




# El Umbral

Año 9 - N° 99 - Septiembre de 2013

Ecología, terapias naturales y vida interior



**“Una sociedad se define no sólo por lo que crea, sino por lo que se niega a destruir.”**

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

Distribución Gratuita



**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

**BIENVENIDA!!** **Expo Salud Arte 2013**



**ELENA VALDEZ**

Artista exclusiva de la ciudad de Buenos Aires.  
 Psicografía, canalización terapéutica para el alma.

28 de Septiembre  
 Hotel Sheraton Mar del Plata



**El Umbral**

www.revistaelumbral.com.ar

INICIO REVISTA TERAPIAS CIENCIA CULTURA ESPIRITUALIDAD QUIENES SOMOS Login Regístrate aquí

DESTACADOS AGROGLIFOS REPORTAJE: ELENA VALDEZ

también en: **facebook**

**CENTRO CULTURAL ORGON**

PRESENTA

**ROBERTO RESQUIN EN ZONA NORTE SERIE NUEVA**

<b>19/10</b>	<b>DIAGNOSTICO FISICO EMOCIONAL</b>	<b>SABADO 15,30 hs.</b>
ZONAS REFLEJAS (CRANEO FACIAL) TODO EL CUERPO (LA DIVINA PROPORCION) BO SHING (DIAGNOSTICO - MACROBIOTICO) EL YIN Y YANG (EL ORDEN DEL UNIVERSO) FISIOGNOMIA COSTO \$ 60		
<b>26/10</b>	<b>LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS</b>	<b>SABADO 15,30 hs.</b>
CEREALES / LEGUMBRES / VERDURAS / FRUTAS / SEMILLAS RAICES / VITAMINAS Y MINERALES COSTO \$ 60		
<b>2/11</b>	<b>LA ALIMENTACION TERAPEUTICA</b>	<b>SABADO 15,30 hs.</b>
PROCESOS DIGESTIVOS ACIDO / ALCALINO LA COMBINACION DE LOS ALIMENTOS LOS PLATOS TERAPEUTICOS COSTO \$ 60		
<b>9/11</b>	<b>COCINA PRACTICA MACROBIOTICA</b>	<b>SABADO 15,30 hs.</b>
NITUKES / KIMPIRAS / AL VAPOR / GOURMET JAPONESA AL WOK / LOS CORTES MACROBIOTICOS BEBIDAS TERAPEUTICAS COSTO \$ 150		
<b>16/11</b>	<b>TRATAMIENTOS EXTERNOS</b>	<b>SABADO 15,30 hs.</b>
FANGOTERAPIA / HIDROTERAPIA LIFTING Y PEELING NATURALES COLONICAS / URINOTERAPIA LIMPIEZA DE LOS ORGANOS COMPRESAS / EMPLASTOS COSTO \$ 60		

**OPTATIVOS (FECHAS A CONFIRMAR)**

**ALQUIMIA PLANTAS MEDICINALES Y MINERALES**  
 PREPARADOS: TINTURAS MADRES / ELIXIRES  
 POMADAS / CREMAS TERAPEUTICAS  
 BEBIDAS Y PREPARADOS ENERGETICOS

**ESPIRITUALIDAD PRACTICA**  
 EL SISTEMA AURICO / ELECTRO MAGNETISMO  
 VISUALIZACION TERAPEUTICA / MEDITACION  
 IMPOSICION DE MANOS Y VISUALIZACION CREATIVA

CON EL ABONO DE LA TARJETA ORGON Y LA ASISTENCIA A LOS TALLERES TENDRA LA ATENCION Y ASESORAMIENTO DE ROBERTO RESQUIN SIN CARGO

**LUGAR TUCUMAN 3339 - LA LUCILA ALTURA MAIPU 3400**

COLECTIVOS: 19 - 21 - 59 - 60 - 152 - 71 - 203ABC - 314A - 343 - 365B - 168

Reservar Asistencia por teléfono o mail:  
 Tel.: 4783-1753  
 mail: planetaorgon@gmail.com

Tomate un té para la salud... tomá **BAN-CHA**

ESCUCHANOS POR:  
 RADIO DAKOTA - FM 104.7 SABADOS 11 Hs.  
 http://streema.com/radios/FM\_Dakota

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:

Roberto Resquin

Lic. Juana R. de Tucci

Lic. Paola Lospinoso

Esteban Ierardo (filósofo)

Cristina Echeverría

Mili Medina

M. del Pilar Moreno

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

---

## Editorial

El reto de adquirir conocimiento y transformarlo en comprensión, a menudo es una actividad arriesgada y siempre esforzada. A veces, el temor a fracasar y a sufrir algunos descalabros nos mantiene inmovilizados, incapaces de involucrarnos profundamente en el curso de los acontecimientos.

Vale la pena recordar entonces, que este camino de aprendizaje, con sus incógnitas, aciertos y errores, es una parte más del difícil y apasionante oficio de vivir.

Abramos los ojos, y pongamos atención porque el libro de la vida guarda toda la sabiduría que necesitamos aunque su lenguaje en algunas líneas resulte indescifrable.

JMK

---

## Recetas para nutrir el espíritu:

### Estrés:

Estrés es el divorcio entre las expectativas y la realidad.

Cuanto más expectativas sobre algo o alguien tenía y menos percibo que la realidad coincide con ellas, más me tensiono. Esta tensión se llama estrés o más correctamente, distrés y el paso siguiente, al quebrarse la tensión y chocar con la realidad, es la frustración. Si no me genero tantas expectativas, si no pretendo dar el paso más grande de lo que mi pie puede dar, si no pierdo la visión del océano al observar cada hecho como una pequeña ola dentro del inmenso mar de la vida, estaré haciendo la mejor prevención del estrés. Si aprendo a vivir día por día, disfrutando del camino sin sobredimensionar el objetivo; si puedo regocijarme con lo que tengo en vez de quejarme improductivamente por lo que no tengo, habré aprendido a vivir y a no darle cabida al estrés y a todas las enfermedades que este genera o mantiene.



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

## Planeta Orgon

# La alimentación terapéutica

### ¿Cuál es la propuesta?

Que dejes de lado todo lo que te hace mal Física/Mental y Espiritualmente.

En la parte física y orgánica, hay principios fundamentales. Lo primordial consiste en dejar de consumir harinas *despojadas* (no digo refinadas, termino mal aplicado que confunde); *despojadas* de su vitalidad (cáscara) de su energía (molienda).

El problema consiste en que el grano (con el que se fabrica la harina) se muele, y de este modo sufre un proceso de acidificación que al ser combinado con otro alimento (llámese carnes, lácteos, dulces, etc.) se intensifica la acidez provocando un sinnúmero de síntomas a repetición que desencadena, con el paso del tiempo, en una cronicidad.

También podríamos hablar del *azúcar despojada*, elemento sumamente perjudicial (lean el libro *sugar blues* y se enterarán) como también lo son las carnes (pollo/vaca/pescado, etc.).

Hay algo sumamente importante que es la mala combinación (trofología). Generalmente a las carnes se las consumen mal combinadas, esto produce: fermentación y putrefacción. Otro de los principios es no consumir dos proteínas en un plato (esto está presente en el relato del éxodo del pueblo judío guiado por Moisés).

Pero más allá de esto, existe un razonamiento bioquímico (científico) que es dejado de lado por la carrera de nutrición académica, ya que ponen falsa atención en minerales, vitaminas, etc., tablas que son importantes pero que si no se aplica la combinación de los alimentos (trofología) tanto los minerales, vitaminas, aminoácidos, etc. se van por el inodoro. Esto se puede corroborar preguntándole a la gran mayoría consumidora de lácteos y complementos porque sufren de falta de calcio (osteopenia, osteoporosis, artrosis, escoliosis).

En el caso del hierro ¿porque existe tanta anemia en los carnívoros además de artritis, arterioesclerosis, celulitis, prostatitis y cien síntomas más? Se debe a la consecuencia de ignorar que cuando los alimentos son mal combinados, la pérdida es constante. Evite esa pérdida con el conocimiento del orden del universo, de lo que es y no de lo que le dicen.

...continúa en el próximo número  
Roberto Resquin  
Tel.: 4783-1753  
[planetaorgon@gmail.com](mailto:planetaorgon@gmail.com)



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

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

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

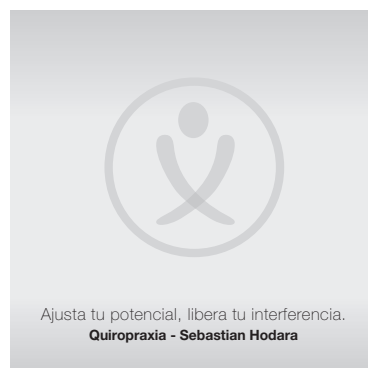
[spf17@hotmail.com](mailto:spf17@hotmail.com)

### 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



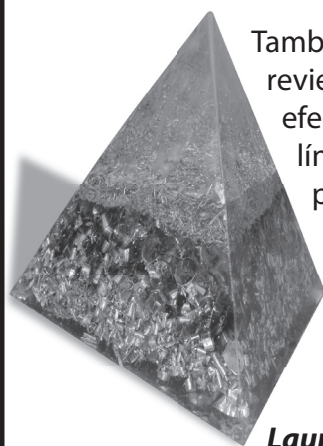
**2046-0779**  
**15-6203-9501**

[sehodara@gmail.com](mailto:sehodara@gmail.com)

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

## Transformadores de Orgón

Los orgonites protegen un ambiente de las emisiones electromagnéticas, transmutando la energía nociva en energía de vida.



También revierten efectos de líneas geopatológicas.

**Laura Pacheco**

mail: [lpacheco09@gmail.com](mailto:lpacheco09@gmail.com)

cel: 011 15 6753 4607 / 011 15 5049 9514

## Polen Reconvertido "Crinway"



10 ml: \$95.00

UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

## 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

## Elsa Barassi

### EMFBalancing Technique

Fases I a XIII

### Sanación Arcturiana

Sesiones y talleres

4784-2294

elsa\_barassi@yahoo.com.ar

## 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

## Maca, desde los antiguos Incas a nuestros días

La Maca es un tubérculo originario del Perú que tiene extraordinarias propiedades nutricionales y curativas, conocidas por los Incas antes de la llegada de los españoles.

Con un gran parecido a un rábano o a una remolacha, tiene una notable raíz y crece en zonas especialmente agrestes e inhóspitas, por encima de los 3.500 metros de altura donde prácticamente no existe ninguna otra forma de vida vegetal.

Su nombre proviene de dos voces de la lengua Chibcha. "MA" que significa "origen de altura" y "CA", "comida buena que fortalece el cuerpo" y también "alto, excelso"

### Nombre científico

Lepidium meyenii o Lepidium peruvianum Chacón.

### Historia

Existen evidencias históricas que señalan que ya se cultivaba en el Perú hacia el año 1600 a.C. y fue considerada por los Incas un regalo de los dioses.

Era parte central de las ceremonias religiosas y de las danzas rituales por su relación con la fertilidad.

Las tropas incaicas se alimentaban con maca para aumentar su vitalidad y fortaleza física.

La llegada de los españoles fue acompañada de animales que mostraban serios problemas a la hora de la reproducción debido a la diferencia de altura. Lograron resolver el tema siguiendo los consejos de los nativos que recomendaban incluir la Maca.

En la época colonial era tal el valor que había alcanzado, que se convirtió en la moneda con la que los Incas pagaban sus tributos a las autoridades españolas.

Desde épocas tan remotas la Maca ha sido el alimento principal, y a veces el único, de los nativos que habitan las zonas andinas del Perú, tan adversas para la vida.

Más tarde, el conocimiento de las cualidades notables de la Maca fue desapareciendo, manteniéndose sólo en algunas comunidades peruanas.

En los años sesenta y más tarde en los ochenta, científicos norteamericanos tomaron contacto con las plantas botánicas del Perú. Los análisis nutricionales de la Maca que realizaron lograron que se introdujeran nuevamente al mundo y tengan el auge que estamos conociendo.

### Propiedades

Llama la atención que su valor nutricional es semejante a la de los granos de cereales: 60% de carbohidratos, 10% de proteína, 8,5% de fibra y 2,2% de grasas. Tiene aproximadamente 10% de proteínas y contiene siete de los ocho aminoácidos esenciales.

En cuanto a los lípidos, incluye ácido linolénico, ácido palmítico y ácido oleico.

Es rica en minerales biodisponibles como el calcio, magnesio, fósforo, potasio, azufre, sodio, hierro, zinc, cobre, selenio, yodo, bismuto, manganeso, silicio y estaño. Es ideal para remineralizar el organismo.

Contiene vitaminas del grupo B, vitaminas de la energía, como la vitamina B1 y B2, la vitamina C y vitamina E.

Es una fuente de fitoesteroles, eficaces para estimular el sistema inmunológico y ayudar a disminuir niveles altos de colesterol en el organismo.

También tiene efecto estimulante pancreático por lo que es beneficiosa en diabéticos no insulino dependientes Diabetes II y en insulino dependientes tipo I.

### Beneficios de la Maca

Entre los beneficios nutricionales que destaca la Maca como alimento nutraceutico está:

- Alivio de los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia.



Mejora la sudoración nocturna, los cambios de humor, los sofocos y al tener un gran contenido en calcio, previene la osteoporosis. Invierte la sequedad vaginal. Ayuda a que la piel no se reseque.

- Aumento de la energía mental.
- Ideal para casos de astenia.
- Aumento de la libido

Se lo considera un afrodisíaco natural que aumenta en gran manera la libido, tanto en hombres como en mujeres, por lo que recibe el nombre de "Viagra natural".

- Aumenta la testosterona
- Aumenta la resistencia física y el rendimiento deportivo.

El consumo de Maca en conjunto con Creatina ha demostrado su efectividad para el aumento de la masa muscular pero sin los efectos indeseables de los anabólicos esteroides. Útil para físico culturistas.

- Es un adaptógeno

Hace que nuestro cuerpo se adapte con facilidad a situaciones de estrés

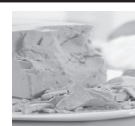
- Regula y estimula la función endocrina.
- Efecto analgésico

Gracias a los terpenoides y las saponinas. Eso le da un poder para aliviar el dolor, actuando como expectorante y sedante.

- Mejora la memoria y la función cerebral
- Retarda el proceso de envejecimiento

y muchos beneficios más.

El doctor Gabriel Cousens prefiere el uso de la Maca en la terapia de reemplazo hormonal (HRT). Dice: "La Maca es una respuesta equilibrada a los efectos de un envejecimiento del sistema endocrino."



**Levadura "Calza"**  
**x 200 gs \$18.00**  
**x 500 gs \$38.00**

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

**DIETETICA**  
*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**

*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**


**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


**Spirulina x 90 compr.**  
**de 600 mgs c/u**  
**\$55,00**

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



**Aceite de oliva 90%  
"Eco-oliva" x 1 litro \$34.00  
Por mayor (12 unid) \$ 28.00 x lt**

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



**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.

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

**El Angel**

Ugarte 1863 - Olivos - Pedidos: 4794-8360

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**

**Contraindicaciones**

Uno de los posibles efectos secundarios es el insomnio dado su gran aporte de energía. Se resuelve no incluirla de tarde o noche,

Otro de los efectos posibles, cuando se consume en exceso, es que acelera el ritmo de la digestión provocando gases o diarreas que pueden llevar a la deshidratación. Esto se debe a su gran contenido de fibras.

No es conveniente consumirla en período de gestación y lactancia materna.

Al ser un poderoso desintoxicante pueden notarse algunos síntomas propios como halitosis, lengua blanca, dolor de cabeza, mareos, etc. Desaparecen cuando el organismo se ha limpiado.

Ciertas investigaciones señalan que el consumo de Maca no es recomendable para personas hipertensas.

**Cuánto consumir**

En general, depende de las necesidades de cada uno pero, en general, lo conveniente es consumir todas las mañanas 1 ó dos cucharaditas al día. Puede ser sola con agua, licuados, te verde. Al mediodía, mezclada con vegetales, sopas o caldos.

Recuerden no tomarla por las noches.

No dudo que esta nota sorprenderá a quienes sólo conocían a la Maca promocionada por muchos casi exclusivamente como un vigorizante sexual.

Ahora se comprende la veneración de los antiguos Incas!

*por Juana R. de Tucci  
Directora de IATENA Instituto Argentino de Terapias Naturales  
Tel. 4822-8814*



PRODUCTOS NATURALES



**CUMELÉN**

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

*"Pensando en su salud"*

Atendido por sus dueños

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



# El adormecimiento de lo humano

*“Lo humano, lo que ni el equilibrio ni el interés pueden instaurar, es precisamente el salto cualitativo sobre lo cuantitativo, sobre el interés, sobre la utilidad, sobre el peso y la medida. Lo humano es ese salto, el salto de lo gratuito: el regalo, el don.”*

Hugo Mujica

Tuve un sueño, en ese sueño despertaba, y cuando realmente desperté ya nada volvió a ser lo mismo...

Adormecido, soñando el sueño de otro, atrapados en las redes de lo ilusorio y lo hipnótico, el sujeto actual circula cada vez menos implicado en su realidad social.

La fragmentación de los vínculos, la tendencia al aislamiento y al individualismo que diversas pautas del postmodernismo, la globalización y las condiciones inhumanas planteadas por la lógica del mercado determinan

en las personas, generan a su vez sociedades cada vez más frágiles con instituciones débiles que muchas veces no cumplen con su función de intermediación en los diversos conflictos sociales.

¿Qué sucede en las sociedades cuando faltan esas terceridades que regulan y median las tensiones intersubjetivas? ¿Las problemáticas no comienzan a resolverse en un cara a cara cada vez más violento?

Si las personas se pusieran a pensar en el poder que presentan ahí cuando se enlazan y construyen algo con otros podrían generar no solo que baje el precio de un producto del mercado, sino también otras transformaciones más profundas y capitales para el marco social.

¿Es que acaso el sujeto se motoriza y despabila a partir de lo trágico, cuando eso terrible ya ha acontecido?

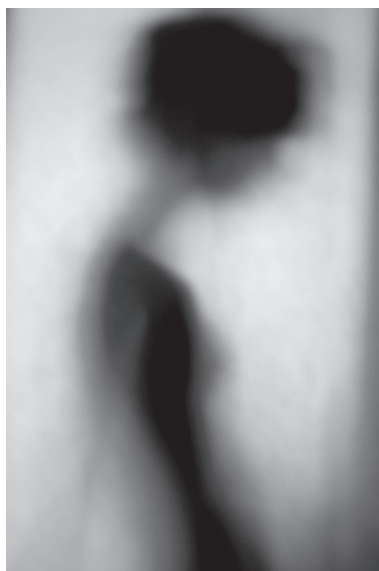
A veces nos encontramos con falsas articulaciones...

¿Qué es lo que ha determinado que el ser se entrelace tan fuertemente al tener?

El mercado capta el vacío del ser y trata por diversos medios de ofrecerle objetos que intentan llenar un vacío estructural que no se colma con nada (el sujeto cae en las redes de lo ilusorio). ¿No se han acaso enlazado dos cuestiones que en su realidad estructural nada tienen que ver? ¿Qué es lo que el sujeto no quiere ver? Parafraseando a Benito Quinquela Martín: ...“Las personas no valen por lo que tienen, ni siquiera por lo que son, sino por lo que dan”.

En estos tiempos, ¿hay acaso tiempo para donar a otros?

Paola Lospinoso  
Licenciada en Psicología (UBA).



## 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. 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

## PSICÓLOGA

**Lic. Vanesa M. Kiguelman**

Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica  
Adolescentes - Adultos

Cel.: 15-3692-7590  
vanesak3@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

## Diálogo de Voces

Técnica creada por los doctores  
Hal y Sidrstone (California)  
para liberar los fantasmas internos.

4547-2178 Lilian (Reiki Master)



**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)**

## Hipatia de Alejandría

(2° nota vinculada a la tapa de mayo de 2013)

Hipatia: filósofa de filiación neoplatónica. Es la primera matemática reconocida de la antigüedad clásica. Hija del astrónomo Teón, vive en el caldero del conflicto entre el paganismo descendente y el auge del cristianismo. Vive en Alejandría. No deja obras escritas y el conocimiento sobre su vida y pensamiento nace exclusivamente de fuentes contemporáneas como el historiador Sócrates Escolástico, las cartas de su discípulo Sinesio, posterior obispo de Cirene; o los comentarios del obispo Juan de Nukki; o la entrada a su nombre en la Suda, la enciclopedia bizantina del siglo XI. Es muy probable que sus inquietudes hayan nacido desde el estudio de los Elementos de Euclides y la geometría de las curvas cónicas de Apolonio, a las especulaciones astronómicas revolucionarias y heliocéntricas de Aristarco de Samos e Hiparco. Como es sabido, las posturas de estos dos astrónomos rechazaban el geocentrismo de Ptolomeo y su teoría de los epiciclos.

Hipatia vive en la Alejandría del siglo IV. Su madurez intelectual coincide con el florecimiento de la segunda Biblioteca de Alejandría. La primera biblioteca, la más grande del mundo antiguo, se había destruido; y su sucesora se emplazó en el Templo de las musas o Serapeum, el santuario dedicado a Serapis. La Biblioteca del Serapeum todavía conserva su prestigio cultural, no sólo como albergue de valiosos pergaminos, sino también como ámbito de discusión y generación del saber de grandes intelectuales que la frecuentan y que, en algún caso, son elevados a la condición de jefe de biblioteca. Hipatia no habría enseñado dentro de esta institución sino en su casa. Sus discípulos pertenecen a la elite aristocrática pagana y cristiana. Entre sus seguidores se encuentran Orestes, futuro prefecto romano de Egipto; Sinesio, el posterior obispo de Cirene; y Hestaquio de Alejandría.

Hipatia adquiere fama de sabia y de generosa educadora. No vacila en detenerse en las calles de Alejandría para impartir conocimientos y explicaciones sobre Platón o Aristóteles a quien se lo solicitara. Su vida es ascética, virginal. Rechaza una propuesta de matrimonio de Orestes. Le entrega un pañuelo con los restos de su periodo menstrual como respuesta.

Hipatia es la libre pensadora que, por la fatalidad del destino, nace en el lugar y momento equivocados. El patriarca de Alejandría es la máxima autoridad cristiana de la comunidad fundada por San Marcos, poco después del calvario y resurrección de Cristo. En tiempos de Hipatia, el patriarca de Alejandría, Teófilo, consigue del emperador romano la autorización para la clausura de templos paganos.

Constantino, en el 312, inicia una política de tolerancia respecto a los cristianos antes perseguidos. Bajo el estandarte del Lábaro y la supuesta protección del dios cristiano de su bautizada madre Helena, vence a Majencio, su rival, en las afueras de Roma, en el batalla del Puente Milvio. La inteligencia política de Constantino concibe que el cristianismo, ya fuertemente propagado entre las multitudes populares y también entre algunos funcionarios o soldados, podría ofrecerle una base política sólida para la reunificación del imperio (dividido en la práctica entre su parte oriental y occidental). Así tendría un pivote para restablecer la monarquía universal. Además, el cristianismo permitía consolar a las muchedumbres de pobres y esclavos. Ante la imposibilidad de encontrar satisfacción en este mundo, la promesa

de una vida feliz en el más allá, es una compensación imaginaria importante para anular las posibles inquietudes revolucionarias de los más pobres. La masa de pobres que, en la sociedad imperial feudalizada, nunca tendría posibilidades de movilidad social.

Constantino piensa que para que el cristianismo pueda actuar como potencia de cohesión política, primero tiene que liberarse de sus conflictos internos. De sus conflictos, de sus desviaciones... Desviaciones como el arrianismo, iniciado por Arrio, padre de una Iglesia de Alejandría. Arrio concibe al Hijo como nacido en el tiempo e inferior al Padre. El Concilio de Nicea, en 325, bajo la mirada vigilante del propio Constantino, y a través de los auspicios del obispo teólogo Atanasio, impone la doctrina de la identidad esencial entre el Hijo y el Padre. Desde entonces, el credo niceno es piedra miliar de la ortodoxia cristiana. Las posturas disonantes son declaradas herejías, tumores de la sana expresión del dogma, que caen así bajo la prohibición y la necesidad de la erradicación.



En medio de la alianza del altar cristiano y el trono romano, irrumpe la rebeldía de Juliano, como luego observaremos. Pero por el 391, y luego de las primeras expresiones de intolerancia de los cristianos de Alejandría para con paganos y judíos, Hipatia cae bajo la sombra amenazante del sucesor de Teófilo, el nuevo patriarca Cirilo. Mientras que Orestes, el discípulo de la filósofa, se bautiza en Constantinopla. Un acto de profesión de fe seguramente forzado por las circunstancias.

En 380, Teodosio el Grande, por el Edicto de Tesalónica, declara finalmente al cristianismo religión oficial del Imperio Romano. Los viejos dioses paganos, sus cultos, ritos, ofrendas y sacrificios, son proscritos. La verdad es ahora el dios que es uno y tres a la vez.

Cirilo apacigua su verbo desafiante. Verbo intolerante. Desafía y desprecia la idolatría pagana; estimula a las turbas para que, bajo el símbolo de la Cruz, invadan, saqueen y destruyan el Serapeum. Y la Biblioteca Hija. Orestes intenta un equilibrio de fuerzas entre la vieja creencia y la nueva fe, que quiere ser toda la verdad. Su actitud ambigua es interpretada como señal de la influencia de su antigua y admirada maestra Hipatia. En este punto, la historia se hace incierta. Lo cierto es la muerte de la filósofa por una turba cristiana; lo incierto es quién ordena el asesinato. Sócrates Escolástico, la fuente principal sobre el crimen, narra la sucesión de los hechos: Hipatia es arrebatada de un carro, y arrastrada hasta el Cesareum (templo construido en tiempos de Augusto), en el que es descuartizada con el filo de ostras. Sus restos después son quemados en una hoguera. El asesinato de la pensadora provoca indignación. Para muchas fuentes, que incluye al ya mencionado Sócrates Escolástico, o para la Suda, Cirilo es el instigador intelectual del crimen. Las motivaciones principales serían la envidia del Patriarca de Alejandría por la influencia de Hipatia sobre la elite alejandrina; y su irritación por las dotes intelectuales de una mujer, algo inaceptable y sospechoso para la misoginia cristiana, que concede a la mujer el único rol de madre y esposa obedientes. Para otros, como el Obispo Nikku, el asesinato es justificado, porque Hipatia fue una "bruja" e intrigante. Como el proceso de la destrucción de la biblioteca madre de Alejandría, el asesinato de Hipatia pertenece a los enigmas de la historia. Pero parte de su significación histórica se puede condensar en varias facetas: frente a los mártires cristianos de los primeros siglos del cristianismo, Hipatia se convierte en una curiosa réplica martirológica, una suerte de involuntaria mártir pagana. Por otro lado, su muerte cruenta es claro síntoma del colapso del paganismo como cultura dominante. Pero la caída cultural de lo pagano deja rescoldos de nostalgia que se reavivan varios siglos después por la recuperación del legado artístico y filosófico del paganismo en la baja edad media y el Renacimiento. Y, en el caso puntual de Hipatia, su grandeza es recuperada por el romanticismo, que la transforma en icono cultural de la libertad de pensamiento. Libertad que, ayer y hoy, debe ser lo reafirmado.

Esteban Jerardo (filósofo)  
(texto *Los dioses y la letra*, libro inédito de ensayos)

*Salud Mental Holística*

Clinica - 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*

 **TAROT**  
Cursos y Consultas

M. Paula Zanca  
4962-7286

**Almendras 250 gr. \$24.00**  
**Nueces 250 gr. \$20.00**  
**Arroz Yamani x kg \$10.00**



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



2200 a.c.  
**fuieron los pioneros...**

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

sobre relieve sumero

**Lic. Patricia Pérez**  
**PSICÓLOGA/TERAPEUTA**  
*Integración Escolar*

Tel. 4785-3654 Cel. 154-071-1281

**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)

## La mejor estación para bajar de peso...

Es la primavera y la primera parte del verano. Es inútil proceder a dietas en otoño o invierno cuando nuestro cuerpo *realmente* necesita platos contundentes.

Aprovechemos para comenzar con una *depuración* (no significa ayunar). Depurar no es masticar una misma ramita de perejil durante el día (con todo respeto por esta planta). Me sentiría infeliz, deprimida...y miserable!!!

La forma y manera optima es comenzar paulatinamente a integrar en nuestra alimentación diaria jugos *naturales*, verduras y frutas estacionales en mayor proporción que carnes rojas, busquen o consulten las pautas de cosecha *de su lugar de vivienda*, nuestro cuerpo está preparado para lo que "dá" la tierra cercana.

En primavera tenemos gran variedad de posibilidades ricas, frescas y que aportan lo necesario para nuestra alimentación armónica aplicando los principios fundamentales para un mejor equilibrio personal.

En septiembre/octubre todavía hace frío y el tiempo, con las fluctuaciones del cambio climático global, nos lleva a seguir la pauta invernal...que conllevará a sentirnos disgustados hasta con el canario!!! ésto es por el efecto demasiado *Yang* que fluye en nuestro entorno. Comencemos de a poco -sal, frituras, guisos- a aligerarlo.

En primavera se da el momento de limpiar, abrir y purificar los excesos de energía "pesada" de invierno. En general lo hacemos con nuestra vivienda también. Apliquemos igual metodología!!! *nunca comenzar por su cuenta* -consultar con un gastroenterólogo, nutricionista y/o médico de cabecera- pueden combinar con estudios rutinarios anuales para una mejor orientación general.

Todos en mayor o menor nivel percibimos la necesidad de realizar alguna forma de depuración, pero **mucha atención**: comienzan a rodar dietas, ayunos, "curas infalibles" drásticas (sin ningún argumento valedero... que muchas personas adoptan sin ton ni son). Principalmente cuando comienzan las comilonas, banquetes, cenas, encuentros de fin de año. Todo esto conlleva a largo, mediano o corto plazo a mayores problemas que beneficios.

¿Que tiene que ver una terapeuta holística en todo esto?

### Mucho más de lo que creen:

Los vibracionales apoyan y acompañan *todo* lo que implica establecer metas, seguir con lo planificado, expanden los sentidos y las percepciones, nos ayudan a escuchar nuestro cuerpo, nuestro Universo interior, nuestra "casa", el niño/a interno. Dentro del grupo interdisciplinario coordino de acuerdo a cada caso en particular, actividades, forma y modo de llegar a la meta deseada, armonizando las actividades con la forma diaria de vida de cada quien adecuando modo y función, integrando al ritmo correspondiente para que no sea "una dieta con apoyatura estacional" sino una nueva forma de vida integral cuerpo-mente-espíritu. Obtener un peso natural, no un cliché de moda, esa es mi función en estos casos. Entra también el sistema de movilizar el cuerpo en forma progresiva según cada caso con profesores de gimnasia, cardio, respiración y otras disciplinas similares.

*Mueve tus jamones muchacha!!!* Los vibracionales ayudan a quienes por edad ya no trabajan y caen en pozos depresivos, no se movilizan y tienden a vegetar frente a la computadora, televisión y similares, estas actitudes conllevan a que se anquilosen las articulaciones y las grasas superfluas se asienten...en el almohadón que natura nos provee, se inflaman los intestinos y otras lindezas por el estilo. Una consulta previa abre panoramas impensados para muchas/os "abuelos" con potencial energético.



### Un tip para recordar:

Según la medicina oriental la primavera es el sabor ácido; trabaja el hígado y la vesícula biliar -por eso es más conveniente la depuración- que se desbloquean con mayor facilidad cuando se ingieren verduras verdes de la estación, así como frutas. *Apio, puerro, alcaucil, bróccoli, arvejas, rabanitos, champiñones, nabo.*

*Dudas, preguntas, información ?*

*M. Cristina Echeverría*

*Master y terapeuta floral  
vibracional*

*(011) 4553-0026*

*www.terapiasdel3milenio.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](http://www.terapiasdel3milenio.com)

[www.chamanacosmica.com](http://www.chamanacosmica.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](mailto:nigus@arnet.com.ar)**

## Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA  
TERRAPIAS BIOENERGÉTICAS

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

Tel.: 4787-4051

e-mail: [srszapiro@gmail.com](mailto:srszapiro@gmail.com) - [www.briut.com.ar](http://www.briut.com.ar)

ATENCION: BELGRANO / OLIVOS

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)

## 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**

**4371-4358**

**Cel.:**

**15-6586-1537**

# En busca del equilibrio...

## Wushu

### Chi Kung..., I Chuan..., Tai Chi Chuan... ...es para todos

Es un poco difícil de comprender para qué sirven.. El que está sano se refuerza y el enfermo se mejora; Todo cambio positivo que se desee se puede lograr con las prácticas perseverantes.



### ¿ Cómo hacer para aprender a respirar y sentirnos muy bien?

Sigan estos pasos:

- 1- elijan el lugar: tranquilo, aireado, con luz de sol o de la luna y las estrellas, cálido, si hay aire que les dé en la cara
- 2- pongan una música suave, que los eleve, si no hay no importa
- 3- con ropa cómoda, que no apriete, calzado bajo o descalzos
- 4- coman algo antes, no mucho, con la panza vacía puede bajar la presión
- 5- cuando todo está preparado sólo falta acomodarnos.
- 6- si están al aire libre disfruten del canto de las aves y los sonidos naturales fundiéndose con ellos

#### 7- Parados: Posición:

Piernas separadas ancho de hombros

Rodillas un poquito flexionadas

El cuerpo queda sentado en el aire sobre los isquiones y la punta del coxis

Cabeza y cuello derechos, imaginando que el cuerpo esta agarrado con un hilo desde la coronilla al cielo.

Los brazos tiran hacia abajo, pero dejando aire en las axilas

Las manos están apoyadas debajo del ombligo sin apretar

De la planta de los pies crecen raíces que nos sujetan en la tierra.

#### Sentados: Posición:

Alineá tu columna o imaginá que la tenés derecha, si no podés,

#### Acostados: Posición:

Si estás enfermo hace lo mismo pero tratá de no dormirte por un ratito. Ponete en una posición donde te sientas cómodo.

Arriba está la energía yang, del universo, y abajo la yin de la tierra.

Estamos parados, sentados o acostados entre cielo y tierra, perpendiculares, relajados no tensos.

Ahora comenzamos a respirar sintiendo el aire como entra silencioso y va llenando LA PANZA, el bajo vientre, renovando la energía estancada.

Lo hacemos siempre con la nariz.

Repito muchas veces y todos los días.

No te rindas insistí, todos comenzamos igual, al principio cuesta, después sale solo.

En el bajo vientre está el océano de energía, el chi jai, renovando la energía todos los días tendremos más vitalidad, el cuerpo se va a sentir mejor parado, mas cómodo y seguro. No alcanzan las palabras para explicar, prueben y descubran con la práctica diaria los beneficios.

¡ Que estén muy bien!

Mili Medina  
4502-4129

emedina\_5@yahoo.com.ar



**Tai Chi Chuan - Chi Kung - I Chuan**  
 MEDITACION - RELAJACION  
 EQUILIBRIO y BIENESTAR  
 TRADICIONAL - TERAPEUTICO  
 DENTRO Y FUERA DEL AGUA  
 TALLERES - MASAJES



DEVOTO - URQUIZA - CABALLITO - COGHLAN - V. DEL PARQUE  
<http://www.enbuscadeequilibrio.com.ar/> emedina\_5@yahoo.com.ar  
**Mili Medina** 4502-4129 15 5333 7629



**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

**ABIERTO  
LAS 24HS.**

**ATENCION  
PERSONALIZADA**

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

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

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



**Trigo Limpio**  
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



**Para  
anunciar  
en  
este medio**

**Comuníquese  
al tel.:**

**4796-5783**

**por mail:  
elumbralrevista  
@yahoo.com.ar**

**El Umbral**



*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  
*(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)*

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**

**Primer nivel de Reiki Tradicional Usui**  
*14 y 15 de septiembre*

**Segundo nivel de Reiki Tradicional Usui**  
*28 y 29 de septiembre*

**Fase 1 de Magnified Healing**  
*26 y 27 de octubre*

**El Umbral**  
**4796-5783**

Espacio de Publicidad.

## Camilla Termomasajeadora y Lifting Natural.

**¿Tiene dolores, stress, insomnio o enfermedades crónicas? Entonces lea...**

Garbis es un coiffeur internacional de origen armenio, obtuvo varios premios otorgados en París (Francia) por sus originales cortes de cabello. Hace años que vive en Argentina y sus cortes son gratamente llamativos, ya hemos publicado en otro artículo que a sus clientas siempre les preguntan por la calle en dónde se cortaron el pelo con la intención de ir a atenderse allí. Su slogan es "El corte de Garbis es perfecto".

Ahora Garbis ha incorporado nuevos artefactos importados en su local para brindar un mayor bienestar a sus clientes. Se trata de la camilla termomasajeadora NUGABEST NM 5000, es única



con 7 rodillos de jade verde incluyendo el rodillo para la cervical, tiene un proyector de 5 esferas de jade verde, cuenta con una faja reductora y también con una placa de turmalina (principios de la medicina oriental; termoterapia, acupresión y moxibustión). Todo esto sirve para disminuir el cansancio, ayuda a la relajación, controla el peso y muchos beneficios más. ¡¡Pruebe el resultado y compruebe ya que es totalmente gratis!! (Si se acerca a la peluquería a cortarse el cabello este tratamiento es totalmente gratuito).

Garbis también cuenta con una Máscara de Oro Rejuveface, la misma está basada en los más modernos descubrimientos sobre dermatología y cosmética. Sus resultados han sido comprobados en universidades y hospitales de EE.UU., Europa y Asia.

Es un sistema sin riesgos, sin dolor y el más económico.

Es un LIFTING NATURAL inteligente, sin drogas, sin cirugías, sin químicos dañinos y sin ningún dolor.

Este revolucionario equipo combina la milenaria sabiduría de la medicina china con la más avanzada tecnología actual mediante micro-masajes bioenergéticos.

Consulte al tel. 4784-3216  
María del Pilar Moreno

**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 consumo de leche de vaca es perjudicial?

Los humanos son las únicas criaturas que toman leche de una madre de otra especie. ¡Es tan antinatural como que un perro tome leche de una jirafa!. En verdad, los niños no necesitan en absoluto consumir leche de vaca y aún crecen saludables y fuertes sin ella.

La leche de vaca es indispensable para los terneros cuando no tienen dientes. Luego que adquieren sus dientes, son destetados y dejan de mamar y comienzan a comer. Las vacas, las perras y los mamíferos en general, no permiten que sus crías mamen después de tener sus dientes. Ningún animal lo permite. Por lo tanto, la leche de vaca para los niños es una superstición sentimental concebida y propagada comercialmente por la industria láctea, muy poderosa, como pocas. Nunca, ¡jamás! la leche de un animal "modificada", "maternizada", "deslactosada", etc., etc., podrá sustituir a la leche humana.

Desde de otro ángulo, un niño alimentado con leche animal sería literalmente, fisiológica y biológicamente: "hermano de leche" del ternero.

La leche de la vaca y sus subproductos contienen proteína bovina, que es la causante de frecuentes alergias y usualmente contiene pesticidas, hidrocarburos y otros contaminantes químicos así como también grasas saturadas que no son precisamente saludables. Además después de los 3 años aproximadamente, la enzima que digiere la leche, prácticamente desaparece.



La experiencia clínica sugiere que la leche de vaca está relacionada con numerosos problemas de salud de los niños: narices chorreando, alergias, otitis, bronquitis crónicas, etc. que inciden severamente en la calidad de vida del niño y su familia.

Hay muchas alternativas saludables, nutritivas y sabrosas sin productos lácteos, ejemplo: la fruta, los cereales integrales y las semillas.

Hoy por hoy en varios países "civilizados" casi un 60% de los niños ya tienen depósitos de grasa en sus arterias, colesterol elevado y uno de cada cinco, están excedidos en peso, con el consiguiente riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión arterial y hasta cáncer. Las "narices chorreantes", faringitis, laringitis, otitis, bronquitis y dolores de "panza", constipación, etc. que son tratados como simples

complicaciones de resfríos en un caso o cólicos "pasajeros" en el otro, en realidad pueden ser signos de intolerancia a la leche y a sus componentes, entre otras causas, por supuesto, como por ejemplo: las harinas refinadas.

Otro tema.

¿Qué pasa cuando la mamá dice no "tener suficiente leche"? esto sólo les pasa a los humanos de ciertos estratos sociales, los de mejores recursos, obvio. Ningún animal, ninguna mujer normal, sana, deja de amamantar a su bebé. Puede pasar que, desgraciadamente, la mamá fallezca por alguna complicación o enfermedad. En esos casos, la leche materna deberá ser reemplazada con leches vegetales: leche de almendras, leche "kokoh" de origen macrobiótico que se prepara con arroz tostado, arroz glutinoso, avena, soja y semillas de sésamo, reducido todo a polvo ¡sin azúcar!

A propósito del uso de azúcar hablaremos ¡próximamente!

*Asesoró para Tienda Naturista  
Lucila Montana*

### 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

**- 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**

## Desde el umbral de un sueño me llamaron ...

Desde el umbral de un sueño me llamaron ...

Era la buena voz, la voz querida.

“¿Dime, vendrás conmigo a ver el alma? ...”

Llegó a mi corazón una caricia.

“Contigo siempre ...” Y avancé en mi sueño

por una larga, escueta galería, sintiendo el roce de la veste pura

y el palpitar suave de la mano amiga.

*Antonio Machado*



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**



www.revistaelumbral.com.ar

# El Umbral

INICIO REVISTA TERAPIAS CIENCIA CULTURA ESPIRITUALIDAD QUIENES SOMOS Login Regístrate aquí

DESTACADOS

www.revistaelumbral.com.ar

AGROGLIFOS REPORTAJE: ELENA VALDEZ

también en: **facebook**

# FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA

FITOTERAPIA

MEDICAMENTOS FLORALES

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

MEDICINA AYURVÉDICA

HIERBAS MEDICINALES

PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS

PRODUCTOS PARA CELÍACOS

DIETÉTICA ESPECÍFICA

VACUNATORIA

**Obras Sociales**

**Tarjetas de crédito**

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.

4571-0637 4572-1198

farmaciadubin@arnetbiz.com.ar



**ENVIOS A DOMICILIO**

A menudo encontramos nuestro destino por los caminos que tomamos para evitarlos.

Jean de La Fontaine



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

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

**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

## 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

# BAN-CHA

SANO X NATURALEZA,



## ALCALINÓ

- ♦ Porque sus hojas cumplieron el ciclo completo de maduración en la planta,
- ♦ Porque se transformó y potenció en calcio fósforo y vitamina C, con muy bajo contenido de cafeína y purina,
- ♦ Porque te ayuda digestivamente equilibrando tu PH,
- ♦ Porque es ideal para niños y ancianos,
- ♦ Porque es energético y se puede tomar tanto natural como tibio.

**POR TODO ESTO !!!  
BANCHA ES EL TE DE LA SALUD**

**QUE SEA MACROBIO**   
**NO ACEPTE IMITACIONES**

INFORMACION AL CONSUMIDOR TEL.: 011 4783-1753  
Mail: temacrobio@hotmail.com / centroculturalorgon@gmail.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



# 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**

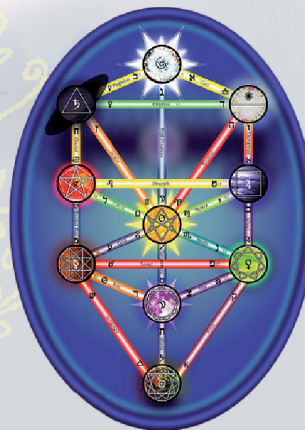
Te esperamos en Galería Río de Janeiro, loc. 90 - (Av. Cabildo 2370)

Contacto: 15-6630-4102 / 2004-4127

<mailto:CasaDeEstudioYiarelArg@gmail.com> - <http://Ar.casadeestudioyiarel.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!!