -hacer sagrado lo cotidiano-. Además, es diferente a pertenecer a una determinada religión, como experiencia de grupo, cuya finalidad principal es protegernos de amenazas de la vida y el mundo -la religión institucionalizada tiene parte de sus raíces en el primer chakra-. Así lo enuncia el

místico cristiano Meister Eckhart: "ya no deseo estar protegido dentro del grupo ni deseo tener un filtro mediador que me sirva de guía. Ahora quiero que Tú entres directamente en mi vida y elimines de ella todo obstáculo, sea una persona, un lugar, o un trabajo, que me impida formar una UNIÓN ÍNTIMA CONTIGO". Es, por lo tanto, un apelativo a separarnos de la mente tribal o grupal para formar un vínculo total y consciente con lo DIVINO.

Ya hace unos 60 años que se viene dando, además en forma marcada, un proceso de interrelación e integración entre las distintas tradiciones y sistemas energéticos, encontrando puntos de convergencia, que habla de ésta nueva cultura de SÍNTESIS donde prima una COMPRENSIÓN HOLÍSTICA de la salud, enfermedad, ecología planetaria, y las prioridades del servicio y la caridad, alentando a una RE-UNIÓN FRATERNAL en un nuevo espacio de convivencia como seres humanos.

Un capítulo aparte merece atención, y es el de la CRISIS ESPIRITUAL, que puede tener síntomas parecidos a una crisis psíquica:

1. Comienzo de una sensación de AUSENCIA DE SENTIDO Y FINALIDAD, que no es atribuible a los componentes externos de la vida, y donde las soluciones corrientes no ofrecen ningún atractivo, pues hay un anhelo profundo procurando emerger.
2. Sensación de estar desconectándose de la propia IDENTIDAD.
3. NECESIDAD de experimentar DEVOCIÓN por algo superior a uno, una fuente de poder que trascienda las limitaciones y confusiones humanas. Esto implica discriminar los sucedáneos habituales como devoción a empresa, grupo político, equipo deportivo, etc., y entregarse a las oraciones para permanecer receptivo a la energía DIVINA, y utilizarla para sanar.

Dr. Salomón Szapiro

### 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

ATENCIÓN: BELGRANO / OLIVOS



Trigo Limpio  
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



**FARMACIA**

*Santa Catalina*

RECETAS MAGISTRALES  
HOMEOPATIA - ALOPATIA  
ACCESORIOS - PERFUMERIA

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

Av. Triunvirato 4900 - C.A.B.A

santacatalina@hotmail.com.ar

### Tienda Naturista

Ventas por mayor y menor - Delivery

Productos naturales para todas las dietas

Diabéticos - Celíacos - Hipertensos  
Suplementos Dietarios

Hierbas - Cosmética Natural

Milanasas de Soja y Gluten

Tofu - Algas - Jalea Real - Polen

ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ

**5788-5145**

tiendanaturista@hotmail.com

**DIETÉTICA**  
*Nutrición Natural*

Lunes a Sábado de 9:00 a 13:30 hs.  
y de 16:00 a 20:00 hs.

Cabildo 3610 - Tel.: 4701-8989

### Dra. Lourdes Saucedo

MN 89494

MÉDICA NEUMONÓLOGA  
MEDICINA AYURVEDA

TURNOS AL  
15 5643-4828

PARAGUAY 4271 2º A  
C.A.B.A.

**Nicolás Jorge Lospinoso**

Contador Público Nacional

**Asesoramiento  
contable impositivo**

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

**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)**

*Dietética Integral*

*Alicia de los Olivos*  
de Alicia Paganelli

- Herboristería - Aromaterapia
- Cosmética natural: Just - Weleda - OMS
- Alimentos orgánicos:  
Pollos - Huevos - Yogurt - Miel pura
- Milanesas mijo - Algas - Seitán  
Lentejas y garbanzos
- Purificadores de agua
- Asesoramiento Alimentación Terapéutica

**Nueva dirección:  
Ricardo Gutiérrez 1136 - Olivos  
Tel.: 4711-5664**

**El Umbral**

**4796-5783**

**elumbralrevista@yahoo.com.ar**

## Como llegar a las fiestas de fin de año... sin despatarrarse en el intento.

Estamos en el comienzo de la estación más esperada del ciclo y en rigor de verdad nos sentimos -principalmente las mujeres- "un poquito" sensibles (estallamos en la primer oportunidad) "un poquito" cansadas (deseamos TODO un día en la semana para dormir) y principalmente deseamos poseer un mágico botón para DESAPARECER por un tiempo indefinido de todo lo que nos agobia, molesta, enfada... y engorda. DESEAMOS PAZ, ARMONÍA, ALEGRÍA.



PIENSEN UN POQUITO...qué forma /modo de vida están llevando?

Les gusta su actividad, trabajo, profesión?

Se llenan de "TENGO QUE" o realmente disfrutan lo que hacen?

Se sienten satisfechas/os y plenos o re-llenan los huecos con grandes cantidades de comida, especialmente chatarra?

Si no tienes en claro como transcurre tu vida puede que estés conformando una rutina diaria tribal familiar

Explico:

Sabes por qué, a pesar de tener un horno con capacidad suficiente para asar un pollo entero Jenny lo corta en cuartos? Porque su abuela no tenía horno, lo cocinaba en un recipiente pequeño, sobre el calentador de único quemador que poseía cuando llegó de Europa.

Con trabajo y esfuerzo mejoró su entorno, pudo comprar una casa, formar una familia, llegó a ser dama importante en las altas esferas sociales...pero NUNCA SUPERÓ EL ATAVISMO IMPUESTO POR NECESIDAD DE SOBREVIVENCIA. Por lo tanto su hija -la madre- cocinó siempre el pollo como lo vio a su madre -la abuela- prepararlo y a su vez Jenny -la nieta- lo recibió tanto de su madre y su abuela como del personal de cocina de la mansión de su familia, que a su vez ha seguido las directivas de la abuela y la madre.

Entendieron?

Vamos al punto TENGO QUE...

Cuántas/os vienen a la consulta o tratamiento con esta frase !!!

PIENSEN!!! Cuando les pregunto ¿Quién o qué te obliga? me miran como si fuera una ET... no se dan cuenta ,no se preguntan por qué hacen o se comportan de determinada manera ES AUTOMÁTICO.

Te gusta lo que haces, tu carrera, tu trabajo? BUSCA Y RESPONDETE SINCERAMENTE, te evitarás mucha tensión y amarguras.

Como te sientes dentro de tu familia?

Ya has formado una? cuánto de parecido tienen los tres grupos?

Se te repiten reiteradamente determinadas actitudes, accidentes , situaciones?

Estás cómoda/do y disfrutas REALMENTE los encuentros familiares o lo han hecho rutinario, por obligación?

NO SE ASUSTEN!!! SOLO LES MUESTRO EL PANORAMA... Y EL MAPA PARA LLEGAR AL TESORO.

Menos cacareo y a los huevos -dicho de mi bisabuela-

A) Siéntete bien y cómodo/a con lo que haces. Planifica en forma coherente cómo con menor esfuerzo maximizar los resultados.

B) Procura no llenar tu mochila con deberes ajenos (TENGO QUE). Llámame puede ser que necesites una ORIENTACIÓN -no es un tratamiento-

C) Tómame TIEMPO DIARIO PARA TI SIN INTERRUPCIONES DE NINGÚN TIPO aunque sea 30 minutos. Una orientación puede darte excelentes resultados.

D) Procura tomar diariamente unos 5/10 minutos de sol, en horas prudentes, y RESPIRA PROFUNDO, IMAGINA QUE BEBES ESA LUZ Y SE ESPARCE POR TODO TU INTERIOR.

E) Haz una lista -o varias- básicamente serán: Que deseo -de corazón- para obsequiar a... no necesariamente tiene que ser objetos caros, puede que tengas habilidad para hacerlos tu misma/o, se valoran mucho, están hechos con amor.

Recursos: que elementos tengo, tiempo para realizarlos, inversión de dinero...y si tienes niños pídeles que intervengan. Les encanta participar!!!

F) Ante todo DISFRUTA LO QUE HAGAS, sea la comida u obsequios en las reuniones, la búsqueda de materiales, el recorrido por las vidrieras; NUNCA lo tomes como deber sino como el placer de compartir poco o mucho con quienes amas y aprecias realmente.

A quien le interese concurrir al taller homónimo en la primera semana de Noviembre comuníquese vía telefónica (011) 4553-0026 C.A.B.A.



Hasta la próxima.  
Tu pregunta no molesta.  
M. Cristina Echeverría  
master & teacher holística vibracional  
(011) 4553-0026 C.A.B.A.  
www.terapiasdel3milenio.com

## Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

**Ballenas - Delfines - Dragones - Diosas  
talleres - cursos - actualizaciones**

**TALLER DE NATURISMO DE  
SANTA HILDEGARDA  
consultas -tratamientos**



**Inclusive para mascotas  
inscripciones - turnos- informes  
(011) 4553-0026**

www.terapiasdel3milenio.com  
www.chamanacosmica.com

## "El viaje en círculos de luz"

*arte que ilumina*

- El mandala personal para conectar con tu sabiduría esencial y darla a luz
- Trabajo energético, para conectar con tu misión y llevarla a cabo

**María Margarita Menéndez**

Cel: 15-5754-8445 - email: bartok\_10@hotmail.com  
www.elviajeencirculosdeluz.blogspot.com

## Astrología y Tarot

- Consulta y lectura del Tarot.
- Interpretación de la carta Astrológica.
- Tránsitos.
- Revolución Solar. (Predicción anual)

**SE DICTAN CURSOS DE AMBAS DISCIPLINAS**

Opción: consultas y cursos on line.

María Laura 4790-5516 / 156-199-7963  
mariagueli@hotmail.com

## Rita Galarza

Terapeuta Floral Bach  
Auxiliar en Kinesiólogía  
(Mat. 1233)

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

**4572-3036**

### Salud Mental Holística

Clínica - Docencia - Investigación  
**Lic. Carlos Alberto Scardulla**  
Psicólogo (UBA) M.N. 27131

**HIPNOSIS CLÍNICA**

**REPROGRAMACIÓN DE CONDUCTAS  
ESTIMULACIÓN Y REGULACIÓN DE LOS  
HEMISFERIOS CEREBRALES  
TERAPIA DE VIDAS PASADAS (Método Brian Weiss)  
Ansiedad Generalizada. Pánico. Fobias. Angustia.**

**Autoestima. Trastornos Varios. Bipolaridad.**

**SEMINARIOS Y CARRERA DE TERAPEUTA HOLÍSTICO**  
(011) 4781-9896 / (011) 15-6134-7411 **Belgrano - CABA**

scardulla@arnet.com.ar / www.carlosscardulla.com.ar

## Bio masajeador

Es un bio energizador celular cuya función es estabilizar cualquier desequilibrio energético que se produzca en un área determinada del cuerpo.

Es el primer aparato en el mundo que utiliza la bioelectricidad del propio ser humano. Para tratar 70 disfunciones del organismo desde un simple dolor de cabeza o un dolor de muelas hasta problemas más complejos tales como la hipertensión, la hemiplejía, la arterioesclerosis, artrosis, etc.

Fue diseñado, siguiendo los conocimientos de la medicina china, para que actúe sobre circuitos y canales bioeléctricos del cuerpo humano. Al equilibrarse las energías ying-yang de la zona del cuerpo en cuestión los síntomas desaparecen. El bio masajeador actúa siguiendo los principios del ying-yang, la medicina preventiva milenaria china y la teoría de la reflexología.

Ganador de 8 premios internacionales de tecnología médica.

También detiene la caída del cabello y estimula su recuperación.

Normaliza las disfunciones sexuales. Regula la presión arterial alta o baja a valores normales de 3 a 5 minutos.

En solo 5 minutos calma dolores musculares, de cabeza, de muelas, de huesos, contracturas, cálculos renales, estreñimiento, espasmos, mareos.

Su aplicación diaria produce un lifting natural (regeneración celular).

No tiene contraindicaciones ni efectos secundarios.

No es magia, funciona re-estableciendo el flujo energético normal del ser humano. Pruébalo !!

*Karabet Ornek*

### **BIO MASAJEADOR TIENS**

Primer aparato en el mundo que utiliza BIO ELECTRICIDAD del propio ser humano para tratar 70 disfunciones del organismo desde un simple dolor de cabeza, muelas, menstruales, hasta las más complejas tales como la HIPERTENSION, HEMIPLEJIA, ARTROSIS, ARTERIOSCLEROSIS.

**Llamar al tel: 4784-3216**

## 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 visualizaran 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*

*gimnasia conciente integradora*

*Una forma de conocerse, sentirse y moverse en plenitud*

Clases virtuales de gimnasia conciente  
Clases individuales o grupales  
Adultos - Adultos mayores

Patricia Finguerut  
15-5865-0748 / 4802-7470

spf17@hotmail.com

## «Aurora»

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

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

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

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

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

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

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

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

Alcaílka.

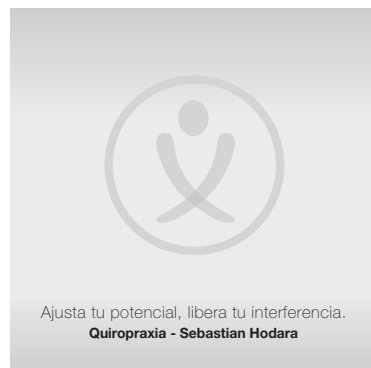


## Mantenga su columna alineada con Quiropraxia

Si Ud. padece de algunos de estos síntomas podría necesitar un chequeo quiropráctico.

Mareos, zumbidos, dolores de espalda y cuello, migrañas, ciatalgias, síndrome de tunel carpiano, hombro doloroso.

Ajustando su columna esto comenzará a ceder



Ajusta tu potencial, libera tu interferencia.  
Quiropraxia - Sebastian Hodara

**15-6203-9501**

sehodara@gmail.com

<http://www.quiropraxiastraight.com.ar/>

“Sé que todos hablan de mí. Sé que me consideran loco y aún histérico. Puede ser que yo sea medio extravagante y que ellos tengan razón. Pero soy feliz y estoy en mi sano juicio. Ningún lugar hará que ustedes se sientan más felices. Yo estuve en todos los lugares y sólo me encontré en mí mismo”.

John Lennon



PRODUCTOS NATURALES



CUMELÉN

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

*“Pensando en su salud”*

Atendido por sus dueños

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

# GUIA DE PROFESIONALES

## • HOMEOPATIA

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

## • HOMEOPATIA

Dr. Juan Tarruella  
Tel.: 4790-1794 / 15-3412-0844  
Olivos y Zona Norte

## • PSICOLOGIA

Lic. Paola Lospinoso  
Tel.: 4796-5783

## • TAI CHI CHUAN - CHI KUNG - I CHUAN

masajes- talleres- medicina china- prácticas tradicionales y terapéuticas  
emedina\_5@yahoo.com.ar  
www.enbuscadedequilibrio.com.ar  
4502-4129 / 15 5333 7629  
Mili Medina  
Instructora Asoc. Ta Chen- Chung Chen

## • TAI CHI CHUAN - CHI KUNG TERAPEUTICOS EN EL AGUA

PILETAS: GEVP Gimnasia y Esgrima de Villa del Parque y Círculo Gral. Urquiza estación Villa Urquiza  
"CREADORA de la aplicación terapéutica en el agua y Escuela de Terapeutas Mili Medina"  
emedina\_5@yahoo.com.ar  
www.enbuscadedequilibrio.com.ar  
4502-4129 / 15 5333 7629  
Mili Medina

## Evitemos lesiones.....

*La importancia de una buena entrada en calor y una correcta elongación, va acompañada también con una alimentación que dé energía a los tejidos musculares.*

Para hacer una rutina física, tanto sea correr, o algún deporte, se debe dar el tiempo necesario para una buena entrada en calor, muscular, de tendones, articulaciones..y posteriormente una elongación y relajación muscular. Como pude comprobar, a veces se cree que eso es sólo para los mayores.

Como terapeuta corporal ayudo a jóvenes de corta edad con lesiones provocadas en las gimnasias o deportes que realizan

Lamentablemente al creer que no lo necesitan se generan lesiones y quedan con la predisposición de volver a tener.

Como un papel que se arruga y se quiere volver a planchar queda con marcas, así queda en el músculo o tendón esa sensación de que algo hubo.

No hay edad para la entrada en calor y la elongación, más cuando es un deporte de impacto.

Recuerdo jugadores de voley de 15 años con tortícolis provocada por haber estado gran parte de la clase repitiendo el mismo ejercicio. Otro caso de voley, de 14 años, alta, con dolor de rodillas. Por la altura practicaba todo el tiempo pegar. Tampoco se hacía una elongación. Como consecuencia no juega más al voley.

Como ex jugadora federada de voley, instructora de Tai Chi Chuan, masoterapeuta, sabiendo trabajar el cuerpo, los pude ayudar, además del masaje enseñándoles ejercicios para que practiquen y mejoren.

Por experiencia propia, la energía viene también desde la alimentación. La masa muscular está relacionada con el hígado.

Si consumimos a diario alimentos que contengan magnesio, potasio, manganeso, sílice, sodio, azufre, ayudamos desde la dieta natural .Estos alimentos son: manzanas, damascos, centeno, nabos, trigo (salvado y germen), avena integral, nueces, almendras, arroz, acelga, coles, berenjenas, naranjas, porotos de soja, alcauciles, espárragos, pepinos, rabanitos, tomates, berros, guisantes, bananas, atún, cebollas, moluscos, lechuga, chauchas, remolacha, semillas de girasol, la mayor parte de los cereales, las verduras verdes, todas las frutas, diente de león, aceitunas, higos, huevos, lentejas, frutillas, zanahorias, coco, batatas, espinacas, quinoa, amaranto. ¡Ojo! No mezclen frutas dulces con las ácidas, y tampoco las coman después de las comidas, interrumpen la digestión fermentando la comida. Siempre con el estómago vacío. Sólo la manzana es neutra.

Podemos hacer un licuado con agua apio, perejil, manzanas, naranja, zanahoria, remolacha, brotes de alfalfa, miel; ayudamos a mantener limpios los órganos. Un poco de cada cosa. Todo crudo. También pueden licuar almendras, nueces, sésamo, coco con agua. Y miel. ¡Es rico!

Por el contrario lo que llamamos comida chatarra, no favorece al hígado y por consiguiente tampoco a los músculos. Yo ya incorporé estos alimentos y me va bien. Ustedes consulten a sus médicos y luego prueben. ¡Que estén muy bien!

Mili Medina  
www.enbuscadedequilibrio.com.ar  
emedina\_5@yahoo.com.ar  
4502-4129 15-5333-7629

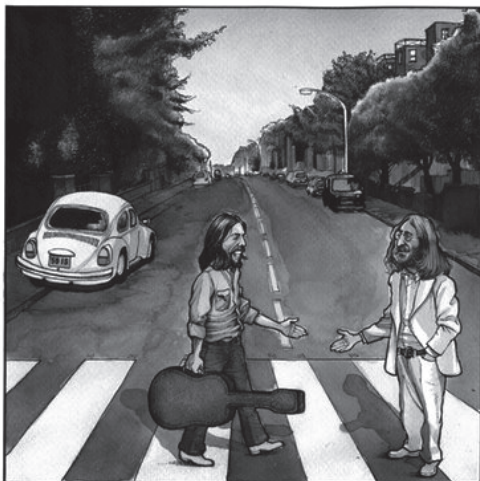


## Beatles not dead 10 años sin George

En noviembre se cumplirán diez años que murió George Harrison.

“Mi padre no tenía miedo de morir”, contó Dhani, hijo de Harrison.

Para afrontar “el momento crucial”, George se trasladó con un jet a Varanasi, en India, donde se bañó en el Ganges, una práctica tradicional en alguien que se prepara para la muerte. Sacó su enorme fortaleza psíquica y su equilibrio espiritual.. Una y otra vez encontró consuelo e inspiración en Hare Krishna.



“Estaba convencido de la indestructibilidad de su alma y por eso pudo dejar atrás la dimensión trágica de la muerte”.

*Las cenizas de George descansan en el río Ganges.*

Hace ya 10 años que el buen George se fue a los brazos de Sri Krishna.

Hace ya un buen rato que el mundo perdió a una leyenda que valía la pena escuchar. Hace ya un buen rato que se fue.

Todos nacemos, nos reproducimos y morimos. Es el ciclo de la vida. Y ni los grandes están exentos de ello. En este día que recordamos la partida del buen George, recordemos su grandeza como persona y como músico. Ojalá y ahora que estás a los pies del Señor Krishna, le toques esa maravillosa canción titulada: My Sweet Lord.

*Gracias George.*

*Gracias por ser un Beatle.*

### A George – por Pedro Aznar-

Tu música se grabó en mis células de tanto escucharla

cómo dejarte ir sin decirte esto

¿estarías en paz con el mundo?

con lo temprano que parece desde acá

(claro, no debe haber antes ni después, mucho ni poco, perdoná la tontería...)

dicen que no tenías paciencia que gastar con los idiotas,

bien por vos.

Hoy me quedo un poco más huérfano. Éste momento, el paso al

“para siempre”, siempre duele pero noagas caso:

Sabes que bendijiste muchas vidas.



Para  
anunciar  
en  
este medio

Comuníquese  
al tel.:

4796-5783

por mail:  
elumbralrevista  
@yahoo.com.ar

El Umbral

# FARMACIA DUBIN

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

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.  
 4571-0637 4572-1198  
 farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

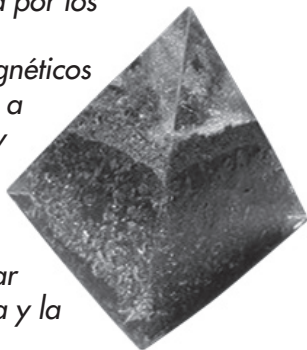
**Obras Sociales**  
**Tarjetas de crédito**



**ENVIOS A DOMICILIO**

## "Orgonitos"

Reciclan la contaminación  
 provocada por los  
 campos  
 electromagnéticos  
 ayudando a  
 personas y



ambientes  
 a recuperar  
 la armonía y la  
 salud

**Contacto:** Laura Pacheco  
 cel: 15 5043 8141  
 mail: lpacheco09@gmail.com

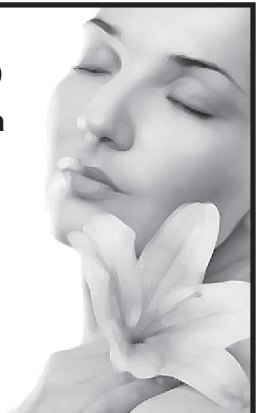
*Para colaborar por  
 un Planeta más sano*

## Karina Alberino

Cosmiatra

Higiene Facial  
 Tratamientos de Acné  
 Ácidos - Alto Impacto  
 Piel Sensible - Rosácea

**Tel. 4743-0241 ó 156-352-6995**  
**San Isidro**



## Productos Naturales *El Angel*

Incorpora estos nobles productos del Amazonas Peruano

- MACA: Energizante excelente. Combate estrés 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, páncreas 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"

# CURSOS DE COCINA

## RAW FOOD, VEGETARIANA Y VEGANA

sin ingredientes de origen animal, refinados, aditivos ni industriales.

### ESCUELA DE COCINA NATURISTA

#### "Dr. Ernesto Tiscornia"

dependiente de IATENA  
Instituto Argentino de Terapias Naturales  
Riobamba entre Marcelo T. de Alvear y Paraguay

**Informes e inscripción:**  
[info@verdeynatural.com.ar](mailto:info@verdeynatural.com.ar)  
 Tel.: 4822.8814/4201  
[www.verdeynatural.com.ar](http://www.verdeynatural.com.ar)  
[www.blogverdeynatural.com.ar](http://www.blogverdeynatural.com.ar)

- CURSOS BÁSICOS Y AVANZADOS
- TALLERES

Degustación de los alimentos preparados



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

## FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

27 años de trayectoria en investigación clínica al servicio de la salud

DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

- Alérgicas • Reumáticas • Inmunitarias
- Oncológicas • Pediatría • Clínica Médica General • Nutrición
- Dermatología • Psiquiatría • Acupuntura
- Ginecología • Psicología • Kinesiología • RPG

• FARMACIA HOMEOPATICA • PRODUCTOS DIETETICOS Y NATURALES  
• REMEDIOS FLORALES • LIBRERIA DE TEXTOS ALTERNATIVOS

**NUEVA DIRECCIÓN**  
 RIOBAMBA 436 (1er PISO)  
 FARMACIA en RIOBAMBA 438

Informes: Tel./Fax: 4954-4569/5141 / 4951-3870 / 4951-1919 - **0800 222-1474**  
 E-mail: [info@fundacionpuiggrós.org.ar](mailto:info@fundacionpuiggrós.org.ar) - Web: [www.fundacionpuiggrós.org.ar](http://www.fundacionpuiggrós.org.ar)  
 Se aceptan Tarjetas de Crédito / Débito

**Clases y talleres gratuitos.**

Frutas secas y desecadas, cereales, harinas, galletitas naturales, especias Huang He y mucho más.

ENVIOS A DOMICILIO  
**4524 0444**

**LA PAMPA 5095 - Capital (a 1 cuadra de Triunvirato)**

## María Jensen

Consultoría Astrológica

La Astrología es una disciplina sagrada cuya finalidad es acompañar concientemente el despliegue de la vida.

**Carta Natal • Revolución Solar**

Tel.: (54-11) 4796-0451 • 15-3321-1440  
[mariajensenvie@gmail.com](mailto:mariajensenvie@gmail.com) • Skype: mariajensenvie



**MIX NUTRITIVO:** ELABORADO EN BASE A MIEL, PROPOLEO, EUCALIPTUS, MENTA, JENGIBRE Y ANÍS VERDE.

Aumenta las defensas del cuerpo, protegiéndolo de las inclemencias del frío, y las adversas y cambiantes condiciones climáticas Preventivo de gripes, catarros y resfrios

**MIX ANTIOXIDANTE:** ELABORADO EN BASE A MIEL, POLEN, GERMEN DE TRIGO, SEMILLAS DE CHÍA Y TÉ VERDE.

Fortalece y protege el organismo. Combate radicales libres, que provocan el envejecimiento acelerado y su deterioro.

**MIX ENERGIZANTE:** ELABORADO EN BASE A MIEL, POLEN, AVENA Y AMARANTO.

Cubre la insuficiencia de vitaminas, minerales, ácidos esenciales, proteínas, sustancias antibióticas, y glúcidos. Fundamental para estudiantes, personas con exceso de trabajo físico e intelectual y deportistas.

# Productos 100% naturales

## MIX NUTRICIONALES

Pídalos en su dietética, herboristería o farmacia homeopática amiga.

Productos naturales a base de miel, semillas, cereales, polen, propóleo, hierbas, procesados sin cocción en forma de pasta.

ANTIOXIDANTE | ENERGIZANTE | NUTRITIVO PARA INVIERNO

Tel.: (011) 2058-5336 / (011) 15-3206-9724 - [tiendanatural2012@gmail.com](mailto:tiendanatural2012@gmail.com)  
[www.mariaflornatural.com.ar](http://www.mariaflornatural.com.ar)