

# El Umbral

Año 9 - Nº 97 - Julio de 2013

Ecología, terapias naturales, vida interior

*Como una sólida roca no se mueve con el viento,  
así el sabio permanece imperturbado ante la calumnia y el halago.*

Buda

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

Distribución Gratuita



**manjarintegro**  
 Vegetariano / Integral / Orgánico

**Productos orgánicos - Comidas para llevar**  
 Frutas y verduras - Lácteos

Lun. a Vie. de 10 a 20.30 hs - Sab. 10 a 16 hs  
 Amenabar 2081 • 4896 1242  
 manjarintegro@gmail.com




**Sanación Crística Musical**  
 "Canalización de las Melodías del alma de cada individuo y de los sonidos de la vida"

Un espacio para purificarnos y liberarnos, conectar con nuestro Ser Superior y despertar nuestra creatividad.

Sesiones Individuales - Talleres Grupales

Solicitar entrevista al  
 4856-3137 / 15-4914-1827  
 sofianacifweiss@gmail.com  
 http://sofianacif.blogspot.com  
 Facebook: Sanación Crística Musical

Tradicional Reiki Master  
 Compositora  
 Maestra Angélica

Tratamientos Psicológicos para Niños/as, Adolescentes, Adultos, Parejas y Familias

En Barzana 2083. TE 4521-0555/0512

**Programa Universo Chicos:**  
 Consultar becas para tratamientos Niños/as y Adolescentes



**Elena Valdéz**



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

Cartas Psicográficas del contenido del libro "Almas" Juego de cartas "La Reina de los Angeles" (Para conexión y autoayuda)

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](http://www.elenavaldez.com.ar)

**El Umbral**

INICIO REVISTA TERAPIAS CIENCIA CULTURA ESPIRITUALIDAD QUIENES SOMOS Login Regístrate aquí

DESTACADOS AGROGLIFOS REPORTAJE: ELENA VALDEZ

ahora en internet

Encontranos en: facebook

Estás aquí: Home [www.revistaelumbral.com.ar](http://www.revistaelumbral.com.ar) BUSCAR



• Viandas 150 y 250 cal.  
 • Postres 50 cal.  
 • Helados Cormillot

Envíos a Domicilio de 12 a 16 hs.  
**4504-3699**  
 CUENCA 3514 ESQ. BEIRO - CAPITAL  
 ABIERTO TODO EL DIA

**Delivery de 14 a 16 hs.**  
**Sólo a 10 cuadras a la redonda**

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

Quintana 1540 - Florida - Vicente 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:

Padre Hugo Mujica  
Esteban Ierardo (Filósofo)

Lic. Sonia Almada  
Dr. Salomón Szapiro  
M. Isabel Fernández

Eduardo Goldín  
Emilia Medina  
Cristina Echeverría  
Olga B. Raimundo  
Lucila Montana

Ing. Jorge Kruise

### 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



Foto de tapa tomada por Martín Kruise en Três Coroas (Brasil).

## Poéticas del Vacío

El hombre es portador de la fuerza de lo posible:  
la voluntad cuando instaura alternativas.

Cuando anticipa futuros fundando comienzos.

Cuando inaugura palabras.

Cuando libera silencios.

Cuando no se ciñe a ser la herramienta de la razón operativa;

cuando es hija de las bodas del deseo y la imaginación.

Cuando es el gesto de un sueño,

cuando inaugura formas,

cuando forma constelaciones.

... Cuando abre lo cerrado.

Cuando obra en lo abierto.

Cuando expande semillas,

cuando siembra desiertos.

(del libro "Poéticas del Vacío")  
Por Hugo Mujica (Sacerdote, Escritor, Filósofo).



## El templo con la forma de flor.

Inspirado en la flor del loto, en la India resplandece este especial templo. El templo del Loto, construido en 1986 siguiendo diseño del arquitecto iraní Fariborz Sahba. Es una Casa de adoración Bahá'ís y se encuentra al sur de Delhi, en Kaljaji, al oeste de Connaught Place, en Mandir Marg.

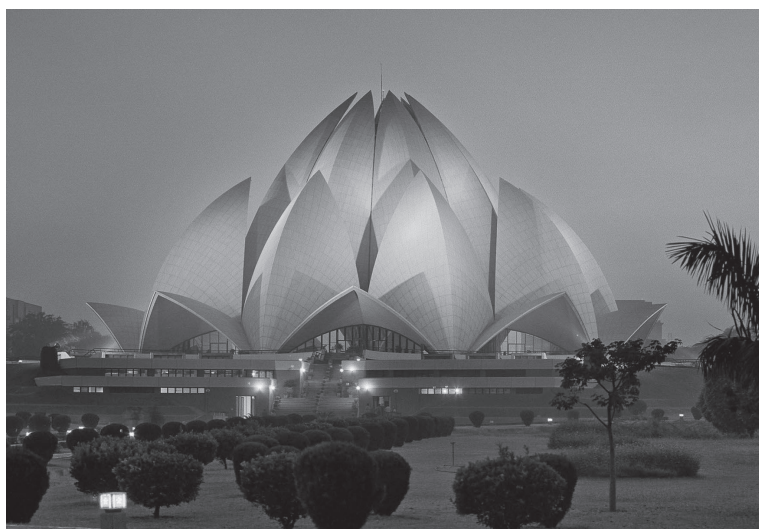
El templo fue hecho con un núcleo de hormigón y techo acanalado de hormigón prefabricado, en un estilo expresionista. Desde diciembre de 1986 hasta el 2002,... el Templo del Loto atrajo a más de 50 millones de visitantes.

En esos años, las visitas superaron a las de la Torre Eiffel y el Taj Mahal. La fe Baha'í tiene otro templo notable en "The Baha'i House of Worship", en Wilmette (cerca de Chicago), Illinois, Estados Unidos.

El bahaísmo es una religión monoteísta. Los principios fundamentales del bahaísmo son la unidad de Dios, la unidad de la humanidad, y la unidad de la religión. Las leyes Bahá'ís disponen que, dentro del Templo del Loto, se leen las sagradas escrituras de la Fe Bahá'í y las de cualquier otra religión, y en cualquier idioma. Pero no es posible pronunciar sermones, o realizar prácticas litúrgicas o ritualista que tiende a separar las religiones.

El acento que se promueve es el canto a un único dios visto desde distintos perfiles.

Esteban Ierardo  
(Filósofo)



**gimnasia conciente integradora**

spf17@hotmail.com

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

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

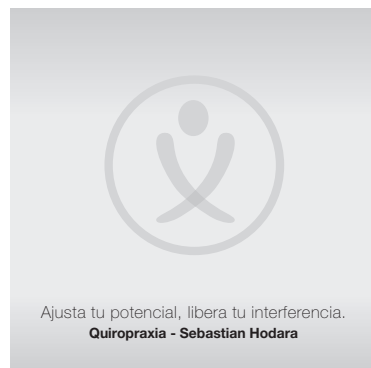
**Patricia Finguerut**  
15-5865-0748 / 4802-7470

### 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



**2046-0779**  
**15-6203-9501**

sehodara@gmail.com

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

### 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



**Levaduras:**  
**"Calza" \$18.00**  
**"Titán" \$28.00**

**UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360**



**Psicología**  
**Lic. Miryam Ethel López**  
 TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL  
 En un clima de escucha, respeto y  
 ausencia de críticas te ofrezco  
 compartir la experiencia de relatar y  
 pensar tu malestar en compañía.  
 Tel. 4711-6839 Cel. 155-927-3473

**Lic. Patricia Pérez**  
**PSICÓLOGA/TERAPEUTA**  
*Integración Escolar*  
 Tel. 4785-3654 Cel. 154-071-1281

**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

**Family Hold**

— CONSULTORA —  
 DE FAMILIA Y CRIANZA  
 EN TU PROPIO ESPACIO

> Lic. Analía Mitar

tel 4706 3439 cel 15 5614 6514  
 email analiamitar@hotmail.com  
 www.familyhold.com.ar

## Clinica de madres e hijas

### Quién soy ? con relación a mi madre...

A lo largo de estos años en la clínica e investigado acerca de la relaciones entre padres e hijos. Específicamente en el vínculo madre – hija y la forma en que las mujeres crean y repiten interna y actuadamente este vínculo de manera cíclica. En los relatos de pacientes acerca de sus relaciones como madres o hijas o ambas, siempre se deja escuchar el tono de esa relación que confiere a cada mujer la marca indeleble de su propia madre, multiplicándose durante generaciones. La marca de lo femenino y su huella psíquica muestran cierta particularidad en nuestra tarea clínica, en un recorte forzado por no comparar el universo de lo masculino con sus similitudes y diferencias de estructuración.

La clínica con padres revela la propia infancia encarnada, la repetición de estereotipos y mandatos inconscientes en el devenir de hijo a padre.

Ateniéndonos a la clínica con mujeres, he visto la imposibilidad en tanto hijas de salir del circuito de deseo materno, donde la posibilidad de la crítica, la sospecha o la furia hacia la propia madre no se deja leer en las palabras y en su lugar advienen síntomas y trastornos que muchas veces se presentan irreductibles a las palabras.

La madre como primer objeto de amor y odio es fundamental en la psique de la hija y en su personalidad, de tal modo que la célula de las experiencias psicológicas e interpersonales de las mujeres puede ser comprendido en términos de ese linaje interno madre – hija.

Las madres en virtud de su género experimentan a sus hijas como si fueran como ellas mismas; y a sus hijos como si en cierto modo, fueran diferentes. Cuando las hijas se muestran diferentes el vínculo comienza a oscilar.



Recíprocamente, las niñas se apropian y transforman esas comunicaciones maternas inconscientes a través de sus propias capacidades para la fantasía, deseos, pasiones e impulsos.

Descubrimos cierta individualidad clínica de la relación entre la madre y la hija, considerando como el bagaje cultural de lo femenino la particular manera de las fantasías inconscientes de una madre sobre su hija, o la condición de la forma en que cada hija imaginiza e internaliza la función materna..

Este legado inconsciente de significados psíquicos estructura la experiencia de la mujer como madres e hija . Como establece Chodorov en La reproducción de la maternidad, "cualquiera sea la relación entre la madre y la hija, cualquiera sea el sí mismo y el género creado de modo único por la madre, y cualesquiera sean las



inflexiones culturales particulares de la feminidad y la maternidad, ambas, madre e hija, experimentarán su relación de modo intenso, de modo tal que contribuya de manera profunda a la creación y experiencia del sí mismo”.

Sólo con escuchar a las madres podremos comprender que las experiencias biológicas implicadas en el embarazo y en la maternidad y las fantasías conscientes e inconscientes al respecto, son profundamente centrales para la estructuración del ser de las mujeres y constituyen uno de los significados de la maternidad que resulta crucial para ellas. Esto es cierto para las madres biológicas, las madres adoptantes y las madrastras.

Presto atención a la realidad psíquica, a la creación que realizan las personas de un mundo interno y un sentido de sí mismos. La importancia central y el poder de la identidad maternal para muchas mujeres y la significación psicológica de la relación entre la madre y la hija y en términos generales, del vínculo madre – hija es evidente en las consultas.

Esto me lleva a concluir que, si uno considera seriamente que la subjetividad psicológica - sentimientos, fantasías, significados psíquicos – resulta de importancia central para la existencia, en las consultas cobra un especial significado para el abordaje terapéutico de la clínica con mujeres, especialmente cuando ese vínculo hace estrago, desde la deprivación, el abandono, el abuso, el maltrato. Aquí la personalidad de la niña se constituye sobre bases endebles y la mayor de las veces altamente patológica. Las mujeres llegan a la consulta preguntándose- quien soy? con relación a mi madre-y con el advenimiento de la maternidad o la posibilidad esta base se conmueve y sin el trabajo psíquico necesario se reproduce el daño sobre la nueva generación.

Por Lic. Sonia Almada.

Directora de Aralma.

Barzana 2083- TE 4521-0555/0512


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

## Trabajos citados

Nancy J. Chodorow, 1989. *Feminism and Psychoanalytic Theory*, New Haven, CT: Yale University Press; and Cambridge: Polity Press.

Chodorow . *The Reproduction of Mothering: 1970-1978*

*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](mailto:scardulla@arnet.com.ar) / [www.carlosscardulla.com.ar](http://www.carlosscardulla.com.ar)

## 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](mailto:vanesak3@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](mailto: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**

## Elsa Barassi

**EMFBalancing Technique**

**Fases I a XIII**

Sanación Arcturiana - Sesiones y talleres

4784-2294

[elsa\\_barassi@yahoo.com.ar](mailto:elsa_barassi@yahoo.com.ar)

## El Umbral

**PARA  
 COMUNICARTE:**

**4796-5783**



## 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 bebible  
 Espirulina - Lapacho  
 Libros

### Productos de Nutrición Deportiva

Mejor Precio del Mercado

Polen Reconvertido Crinway  
 Huang He  
 Jugo de Arándano 1,5 lts  
 Mermeladas diet

**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)**

## Autogestión energética

Como humanidad estamos atravesando *una emergencia fisiológica y una crisis de sentido que se conjugan* para acelerar los procesos de cambio desde lo biológico individual a lo colectivo, y despertar a una nueva *conciencia ecológica-espiritual*. La emergencia nos lleva a vaciarnos de archivos viejos, informaciones genéticas y hábitos indeseables, mientras que la crisis nos induce a liberarnos de creencias ancestrales, patrones de pensamiento y limitaciones del pasado, para rescatar lo esencial que nos constituye.

Amparados en la física cuántica, la teoría de sistemas y las recientes investigaciones científicas podemos aseverar que el universo y el hombre son *holográficos*. Un *holograma es una imagen tridimensional de un objeto* -formada por la interacción de haces de láser sobre una pantalla- que, aunque lo dividamos en partes, conserva la imagen total.

Así el holograma biológico o *sistema energético vital humano* es una estructura de interrelaciones dinámicas, cuyo estudio en subsistemas, no nos puede hacer perder de vista la maravillosa armonía del conjunto.

El componente fundamental de esa red holográfica es el campo de energía, denominado desde la antigüedad *cuerpo etérico, que es un campo de recepción, transformación y distribución de energía en íntima relación con el sistema nervioso-endocrino-inmune y sanguíneo*.

Como reconocimiento de la coordinación funcional de estos sistemas, han surgido disciplinas médicas como la *psico-neuroinmuno-endocrinología*.

En la tradición oriental el cuerpo etérico constituye el *molde o arquetipo sobre el cual se construye la forma física densa -cuerpo material/ orgánico-*.

La energía universal proveniente de múltiples fuentes y niveles de organización va desplazándose y, por sucesivas transducciones, se manifiesta en los vehículos o cuerpos más densos. Así, desde su origen, en el llamado CAMPO UNIFICADO, de donde emana el PROPÓSITO, pasa al CAMPO MÓRFICO O DE LOS ARQUETIPOS, que alberga la forma virtual del sistema final, en sus patrones de organización de información, y, de ahí al CAMPO ENERGÉTICO HUMANO, que hace de interrelación entre el hombre y el cosmos, como *séptuple canalizador en los 7 centros o chakras, asociado a sus canales o nadis, adaptando esa energía cósmica a la vida*.

Ya entrando en el nivel más físico encontramos el sistema de IMPULSOS ELÉCTRICOS, representado por el sistema nervioso, el HUMORAL o de regulación química -sistema endocrino-, y, el AMBIENTE-CÉLULA -sistema ubicuitario entre las células-, y, finalmente, el de MOLÉCULAS ORDENANTES -superconductoras de información como el ADN y la melanina-.

Todo este sistema de conducción de señales -SCS- es una estrategia de la Vida en su movimiento de la Conciencia a la materia, a través de una codificación inteligente, para hacer más eficiente la COMUNICACIÓN.

La VIDA funciona como una antena de recepción y emisión de ondas electromagnéticas; como una Entidad espiritual que se mueve a través de un soporte vibratorio. El Universo como un transformador y redistribuidor de la energía primigenia, regido por leyes de interacción y manifestación, según la escala vibratoria, y por compartir UN ORIGEN Y PROPÓSITO.



A NIVEL HUMANO se verifica la relación e interdependencia con este modelo de la realidad, de tal suerte que no hay enfermedad sin interrupción patológica en alguna de los circuitos del SCS.

Nuestra dificultad reside en tratar de entender esto con una aproximación racional, sin poder encontrar el común denominador en la aparente diversidad, percibiendo un mundo de múltiples causas y efectos inconexos, sin relación con un propósito común, llegando a un estado de separatividad y aislamiento al desconocer el papel que cada parte tiene dentro del Todo.

*Urge, por consiguiente, atrevernos a una perspectiva más amplia que permita tener un hilo conductor a través del cual reconocemos los movimientos de la conciencia y de la energía. No podemos comprender el orden cósmico desde nuestro desorden habitual. Dios no está en ninguna otra parte, más que aquí, en lo cotidiano.*

*Para ir lejos debemos comenzar cerca, en nuestro entorno, como estar presentes en el momento de caminar, sentarse, comer; relacionarnos de un modo justo con el vecino y AGRADECER cada día por lo que trae.*

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

ATENCION: BELGRANO / OLIVOS

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



**FARMACIA  
"PORTEÑA"**

Horacio Romero  
FARMACEUTICO

Homeopatía  
Recetas Magistrales  
Flores de Bach y California  
Polen Reconvertido

**OLAZABAL 5297**

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



**FARMACIA**

*Santa Catalina*

RECETAS MAGISTRALES  
HOMEOPATIA - ALOPATIA  
ACCESORIOS - PERFUMERIA

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

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

santacatalina@hotmail.com.ar

**FARMACIA "ROMA"**

Fernando Rossi  
FARMACEUTICO

**HOMEOPATIA**

Monroe 3195 - Esq. Freire

**Envíos a Domicilio 4542-7780**

**Nicolás Jorge Lospinoso**

Contador Público Nacional

**Asesoramiento  
contable impositivo**

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



## Lectura de aura

### ¿Qué es una Lectura de Aura?

Al ser el Aura nuestra esencia, en ella está toda nuestra información. La lectura de aura es una terapia profunda que nos permite ingresar a las cuestiones más importantes sobre nosotros mismos y en distintos niveles:

- Nos muestra la información que nos ayude a comprender nuestros potenciales adormecidos y bloqueos que no nos dejan avanzar.
- Podemos reconectar con vidas pasadas, guías espirituales, nuestro objetivo de vida y saber si estamos actuando de manera equilibrada en la vida cotidiana.
- Permite efectuar una limpieza energética, equilibrando nuestros chakras, removiendo las energías bloqueadas y liberando nuestro potencial creativo (poder personal) para que la vida pueda fluir en dirección a nuestra evolución.

Es una conversación de espíritu para espíritu y todo lo que acontece es lo que necesitamos saber porque ya estamos preparados para ponerlo en práctica. Trayendo información de nuestro inconsciente al consciente.

Existe también la posibilidad de hacer una lectura de:

- Relacionamientos (Entre parejas, padres e hijos, etc. - donde ambos deben estar presentes),
- Temáticas (nuestra relación con un tema específico - trabajo, amor, dinero, etc.)
- Embarazadas (conectarse con el espíritu de su futuro hijo).

La duración de la sesión es de 1 hora 30 min.

### Meditación de las rosas

Si estás buscando la felicidad en tu vida y depender de vos para lograrlo.

Esta técnica de Meditación es para vos.

### ¿Qué es la Meditación de las Rosas?

Es una meditación de limpieza de los 7 principales chakras y capas del aura. Donde puedes llegar a la profundidad de quien realmente eres, donde te conectas con tu Ser. Además protege y equilibra tu cuerpo energético. Es la base de la Lectura de Aura.

### ¿Qué beneficios obtengo con su práctica?

Con esta meditación leemos nuestra propia energía, trayendo a la consciencia bloqueos o informaciones que estaban alojados en nuestro inconsciente. A través de nuestra mente racional vemos nuestra información y así liberamos, sin esfuerzo, de una manera sencilla lo que ya no queremos para nuestras vidas...

### ¿Cualquier persona puede aprender a meditar?

Sí. TODOS pueden aprender esta técnica. Meditar es natural, es tomar conciencia de que sos responsable de todo lo que sucede en tu vida y que quieres eliminar los falsos aspectos que te separan de vos mismo.

Aprenderás sobre los chakras y a crear tu propia realidad.

Este taller tiene una duración aproximada de 8 hs.- Haremos limpieza profunda de cada centro de energía. Al trabajar en grupo, esta profundidad será lograda con éxito y sin esfuerzo porque nos estaremos ayudando energéticamente.

Una vez aprendida se recomienda practicarla diariamente en media hora.

Facilitadora: María Isabel Fernández  
Centro de Yoga y Unión Rasayana  
Quintana 1540 Florida Vte Lopez  
Inscripción previa de turnos  
por mail o telefónicamente:  
4796-3122 o [centrorasayana@gmail.com](mailto:centrorasayana@gmail.com)

Centro Integral para una Vida Sana



**RASAYANA**  
**CENTRO DE YOGA**

**PROFESORADO DE YOGA 2013 - INICIA EN MARZO**

CLASES REGULARES DE HATHA -IYENGAR-BUDOKON YOGA  
YOGA TERAPEUTICO - ADOLESCENTES-NIÑOS  
MEDITACION - ESPACIO SOLIDARIO DE MEDITACION SABADOS 17 HS  
CURSOS Y TALLERES TODOS LOS MESES  
LECTURAS DE AURA - BIODESCODIFICACION CELULAR DE ENFERMEDADES  
MASAJES AYURVEDICOS. SESIONES Y FORMACION PROFESIONAL  
TRANSMISION DE ENERGIAS SAGRADAS - DIKSHA - REIKI  
TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES

**Quintana 1540 - Florida** - Tel.: 4796-3122 - Cel.: 15-5944-9534  
[www.rasayanayoga.com.ar](http://www.rasayanayoga.com.ar) [centrorasayana@gmail.com](mailto:centrorasayana@gmail.com)



**Aceite de oliva 90%  
"Eco-oliva"  
x 1 litro \$34.00**

**UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360**



## FARMACIA MUNDIAL PARQUE SARMIENTO

*Calidad y experiencia comprobada!*

- Recetas Magistrales
- Laboratorios Homeopático, Alopático y Fitoterápico
- Medicina Antroposófica, Ayurveda y Orthomolecular
- Altas Dinamizaciones
- Terapias florales
- Lisados, Nosodes y Autonosodes
- Organoterapia
- Cosmética Farmacéutica
- Mesoterapia
- Botiquines particulares y profesionales

OBRAS SOCIALES Y PREPAGAS  
TARJETAS DE DEBITO Y CREDITO  
ASESORAMOS, PROVEEMOS A  
FARMACIAS Y PROFESIONALES  
ENVIOS AL INTERIOR Y  
EXTERIOR DEL PAIS

**ABIERTO  
LAS 24HS.**

**ATENCION  
PERSONALIZADA**

Av. Ricardo Balbin 4955 / Tel: (011)4542-6681 (int 107)

[farmundialab@hotmail.com](mailto:farmundialab@hotmail.com)



**Trigo Limpio**  
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



**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](mailto:nigus@arnet.com.ar)

*Coiffeur  
Garbis*

*Hoy es un día nuevo.  
Esto también pasará.  
El corte de Garbis  
es perfecto.*

Tel. 4784-3216  
Virrey Arredondo 2548 (Belgrano)  
[coiffeurgarbis@yahoo.com.ar](mailto:coiffeurgarbis@yahoo.com.ar)

*(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)*

## 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**  
**Capital Federal**      **Cel.:**  
**4371-4358**              **15-6586-1537**



## Chi Kung de Seda

Entre el hierro y la seda existe una línea de unión invisible que hace más delicado al hierro y más fuerte a la seda...

De la antigua Dinastía Han proviene el dato escrito más lejano de práctica y enseñanza del Daoyin, transformándose en el referente más antiguo de los ejercicios del Chi Kung.

Numerosos rollos de seda, prolijamente bordados y finamente pintados, fueron encontrados en excavaciones arqueológicas; conteniendo, ocho de ellos, una sucesión de movimientos con técnicas respiratorias que contribuyen al desarrollo y conservación de la buena salud.

Estas formas ancestrales son llamadas los Ejercicios de Brocado en Ocho Figuras, conocidos como Patuan Chin, o Las Ocho Piezas de Seda.

Simbolizando suavidad y armonía expresados en su fluir, traen al presente la posibilidad de una práctica terapéutica para todas las edades y condiciones físicas.

Combinadas con otras series de ejercicios, todos los lunes a las 18.30hs. en Centro Rasayana, mantenemos el espíritu filosófico de éste conocimiento, respetando el valor de su fortaleza y la sabiduría de su esencia.

Informes-Inscripción: 4718-3348 y 4796-3122.

Eduardo R. Goldin

## REIKY... de Iluminación

Todos estamos a las Puertas del Satori !!

Todos somos Iluminados en Reiky.

La Energía Rei y la Energía Ki se nutren mutuamente, fluyen y confluyen en la interioridad de cada Ser, en la vida expresada.

Dios interno, Dios externo, cada quien en su creencia y en su fe iluminando e iluminándonos !

Sin embargo, buscar la Iluminación es una deficiencia abstracta de la mente, una arrogancia de la personalidad que convulsiona la pureza del Alma.

La búsqueda, es en si una avaricia, intentando llenar espacios cubiertos de inseguridades y temores, sin concientizar que en la profundidad del Vacío, donde Todo es Nada..., esta la Luz.

La Iluminación no se busca, no se encuentra ni se descubre, simplemente sucede... y no en el conocimiento del que la posee; sucede a través de la percepción y la mirada de los que ven y sienten su Brillo.

Saberse "Iluminado" es un desafío constante de humildad, virtud y grandeza; ignorando la virtud y dejando Ser lo que se Es..., aceptando y comprendiendo la propia Oscuridad en la propia Iluminación.

Escuela Reiky Dar®, pretende e intenta, en los encuentros, esclarecer y transmitir la Esencia Reiky y su Luz de Iluminación, compartiendo un tiempo de Práctica, Servicio e Iniciación.

Eduardo R. Goldin.  
Centro de Yoga Rasayana.



**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)

**GRAFOLOGÍA**  
Cursos bimestrales y anuales.  
APERTURA MARZO 2013

**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

## El deporte y las bajas temperaturas

### Experiencia personal: deporte de impacto -Wushu- hernias de disco.

Wushu ( artes marciales Chinas) Mayor rendimiento, menos lesiones; preparación física para todas las edades con la práctica del arte marcial...

Llega el frío y con él los dolores de articulaciones, óseos, de esguinces viejos mal curados, lumbares, cervicales, brazos, codos, hombros, tendinitis, hernias de disco, lumbalgias...todo aparece.

#### ¿ Cómo protegernos de las lesiones?

Antes de comenzar cualquier deporte debemos hacer una buena entrada en calor. Entrar en calor significa calentar TODAS LAS ARTICULACIONES, TENDONES Y MUSCULOS. Estar BLANDOS, no rígidos o duros por el frío.

¿ Es bueno entrar en calor corriendo? Para mí NO. El impacto con el cuerpo frío hace mas daño aún en todo el cuerpo. Y si el piso es duro (cemento) PEOR! Tobillos, rodillas, cadera, se resienten.

Con las técnicas del Wushu , podemos mejorar ese aspecto en todos los deportes, protegiendo a los jugadores y mejorando su rendimiento.

Lo pude comprobar yo misma. Muchos años de voley federada y de tenis. Un antes y un después. Cuanto más grande mejor jugaba a pesar de las hernias de disco.

Simultáneamente durante diez años de práctica de Tai Chi Chuan, Chi Kung, I Chuan, continué jugando al voley y al tenis, pero ya no hacía la entrada en calor tradicional, hacía " la mía" . En el lugar ablandando y calentando parte por parte hasta llegar sí al manejo de pelota compartido.

Tanto en GEBA como en el Club de Amigos, donde jugué muchos años, logré mejorar mi juego. Sin ninguna lesión más las hernias de disco controladas.

Podemos ir cambiando algunos métodos nocivos tradicionales.

La sabiduría está en saber reconocer otras cosas buenas que ya existen y saber aplicarlas o adaptarlas.



Siempre se dijo que el deporte es salud, pero no siempre se lo enseña cuidando la salud.

La práctica del Wushu, protege a la persona en todos sus aspectos. Da seguridad, resistencia, concentración, elongación, buena postura, elasticidad, elegancia, compañerismo...fortalece las piernas y las posturas bajas, los desplazamientos sin torpezas sin malgastar energía. La técnica y táctica del juego es otra cosa. La da un buen entrenador o profesor del deporte que se realice.

Como dije en otra nota anterior, también la alimentación adecuada ayuda en el rendimiento y para evitar las lesiones.

Y por supuesto al finalizar **SI o SI elongar, masajear, dar palmadas** para relajar los músculos evitando la formación de ácido láctico y una futura lesión.

Tómense su tiempo para elongar y para pre-calentar.

Ya que pueden darse el gusto de practicar algún deporte, disfruten de la compañía de sus amigos o compañeros mientras relajan las piernas, cadera, brazos, cuello...

¡ que estén bien!

Emilia Medina S.  
Terapeuta Corporal  
Instructora de Tai Chi Chuan de la  
Asociación Ta Chen  
Creadora de las prácticas terapéuticas de Tai  
Chi Chuan -Chi Kung- I Chuan en el agua.  
Tai Chi Chuan tradicional y en el agua.  
Grupos capacidades diferentes.  
Masoterapeuta- Agente Multiplicador para  
mejorar la calidad de vida  
En Busca del equilibrio, Centro Natural  
para la Buena Salud  
consultas: emedina\_5@yahoo.com.ar  
4502-4129 15 5333-7629



Tai Chi Chuan - Chi Kung- I Chuan  
Grupos capacidades diferentes  
Tai Chi Chuan en el agua: Ejercicios  
terapéuticos y divertidos  
Prácticas tradicionales  
Domingos: clases gratuitas



Técnicas Chinas Combinadas: ejercicios- auto masajes  
Masajes con las manos- sobre meridianos y puntos de  
acupuntura - Talleres de Medicina China- etc.

Mili Medina Instructora Asociacion Ta Chen emedina\_5@yahoo.com.ar  
4502-4129 15 5333-7629 www.enbuscadeequilibrio.com.ar  
Masoterapeuta - Agente Multiplicador para mejorar la calidad de vida y protector del medio ambiente



Sesiones, tratamientos, dictado de Maestrias en:

**Reiki Tradicional Usui**  
**Reiki Unitario: El Reiki del Sonido**  
**Jin kei do • Magnified Healing**



**Talleres: Tres símbolos de Reiki Unitario**  
**Puente de Luz (Ángeles)**

www.facebook.com/reiki, talleres y otras terapias alternativas  
email: reikitalleresyalternativas@yahoo.com.ar

**Sandra Mariana: Cel. 15-6355-9516**

**Terapia Makara**  
**Liliana: 4790-2935**

**Taller Puente de Luz (Ángeles)**  
*13 de julio de 15 a 19 hs.*

**Taller de tres símbolos de reiki unitario**  
*20 de julio de 15 a 19 hs.*

**Magnified Healing**  
*3 y 4 agosto de 15 a 19 Hs.*

## Ataque de pánico (panic attack) ¿de que se trata?

En estos tiempos que corren y principalmente concentrados en los grandes centros urbanos incluyendo perímetros adyacentes, se ha incrementado en forma alarmante casos de A.P.

Tanto en forma directa como en interconsulta brotan como hongos los casos en todos los niveles, ya sean en edad, posición económica, intelectualidad, niveles de estudios, etc., etc.,etc.

Aclaremos:

*descartadas por estudios causas orgánicas y/o reacciones o efectos por causas de adicciones y/o farmacológicas.*

Confirmado el diagnóstico de A.P., tu vida no corre riesgo.

Eso si *comienza de manera inmediata un tratamiento interdisciplinario*, ya que suele ser repetitivo y según cada caso, en lapsos de tiempo cada vez más cortos.

El conjunto de los profesionales solemos basarnos en un clínico gastroenterólogo, una terapeuta holística y un fisiatra o profesor de educación física .

Por qué gastroenterólogo? En un gran porcentaje de los casos que trato el A.P. se presenta disfrazado de sintomatología gastrointestinal.

“Siento indigestión”, “Tengo un revoltijo en mi panza”, “Me cae mal todo lo que como”, “Ya no desayuno porque me levanto con sensación de ...” Es lo que con mayor frecuencia escucho en casos de esta índole.

Olvida la toma de “pildoritas milagrosas” ya que o emulas a un zombi o te elevan a la estratósfera tapando la sintomatología que seguirá allí, contigo. *Los vibracionales correctamente aplicados en cada caso en particular*, flores de Bach, California, PHI, Bush, Delfines, Saint Germain, Gemas, homeopatía etc., etc., etc., y todo el abanico terapéutico está para solucionarte en forma global esta incómoda situación.

*Presta atención en los componentes de tu familia y entorno, inclusive en tus mascotas.* (Ellas también pueden estar afectadas).



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)

**www.revistaelumbral.com.ar**



**ALGUNOS TIPS PARA TENER EN CUENTA**

Es endógeno.

Crece alcanzando mayor intensidad en segundos / minutos .

Se prolonga hasta 15/20 minutos, decrece y puede quedar un efecto residual.

Angustia con períodos miedosos (a que se repita la experiencia vivida), lo cual conlleva a la irritabilidad, el nerviosismo y/o desasosiego.

No saben que les pasa y no se le encuentra causas físicas.

Con el tiempo, si no se ha diagnosticado correctamente pueden aparecer:

disnea : cita con el neumonólogo se realizan estudios y...NADA dolores o malestar precordial -una va corriendo al cardiólogo que encuentra...NADA.

oleadas de calor / frío... van a la ginecóloga y/o bacteriólogo estudios...NADA

sudoración, debilidad, temblores, estremecimientos más estudios...

NADA

ideas fijas u obsesivas psiquiatra, estudios...NADA

falta de concentración, neurólogo, estudios ...NADA

Concéntrate en los análisis básicos anuales, y agrégale algunos que tu médico de cabecera te indique- como estudios cardíacos, circulatorios y aparatos respiratorio y digestivo - .

Se coherente, te alimentas correctamente? Llevas un tren de vida acorde o vas "a mil" sin bajar NUNCA ? Te tomas tu tiempo para ti misma/o?

Te puedo ayudar en esta etapa, si REALMENTE QUIERES SENTIRTE PLENA/O, ACTIVA/O, Y ARMÓNIZADA/O.

Tu eres quien tiene que dar el paso y comprometerte, solo te acompañamos en tu recuperación integral.

Tu pregunta no molesta

M. Cristina Echeverría  
 master & teacher holística vibracional  
 (011) 4553-0026 C.A.B.A.  
 www.terapiasdel3milenio.com  
 www.chamanacosmica.com

**Terapias del 3º Milenio**

By Cristina Echeverría

**Orientación terapéutica**

**Tratamientos holísticos**

**Inclusive mascotas**

**talleres - cursos**

**delfines - diosas - ballenas**



**informes - turnos - inscripciones**

**(011) 4553-0026**

www.terapiasdel3milenio.com

www.chamanacosmica.com



**Es solo Una Etapa!**

Sabemos que la vida es por etapas;  
 Si estas viviendo una etapa difícil,  
 recuerda que es solo eso, "una  
 etapa" es temporal, todo pasa. Pero  
 no la dejes pasar sin aprender,  
 crecer, madurar y hacerte mas  
 fuerte ! Siempre hay algo bueno en  
 cada etapa de la vida! Bendiciones



**ARMONIZARTE**  
 Instituto Holístico de Belleza  
 by Olga B. Raimundo

**Promociones  
 Julio y Agosto**  
 Podología + Masaje y Manicura **\$ 110.-**

**Venta de Cosméticos Importados  
 Línea Francesa "YONKA"**  
 Reservar Turno: 4778-0322  
 Horario de atención de 13 a 22 hs

**Viaje Espiritual a la  
 India y Nepal 2014**



**Peregrinajes a lugares históricos budistas**  
 Los más significativos y representativos del Budismo en India y Nepal.

**Instituto de Medicina y Astrología Tibetana**  
 Visita al prestigioso instituto de Astrología y Medicina Tibetana (curación natural, Sowa Rigpa), de Su Santidad Dalai Lama. Consultas disponibles.

**Encuentro con maestros tibetanos del budismo.**

- Enseñanzas y meditación.
- Hospedaje en centros budistas.
- Excursiones a templos, monasterios y lugares turísticos.
- Caminatas, meditaciones, yoga



**ORGANIZA: PROYECTO MONASTERIO**  
 Teléfono: (011)4541-7112  
 Email: lajoyadelsur@gmail.com

**RESERVAS DISPONIBLES DESDE AHORA**

**Almendras 250 gr. \$20.00**  
**Arroz Yamani x kg \$10.00**



**UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360**

## Los atributos del Mago (4ª y última parte)

..Continuando con lo que venimos desarrollando vez a vez, les contamos que cada paso de la Rueda Mandálica, es a recorrer y su recorrido es individual, por ESO es necesario aprender de que se trata cada paso y así incorporarlo en nuestra vida que es de la única manera que lograremos lo que sin Guerrero-Mercader- Sacerdote- Mago, no podemos lograr, ESO que una vez dijimos que no lo lograríamos, que ESO no es para mí porque es imposible, con los pasos de la Rueda Mandálica incorporados en nuestra vida lo imposible lo hacemos posible.

...y llego el día de ubicar los Atributos del Mago !!! y les contare un secreto, pasaban los días y no escribía lo que me comprometí a escribir sobre que función tiene El Mago, y me preguntaba porque me estaba siendo difícil hacerlo, porque El Mago en cada uno de nosotros es el Guerrero, el Mercader y el Sacerdote.

El Mago es quien detecta cuando hablamos, cada uno de nosotros tenemos una idea en la cabeza y creemos que esa idea es de lo que hablamos cuando hablamos y no es así, hay algo oculto en lo interno en nosotros que cuando hablamos, hablamos de otra cosa, y el Mago se inicia cuando aprende a detectar en si mismo el desvío y lo encauza hacia lo que queremos lograr en nuestra vida, un resultado que creemos que es imposible.

El Mago cuenta con 4 Atributos - La Rigidez, La Astucia, La Paciencia y La Simpatía, y brilla !!!

Uno de los atributos, la "Simpatía" tiene que ver con los afectos. El diccionario de la lengua española lo define como similitud de afectos entre dos personas. Dos personas que simpatizan significa también que vibran en una misma frecuencia y eso detona afectos positivos entre ambos.

Cuando 2 personas vibran en armonía se dice también que "se atraen"

El Mago es el que hace aparecer cosas de la nada. Es el que "ATRAE" la solución a sus problemas y "ATRAE" las casualidades que lo acercan al resultado que quiere alcanzar.

El Mago es el que crea y "ATRAE" lo que quiere con la palabra. Las Palabras Mágicas, según el mito, es con la que se hace Magia.

Cumplimos con lo que dijimos y con lo que queríamos transmitir por ahora de esta Enseñanza tan diferencial a otras enseñanzas y única.

A quienes les haya detonado el interés suficiente, los recibiremos con agrado en nuestros grupos de enseñanza, y a quienes no, nos encontraremos en el siguiente tramo del Camino, por este medio o por otros.

A todos, Muchas Gracias por haber leído estos artículos y quienes lo quieran pueden comunicarse a este Tel-4778-0322-o vía mail olgaraimundo@gmail.com

Olga B. Raimundo  
 Gustavo Narváez

## Qué sabe Ud. de las semillas?

Si hay un alimento con gran cantidad de nutrientes en un pequeñísimo envase y que pueda dar vida desde un árbol gigantesco a una pequeña hierba, esas son las semillas. Legumbres, granos y nueces también son semillas.

Son una fuente riquísima de proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Debido a su alto contenido en proteínas, las legumbres por ejemplo, pueden considerarse un saludable sustituto de la carne, mientras que las nueces son una fuente rica en ácidos grasos Omega.

Las semillas se han usado tradicionalmente como complementos de la dieta diaria, en gastronomía como decoración en platos o como parte de salsas y condimentos. De todas maneras, aunque tan pequeñas, tienen real importancia en nuestra dieta.

En lo dietético, se conocen las semillas de lino para el estreñimiento, las de sésamo por el calcio, las de girasol (pipas) como aperitivo, las de calabaza para los parásitos, pero hay mucho más sobre semillas que poco se conoce.

**LINO:** aporta fibras solubles muy valiosas para combatir en forma natural y saludable el incómodo estreñimiento y también para "arrastrar las grasas "malas". Últimamente, se le reconocen propiedades protectoras de nuestro aparato cardiovascular porque contienen los tan ponderados Omega 3 ("grasas buenas"). Su biodisponibilidad es mayor si se las consume molidas en lugar de enteras. También se las encuentra en forma de aceite, extraído de la primera presión en frío y que debe conservarse en heladera.

**SESAMO:** Las hay blancas (uso culinario "decorativas", están peladas), las marrón claro, son integrales, esas son las más valiosas, también son ricas en fibra como las de lino, pero lo destacable es su contenido en Calcio.

**CALABAZA:** ayudan efectivamente a eliminar los parásitos intestinales (¡todos los tenemos!), por su contenido en cucurbitina. También se usan en la hiperplasia benigna (agrandamiento) de la próstata leve o moderado, aunque siempre acompañado del seguimiento médico correspondiente. Se pueden comer tostadas con o sin sal según el gusto y ¡la presión; y se pueden agregar a las ensaladas y otras comidas.

**GIRASOL:** Son muy ricas en vitamina E, poderoso antioxidante y fuente de ácidos grasos esenciales como todas las semillas. Por su valor

calórico no deberíamos consumir más de 50 gr. por día y especialmente los hipertensos y renales, por el contenido de sodio y la

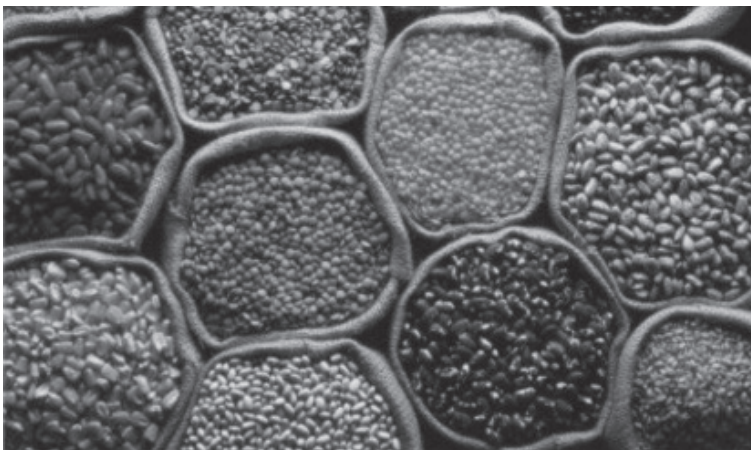
consecuente retención de líquidos. También se pueden agregar al pan, galletas, ensaladas, müslix, etc.

**AMAPOLA:** Popularmente se les atribuye un efecto sedante suave sobre el sistema nervioso si bien no contienen en forma concentrada los compuestos opiáceos de la planta. Es de destacar su alto contenido en proteínas (18%), grasas insaturadas (las "buenas") 45% y fibras 10%. Pero lo más destacable es su alto contenido en Calcio, prácticamente mayor que el de las semillas de sésamo. Se consumen en pequeñas cantidades y mayormente se usan en panadería y pastelería y son aptas para celíacos.

Resumiendo: las semillas se pueden considerar una excelente fuente de minerales como el Calcio, Potasio, Magnesio, Fósforo, Hierro, etc... Con respecto a éste último, el Hierro, se absorbe mejor si se acompaña con alimentos ricos en Vitamina C. Y en cuanto a las vitaminas, presentan una elevada concentración de ácido fólico, nutriente específico y fundamental durante la gestación y el crecimiento infantil. En edad escolar acostumbre a sus hijos a consumir semillas;

Es importante que compre sus semillas y se asesore, en tiendas especializadas en productos dietéticos y naturales. Como siempre consulte a su médico y ¡hasta la próxima;

*Asesoró para Tienda Naturista  
Lucila Montaña*



### Tienda Naturista

Ventas por mayor y menor - Delivery

Productos naturales para todas las dietas

Diabéticos - Celíacos - Hipertensos

Suplementos Dietarios

Hierbas - Cosmética Natural

Milanesas de Soja y Gluten

Tofu - Algas - Jalea Real - Polen

ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ

**5788-5145**

tiendanaturista@hotmail.com



# 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**

**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

www.revistaelumbral.com.ar

## El Umbral

INICIO REVISTA TERAPIAS CIENCIA CULTURA ESPIRITUALIDAD QUIÉNES SOMOS Login Regístrate aquí

www.revistaelumbral.com.ar

DESTACADOS  
 AGROGLIFOS REPORTAJE: ELENA VALDEZ

también en:  
 **facebook®**

**Polen Reconvertido "Crinway"**  
 5 ml: **\$55.00**  
 10 ml: **\$100.00**  
 UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

- Tortas alemanas caseras  
 (de manzana y de higo con nuez)  
 - Panes artesanales  
 (negro y blanco)  
 en Vicente López,  
 Olivos, Florida  
 (entregamos a domicilio)  
 Tel.: 4797-1822



**ESPACIO MEDICO**  
  
**SARMIENTO**  
*Salud y Estética*

**MEDICOS ESPECIALISTAS EN  
 MEDICINA NATURAL**

*Orthomolecular*  
*Homeopatía*  
*Antroposofía*  
*Ayurveda*  
*Fitomedicina*  
*Terapias florales*  
*Aromaterapia*

**Medicina Estética**  
 (Consulte nuestros tratamientos)

**Av. Ricardo Balbín 4965 // Tel: 4545-5632**  
**espmedicosarmiento@hotmail.com**



# 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 • Bruxismo
- Ginecología • Psicología • Kinesiología • RPG

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

**NUEVA DIRECCIÓN**  
**RIOBAMBA 436 - 1º PISO Recepción**  
**FARMACIA en RIOBAMBA 438**

Informes: Tel./Fax: 4954-4569/5141 / 4951-3870 / 4951-1919 - 0800 222-1474  
 E-mail: [fundacionpuiggrós@gmail.com](mailto:fundacionpuiggrós@gmail.com)  
 Web: [www.fundacionpuiggrós.org.ar](http://www.fundacionpuiggrós.org.ar)

Se aceptan Tarjetas de Crédito / Débito

### FARMACIA HOMEOPATICA

La Medicina Energética Biológica Clínica constituye una nueva disciplina médica, fundamentada en una clara y definida concepción energética de la enfermedad, se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica, conjuntamente con una investigación científica consciente, del paciente y sus dolencias.

Esta moderna concepción, equidistante de las medicinas conocidas, de las que ha seleccionado sus mejores logros, surge como consecuencia de la distorsión y carencia biológica de estas y como resultado de un profundo estudio del principio de la energía aplicado a la biología.





# Casa de Estudio Yiarel

## ::Escuela de Kabbalah::

Te invita a conocer  
NUEVA SUCURSAL EN BELGRANO,  
**EIN - SOF!!**

Vení a conocer nuestros productos kabbalísticos

- Luminarias Angélicas y Kabbalísticas.
- Diagramas kabbalísticos.
- Lociones.
- Cremas.
- Cursos de Kabbalah.
- Consultas con Tarot Sephiroítico.
- Consultas con Péndulo, con el Maestro Yiarel.
- Estudios Energéticos.

También nos puedes escuchar en  
**RADIO DAKOTA 104.7 - TODOS LOS LUNES A LAS 16 HS**

Te esperamos en Galería Río de Janeiro, loc. 90 - (Av. Cabildo 2370)

Contacto: 15-6630-4102 / 2004-4127

mailto:CasaDeEstudioYiarelArg@gmail.com - <http://Ar.casadeestudioyarel.org>

Presenta:

## Seminario de Kabbalah!



Se explicara como mejorar nuestro destino, como salir de la esclavitud; y como hacer para que los Angeles, nos ayuden a que D'S, cuando juzga las almas, nos de una sentencia favorable.

CUPOS LIMITADOS.  
ANOTATE!!

## ELIXIR DE CRISTALES

Perfumes para el cuerpo y algo más... nuevos en el mercado!!!  
Gemoterapia y Aromaterapia



Confeccionados con piedras y cristales en su interior, fórmula Tibetana y fragancia de la India (Unisex) exquisita fragancia!

Elixires para contrarrestar negatividades, protección para el amor, atracción, depresiones, prosperidad, cambios económicos, abundancia, salud y bienestar y también para los deseos.

Los Elixir de Cristales están creados para transformar las energías, el aura, amor, bienestar, paz, prosperidad; los Cristales tienen el poder de transformar todo!! Nos diferenciamos por el contenido!

Mimamos tu cuerpo y tu alma!!

Disponibles y envíos a todo el país.

Precios especiales a mayoristas

Ventas por mayor y menor.

Te asesoramos si quieres emprender tu negocio con Elixir de Cristales.



Elixir de Cristales

danielatazzioli@hotmail.com

03462-1557-0335