




El Umbral

Año 9 - Nº 101 - Noviembre de 2013

Ecología, terapias naturales y vida interior



**El hombre tiene la
capacidad de destruir y
también de ayudar a la
naturaleza.
La elección está en
nuestras manos.**

www.revistaelumbral.com.ar

Distribución Gratuita

LA OMA ERNA



HACE TU PEDIDO DE GULASCH Y SPÄTZLE

4795-1576 / 15-5601-2844
ermagda@yahoo.com.ar

Elena Valdez

Te invita a participar de una jornada única en la cual se realizarán actividades para el cuerpo y el alma



20:20
 Mensajes Espirituales y Movilización de Energías de Sanación

Charlas de Elena Valdez y Brad Hunter

MENSAJES DE LUZ

Para La Nueva Era Dorada

DE AMERICA

MENSAJES y DIBUJOS PROFETICOS PARA EL NUEVO MUNDO



Elena Valdez nació en Buenos Aires. Desde la niñez realiza psicografías en forma permanente. Muchas de ellas contienen predicciones y mensajes proféticos. En la actualidad, todo lo que canaliza está orientado a la sanación y apertura de conciencia. Su transmisión la realiza a través de talleres y encuentros. Autora de varios libros que muestran su obra y mensaje.




Brad Hunter es un periodista de investigación que realiza estudios en distintas ramas del conocimiento científico y místico para intentar develar los misterios del pasado y del presente, en pos de lograr construir un mejor mañana. Su interés por las profecías lo llevó a realizar un exhaustivo análisis del trabajo de la prestigiosa artista y canalizadora argentina Elena Valdez.

Te esperamos el día 17 de noviembre 16 hs.
 En el Shopping Bella Vista Hollywood, Richieri 929
 (Frente a la estación Bella Vista del Ferrocarril San Martin)

Entrada 2 alimentos no perecederos
 informes: 4666-0332/4804-5031
 elenitavaldez@hotmail.com

EN ZONA NORTE ROBERTO RESQUIN PRESENTA

<p>19/10 DIAGNOSTICO FISICO EMOCIONAL SABADO 15,30 hs.</p> <p>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</p>	<p>9/11 COCINA PRACTICA MACROBIOTICA SABADO 15,30 hs.</p> <p>NITUKES / KIMPIRAS / AL VAPOR GOURMET JAPONESA AL WOK / LOS CORTES MACROBIOTICOS BEBIDAS TERAPEUTICAS COSTO \$ 150</p>
<p>26/10 LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS SABADO 15,30 hs.</p> <p>CEREALES / LEGUMBRES / VERDURAS / FRUTAS SEMILLAS / RAICES / VITAMINAS Y MINERALES COSTO \$ 60</p>	<p>16/11 TRATAMIENTOS EXTERNOS SABADO 15,30 hs.</p> <p>FANGOTERAPIA / HIDROTERAPIA LIFTING Y PEELING NATURALES COLONICAS / URINOTERAPIA LIMPIEZA DE LOS ORGANOS COMPRESAS / EMPLASTOS COSTO \$ 60</p>
<p>2/11 LA ALIMENTACION TERAPEUTICA SABADO 15,30 hs.</p> <p>PROCESOS DIGESTIVOS ACIDO / ALCALINO LA COMBINACION DE LOS ALIMENTOS LOS PLATOS TERAPEUTICOS COSTO \$ 60</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>CON EL ABONO DE LA TARJETA ORGON Y LA ASISTENCIA A LOS TALLERES TENDRA LA ATENCION Y ASESORAMIENTO DE ROBERTO RESQUIN SIN CARGO</p>  </div>

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

Tómame 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:

Natalia Villaveces

Nora Guaragna

Mario Petrella

Dr. Salomón Szapiró

Brad Hunter

Karina Mariani

Sandra Mathys

Liliana Iguacel

Amaya Castro

Cristina Echeverría

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

El tonto del pueblo (cuento & moraleja)

Se cuenta que en un pequeño pueblo, un grupo de personas se divertían con el tonto del lugar, un pobre infeliz de poca inteligencia, que vivía de hacer pequeñas changas y limosnas.

Diariamente algunos hombres llamaban al tonto al bar donde se reunían y le ofrecían escoger entre dos monedas:

Una de tamaño grande de 10 centavos y otra de menor tamaño, pero de 50 centavos.

Él siempre cogía la más grande y menos valiosa, lo que era motivo de risas para todos.



Un día, alguien que observaba al grupo divertirse con el inocente hombre, le llamó aparte y le preguntó si todavía no había percibido que la moneda de mayor tamaño valía menos y este le respondió:

- Lo sé, no soy tan tonto, vale cinco veces menos, pero el día que escoja la otra, el jueguito acaba y no voy a ganar más mi moneda.

Esta historia podría acabar aquí, como un simple chiste, pero se pueden sacar varias moralejas:

- La primera: Quien parece tonto, no siempre lo es.

- La segunda: ¿Cuáles eran los verdaderos tontos de la historia?

- La tercera: Una ambición desmedida puede acabar cortando tu fuente de ingresos.

Pero la conclusión más interesante es:

Podemos estar bien, aun cuando los otros no tengan una buena opinión sobre nosotros mismos.

Por lo tanto, lo que importa no es lo que piensan de nosotros, sino lo que uno piensa de sí mismo.

El verdadero hombre inteligente es el que aparenta ser tonto, delante de un tonto que aparenta ser inteligente.



Silvia Marquez
CSM 2310

Marquez

bienes raíces

www.marquezbienesraices.com.ar
Tel.: 4755-0089
marquez-inmuebles@hotmail.com

Calle 89 Int. Campos 1810 - San Martín

Clorofila: ¿por qué es tan buena?



La clorofila es la vida de las plantas; su poder energético y de transformación ha sido investigado por años, lanzando los más fascinantes descubrimientos sobre salud y belleza. Estos beneficios son aplicables a los seres humanos de forma práctica y accesible, un milagro que ha revolucionado la medicina moderna.

Pero, ¿qué es la clorofila?, la clorofila es un pigmento, que podemos encontrar en ciertas plantas y algas. Se caracteriza por su color verde y por ser la encargada de mantener las funciones metabólicas de la planta bajo control. Su alto contenido de antioxidantes y minerales, la convierten en un verdadero elixir de la eterna juventud.

Uno de los grandes aportes de la clorofila a nuestra salud, es el mantener los glóbulos rojos en óptimas condiciones, oxigenándolos para que estén limpios y saludables. Además, el consumir clorofila ayuda a la producción de los mismos, manteniendo en óptimo estado nuestra circulación e incrementando nuestros niveles de energía.

La clorofila también es famosa por la capacidad que tiene para neutralizar los efectos de los radicales libres en nuestro organismo, ya que contiene altos niveles de antioxidantes.

Lo anterior también es de gran ayuda para disminuir el crecimiento de las células cancerígenas, así como para neutralizar sus efectos negativos en el cuerpo humano.

Entre las maravillas de consumir clorofila, también se ha podido determinar que contiene compuestos ricos en minerales y vitaminas que le permiten al cuerpo iniciar procesos depurativos. Esto, no solo ayuda a limpiar nuestros órganos sino, a renovar nuestros niveles energéticos.

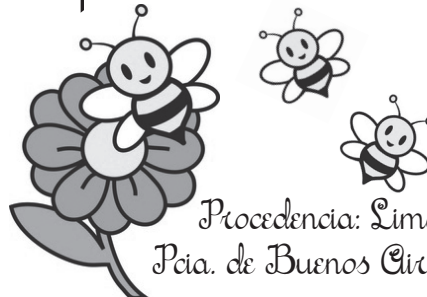
La clorofila limpia los malos olores corporales, ayuda en la asimilación del calcio, rejuvenece el hígado, mantiene los niveles de azúcar controlados, entre muchos otros beneficios pero, ¿cómo se puede consumir clorofila?

La respuesta a esa pregunta es más simple de lo que te imaginas. Vegetales verdes como el brócoli, las espinacas y las acelgas, contienen clorofila. Igualmente, puedes consumirla en tabletas o en su forma líquida, ya que muchas tiendas naturistas venden dichos productos.

Cómo verás, el milagro que mantiene la vida de las plantas, puede ser tu secreto para mantenerte sana y renovada. La naturaleza es sabia y todo lo que hay en ella, es nuestra mejor medicina.

Natalia Villaveces.

Miel de campo
de primera calidad.



Procedencia: Lima,
País. de Buenos Aires.

Tel. 4795-1576 / Cel. 155-601-2844

Polen Reconvertido "Crinway"



5 ml: \$58.00

10 ml: \$95.00

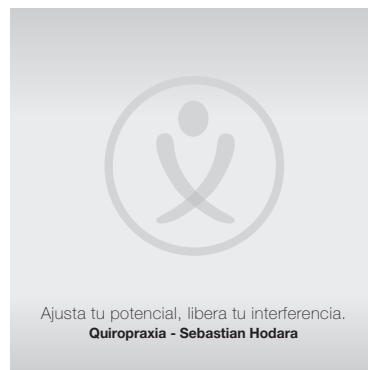
UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

**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
túnel carpiano, hombro doloroso.

Ajustando su columna esto comenzará a ceder



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

2046-0779
15-6203-9501

sehodara@gmail.com

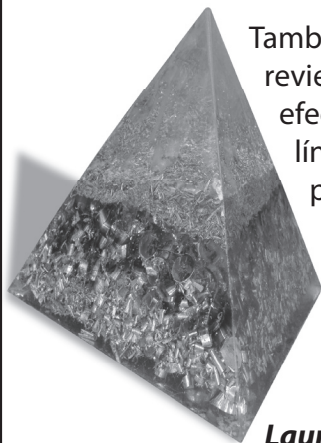
<http://www.quiropaxiastraight.com.ar/>

El Umbral

4796-5783

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
cel: 011 15 6753 4607/ 011 15 5049 9514

Elsa Barassi EMFBalancing Technique

Fases I a XIII

Sanación Arcturiana
Sesiones y talleres

4784-2294

elsa_barassi@yahoo.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

Ver claro, ver con el corazón

Con la grafología se pueden observar características de la personalidad y bloqueos energéticos, que no permiten el desarrollo espontáneo del ser.

VER CLARO, es comprender que la enfermedad se manifiesta cuando se desarmoniza el fluir con el corazón.

VER CON EL CORAZÓN, es aceptar, es sentir compasión de nosotros mismos, alegrarnos, maravillarnos de que podemos autosanarnos, si nuestro ser se expresa libremente.

En esta técnica se utiliza como herramienta la lupa, para ver claramente cada movimiento de la escritura; el propósito de la grafología es aumentar, expandir la conciencia, aumentar como la lupa nuestro proceso evolutivo.

Teniendo el corazón abierto para resolver los bloqueos, sin juzgar, sin criticar a ese niño que llevamos dentro, que necesita ver claro.

Aprender grafología y crear mandalas nos permite saber cuales son los colores que necesita nuestro ser para vivir plenamente.

LEYENDA INDÚ

Cuenta la leyenda que cierto día, Dios estaba cansado de tantos pedidos.

Entonces dijo: "Voy a irme a esconder por un tiempo"

Entonces reunió a sus consejeros y dijo: "¿Dónde debo esconderme?"

"¿algunos dijeron: "Escóndase en el tope de la montaña más alta de la tierra?"

Otros: "No, escóndase en el fondo del mar. No van hallarlo nunca allí"

Otros: "No, escóndase en el otro lado de la luna; ese es el mejor lugar.

¿Cómo lo hallarían allí?

Entonces Dios se volvió hacia el más inteligente de sus ángeles y le inquirió: "¿Dónde me aconsejas que me esconda?"

El ángel inteligente, sonriendo, respondió: "¡Escóndete en el corazón humano! "¡Es el único lugar adonde ellos no van nunca!"

Nora Guaragna

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

“La respuesta jamás esperada”

El Sol

Desde muy arriba el sol mira al cerro y le dice: ¿montaña, cuando vas a lucir tus diamantes, oro y plata para que yo pueda brillar en ellos?

La Montaña: por ahora no, el hombre dinamita mis entrañas para construir más ciudades.

El Pájaro

Un pájaro se mece en las ramas de un árbol caído: ¿árbol, cuando vas a darme brotes para alimentarme como antes?

El Árbol: ya no más, el hombre me tala para plantaciones de soja.

El Ciervo

El ciervo sediento escupe con asco al río y pregunta: ¿dime manantial, cuando nos vas a dar de beber tus aguas frescas y deliciosas?

EL manantial: ya no más, el hombre tira sus desperdicios y contamina mis aguas.

El Viento

El viento silba confundido entre ciudades y montes y grita: ¡Flores, cuando van a soltar sus fragancias para que yo las lleve y mi visita sea una alegría!

Las Flores: ya somos pocas, el hombre nos ahoga con sus parques y carreteras de concreto.

Mario Petrella



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 centrorasayana@gmail.com

*el agua para los alquimistas
contiene la virtud de generar una
profunda renovacion y
re-ovioificacion.*

**Clases de natación, aquarelas,
gimnasia acuática, a domicilio.**

**Prof de ed. física: Patricia Faccini
15-5936-6523 o 4763-4953.**

FRANCES INGLES

Grupos reducidos, temas específicos.

Lunch Specials - Acelerados para viajes

Exámenes Diciembre - Marzo

Hospedaje a extranjeros!

*Invitamos a quienes quieran sumarse a
grupo de idiomas mencionando El Umbral.*

Adriana Catalina Gómez

Master en lingüística. Paris 8

Profesora Nacional de Ingles INSP

15 5047-1395 - oracleadriana44@gmail.com

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

PSICÓLOGA

Lic. Vanesa M. Kiguelman

Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica
Adolescentes - Adultos

Cel.: 15-3692-7590
vanesak3@hotmail.com

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. Norma Gurri

Psicóloga UBA

Terapeuta floral - lectura corporal

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

Villa Urquiza 4523-3141



Lic. 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

Diálogo de Voces

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

4547-2178 Lilian (Reiki Master)

El estrés y su manejo en la vida cotidiana

Así como antes le echábamos la "culpa" a los virus como productores de enfermedades, es habitual referirse al estrés como generador de infinidad de síntomas y trastornos de origen "desconocido" que nos aquejan..

Sin embargo es útil comenzar por el término, que está tomado de la física como "cantidad de peso al que se somete una pieza antes de partirse".

Asimismo, de su etimología inglesa surgen conceptos como *esfuerzo*, *tensión*, *compulsión*, *coacción*, *énfasis*, que amplían su significado.

Históricamente hay que reconocerle a Hans Selye -científico austrohúngaro de la universidad de Montreal- su aplicación a la medicina, cuando describe, allá por 1926 un *síndrome de adaptación general*, como una estrategia fisiológica ante acontecimientos perturbadores, caracterizado por un aumento en la actividad del polo simpático de nuestro *sistema nervioso autónomo -o neurovegetativo-*. Ello se manifiesta con aumento de la frecuencia cardíaca-respiratoria, el tono muscular, la apertura ocular -midriasis-, la transpiración, la glucemia, las catecolaminas -adrenalina y noradrenalina-, el cortisol (paralelo a una inhibición transitoria del sistema inmune). Éste cuadro se inscribe dentro de la reacción rápida de ALARMA ante un peligro cercano, que prepara adecuadamente al organismo para la LUCHA O LA HUIDA -definida por Cannon en 1932- .

Pero si la situación amenazante persiste o no se descarga ése estado de alerta, se entra a una fase de RESISTENCIA, que va acompañada de desequilibrios hormonales -inmunes -metabólicos -cardiovasculares- que incrementan notablemente la *susceptibilidad a las enfermedades*.

Finalmente, si prosigue la secuencia se llega a un estado de AGOTAMIENTO, de pronóstico grave, donde se pierde la brújula del sistema neurovegetativo.

Es decir que podemos hablar de un estrés agudo, de uno crónico y de un colapso.

Dentro del ámbito de la epidemiología médica se observó una relación entre importantes reveses emocionales y el desencadenamiento de enfermedades como úlceras digestivas, hipertensión arterial, cefaleas, enfermedades infecciosas y hasta accidentes. Incluso se intentó medir "objetivamente" la *cantidad de estrés* soportado por una persona asignándole un valor numérico, de tal manera que se pudiera predecir la aparición de una enfermedad -Dr. T. Holmes de la universidad de Washington-. Así los valores más altos correspondían a experiencias dolorosas como muerte de cónyuge, divorcio, separación, pérdida de empleo, pero seguían, paradójicamente situaciones como matrimonio, embarazo, jubilación o realizaciones personales excepcionales ..Es decir que lo estresante eran los CAMBIOS -sea de hábitos, modos de relacionarse, autoimagen- que requerían ADAPTACIÓN Y FLEXIBILIDAD ...

El otro aspecto que surgió es que ante una alta carga estresante la mitad de los individuos no enfermaron durante los 12 meses de dicho estudio. Esto marca claramente que el factor más significativo es el MODO en que cada individuo *maneja el estrés, es decir como lo interpreta y lo enfrenta*.

Podemos entonces, considerar un trípode de variables:

- A) LAS DEMANDAS: es lo que llamamos la *carga externa* -pareja, flia., trabajo- como la *interna* -exigencia, expectativa-. Nuestros ancestros detectaban un peligro externo inminente y reaccionaban desde el miedo y la necesidad de supervivencia. Pero desde el desarrollo del lenguaje y la organización en comunidades, los peligros tienen más que ver con el orden social y la estructura mental de la persona.
- B) LA PERCEPCIÓN: no importa tanto lo que sucede como lo que yo CREO que sucede.. Es un fenómeno *subjetivo* variable según sensibilidad, creencias, mandatos. Así se describió una personalidad tipo "A", que se estresa con más facilidad por tener rasgos de *competitividad, ambición y prisa*.
- C) LOS RECURSOS: Huxley decía: "experiencia no es lo que le pasa a un hombre sino lo que hace con lo que le pasa...". *Esto es tan categórico que se especificó en la palabra RESILIENCIA a la capacidad de afrontar las adversidades de la vida, superarlas y aún salir fortalecidos de ellas.*

Podríamos entonces entrever un *estrés normal*, que nos mueve a resolver los desafíos diarios y un *distrés*, cuando tenso exageradamente mi "cuerda" y no aprendo a cambiar.

Habría tres características que sostienen y promueven el distrés:

1. LA PRISA: el déficit de tiempo tan pregonado en nuestra cultura IMPIDE vivir el momento y rescatar el presente. Se impone aquí la PAUSA necesaria para reencontrarnos y generar una economía energética, diferenciando lo urgente de lo importante.
2. LA HOSTILIDAD: sentir la amenaza constante de afuera lleva a aislarse, volverse agresivo y acorazarse..El remedio es despertar la vulnerabilidad, abrirse al encuentro con el otro y volcarse al SERVICIO -ayudar a los demás-
3. EL PERFECCIONISMO: es enemigo de lo bueno. La PRETENSIÓN Y AUTOIMPORTANCIA que están detrás, llevan a la frustración, y el autoreproche. Aquí es preciso contactar con mi verdadera naturaleza ACEPTANDOME Y QUERIENDOME TAL CUAL SOY..para CONVERTIRME EN UN BUEN ADMINISTRADOR DE DIFICULTADES.

Dr. Salomón Rafael Szapiro

Conferencia sobre "El estrés y su manejo en la vida cotidiana" el día 23/11 a las 17.30hs en la Vanguardia Teosófica - Arcos 1191 - con entrada libre y gratuita.

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@hotmail.com

ATENCIÓN: BELGRANO / OLIVOS



**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)**

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



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

UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

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)



TAROT
 Cursos y Consultas

M. Paula Zanca
 4962-7286

El Umbral
4796-5783

Próximo lanzamiento de nuevo libro de Elena Valdez



Ya se encuentra en su fase final el libro que interpreta los mensajes psicográficos de Elena Valdez. Una obra que devela e interpreta el significado de los mensajes detrás del bellissimo trabajo psicográfico y pictórico de esta artista y canalizadora argentina.

La visión profética de una Nueva Era Dorada de Luz, augura para la Humanidad un futuro de paz y ampliación de la conciencia. Mensajeros y Maestros del mundo espiritual han legado a Elena un maravilloso conocimiento del potencial que despierta en el ser humano cuántico el nuevo ciclo que comienza. Una serie de psicografías revelan uno de los más grandes secretos de las culturas antiguas: la transferencia telúrica de una energía sagrada entre Los Himalayas y Los Andes. Con su llegada a Sudamérica se inicia una nueva etapa espiritual para el planeta y en especial para el Cono Sur. Durante el último ciclo después de la caída de la Atlántida, Oriente había sido el depositario y guardián de la llama espiritual del planeta. Hoy en los albores de una etapa que será signada por la regencia de la polaridad femenina, Elena Valdéz ha sido bendecida con el privilegio de ser la vocera de los instructores y regentes de la humanidad naciente. El autor con su trabajo de interpretación, sitúa cada psicografía en el contexto preciso para que el mensaje sirva como una herramienta para el conocimiento y el despertar del hombre nuevo. Los nuevos niños cristal, la transformación espiritual, el despertar de los Andes, el continente Madre de Mu, Atlántida y el mundo subterráneo de América, son algunos de los ejes temáticos que Brad Hunter intenta develar detrás del mensaje que Elena Valdéz ofrece al mundo en su nuevo despertar espiritual.

Te esperamos el día 17 de noviembre 16 horas en el Shopping Bella Vista Hollywood, Richieri 969 (frente a la estación Bella Vista del Ferrocarril San Martín).

Entrada: 2 alimentos no perecederos

Informes: 4666-0332 / 4804-5031

Receta de dulzuras naturales

Siempre estamos dispuestos a preparar una deliciosa receta, cuando los ingredientes que la componen nos estimulan los sentidos.

Los alimentos naturales tienen la cualidad única de combinar sabores, aromas y colores puros, provenientes de la madre tierra.

La frescura y vitalidad de una fruta de temporada, la completa esencia de un cereal integral o la armoniosa combinación de nutrientes de una semilla, son la prueba fiel de que el mejor manual de cocina se encuentra escrito en una hermosa huerta.

Trifle de frutas frescas, almendras y crema de coco

Un postre ideal para compartir los días de verano, ideal para servir en capas dentro de vasitos de cristal.

Ingredientes

- 500cc de leche de coco
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 3 cucharadas de miel o (miel de arroz moti o stevia o xilitol)
- 1 cucharada de extracto de vainilla natural
- 100 g de almendras
- 1 cucharada colmada de algarroba
- 3 manzanas rojas
- ¼ de frutillas
- Gotas de limón



Preparación

Cortar las manzanas en cubitos y las frutillas en cuartos y rociarlas con gotas de limón para que no se oxiden. Reservar.

Partir o triturar las almendras a grueso y mezclarlas con la harina de algarroba. Reservar.

Para la crema de coco, hidratar en un bol la fécula de maíz con 200cc de leche de coco. Mezclar bien y agregar el resto de leche y la vainilla.

Colocar la preparación en una olla y llevar a fuego bajo hasta que espese, removiendo continuamente.

Cuando alcance la consistencia deseada, retirar del fuego y dejar templar la preparación. Luego adicionar la miel mezclando con batidor hasta homogeneizar.

Dentro de copas o vasitos colocamos una capa de fruta fresca cortada, una capa de crema de coco y así sucesivamente hasta completar el vaso o copa.

Al finalizar, decorar cada postre con las almendras saborizadas con algarroba. Opcional: Decorar con hojitas de menta.

Karina Mariani
Chef naturista

Escuela de Cocina Naturista Dr. Tiscornia (4813-2131)

Tienda Naturista

Ventas por mayor y menor - Delivery

Productos naturales para todas las dietas
Diabéticos - Celíacos - Hipertensos
Suplementos Dietarios
Hierbas - Cosmética Natural
Milanasas de Soja y Gluten
Tofu - Algas - Jalea Real - Polen

ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ

5788-5145

tiendanaturista@hotmail.com

Dietética Integral

Alicia de los Olivos

de Alicia Paganelli

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

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

Yogi Saraha Center

FOR THE PRACTICE OF BUDDHISM AND MEDITATION
New York, Maryland, Los Angeles

MEDITACION

TECNICAS DE RELAJACION MENTAL
PRINCIPIANTES Y AVANZADOS

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

Llamar al 4541-7112
(11 a 19 hs)

Email: yogisaraha@gmail.com
Web: www.yogisaraha.com.ar

SESIONES:
JUEVES 19 HS
SÁBADOS 17 HS
MARTES 16 HS

INSCRIPCIÓN PREVIA ES NECESARIO

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

Magnified Healing

30 de noviembre y 1 de diciembre

Coiffeur
Garbis

disfruta tu pelo natural con un corte perfecto y nutrición

Tel. 4784-3216
 Virrey Arredondo 2548 (Belgrano)
 coiffeurgarbis@yahoo.com.ar
(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)

Verónica Sandra Luna
 FISIATRA
 11 6890-3613

El Jin Kei Do

El Jin Kei Do es el Reiki tal cual lo practicaban algunos Maestros de Japón.

Analizando su nombre comenzamos a recorrer el camino de esta práctica.

JIN es una palabra japonesa que significa compasión
 KEI en japonés significa sabiduría

DO es el camino o sendero, conecta las ideas, señalando que Reiki es en verdad un camino para el desarrollo espiritual que integra la sanación y la meditación.

Esta técnica hace incapié en la integración de la compasión y la sabiduría en nuestras vidas.

Reune el Usui Shin Kai o corazón de las enseñanzas de Usui en las cuales se proponía ayudar a los demás a través de meditaciones, como la del amor compasivo y la meditación de los seis puntos.

Las meditaciones y los ejercicios aprendidos en esta técnica se basan en la utilización de la energía del chakra corazón.

En el Jin Kei Do el paciente puede estar en una camilla o sentado.

El terapeuta puede posicionar sus manos en distintos lugares del cuerpo y ejercer presión en determinados puntos que se corresponden con los meridianos de la acupuntura China.

Trabajamos sobre los principales centros de energía denominados marmas, sobre el aura o campo energético que rodea a las personas para reordenarla o limpiarla.

Nuestras manos danzan sobre el aura causando efectos placenteros en el paciente, modificando positivamente el aura del mismo.

Estos son algunos de los beneficios de esta práctica :

- Brinda paz, armonía y tranquilidad.
- Favorece el alivio de dolores.
- Acorta los tiempos de curación.
- Armoniza los campos físico, emocional y mental.

El sistema consta de dos niveles y una Maestría. En cada nivel se hace entrega de un manual y un Diploma.

El primer nivel comprende la introducción a la evolución histórica del Reiki hasta el desarrollo del Jin Kei Do.

Durante la cursada del primer nivel se prepara al discípulo para la autosanación, tratamiento a otros y tratamiento usando puntos energéticos y marmas.

Se recibe una iniciación impartida por las Maestras.

Si tenés dudas comunicate con nosotras.

Crea un bello día para ti.

Namaste

仁
 慧
 道



Sandra y Liliana

MUNDIAL MUNDIAL MUNDIAL
 PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO
 MUNDIAL MUNDIAL MUNDIAL
 PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO
 MUNDIAL MUNDIAL MUNDIAL
 PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO PARQUE SARMIENTO



**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



Trigo Limpio
 Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



También esto pasará (Cuento Sufí)

Un poderoso rey de un vasto imperio gozaba de tal magnificencia que los sabios eran meros empleados.

No obstante un día se sintió confundido, convocó a los sabios y les habló así:

“Ignoro la razón, pero algo me impulsa a lograr el anillo que estabilizará mi estado. He de poseerlo y debe ser tal que cambie mi desdicha en felicidad. Al mismo tiempo, si cuando me sintiera feliz lo mirase, me devolvería a la tristeza”.

Después de profundas meditaciones y largas consultas, los sabios llegaron a una decisión sobre la índole de la sortija que habría de satisfacer al rey.

Y el anillo que idearon llevaba esta inscripción:

TAMBIÉN ESTO PASARÁ.

Cuando te encuentres en una situación difícil de tu vida, piensa que “También eso pasará”.



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

Arroz Integral Yamani
x kg **\$10.00**

UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

2200 a.c.
fueron los pioneros...

sobre relieve sumero

diseño gráfico
PIONERO
pionerografica@yahoo.com

Aceite de oliva
x 1 litro **\$38.00**
Miel pura x 1 kg **\$ 38.00**

UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

El Umbral
PARA
COMUNICARTE:
4796-5783
elumbralrevista@yahoo.com.ar

La importancia de saber escuchar al otro

Recuerdo cuando estaba en el colegio una monja que era nuestra maestra y nos daba clases de Lengua Española nos leía un libro llamado Momo. ¡Nunca lo voy a olvidar! Momo era una niña con la virtud de saber escuchar, y yo no escribo estas líneas porque entienda que tenga esa virtud, todo lo contrario, creo que NO la tengo, pero como dicen por ahí "Reconocer que debes cambiar es el primer paso".

Poniendo en práctica lo de "Escuchar a las personas"

Hoy puse en práctica eso de "Escuchar a las personas", guardé el celular en mi cartera, me olvidé totalmente del ambiente en que estaba, dejé de interrumpir a esa persona para contarle mi experiencia parecida a la que me cuenta, le miré a los ojos, veía sus ademanes, veía la expresión de su rostro mientras conversaba, como cambiaba su respiración de acuerdo al sentimiento que me quería expresar, hoy me di cuenta que escuchar es más que oír palabras que se quedan en el aire.



Puedo decir que poner en práctica eso de Escuchar me hizo sentir muy bien, me sentí más inteligente ya que sí pude entender todo eso que querían decirme, que lo que quizá no podían decirme con sus palabras, porque no llegaba la palabra justa a su cabeza, lo decían con sus ojos y sus ademanes. Logré sentir empatía no por una experiencia similar que yo haya vivido anteriormente, sino al "ponerme en sus zapatos" al escuchar a esa persona y entender lo que siente.

Entendí que no necesariamente cuando alguien necesita que le escuches quiere saber si te ha pasado eso que siente o que vivió en determinado momento, sino que quiere que entiendas cómo se sintió. Escuchar va mas allá de nuestros oídos, nos llega al cerebro, nos llega al alma.

Hablar menos y escuchar más

Ahora entiendo porque dicen que tenemos 2 Oídos y 1 Boca, para hablar menos y escuchar más, y les puedo decir que durante toda mi vida le he dado el uso al revés a ésto.

Por otro lado, no puedo hacer juicios por otra persona, pero les aseguro que aquellos con los que conversé sintieron que fueron entendidos, que les prestaron atención, en fin, que les escucharon.

Creo que seguiré poniendo en práctica esto de "Escuchar a las personas" ¡Hay muchos más beneficios que pérdidas!

¿Y tú sabes escuchar?

Amaya Castro

Cuento de Navidad... gatuno Los vibracionales y las mascotas

Erase una vez, en una Navidad del siglo pasado, tres gatos siameses:

abuela Celeste, abuelo Bleu y su nieta Lie Chin.

Morrongos muy sociables y educaditos.

Para Lie Chin era su primera Navidad y tenía 8 meses; según correspondía la primer semana de Diciembre comencé a desempacar los adminículos correspondientes a los festejos: cajas con ornamentos multicolores, listones, moños (no me acordé de proporcionarle a Lie Chin la sinergia con que años atrás había tratado a sus abuelos) en el revoltijo consecuente me ausenté unos minutos...y un estruendoso desplomar de cajas fue el anuncio de alerta, al regresar corriendo me encontré con una asustada gatita enredada con cintas y papeles de embalaje cual lujosa encomienda lista para despachar.



Con toda la paciencia -en estos casos buscarla hasta en el subsuelo- la voz suave y muchas caricias saque a la curiosa del problema e inmediatamente recurrí a las 2 sinergias adecuadas: la primera por el susto y angustia pasadas y luego instilé cada 10 minutos durante 1/2 hora la mezcla correspondiente al tema específico, "cosas nuevas, ruidos y olores no conocidos" esto en los abuelos se los proporciono en el agua a partir del armado del árbol, el 8 de Diciembre .

Pasado el drama juvenil, todo quedó en paz, como siempre actúo para este período de revoltijo fiestero, terminé de sacar los adornos y dejé que los tres olfatearan, jugaran, y normalmente perdieran el interés de lo novedoso, lo no conocido (una semana).



Para las fiestas de fin de año mis mininos y yo disfrutamos en grupo del armado del árbol, el Nacimiento, las guirnaldas y ornamentos ad-hoc sin accidentes, hurtos, huídas, enojos o marcadas gracias a la armonía que proporcionan los vibracionales.

SIEMPRE PARA EVITAR SUSTOS, HUIDAS Y ACCIDENTES LES PROPORCIONO EN EL AGUA CON UN MES DE ANTICIPACIÓN O MÁS - cuando comienza la pirotecnia- la sinergia específica al tema y de acuerdo a sus personalidades grupales.

Para evitar tanto en felinos como en cualquier tipo de mascota incluyendo las exóticas, su desarmonía, es muy importante proporcionarles a



través de las terapias vibracionales, a tiempo y con previsión a futuro, la sinergia adecuada según carácter, especie y motivo que pueda desarmonizar tanto al ser a nuestro cargo como al entorno en el cual se desarrolla. Sean fiestas, traslados, cambio de habitat temporal -vacaciones o ausencia del alfa - o final, reuniones familiares o alejamiento temporario, afectan y desequilibran, dando lugar en muchos casos a la cristalización de enfermedades y/o actitudes difíciles de revertir.

Nosotros los animales humanos, somos directamente responsables de su bienestar integral- tenencia responsable-

Démosle y démonos una convivencia armoniosa, feliz y duradera.

Hasta Diciembre!!!

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

GEMAS - DELFINES - DIOSAS

TALLERES INTENSIVOS DE VERANO

NOVIEMBRE 2013 A FEBRERO 2014

TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN

INCLUSIVE MASCOTAS



informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026

www.terapiasdel3milenio.com
www.chamanacosmica.com

Huang He x 4 unid. \$80.00

x 8 unid. \$140.00

"Afrodisiaco Natural"

UGARTE 1863 - OLIVOS - 4794-8360

Descubra como canalizar la energía para usarla en la curación holística, relajación y crecimiento personal.

Próximo curso: Sábado 16 de noviembre 9:30 a 14:30

Curación y Autocuración

Los efectos curativos logran mejorar el malestar físico, mental y la ansiedad, sumando además, la obtención de una energía extra.

Los resultados pueden percibirse rápidamente luego de finalizar cada tratamiento. La continuidad del tratamiento refuerza la efectividad del mismo.

Otros de los beneficios que aporta: sensación de bienestar, relajación profunda, reducción de la ansiedad, mejor dormir, profundiza la espiritualidad y la paz mental.

Este sistema de curación puede ser usado además como complemento asistiendo cualquier tratamiento psicológico o médico. Aún los animales pueden beneficiarse con el poder curativo de las manos.

MÓDULO 1: Introducción al origen de las enfermedades. Purificación- Prácticas de purificación para antes de iniciar y después de finalizar cada sesión de curación.

MÓDULO 2: Generando el poder de la curación. Como trabajar y canalizar la energía en la curación holística.

MÓDULO 3: Desarrollo de la energía curativa. Gimnasia tibetana. Ejercicios generadores de energía que armonizan. Iniciación y Mantra. Taller: el poder en las manos para tratar el cuerpo, mente, emociones y espiritualidad.

Instructora: Ven Thubten Kundrol. Estudió diversas técnicas holísticas para el bienestar físico y espiritual durante los largos años de su permanencia en Japón (más de 13 años). Allí aprendió una técnica única: Curación y Autocuración a través de la energía. Con ella trabajó y se perfeccionó durante varios años en Europa.

La técnica es originaria de la India, fue desarrollada por su maestro japonés M. Suzuki, doctor en acupuntura quien comprobó que mediante la energía lograba mayores y efectivos resultados en la curación de sus enfermos que con el tradicional tratamiento. En su clínica-escuela de Kanagawa, Kundrol aprendió la técnica junto a otros estudiantes japoneses y extranjeros.

Informes e inscripción: 4541-7112 (11 a 19 hs)

- Promoción Especial (\$290) curso Sábado Diciembre 7
- Reservar con anticipación. Cupos limitados

www.yogisarah.com.ar



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

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



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



Una forma de conocerse,
sentirse y moverse
en plenitud

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

Patricia Finguerut
15-5865-0748 / 4802-7470

spf17@hotmail.com

Algunas Dietéticas, Farmacias Homeopáticas, Librerías, Restaurantes, etc. donde pueden conseguir nuestra revista:

- **La Esquina de las Flores**
Av. Córdoba 1587 (tel. 4813-3630)
- **Conjuro de los Aromas**
Ciudad de La Paz 1389 (tel. 4781-7266)
- **Dietética Arrayanes**
Av. Congreso 2514 (tel. 4783-0163)
- **Herboristería del Plata**
Ciudad de La Paz 2040 (tel. 4782-7903) y Av. Rivadavia 2525.
- **Sabores y Secretos de la India**
Ciudad de La Paz 1739 (tel. 4783-3424)
- **Casa Polti**
Juramento 2455 (tel. 4784-3081)
- **Dietética Cumelén**
Juramento 3084 (4781-1944)
- **Diet. Nutrición Natural**
Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)
- **Korín Do**
Ciudad de La Paz 754 (tel. 4553-6112)
- **Manjar Integro**
Amenábar 2081 (tel. 4896-1242)
- **Dietética Bulnes**
Bulnes 1869 (tel. 4826-3055)
- **100 % Natural (Almacén Gourmet)**
Bulnes 2042 (tel. 4821-1674)
- **Diet. Cuenca y Beiró**
Av. Cuenca 3514 (tel. 4504-3699)
- **Trigo Limpio**
Bucarelli 2687
- **Dietética Argentina**
Av. Olazábal 5336
- **Diet. BuenaVida**
Bauness 2210
- **Diet. Cerviño**
Agüero 1621 (tel. 4821-2216)
- **Diet. Arenales**
Arenales 2040 (Martínez)
(tel. 4798-2087)
- **Tienda Naturista**
Albarellos 1913 (Martínez)
(tel. 5788-5145)
- **Diet. El Ángel**
Ugarte 1863 (Olivos) (tel. 4794-8360)
- **Diet. Maipú**
Av. Maipú 2532 (Olivos)
(tel. 4794-5912)
- **Diet. Alicia de los Olivos**
Ricardo Gutiérrez 1136
(Olivos) (tel. 4711-5664)
- **Diet. Ña María**
Hipólito Yrigoyen 1418 (Vte. López)
(tel. 4795-7946)
- **Diet. El Patriarca**
Av. San Martín 2185 (Florida)
(tel. 4797-6325)
- **Farmacia Porteña**
Av. Olazábal 5297 (tel. 4521-6539)
- **Farmacia Santa Catalina**
Av. Triunvirato 4900 (tel. 4521-0036)
- **Farmacia Roma**
Av. Monroe 3195 (tel. 4542-7780)
- **Farmacia Mundial**
Av. Ricardo Balbín 4955
(tel. 4542-6681)
- **Farmacia Dubin**
Av. Mosconi 3199 (tel. 4571-0637)
- **Farmacia Belladonna**
Ramallo 2568 (tel. 4704-4700)
- **Farmacia de la Fund. Dr. Puiggrós**
Riobamba 438 (tel. 4954-4569)
- **Inst. Arg. de Terapias Naturales (IATENA)**
Av. Santa Fé 1769 (2º piso)
(tel. 4813-2131)
- **Restaurante Demetria**
Ramallo 2626 (tel. 4703-0020)
- **Bar/Rest. Arte Sano**
Mansilla 2740 (tel. 4963-1513)
- **Bar Cultural Gandini**
R. Gutiérrez 1082 (Olivos)
- **Arte-Bar Luna Córneá**
R. Gutiérrez 909, Est. Borges (Olivos)
- **Rest./Bar Patagonia**
Av. Maipú 2340 (Olivos)
- **Librerías Deva's**
Av. Corrientes 1752 (en subsuelo)
(tel. 5237-0916) y Juramento 2307
- **Librería del Norte**
R. Saénz Peña 1519 (Olivos)
(tel. 4794-5773)
- **Musaraña Libros**
José M. Paz 1530 (Vte. López)
(tel. 4791-8220)
- **Ananda (libros y tienda)**
La Pampa 2510 (tel. 4784-6828)
- **Ctro. Orgón**
Teodoro García 2669 (tel. 4783-1753)

También en muchos Centros de Yoga, Consultorios Médicos/Psicológicos y en otras dietéticas, tiendas y farmacias que iremos agregando en la medida que tengamos espacio.

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

ECO-COMICS





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

CUENCA & BEIRO
 4504-3699
 CUENCA 3514 ESQ. BEIRO - CAPITAL
 ABIERTO TODO EL DIA

Envíos a Domicilio de 12 a 16 hs.

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

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

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



**Vos también podés salvar vidas.
Colaborá con Médicos sin Fronteras**

tel.: +54 11 5290 9991 / +54 11 5290 9151
<http://www.msf.org.ar/>

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
Tel.: 4813-2131
www.iatena.com.ar
www.blogverdeynatural.com.ar

- **CURSOS BÁSICOS Y AVANZADOS**
- **TALLERES**

Degustación de los alimentos preparados