



El Umbral

Año 10 - N° 109 - Agosto de 2014

Ecología, terapias naturales y vida interior



Energía Eólica
Una alternativa para el futuro

www.revistaelumbral.com.ar

Distribución Gratuita

Mantenga su salud y su columna alineada con Quiropraxia.

Si padecés algunos de estos síntomas podrías necesitar un chequeo quiropráctico:

Zumbidos, mareos, vértigo, cifosis, escoliosis, cervicalgias, dorsalgias, hernia de disco, lumbalgias, ciático, s. del túnel carpiano, cefaleas, migrañas, pinzamientos, adormecimientos de pies y manos, espolones, contracturas, dolores articulares y en extremidades.

Recordá que la causa mental es muy potente a la hora de generar subluxaciones en nuestra columna vertebral. Si padeces Estrés o algún pensamiento negativo, es un buen momento para comenzar a liberar tus subluxaciones y permitirle a tu sistema nervioso trabajar sin interferencias entre tu cerebro y organismo.

Ajusta tu interferencia y recupera tu potencial innato!!!

Algunas preguntas frecuentes:

¿Qué significa subluxación vertebral?

Es la pérdida de posición normal de una vértebra con respecto a la de arriba, abajo o ambas. Al producirse este pequeño movimiento, lo que ocurre es que se comprimen los nervios periféricos que salen de la columna. La información que viene del cerebro y se dirige hacia los órganos y músculos no llega con la integridad que debería hacerlo.

¿Cómo se si estoy subluxado?

Básicamente todos lo estamos ya que la columna es

una unidad móvil y dinámica que se subluxa en mayor o menor medida.

¿Cómo se produce una subluxación?

Básicamente son tres causas:

- 1) **Causas Físicas.** Se producen al realizar deportes, caídas, dormir mal, todo lo que tenga que ver con el movimiento y postura.
- 2) **Causas Químicas.** Mala alimentación, exceso de drogas legales e ilegales, alcohol, tabaco, etc.
- 3) **Causas mentales.** Estrés, angustias, fobias, pánico, malos pensamientos.



- Tratamientos personalizados.
- Filosofía vitalista.
- Equipos de última generación.
- Camilla especializada para hernias discales.
- Sin dolor y sin medicamentos.

Lic. Sebastián Hodara
Quiropráctico



Solicitar turnos al 15-6203-9501. Fijo: 2046-0779
Tomas Lebreton 5825 PB "A". Villa Urquiza, CABA.

ESTUDIO JURIDICO DRA. NORA EDITH GRANILLO ABOGADA

Ex Integrante del Club de Divorciadas

- ▶ Derecho de familia
- ▶ Violencia familiar
- ▶ Divorcios
- ▶ Permiso de viaje
- ▶ Alimentos
- ▶ Derecho laboral
- ▶ Daños y perjuicios
- ▶ Defensa del consumidor

Miller 4680 - Ciudad de Buenos Aires
Tel.: 4546-3849 / Cel.: 15 6443-6655
Mail: nora_granillo@hotmail.com



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.
+ Menú del día (carne o vegetariano)
+ Platos Balanceados

DEMETRIA

Restaurante

Un nombre y un lugar para disfrutar la mejor Gastronomía

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 ~ Reiky Sensei

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:

Dr. Salomón Szapiro

Nicola Bizzi
(desde España)

Lic. Norma Gurri

Cristina Echeverría

Lic. Mariana Veracierto

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

El poder de la palabra

Hoy nos hemos topado con una fábula oriental muy antigua, escrita por Hsien-Sheng Liang, sobre el poder de la palabra. Esta fábula nos ha recordado mucho al Principio de Mentalismo del que tanto habla Conny Méndez en sus libros, en el que explica que todo lo que está en nuestras mentes y en nuestro interior, se refleja y se materializa en el exterior.

"La fábula de la rana sorda" o "El poder de la palabra"

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo.

Cuando vieron cuán hondo era el hoyo le dijeron a las dos ranas en el fondo que, para efectos prácticos, se debían dar por muertas.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Ella se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le dijeron: "nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos".

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.

Lecciones

La fábula original de Hsien-Sheng Liang nos presenta dos lecciones importantes:

1. La palabra tiene poder de vida y muerte.
2. Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentre desanimado puede ser lo que lo acabe por destruir. Tengamos cuidado con lo que decimos.
3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros.

Una referencia relacionada:

En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA, hay un póster muy lindo de una abeja, el cual dice así: "Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe".

¿Qué te parece si hacemos oídos sordos a las cosas negativas y comenzamos a animarnos y a hacer algo todos para que este tiempo que nos toca vivir, sea mucho mejor para todos?

Si te parece bien, súmate a la causa y comparte ésta fábula con todos los que estimas.

www.metafisica.com

El hilo conductor en la historia clínica

En la medicina convencional, cuando un paciente relata sus síntomas, motivo de la consulta, sus antecedentes de enfermedades y tratamientos realizados, parecen, a prima facie, eventos inconexos, azarosos, y se coloca el foco de atención en la última afección perturbadora. Se realiza el examen físico y se solicitan estudios complementarios para poder arribar a un diagnóstico certero y, de acuerdo a los esquemas vigentes, indicar una terapéutica adecuada.

Sin embargo, y continuando con lo que hemos visto de "visiones del mundo", podemos afirmar que no hay enfermedades locales, sino que todas son sistémicas, que comienzan con una disritmia o desregulación del sistema nervioso autónomo -distress-, generalmente ocasionada por fricciones emocionales, conflictos, hábitos de vida poco saludables, que se van consolidando en el tiempo y terminan precipitando en la materia -cuerpo-.

Si tomamos como ejemplo un caso de una mujer que consulta por dolor en su rodilla derecha, que no cede a los analgésicos comunes, pero que además, padece hace tiempo de enfermedad pélvica inflamatoria, mamas fibroquísticas y gastritis, habiendo recorrido varios especialistas -traumatólogo/ginecólogo/gastroenterólogo- cada uno aliviando esa área que le compete, pero la paciente sigue mal. No la han tenido en cuenta como una totalidad y sigue su derrotero. Si visita en cambio a un especialista en Medicina tradicional china, encontrara rápidamente, que dichas entidades corresponden todas a una alteración del meridiano de estómago, y lo regulará en consecuencia.

Si realiza una entrevista con un médico Homeópata, le preguntara además, acerca de puntos cruciales en su historia que le marcaron, y como los vivió, y hará entonces una toma del caso con sus síntomas modalizados, en sus esferas física, emocional y mental llegando a la captación de un cuadro individual que se adecua a un medicamento "similimum" energético que lo abarca. También le hará una devolución comentando de ese "hilo conductor" y la posibilidad de reordenar a partir de la toma del remedio.

Ampliando aún más la visión, dentro de la Medicina Sintergética, se practicará un diálogo energético, a través del pulso, de filtros de información y frecuencias del Soft-Laser, rastreando esa huella en su biocampo, desde un punto inicial -puntualizar- del biocircuito (rodilla derecha en este caso), alineando con su primer chakra... contextualizando en el segundo chakra (pelvis inflamada)... ascendiendo y sistematizando en el tercer chakra (gastritis) y cuarto (mamas) -profundizando en el sistema nervioso central-programa equivocado que sigue sosteniendo la enfermedad-, regresando al punto de partida, dándole sentido y unidad a este recorrido.

Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

MEDICINA SINTERGÉTICA
una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCIÓN: BELGRANO / OLIVOS

Tel.: 4787-4051 e-mail: srszapiro@hotmail.com

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR

Se recoge la información en equilibrio de todo el sistema en un frasco gotero y se da a tomar en gotas - como un "recordador" de ese patrón normal-.

Al final, se explica lo encontrado en el campo energético y su correlación con lo vivido en la historia personal, rescatando esos puntos significativos y, desde una lectura espiritual -combinando lo anatómico con lo energético y lo simbólico- emprender un aprendizaje del proceso vital, elevar los ojos al Alma y cambiar la actitud de queja y resistencia, restaurando la auto-imagen.

Podemos concluir con que cuerpo - emociones - mente y energía son variedades vibracionales de la misma corriente de la Vida que es CONSCIENCIA y solo en el PRESENTE podemos integrar la perspectiva del pasado -de donde venimos- y el futuro -hacia donde vamos-.

Dr. Salomón Rafael Szapiro



Lic. Melina García

Psicóloga U.B.A./ Terapeuta Gestáltica

Terapeuta Floral

(Flores de Bach, Australia y California)

**Depresión - Ataques de Pánico - Fobias
Baja Estima - Ansiedad - Estrés - Etc.**

**Carta Numerológica
Magnified Healing
Regresión a vidas pasadas**

Atención en El Palomar y Once
www.melinagarcia.com.ar
4751 - 1338 / 15-5842-4128

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



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
"PORTEÑA"
Horacio Romero
FARMACEUTICO

Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California
Polen Reconvertido

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

FARMACIA "ROMA"
Fernando Rossi
FARMACEUTICO

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

Coiffeur
Garbis



disfrutá tu pelo natural, un buen corte e hidratación

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

WI-FI: la muerte invisible que está destruyendo a la generación más joven en todo el mundo

Con el auge de la conexión inalámbrica, las redes Wi-Fi nos invaden: están en los hoteles, restaurantes, bares de copas, centros comerciales, colegios, oficinas y un largo etcétera. ¿Pero suponen un riesgo para la salud?

La Agencia de Protección Sanitaria de Gran Bretaña, en un estudio realizado en 2007 constató que "la radiación de microondas en el rango de frecuencia de WiFi causa cambios de conducta, altera las funciones cognitivas, activa la respuesta de estrés e interfiere con las ondas cerebrales". También se mencionan los posibles riesgos para la salud de los niños que asisten a escuelas con redes inalámbricas.

Y es que no hay que olvidar que la radiofrecuencia de los teléfonos móviles e inalámbricos, de las torres de telefonía móvil y de las redes WiFi emiten radiación que de una manera u otra, afecta a las personas que estén dentro de su rango de acción.

El estudio «Interphone», promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y publicado en «International Journal of Epidemiology», pese a no ofrecer evidencias concluyentes sobre la supuesta inocuidad de los terminales, levanta la sospecha. En una revisión del mismo realizada en Junio de 2010, se aseguraba que por cada cien horas de uso de teléfono móvil, el riesgo de meningioma –tumor cerebral– aumentaba un 26 por ciento.

Fernando Pérez, vicepresidente de la Fundación para la Salud Geoambiental apunta que los pequeños de la casa son los más vulnerables, junto a las embarazadas, personas mayores y enfermos. «Todos los estudios epidemiológicos han demostrado efectos reales de las radiaciones en la salud y el desarrollo de los niños», explica Pérez.

Por supuesto, hay otros estudios que afirman que la exposición a este tipo de radiaciones es inocua. Pero si así fuera, ¿por qué en Europa están tomando medidas? Uno de los ejemplos más contundentes llega del vecino gallo. En Francia, se están eliminando las redes WiFi en bibliotecas, colegios y lugares públicos, «pero en España la legislación data del año 2001, y establece unos límites máximos que son 4.000 veces superiores a los recomendados por los últimos estudios», apunta Pérez

Por otro lado, existen "informes científicos" que afirman que las redes wi-fi son totalmente inofensivas pero no hay que olvidar que la mayor parte de esos "informes" están pagados por "la alianza WiFi" una asociación que representa a la industria de WLAN, integrada por mas de 200 grandes compañías.

Los síntomas de una alta exposición a redes wifi se manifiestan mediante dolor de cabeza, cansancio crónico, dificultad para dormir, palpitaciones, dolor en el oído e insomnio.

Así que lo mejor es prevenir, sólo por si acaso. Éstas son algunas medidas que pueden protegernos de las radiaciones wi-fi, tanto en la oficina como en la vivienda:

1. Desconectar la conexión cuando no se esté utilizando, especialmente durante la noche.



2. Sustituya el acceso inalámbrico, mediante cable de red, o bien un PLC que le permita usar su propia red eléctrica y enchufes como red local.
3. No abusar del teléfono móvil. Lo mejor es utilizarlo con la función de "altavoz" activada.
4. No utilice teléfonos inalámbricos DECT para su vivienda, los cuales emiten grandes dosis de radiación. Si no tiene más opción que utilizar un teléfono inalámbrico, mire las opciones tipo ECODECT, que al menos evitan la emisión cuando el teléfono esta descansando en la base.
5. Acudir a un médico especializado para que nos realice una descarga de la radiación que el cuerpo haya podido absorber.

Por Nicola Bizzi
(desde España)

Trigo Limpio
Almacén Naturista

✻

Bucarelli 2687 - Capital

Rasayana Yoga
Centro de Unión y Evolución

PROFESORADO DE YOGA 2014

CLASES - TALLERES - MEDITACION

Quintana 1540 - Florida - Tel.: 4796-3122 - Cel.: 15-5944-9534
www.rasayanayoga.com.ar centrorasayana@gmail.com

Psicología Holística
Integración de Oriente y Occidente

Resultados comprobados
en trastornos de

- Fibromialgia
- Obesidad
- Ansiedad
- Stress
- Hipertensión
- Depresión
- Fatiga crónica
- Colon irritable
- Insomnio

- Tratamientos especiales basados en la alimentación ayurvédica según el tipo físico-psíquico (dosha) de cada individuo.
- Tratamientos Especiales a través de técnicas de relajación, meditación, atención plena.

Psicóloga clínica UBA
Postgrado Medicina Ayurvédica
Mindfulness
Certificación Facultad de Medicina de la UBA
y de la Universidad Gujarat de la India

Lic. Adriana Billorou abillorou@yahoo.com.ar

Consultorios:
Vte. López: Av. Maipú 1143 11°"C" - Cel.: 11-5563-4964
Florida: Warnes 889 - Tel.: 4519-6849
Tigre: Av. Cazón 1257 1°"5" - Tel.: 4731-6340

GRAFOLOGÍA

Cursos bimestrales y anuales.
APERTURA MARZO 2014

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

Dielética 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

 **Productos Naturales**
El Angel

Granos café verde x 100 gs	\$12,00
Arroz Yamani x 1kg	\$ 12,00
Levadura "Calsa" x 200gs	\$ 23,00
Aceite Eco Oliva x 1lt.	\$ 45,00
Mix Energetico por 1kg	\$ 64,00
Spirulina x 90 comp.	\$ 70,00
Polen "Crinway" x 10 ml	\$ 115,00

25 años en zona norte

Venta exclusiva en Olivos **"25 Años en Zona Norte"**

El Angel

Ugarte 1863 - Olivos - Pedidos: 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)

Amor hacia uno mismo

Queridos seguidores del Umbral, nos reencontramos para abrir otra estrofa del poema de Charles Chaplin en la que se referencia algunos de los conceptos descriptos a continuación.

Los invito a que me acompañen...

Para abordar el tema que hoy nos convoca, me es necesario hacer una pequeña reseña conceptual sobre egoísmo, egocentrismo, ego y una mínima descripción al sentido que le otorgo a librarse-liberarse-soltar; para, aunando estos criterios poder dar forma a lo que creo sería el amor hacia uno mismo.

El diccionario de la Real Academia Española, define egoísmo como: el "inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás."

Así también define al egocentrismo como: "exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de atención y actividades generales".

Tanto el egoísmo como el egocentrismo incluyen en sí mismas el término ego, derivado del latín, que significa "yo".

Ego: desde la psicología. El yo individual, considerado en su aspecto conciente. Se ocupa de la realización de las actividades psíquicas y del control de los impulsos del ello para adecuarlos a las posibilidades de la realidad externa.

El ego no es nuestro verdadero Ser, éste es un reflejo de la opinión de los demás. Se va construyendo desde la más tierna infancia y a medida que nos vinculamos con tantos otros éste va creciendo en complejidad y así muchas veces terminamos creyendo que eso, es lo que somos.

Entonces, estar parados todo el tiempo en el ego exigiría una energía extrema de nuestra parte, ya que sería ser auto referenciales en todo momento...uf, qué agotamiento...

...mírenme...ámenme...traiganme...escúchenme...

Ahora bien, vivir sin ego, es un imposible, porque por un lado el yo supone el primer paso para el auto reconocimiento, es el que nos da sentido de identidad y por otro lado vivir desinteresadamente de uno, sería pasar al extremo opuesto, al altruismo, es decir, procurar el bien ajeno aún a costa del propio. Esto sería vivir en constante sacrificio, atentos todo el tiempo a cubrir las necesidades del otro, intentando satisfacer los deseos del otro, dándonos, vaciándonos todo el tiempo...drenándonos.

Con lo antedicho podríamos conjeturar que no es saludable caminar y menos aún mantenerse en los extremos, también existen los grises y éstos son los medios, lograr el equilibrio justo entre el dar y el recibir, entre el amar y ser amado, pero este sería un tema para otro apartado.

Para referirme al soltar, me tomo la atribución de contarles un proceso sumamente natural que vivimos año a año, seguramente tan naturalizado que ni siquiera capta nuestro interés y que yo me he cuestionado...

Por qué es que ciertos árboles pierden sus hojas en otoño? ...y encontré esta respuesta... En esta estación las horas de luz se reducen, el sol pierde su fuerza y los suelos muchas veces se hielan, dificultando la captación de agua y nutrientes por parte de las raíces. En estas condiciones la productividad de las hojas disminuye.



Cuando mantener el follaje cuesta más de lo que produce, la estrategia más rentable para el árbol es perder las hojas y pasar la estación desfavorable en un estado de baja actividad o reposo, hasta que las condiciones ambientales vuelvan a ser favorables.

Si el árbol para auto preservarse tan sabiamente se desprende de aquello que no puede sostener y o alimentar, como parte de la naturaleza podríamos, también nosotros, aprender de ella para preservarnos.

Podríamos hablar aquí de egoísmo?

Podríamos decir que el árbol es egoísta?

De lo que aquí se desprende podríamos decir que no es egoísta quien se observa, se ama, se cuida y se valora; porque éste es el principio que nos conducirá a saber lo que es amar, cuidar y valorar.

"Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a si mismo; mas si únicamente puede amar a otros, no puede amar a nadie."

Erich Fromm

Lic. Norma Gurri

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

PSICÓLOGA

Lic. Vanesa M. Kiguelman
Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica
Adolescentes - Adultos

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

PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Atención de niños,
adolescentes y adultos

Parejas
(problemáticas vinculares)

Talleres de reflexión para
niños y adolescentes

Clases particulares de
Psicología

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

gimnasia
consciente
integradora

sfp17@hotmail.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

YOGA

Método Jyengar

Con elementos que nos ayudan a realizar las posturas para lograr mantenernos en buen estado, mejorando nuestro sistema inmunológico, respiratorio, cardiovascular, nervioso, articular y muscular.

Confirmar asistencia a la primer clase de prueba con 24hs. de anticipación.

Prof. Marcela: Cel. 1567662194 • salondyogaganisha@hotmail.com
España 1294 - Florida - Vicente López • Facebook: Salón de Yoga Ganesha

El Umbral
4796-5783



“Todos necesitamos ser aceptados, pero deben entender que sus convicciones son suyas, les pertenecen (...) aunque toda la manada diga: ¡no está bien! Robert Frost dijo: Dos caminos divergen en un bosque, y yo tomé el menos transitado de los dos, y aquello fue lo que cambió todo. Quiero que encuentren su propio camino.”

(John Keating, La Sociedad de los Poetas Muertos)

Homenaje a Robin Williams (1951-2014)



Desafío 2050 - Energías Limpias (Nota de tapa)

En la Argentina, sólo el 1% del gasto energético proviene de fuentes renovables, la meta es llegar al 80% en poco menos de 4 décadas. Como se puede cumplir este objetivo y la necesidad de un cambio de mentalidad de los consumidores.

En el living, los padres miran las noticias por televisión. En el cuarto, los chicos tienen sintonizado el canal infantil. Varios celulares están cargándose, justo al lado de la computadora familiar que está prendida y nadie usa. A la “zapatilla” ya no le quedan más lugares libres para enchufar un nuevo electrodoméstico. Sólo el uno por ciento de toda la energía usada para alimentar a esos artefactos proviene de fuentes renovables. Esta imagen no es algo aislado o fuera de lo común, sino que se repite por cientos de veces.

En la Argentina, las energías limpias todavía participan tímidamente de la matriz energética nacional. Por eso, partiendo de la necesidad del mundo por disminuir las emisiones de dióxido de carbono para frenar el cambio climático y encontrar una solución a las demandas crecientes de consumo, se ha puesto la mirada en soluciones más amigables con el ambiente. Países como Dinamarca se abastecen al ciento por ciento de energías limpias, y otros tienen una matriz mixta.

En 2006, la Argentina hizo un llamado de atención sobre este tema y sancionó la ley 26.190, que estableció un límite de 10 años para alcanzar el ocho por ciento de energías renovables para abastecer a la nación.

“La energía del país, nominalmente, está en los 30 mil megavatios, de éstos, renovables hay menos 300 o 400 megavatios, contando algunas pequeñas represas hidroeléctricas antiguas que se pueden considerar renovables. Potencia renovable instalada, moderna y eólica hay unos 120 megavatios. Hay una gran limitante, que es el acceso al mercado de capitales”, explica Mauro Suárez, presidente del Comité Eólico de la Cámara Argentina de Energías Renovables.



Él no es el único que remarca las distancias que nos separan de los objetivos que deberían cumplirse para 2016. Claudio Carpio es consultor energético de Procobre (institución latinoamericana cuya misión es promover el uso del cobre, material presente en los artefactos que logran mayor eficiencia energética) y opina:

“No hemos llegado ni a la mitad del camino. Las licitaciones a las que convocó Enarsa otorgaron hasta ahora un 34 por ciento de la meta a cumplir en relación a lo que establece la ley 26.190”.

Desde Greenpeace, Mauro Fernández, responsable de la campaña de Clima y Energía Nuclear, advierte:

“Deben abandonarse los subsidios a las energías fósiles y a la nuclear, y crearse un marco regulatorio que penalice las emisiones de CO2. Si no los planes “verdes” seguirán siendo declaraciones de buena intención, mientras avanzamos en el sentido contrario”. Actualmente, las energías verdes emplean a dos millones de personas en todo el mundo. Además, no son nocivas con el ambiente. En cuanto a desventajas, las energías renovables prácticamente no tienen ninguna. Eso sí, necesitan una importante inversión inicial y transformar el paradigma energético. Por eso, hay dificultades para la transición y ciertos detractores que resisten el cambio.

“Yo propongo volver atrás 40 o 60 años cuando se decidió en la Argentina comenzar a desarrollar la energía nuclear. ¿Cuál era la situación de la energía nuclear?, ¿era tan clara la evolución que iba a tener? Seguramente que no. En este momento estamos en una situación algo similar. En otras partes del mundo las líneas de eficiencia energética están ampliamente desarrolladas. Lo que tenemos que hacer es recrear el sustrato para que esto pueda crecer. Esto requiere de políticas, de recursos humanos, de recursos económicos para que crezca”, explica Carlos Tanides, de la fundación Vida Silvestre para “Escenarios Energéticos Argentina 2030”.



La crisis económica internacional hasta llegó a golpear a la contaminación, ya que se registró un pequeño descenso de las emisiones de combustibles fósiles en el mundo industrializado, pero el nivel de dióxido de carbono relacionado con la energía sigue aumentando.

En vistas de lo que está afectando el cambio climático al planeta, la suba de precios del petróleo, el gas, y la necesidad cada vez más urgente de lograr el autoabastecimiento, los especialistas argentinos comenzaron a proyectar posibles soluciones a mediano plazo. Una de las metas globales es reducir los niveles de CO2 y que el 80 por ciento de las energías provengan de fuentes renovables para 2050.

“Para que esto ocurra, es necesario abandonar la adicción fósil y nuclear que parecen abrazar, desde el conservadurismo del business usual, los formadores de políticas argentinos. Sólo una verdadera visión y coraje político podrán hacer una Argentina ciento por ciento renovable”, asegura Fernández de Greenpeace.



PREMASHANTI
Entidad de Bien Público

Yoga • Reiki • Chi Kung
Cantos devocionales

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



Alma de Flores y Aromas

Adriana E. Chappetti
Terapeuta Holística
Producción y Conducción
programa
Alma de Flores y Aromas

FLORES DE BACH - REIKI
OPERATORIA ALQUÍMICA
SALMOS - ANGELOGÍA - AROMATERAPIA
LEY DE ATRACCIÓN - CREACIÓN

15-5734-2167
almadefloresyaromas@yahoo.com.ar
www.almadefloresyaromas.blospot.com.ar

Reiky Fusión®

Armonización – Desbloqueo – Sanación

• Sesiones Individuales •

Reiky

- + Masajes Articulares
- + Reflexología
- + Gemas y Sonidos
- + Vibraciones de Luz

Turnos / Información: Centro Rasayana
4718-3348 / 15 5013-5915

Auspicia: **Escuela Reiky Dar** Eduardo Goldin / Reiky Sensei
www.reikydar.com.ar
f www.facebook.com/reikydar

El Umbral

4796-5783

elumbrales@ yahoo.com.ar



Para
anunciar
en
este medio

Comuníquese
al tel.:
4796-5783

por mail:
elumbralrevista
@yahoo.com.ar

El Umbral

ENERGÍAS RENOVABLES

BIOMASA o BIOENERGÍA: *procedente del aprovechamiento de la materia orgánica e industrial. Por ejemplo, los residuos urbanos, de industrias forestales y agroalimentos pueden aprovecharse a través de combustión u otros procesos.*

EÓLICA: *es energía cinética obtenida del viento, generada por corrientes de aire y transformada a través de aerogeneradores en energía eléctrica.*

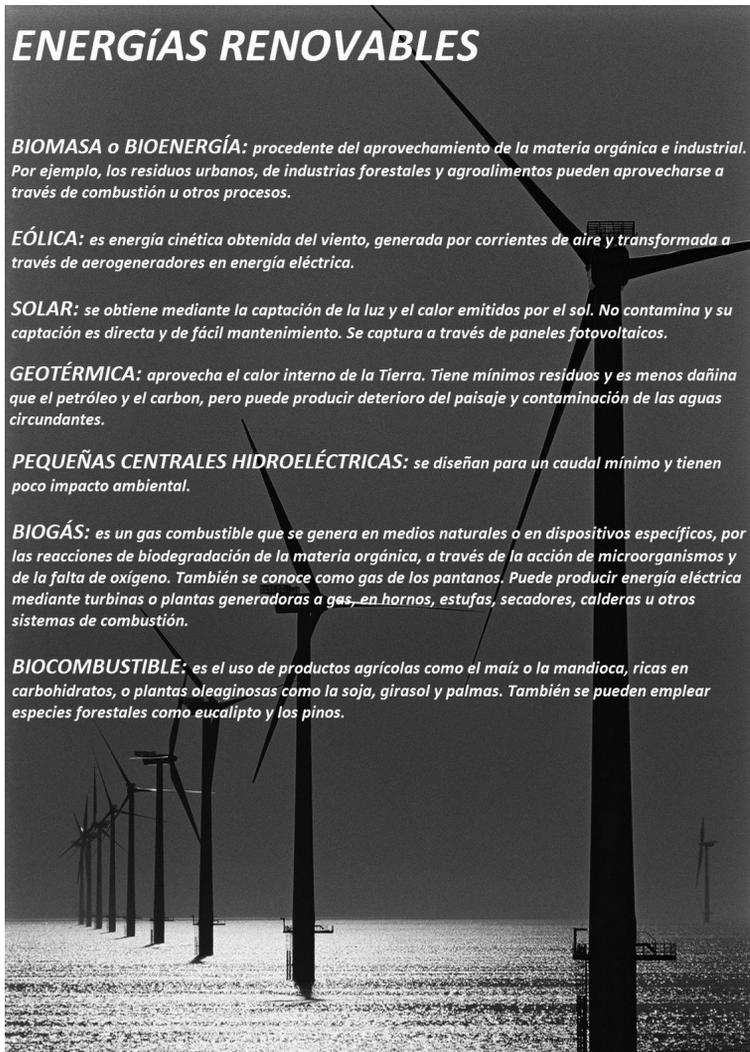
SOLAR: *se obtiene mediante la captación de la luz y el calor emitidos por el sol. No contamina y su captación es directa y de fácil mantenimiento. Se captura a través de paneles fotovoltaicos.*

GEOTÉRMICA: *aprovecha el calor interno de la Tierra. Tiene mínimos residuos y es menos dañina que el petróleo y el carbon, pero puede producir deterioro del paisaje y contaminación de las aguas circundantes.*

PEQUEÑAS CENTRALES HIDROELÉCTRICAS: *se diseñan para un caudal mínimo y tienen poco impacto ambiental.*

BIOGÁS: *es un gas combustible que se genera en medios naturales o en dispositivos específicos, por las reacciones de biodegradación de la materia orgánica, a través de la acción de microorganismos y de la falta de oxígeno. También se conoce como gas de los pantanos. Puede producir energía eléctrica mediante turbinas o plantas generadoras a gas, en hornos, estufas, secadores, calderas u otros sistemas de combustión.*

BIOCOMBUSTIBLE: *es el uso de productos agrícolas como el maíz o la mandioca, ricas en carbohidratos, o plantas oleaginosas como la soja, girasol y palmas. También se pueden emplear especies forestales como eucalipto y los pinos.*



Pero la ONG ecologista no fue la única en pensar en el combustible futuro. La fundación AVINA, junto al Instituto Tecnológico de Buenos Aires, a la FARN (Fundación Ambiente y Recursos Naturales) y el Centro de Estudios de la Actividad Regulatoria Energética desarrollaron los potenciales mapas energéticos de las próximas dos décadas, y proyectaron cómo podría llegar a abastecerse nuestro país, algunos con mayor optimismo en el porcentaje de energía renovable y otros manteniéndose más conservadores.

Sin embargo, tanto el futuro planteado por Greenpeace, como los ideados por distintas entidades, destacan la necesidad de tener una matriz diversificada.

“Es imprescindible entender el concepto de la descentralización energética. Monstruosos parques eólicos en la Patagonia tampoco serán la solución si no se diversifica y descentraliza la generación y distribución de energía. Por otra parte, es necesario ser cauto con cada tecnología puntual”, asegura Fernández y ejemplifica con las hidráulicas que superan los 30 Mw que son de alto impacto ambiental o los biocombustibles que podrían poner en jaque la seguridad alimentaria.

Claudio Carpio de Procobre es de los menos optimistas respecto al desarrollo de las fuentes renovables y no cree posible imaginar al país dependiendo al 100 por ciento de ellas.

“Es una fantasía por el nivel actual de tecnología energética disponible en el país y por la muy elevada necesidad de inversiones. Tenemos aún muchos años por delante de uso de energía de fuentes convencionales”, señala.

A pesar de esto, hay quienes consideran que los recursos geográficos son muy propicios para el desarrollo de las tecnologías limpias:

“Las condiciones son óptimas para el desarrollo de todas las fuentes de energía renovable; el recurso eólico y el solar se encuentran entre los mejores del mundo y facilitan competitivos retornos. Hay una vasta oferta de biomasa (ver recuadro), y hay posibilidades para desarrollar proyectos en energía geotérmica e incluso maremotriz. Con un mix de generación renovable equilibrado por región geográfica y tecnología, sin dudas, hay suficiente potencial para remplazar las actuales y futuras importaciones de energía”, señala Mathias Tamhain, profesor de la Universidad de San Andrés.

Hacer el switch

El cambio de paradigma no viene sólo acompañado de decisiones políticas y económicas. También tiene que abarcar un cambio sociocultural para lograr mayor eficiencia energética y responsabilidad por parte de los consumidores.

“Lo principal es la educación. Están en marcha varios planes, uno es el cambio de lamparitas, el otro es el plan de etiquetado de electrodomésticos, que penaliza a los de peor rendimiento, pero la gente no lo conoce. Entonces cuando va a comprar una heladera compra la más linda, no la más eficiente.

Para eso es necesario educación en las escuelas, difusión en medios. La energía eléctrica es barata, entonces, en casa hay cuatro habitantes y cuatro computadoras, cuatro televisores, cuatro celulares. La gente los usa y los deja prendidos.

Entonces no hay una educación de apagar la tele si estás con la computadora. Más allá de que los planes están bien tomados, si la gente los desconoce no sirven”, comenta Fabian Barone, escenarista de la Asociación de Generadores de Energía Eléctrica de la República Argentina.



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

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 auto-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. Meditación del poder espiritual.

MÓDULO 3: Desarrollo de la energía curativa. 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 es monje ordenada en el Budismo tibetano. Estudió diversas técnicas holísticas para el bienestar físico y espiritual en Asia. Trabajó la técnica durante varios años en Europa, y en el país.

Cursos: SÁBADOS Y DOMINGOS de 9:30 a 14:30 hs.

Informes e inscripción: (011) 4541-7112 (11 a 19 hs.)

- No se requiere conocimientos previos para el curso.
- Cupos limitados. Reserve su lugar.



El que no está dispuesto a perderlo todo, no está preparado para ganar nada.

Escapa de los que compran lo que no necesitan, con dinero que no tienen, para agradar a la gente que no vale la pena.

Fui analfabeto hasta los 14 años, por eso cuando me dicen "no puedo", yo les digo "no jodas".

Me gusta andar pero no sigo el camino, pues lo seguro ya no tiene misterio.

Sólomente lo barato se compra con el dinero.

Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.

Facundo Cabral

De pelos y plumaje (Tarzán y la moda)

Estamos en la transición entre el invierno y la primavera, muchas aves cambian sus plumas. Históricamente el "plumaje" tiene que ver con la protección y la posición. Los seres humanos primitivos se vestían para protegerse del clima: desde las pieles de animales contra el frío hasta los taparrabos (no hace falta decir lo que tenían que proteger). Las manifestaciones más tempranas de la vestimenta masculina estaban relacionadas a la protección de "las partes pudendas", cuando el mundo era físicamente peligroso, los hombres se protegían con un mullido colchón llamado pelo. A medida que los peligros se volvían más mentales y sexuales... los brazos, piernas y espalda perdieron gran parte de su barrera natural contra el ataque. Lo que persistió con fuerza plena fue el pelo de la cabeza, las ingles y el del pecho cubriendo el corazón. El medio corporal evolucionaba hasta el punto de transformarse en el medio natural del hombre para proteger sus órganos vitales: cerebro, aparato genital y corazón (no es de extrañar que los hombres lloren y se enfurruñen cuando pierden el pelo) de todos los animales, los mamíferos son los únicos que tienen pelo, y *absolutamente todos lo tienen*.



Incluso aquellos que a simple vista no parecen tenerlo, como las ballenas o los rinocerontes, están en alguna parte cuando alcanzan la edad adulta y/o lo tuvieron cuando eran embriones. De manera que es una de las cosas que nos distingue a los vertebrados de sangre caliente.

Además del lenguaje, el pulgar prensil y la capacidad de contemplar nuestra propia muerte mientras caminamos en posición erecta, el pelo es una de las características que no convierte en animal humano. El pelo es también una de los identificadores de la herencia más visible y fiable. Cada raza tiene unos folículos heredados diferentes, que producen cabellos de formas distintas. En el pelo de los asiáticos y los nativos americanos crece de un folículo recto y casi siempre es liso y negro. El cabello africano y melanesio crece de un folículo curvo lo que produce mechones retorcidos en forma de espiral. El europeo crece de folículo recto con una parte ovalada que produce cabello liso en los nórdicos y más ondulado en los latinos. *En conclusión tu pelo puede ser una manera de averiguar los orígenes familiares ya que el cabello rizado es un rasgo dominante*.

Históricamente, muchos grupos han sido reconocidos por su pelo y literalmente calificados por él. Ante esos individuos cuyo cabello no se parecía a los de quienes detentaban el poder, estaban destinados

a convertirse en ciudadanos de segunda clase y a ser expulsados del "rebaño", lo que podría explicar la razón por la cual, hoy en día hay hombres que llevan sombrero aunque no haga frío o gorras de béisbol en interiores o con la visera hacia atrás.

Una abundante mata de pelo siempre se ha considerando un símbolo de coraje y virilidad. (Hoy se sabe científicamente que la virilidad se manifiesta con mucho pelo en el cuerpo y poco pelo en la cabeza).

En las pinturas murales del antiguo Egipto, los cazadores llevan melenas. El secreto de la fuerza de Sansón se escondía en su cabellera. Las estatuas de los atletas olímpicos griegos muestran hombres con barbas bien arregladas. La melena de Alejandro Magno era notoria. Los samurai japoneses se dejan crecer una larga y espesa melena negra lo mismo que hicieron Jerónimo y Caballo Loco.

Aunque la longitud y los peinados cambien, una cosa permanece igual: el cabello se considera erótico (ya no para todas ya que en 1989 se votó a Sean Connery, el hombre vivo más sexy y ya tenía la "frente" corrida hacia la nuca).

Tener en cuenta también la moda de los últimos años de pasarse la doble cero a los que les "ralea la terraza" quedando así muy al tono.

Cuando se trata de los hombres y su rotar en la moda, una de las primeras forma de vestimentas masculina que combinaba protección y posición social fue la armadura. En el siglo XIV cuando parecía que los europeos no cesaban de luchar unos contra otros, la armadura completa que utilizaban los guerreros pesaba alrededor de 30 kilos y el metal para construirla era caro. Solamente los más fuertes y sanos guerreros se podían permitir el precio que costaba y la carga que representaba lucir un conjunto respetable. Por ello, llevar una armadura de la camisa a los pies se convirtió en señal de rango elevado, salud o favores. Cuanto más ornamentada era la armadura, más elevado era el rango, más poder y más posiciones estratégicas. La realeza no ha querido armerías privadas donde se forjaron corazas con grabados recargados, petos, espaldares y espadas doradas, la mayoría de estas elaboradas armaduras se obsequiaban a otros monarcas o se lucían en procesiones públicas como símbolo de poder y riqueza.

La moda ha sido tradicionalmente el dominio de aristocracia.

Antes de la revolución industrial, la ropa era tan costosa de hacer y mantener, que sólo los ricos disfrutaban de las prendas de calidad.

Y hasta el siglo XVI, los hombres tendían a vestir de manera mucho más llamativa que las mujeres, (al menos que las mujeres "decentes"). Los hombres se daban a zapatos de tacón, cuellos de encajes y pelucas espolvoreadas.

Cristina Echeverría.



La Ciencia de los Nombres

Cristina Teruel
4541-1142

Desde 1975 en
la investigación
numerológica

- ★ Único análisis NUMEROLÓGICO,
- ★ con 8 códigos Numerológico diferentes.
- ★ Análisis esotérico de Nombre y Apellido.
- ★ Destino y Personalidad.
- ★ Karma Terrestre. (Misión de Vida).
- ★ Crisis de los 40 años.- (conciencia karmática)

<http://cristinateruelnumerologa.blogspot.com.ar>
www.facebook.com/cristina.teruel.946

Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

"Bach-Bush - Korte PHI
San Germain - Delphs"

"Abierta las inscripciones 2014"

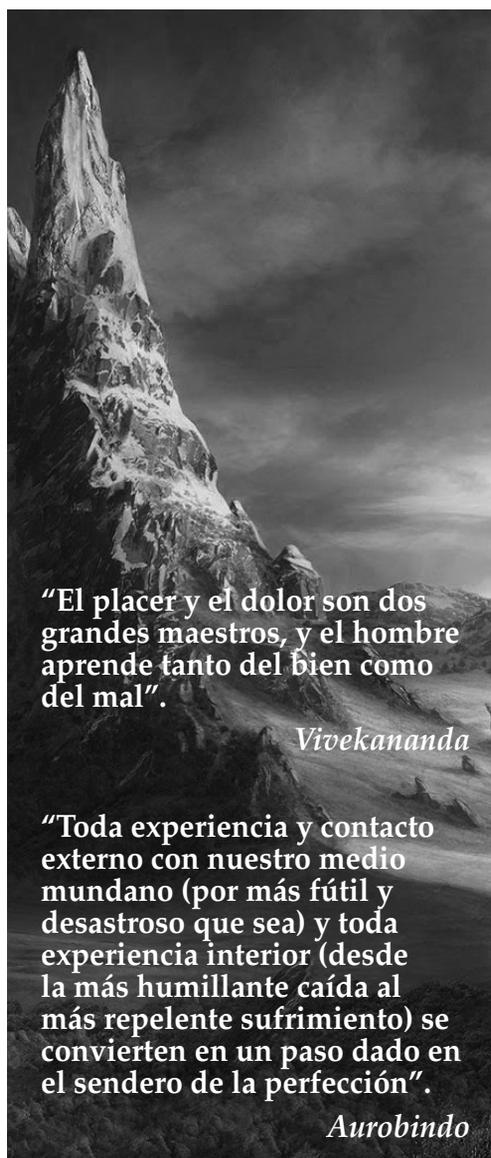
"cursos, actualizaciones, talleres"

TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN
INCLUSIVE MASCOTAS



informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026

www.terapiasdel3milenio.com
www.chamanacosmica.com



"El placer y el dolor son dos grandes maestros, y el hombre aprende tanto del bien como del mal".

Vivekananda

"Toda experiencia y contacto externo con nuestro medio mundano (por más fútil y desastroso que sea) y toda experiencia interior (desde la más humillante caída al más repelente sufrimiento) se convierten en un paso dado en el sendero de la perfección".

Aurobindo

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)
- **Dietética Porteña**
La Pampa 5095 (tel. 4521-3756)
(cel. 15 3151-6764)
- **Dietética Nocchie**
B. Victorica 2324 (tel. 2074-0982)
- **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**
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 Córnea**
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)
- **Centro de Yoga Vida Natural**
Charcas 2852 (tel. 4826-1695)

También en muchos Centros de Yoga, Consultorios Médicos y Psicológicos.

Adolescencia

Cuidar y proteger a un adolescente comprendiendo las necesidades propias de su etapa vital significa estimular su desarrollo, su formación, y proveer un espacio para hablar sobre ciertos temas fundamentales.

Es necesario que aprendan como evitar exponerse a situaciones de riesgo, frenar sus impulsos, prevenir conductas adictivas y descubrir su potencial, entre otros temas

Las adicciones al alcohol y las drogas, merecen un capítulo especial. El consumo suele iniciarse en esta etapa de la vida, interfiriendo en su desarrollo saludable. Es fundamental la PREVENCIÓN para evitar problemas a futuro. Para esto, los padres deben estar formados e informados para poder ayudar a sus hijos. En adicciones el tiempo es determinante. La consulta temprana, ante señales que nos dan los jóvenes, es fundamental en el pronóstico de su curación. Consultar y tratar a tiempo el tema, evita males posteriores.

Los tiempos que corren, hacen que no solo padres concurren a la consulta. Docentes y directivos, en contacto con pre-adolescentes y adolescentes, sienten no poder dar respuesta a sus demandas.

Enseñar a estudiar, ser efectivos en la puesta de límites, y estructurar el tiempo de forma productiva, es un desafío para formadores de adolescentes.



Tanto para esta etapa, como para su futuro, es importante que aprendan a vincularse con sus pares. Esto significa comunicarse mejor, sin crítica ni violencia, pensando antes de actuar. Aprender a expresar lo que siente y piensa, sin miedo a la censura.

Es importante ayudarlos con sus miedos y dudas acerca del futuro, la decisión vocacional y laboral. Como así también no deben pasarse por alto, dejándolos a la deriva respecto a los primeros romances, la sexualidad, la aceptación de su cuerpo, tomando en cuenta dos patologías muy frecuentes en los adolescentes: bulimia y anorexia.

Los adolescentes necesitan adquirir confianza en sí mismos y ser guiados para que poco a poco, vayan desarrollando una visión personal de la vida.

Los padres de hoy deben afrontar esta tarea en un mundo de cambios y transformaciones continuas: en la cultura, en los valores y en los modelos.

Es una tarea difícil, pero no imposible, es un desafío que necesitará del trabajo de todos los días, de nuestras ganas de formarnos e informarnos, y, fundamentalmente del AMOR que pongamos en la meta a alcanzar.

Lic. Mariana Veracierto.

Psicóloga Clínica UBA - M.N.: 26086

Mensajes : 4785 -0865

Revista

El Umbral

Publicidad
y Mensajes

4796-5783

elumbralrevista@yahoo.com.ar

Suscripción

Por 6 números \$ 60.-

Por 12 números \$ 100.-

Será enviado por correo

(se incluyen en el costo los gastos de correo)

www.revistaelumbral.com.ar



PSICOTERAPIAS BREVES

Lic Mariana Veracierto

Psicóloga Clínica UBA MN 26086

Terapeuta Floral egresada Escuela Bach de Inglaterra

Área clínica: Terapia Individual / Terapia de pareja y familiar
Trastornos de Ansiedad: Ataques de Pánico - Fobias
Trastornos de la Alimentación

Área Institucional: Asesoramiento a Instituciones educativas y a padres
Seminarios - Talleres

marianaveracierto@uolsinectis.com.ar

• Cel.: 15 4406 8523 • Consultorio en Belgrano •

FARMACIA DUBIN

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

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

Obras Sociales
Tarjetas de crédito



ENVIOS A DOMICILIO

Tomatis Solisten AliarseWeb

Lic. Claudia Panza Robles

tomatis.aliarseweb@gmail.com -Vicente Lopez-Capital-Zona SUR

Gabinete Pedagógico de la Escucha NEURO-ESTIMULACIÓN-SENSORIAL-AUDITIVA



FRACASO ESCOLAR
DISLEXIA . CONCENTRACIÓN
DEFICIT DE ATENCIÓN-STRESS
TRASTORNOS DEL LENGUAJE
HIPERACTIVIDAD-MEMORIA
DIFICULTADES PARA LOS IDIOMAS
TRASTORNOS AFECTIVOS
EMOCIONALES Y PSICOMOTORES
INVASORES DEL DESARROLLO

Niños
Jóvenes
Adultos
Mayores



VIDEO EN YOUTUBE-TV PUBLICA-CENTRO ALIARSEWEB

https://www.youtube.com/watch?v=y8_5Y1XSSko

Francisco de Laprida 1416 1Piso-B Of.2 . Vicente Lopez
(011)15 5661 3363 o (011)4259.1460

PRIMER CONSULTA SIN CARGO

Facebook MetodoTomatisGranBuenosAiresCapitalArgentina



Su Salud merece un Buen Trato

**Productos para Diabéticos,
Celíacos, Hipertensos.
Panificados - Legumbres
Especias - Suplementos**

**Dietarios - Herboristería
Comidas Naturales - Diet**

4504-3699

Cuenca 3514 esq. Beiró



Lic. Mariana Veracierto

Psicóloga Clínica UBA
MN 26086

Terapeuta Floral egresada
Escuela Bach de Inglaterra

PSICOTERAPIAS BREVES

- Miedos
- Angustia
- Duelos
- Timidez
- Ataque de Pánico

Consultorio en Belgrano
marianaveracierto@gmail.com
4785-0865 / 15-4406-8523

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



Cursos de cocina

Vegetariana, Vegana, Crudivvegana y Ayurveda

sin ingredientes de origen animal, refinados,
aditivos ni industriales

- Cursos básicos y avanzados
- Talleres
Degustación de los alimentos preparados

Escuela de Cocina Naturista "Dr. Ernesto Tiscornia"
Dependiente de IATENA,
Instituto Argentino de Terapias Naturales
Riobamba entre Marcelo T. de Alvear y Paraguay

Informaciones e inscripción

info@verdeynatural.com.ar / tel: 4813-2131 / www.iatena.com.ar / blogverdeynatural.com.ar



¡DEFENDELO!



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

**UNITE AHORA LLAMANDO AL
011 4000 5566**