



El Umbral

Año 10 - N° 111 - Octubre de 2014

Ecología, terapias naturales y vida interior

QUE LA COMIDA
SEA TU ALIMENTO
Y EL ALIMENTO
TU MEDICINA

HIPÓCRATES

(s. V AC-s. IV AC. Médico griego,
considerado el padre de la medicina).

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.



Mindfulness
ARGENTINA
VisionClara

ASOCIACION SIN FINES DE LUCRO
MINDFULNESS ARGENTINA

Meditación Mindfulness

La Lucila

155 029 8303
patricia.dellacha@visionclara.org

154 065 5917
beatriz.viani@visionclara.org

www.visionclara.org

UN ESPACIO PARA VOS

Grafo-Arte

LUCES Y SOMBRAS DE LOS PINTORES
TALLER CON MATERIAL INCLUIDO

Quinquela Martín

Consultas a:

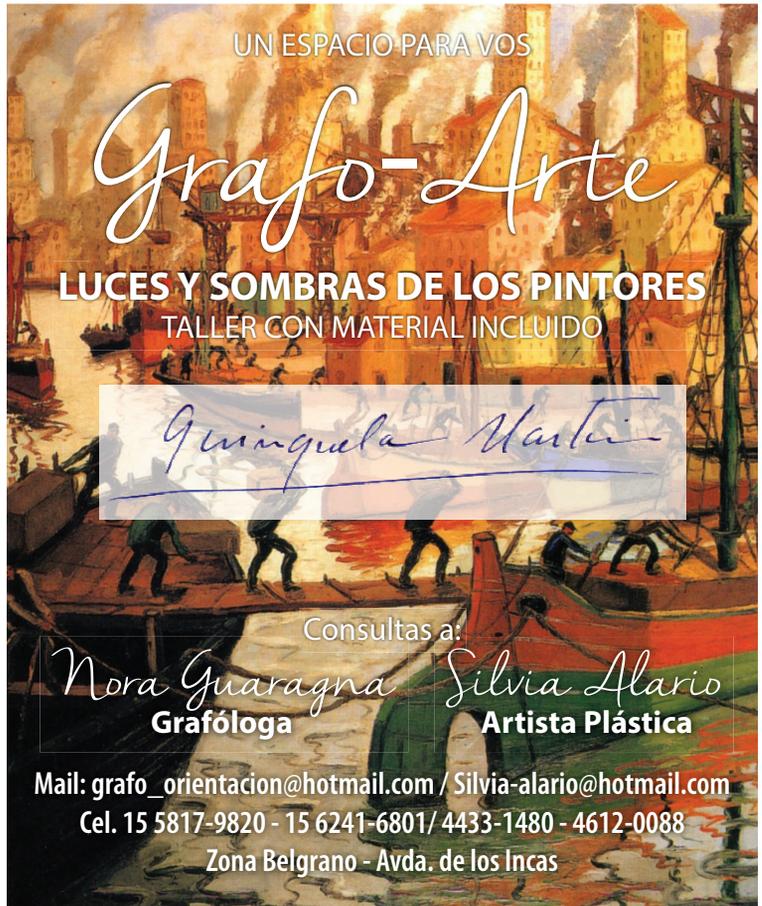
Nora Guaragna
Grafóloga

Silvia Alario
Artista Plástica

Mail: grafo_orientacion@hotmail.com / Silvia-alario@hotmail.com

Cel. 15 5817-9820 - 15 6241-6801/ 4433-1480 - 4612-0088

Zona Belgrano - Avda. de los Incas



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.



Rejuvenecedor biológico Energía transformada en acción

**OLEOS ESENCIALES
CONCENTRADOS DE POLEN**

CRINWAY®



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 Kruuse

Colaboradores:

Lic. Mariana Veracierto

Lic. Norma Gurri

BBC News

Lic. Adriana Billorou

Roberto Méndez

Lic. Juana Tucci

Cristina Echeverría

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

DUELO, dolor emocional

La muerte de un ser amado actualiza el miedo al abandono que experimentamos de niños, esa angustia arcaica, que a todos nos puede haber marcado de pequeños.

Posiblemente nos toque pasar por el terror y las lágrimas, el enojo y la culpa, la ansiedad y la falta de esperanza, antes de comenzar a vislumbrar el final del duelo. "Negar" el dolor, encapsularlo de alguna manera (trabajando en exceso, tapándolo con drogas, etc.) hace que ese dolor siga latente dentro de uno. No se va, queda 'silenciado' y muchas veces es el cuerpo el que se encarga de expresar lo que nosotros no podemos hacer en forma conciente, sea con una enfermedad o con síntomas de ella: como por ejemplo mareos, ataques de pánico, dolores de cabeza, taquicardias, depresión, etc.

Busquemos un espacio donde poder expresar, poner en palabras ese dolor. En el compartir damos salida a esa energía que queda enquistada en forma de dolor, tristeza o angustia. De esta manera daremos lugar a un DUELO normal, proceso inevitable luego de una pérdida.

Lic. Mariana Veracierto



PSICOTERAPIAS BREVES

Lic. Mariana Veracierto

Psicóloga Clínica UBA MN 26086

Terapeuta Floral egresada Escuela Bach de Inglaterra

Area Clínica: Terapia individual / Terapia de pareja y familiar
Trastornos de Ansiedad: Ataques de Pánico - Fobias
Trastornos de la Alimentación

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

PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL: desarrollo y expresión del cuerpo, psiquis y espíritu
* Terapia con Esencias Florales * Psicoastrología * Mindfulness * Alimentación conciente

marianaveracierto@uolsinectis.com.ar

Tel.: 4785-0865 • Cel.: 15 4406-8523 • Consultorio en Belgrano



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

Simplicidad

Hoy hablaremos de Simplicidad, la contracara de la vida acelerada que llevamos como resultado del consumismo, de la necesidad de más para sentirnos "más y mejor" y del avance tecnológico; avance que por un lado nos ha simplificado las tareas cotidianas, posibilitando que tengamos mayor disponibilidad de tiempo... tiempo para qué?... para generar nuevas y más ocupaciones y preocupaciones. Por tanto, lo simplificado lo tornamos complicado, ya que el número de tareas que pretendemos realizar es cada vez mayor y el tiempo... nunca nos alcanza, el día cada vez transcurre con mayor velocidad, porque nos atiborramos de obligaciones.

Nos complicamos con múltiples objetivos, con proyectos a gran escala y aprovechamos "los ratos libres" pensando en la innumerable cantidad de cosas que nos queda por hacer o que deberíamos hacer, debatiéndonos por cuál de ellas comenzar.

Para intentar rescatar lo simple, lo importante de lo complejo, voy a citar una de las leyes de la Gestalt que dice que **"los elementos se perciben de la manera más simple posible, destacando del conjunto lo que realmente importa"**

Vamos a ejemplificarlo de una manera concreta:

Supongamos que hace ya mucho tiempo que vivimos en un ph. de dos cómodos ambientes y decidimos mudarnos a un lujoso loft de Palermo.

Comienza la odisea, dónde poner lo que nos sobra? No quisiera deshacerme de nada, pero, no entra todo y no me queda espacio para acomodar las cosas como yo quisiera. Me queda todo amontonado, un horror...y entonces cuál es la alternativa?

Ley de la simplicidad

Los elementos se perciben de la manera más simple posible, destacando de este conjunto lo que realmente importa.



Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es... Simplicidad
Charles Chaplin

- * Identificar lo importante
- * Establecer un orden de prioridades
- * Rescatar la parte, del todo
- * Vaciar de contenidos aquello que ya no nos sirve

Si este mismo ejemplo lo trasladamos a nuestra vivencia interna, a nuestros intereses, a nuestros sueños, a nuestros deseos, a nuestro entorno afectivo, a nuestras posibilidades, a aquello que nos es significativo, qué rescatamos?

con qué nos quedamos?

Sería valioso poder quedarnos con lo que realmente necesitamos.

Para reconocer lo que realmente necesitamos, sería valioso poder eliminar lo superfluo.

Para reconocer lo superfluo, sería valioso poder ser auténticos.

Para poder ser auténticos, sería valioso poder atender al presente, a lo que realmente necesitamos de él.

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

El Umbral
4796-5783



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

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



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**

Obsolescencia programada

Fabricantes limitan artificialmente la vida útil de los productos, hacen cosas deliberadamente diseñadas para fallar

Todas las compañías del mundo están constantemente tratando de que gastemos dinero. Los artículos que se vuelven obsoletos casi instantáneamente están en el corazón del consumismo.

Gran parte de Occidente es un mundo de un consumo casi ilimitado, pero eso no es accidental: el ciclo del incesante gasto y descarte fue tramado.

¿Cómo? Para descubrirlo, hay que ir a Berlín, Alemania.

En los años 20, los fabricantes tuvieron una idea que se convertiría en una piedra fundamental de la economía de consumo: limitar artificialmente la vida útil de los productos.

Se le denominó "obsolescencia planificada", es decir, hacer cosas deliberadamente diseñadas para fallar.

Qué es la obsolescencia programada

Y la obsolescencia planificada empezó con uno de los productos de consumo más básicos: la bombilla, el bombillo, el foco o lamparita.

La antigua fábrica de Osram en Berlín Oriental escondió un secreto hasta la caída del Muro de Berlín.

A principios de la década de los 90, el investigador alemán Helmut Herger encontró unos documentos olvidados.

"Yo conocía a la gente del Consejo de Trabajadores de la fábrica de bombillas y sabía que cuando la cerraron, habían guardado el archivo", le cuenta Herger a la BBC.

Los documentos revelaron un acuerdo secreto extraordinario que proveería el modelo para la obsolescencia de consumo con la que vivimos hoy en día.

El cartel Phoebus. Hace unos 90 años, un cartel global de empresas tomó una decisión coordinada para reducir la vida útil de las bombillas. Se le conoce como el cartel Phoebus.

Su originador fue el entonces presidente de Osram, William Meinhardt, quien quería estandarizar y controlar la manera en la que se fabricaban las bombillas.

Conoce la obsolescencia programada

En 1924, los líderes de las más grandes compañías eléctricas se encontraron en Ginebra y llegaron a un acuerdo.

El objetivo era aumentar las ganancias fijando conjuntamente los precios y las cuotas de producción. Además, dictar el tiempo que podía durar un foco de luz.

Las reglas que gobernaban la forma en la que el cartel controlaría la producción eran precisas y detalladas.

"Antes de que existiera el cartel Phoebus, una bombilla eléctrica tenía una vida útil de 2.500 horas", explica Herger. "La normativa lo redujo a mil horas".

Las bombillas que duraban más tiempo brillaban menos. Las

empresas alegaban que la reducción a mil horas era la mejor solución cuando se tenían en cuenta dos factores: durabilidad y eficiencia.



No obstante, el impacto en las ventas fue fenomenal. El año en el que el acuerdo fue firmado, un ejecutivo de una compañía de luz escribió...

"Todos los fabricantes... se comprometieron con nuestro programa de estandarización... se espera que duplique el negocio de todas las partes en menos de cinco años".

Y si una compañía violaba las leyes del cartel, era multada.

Las leyes estipulaban claramente multas en moneda suiza cada vez más altas si se descubría que los bombillos duraban 20, 50, 75 horas, etc. más de lo acordado.

Secreto a voces

La Segunda Guerra Mundial le puso fin al cartel de Phoebus, pero Helmut Herger ha seguido encontrando evidencia de obsolescencia planificada.

Y hay otros investigando cómo funciona hoy en día. A uno de ellos, Stefan Schlegle, de la Universidad Técnica de Berlín, no deja de sorprenderle cuán generalizada es la práctica.

"La obsolescencia planificada es un secreto a voces", le dice a la BBC. "Cuando hablo con gerentes profesionales en congresos y reuniones, dicen: "Todos sabemos de eso".

Schlegel ha identificado obsolescencia en todo, desde máquinas de lavar con elementos térmicos que fallan muy pronto, hasta cepillos de dientes sellados para evitar el cambio de baterías.

El ejemplo más claro es el cartucho de tóner de las impresoras.

"Contiene un contador, que cuenta cuántas páginas se han impreso, de 0 a 50.000. Es entonces cuando la máquina avisa que el cartucho está vacío".

"Pero uno lo puede reiniciar: tengo un amigo que, en vez de ir a comprar un cartucho nuevo, como hacemos casi todos, lo vuelve a poner en 0 y lo mete en la impresora de nuevo... y sigue imprimiendo. ¡Lo ha hecho hasta tres veces!".

Hoy en día, la obsolescencia planificada forma parte del tejido de nuestra vida cotidiana; vivimos en un mundo en el que los productos están diseñados para que tengan una vida útil limitada, lo aceptamos y pocas veces lo cuestionamos.

Es más: el concepto se ha ido sofisticando al punto que ya no es siquiera necesario que un producto deje de funcionar para que se torne obsoleto. Piense en todos los aparatos eléctricos que la gente cambia sólo porque salió uno más nuevo.

Hay un concepto ganador: el de la obsolescencia. Al fin y al cabo, si falló, hay que reemplazarlo... ¿o no?

Fuente. BBC News



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)

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.

Que es la psicología transpersonal ?

Cuando hablamos de "Psicología", culturalmente tendemos a pensar en conceptos tales como "conflicto", "trauma", "neurosis", "trastorno mental"... fue recién hacia finales de la década del '50 que comenzó a gestarse un movimiento que marcaría definitivamente el devenir de la Psicología: el surgimiento de la Psicología Humanista, y el advenimiento de la Psicología de Oriente hacia Occidente. El paradigma imperante comenzaría a cambiar, irreversiblemente... ¿Me acompañan a recorrer ese camino? Verán cuánto tiene que ver con su propia vida!!

En 1959 se produce la invasión china al Tibet, y la diáspora de ese pueblo implicaría la paulatina difusión de conceptos y técnicas de una Psicología que poco tenía que ver con la conocida por nuestra cultura: nos llevaban más de 2.000 años de ventaja en estudiar la interioridad humana!

El horror de Vietnam y el auge del hippismo, explorando nuevos modos de ver el mundo y de vivir, dieron espacio a la exótica Meditación, al Yoga, al vegetarianismo, y también a la experimentación con sustancias psicodélicas... Como en todo lo que nace, hubo caos, confusión, y la natural trivialización de lo profundo (que, por supuesto, persiste en muchos ámbitos en que lo "espiritual" es sólo esnobismo, moda...).

Todo este entorno social, -que desde ya, es mucho más complejo de lo que cabe aquí desarrollar- iría generando el marco para una nueva Psicología: el casamiento de Oriente y Occidente ya había comenzado a formalizarse (más tarde se manifestaría inclusive en el área de ciencias duras, como la Física o la Biología). Y es en ese contexto de efervescente cambio que emerge lo que se llamó el Movimiento del Potencial Humano: este movimiento no abarcó solamente la Psicología, sino también las artes en sus más variadas expresiones: algo interno había comenzado

Así, la Psicología Transpersonal nacería hacia finales de la década del '60, teniendo como bases fundamentales cuatro vertientes constitutivas:

- 1) La Psicología Humanista
- 2) La Filosofía Perenne (es decir, el antiguo conocimiento espiritual de las Tradiciones de Sabiduría de distintos tiempos y culturas de la Humanidad, más allá de todo contexto religioso).
- 3) Los aportes de diversas disciplinas en las que distintos investigadores habían tenido en cuenta el factor trascendente de la realidad, tales como la Antropología (a través del estudio de las prácticas religiosas de distintas etnias), la Física (sobre todo la Física Cuántica, con sus investigaciones sobre la constitución del Universo), la Tanatología (que se ocupa de investigar el proceso del morir dignamente y del acompañamiento del paciente terminal), la Biología (a través de investigaciones tales como la Teoría de la Resonancia Mórfica de Rupert Sheldrake, o los estudios neurobiológicos de Karl Pribram), etc..



4) Las investigaciones que se fueron realizando respecto de los Estados No-Ordinarios de Conciencia, inicialmente a través de las sustancias psicoactivas (tal como el LSD, en su uso psiquiátrico), que luego también se realizarían aplicando técnicas de sondeo interno sin sustancia alguna (tales como la Hiperventilación, la Hipnosis, la Meditación, ejercicios del Yoga, etc.)

Mientras en Occidente seguían dos fuerzas imperantes, (el Psicoanálisis y el Conductismo) comenzó a emerger una Tercera Fuerza: la Psicología Humanista. Quien encabezara estas investigaciones fue el querible Abraham Maslow, pero también se destacaron en la corriente Humanista distintas figuras, siendo que cada una de ellas merecería un capítulo aparte: Carl Rogers, Víctor Frankl, etc. . Abraham Maslow es, inclusive, quien le pone su nombre a la Psicología Transpersonal, diciendo en sus últimos años (1968):

“Considero que la Psicología Humanista, la Psicología de la Tercera Fuerza, es un movimiento de transición, una preparación para una cuarta Psicología, ‘superior’ a ella, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en las necesidades e intereses humanos, una psicología que irá más allá de la condición humana, de la identidad, de la autorrealización y cosas semejantes.”

Maslow propone la creación de una Psicología del desarrollo (o Psicología del Ser, u Ontopsicología). Esta Psicología sentaría las bases para abordar el funcionamiento del ser humano desde un punto de vista no patologizante, y, por ende, para un quehacer terapéutico que ayudara al individuo no sólo a curar su enfermedad si la tuviera, sino fundamentalmente a desplegar todo su potencial (es decir, a autorrealizarse).

El individuo está llamado a descubrir su real naturaleza esencial (la identidad no-condicionada, el núcleo, su Sí Mismo). Si intenta abolirla o desconocerla, se neurotiza. La esencialidad que se reprime puja por salir a la luz. La neurosis es definible, en este sentido, como una disminución humana, un fracaso en la autoactualización del potencial interno. Dice Maslow: “Significa no llegar a ser aquello que hubiéramos podido llegar a ser.”

La autorrealización del individuo implica la integración de lo menos y lo más evolucionado de sí.

Creo necesario dejar sentado que desde un siglo a esta parte también hubieron dentro del ámbito académico figuras que, a partir de sus conocimientos de Psicología y Psiquiatría, apreciaron las Tradiciones de Sabiduría, tomando parte de su acervo para comprender más integralmente el fenómeno humano.

Los nombres que más pueden resonarnos son los de William James (1842-1910), y el psiquiatra suizo Carl G. Jung (1884-1961), con sus estudios sobre el Yoga, la Meditación, la Astrología, los mandalas y la Alquimia (que le valieron la burla y el descrédito de sus contemporáneos, como suele sucederles a los pioneros).

El ser humano encarna esencialmente una porción de lo Sagrado, la cual es el núcleo de su verdadera identidad. En cada uno de nosotros, esa porción, evolutivamente, está llamada a desplegarse.

Como dijera Teilhard de Chardin: “No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual. Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.”

La evolución de cada individuo está inscripta dentro de un proceso macrodimensional que implica la evolución de todo

*Las fuerzas naturales
que se encuentran dentro
de nosotros,
son las que verdaderamente
curan nuestras enfermedades.*

Hipócrates

PSICÓLOGA

Lic. Vanesa M. Kiguelman

Psicóloga U.B.A. - MN. 54012

Terapeuta Gestáltica
Adolescentes - Adultos

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

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



METAFISICA

*“Acércate a un espacio
que te ayudará a explorar los
rincones de la vida, sanando
heridas y transformando tu ser. Despertando
más allá de tus cinco sentidos...”*

- * Talleres teóricos- vivenciales
- * Tarot terapéutico

Elena del Carmen Fernández

Orientadora en Estudios Teosóficos

Cel. 15-3442-4579

Mail: Teosofia_Sabiduria@outlook.com.ar

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



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

lo creado. Con su trabajo sobre sí mismo, entonces, cada individuo puede participar conscientemente en la evolución macrodimensional de la Humanidad y de todo lo que existe.

El núcleo esencial de cada individuo es uno con todo lo que existe.

Si bien desde ese núcleo esencial todos somos Uno, cada individuo expresa su porción de un modo que le es singular. Encontrando esa peculiaridad propia, hallamos el sentido de nuestra vida, de nuestra función en el mundo (indelegable y única).

A lo largo de nuestra existencia los condicionamientos externos ayudan a construir una personalidad. Esa personalidad va constituyéndose en una identidad externa que generalmente sustituye a nuestra identidad esencial. Ese estado de olvido de Sí es descrito metafóricamente por la Filosofía Perenne como estar dormido. El trabajo sobre sí apunta a despertar de ese sueño, reconectándonos con nuestra Esencia.

Esa reconexión raras veces sucede en forma espontánea: requiere de un trabajo intencional y constante. Existen distintas prácticas o procedimientos para ir abriéndose camino en esta búsqueda de religarse con el Sí Mismo. Esas prácticas pueden realizarse por tres vías tradicionales: la mente (meditación y conocimiento), la emoción (devocional) o el trabajo con el cuerpo. Una cuarta vía implicaría un trabajo integral con los tres aspectos a la vez.

El ser humano vive comúnmente en un estado de ignorancia, deformando la percepción de sí mismo y de la realidad a través de los múltiples velos de la ilusión. Desarrollar un nivel de conciencia más amplio implicará ir traspasando esos velos, es decir, acceder a una objetividad cada vez mayor respecto de sí mismo y de la realidad.

La Humanidad está organizada en distintos niveles de conciencia, (es decir: no todos los individuos tienen el mismo grado de desarrollo evolutivo). Esos niveles de conciencia van de lo más denso a lo más sutil, configurándose como una pirámide (es decir, con mayor número de individuos en lo más denso, y menor cantidad de ellos a medida que se asciende hacia niveles más elevados). El trabajo sobre sí mismo apunta a ascender en esa escala de conciencia, aumentando, a medida que se asciende una conciencia más objetiva de sí mismo y de la realidad (es decir, cada vez con menos velos de ilusión).

Ese proceso de transformación implica distintos riesgos y "trampas" respecto de las cuales es indispensable estar atento en el Camino, y recibir ayuda si es necesario. (La Psicología Transpersonal describe acerca de ello un conjunto de patologías de desarrollo, necesarias de tener en cuenta al considerar el propio proceso y el acompañamiento terapéutico a pacientes.)

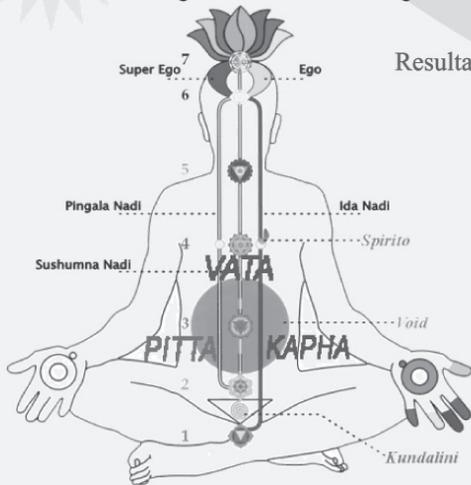
El rol del terapeuta sería no solamente el de acompañar hacia la salud, sino también el de promover la autorrealización de aquellos a quienes asista terapéuticamente

Lic. Adriana Leticia Billorou
Psicóloga Transpersonal



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.

Lic. Adriana Billorou 
 abillorou@yahoo.com.ar

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

Consultorio Vte Lopez
 Av. Maipu 1143 11°C
 Cel. 115.563.4964

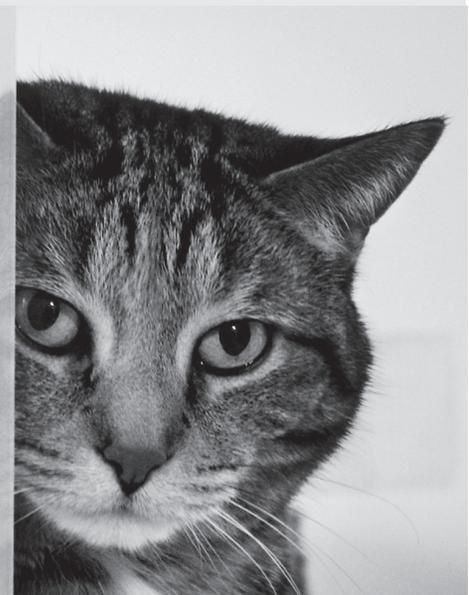
Consultorio Florida
 Warnes 889
 Tel. 4519.6849

Consultorio Tigre
 Av. Cazón 1257 1° 5
 Tel. 4731.6340

Breve relato de Jorge Luis Borges



Entró. Ahí estaba el gato, dormido. Pidió una taza de café, la endulzó lentamente, la probó y pensó, mientras alisaba el negro pelaje, que aquel contacto era ilusorio... porque el hombre vive en el tiempo, en la sucesión, y el mágico animal, en la actualidad, en la eternidad del instante.



gimnasia

conciente
integradora
 spf17@hotmail.com

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

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

Patricia Finguerut
 15-5865-0748 / 4802-7470



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



**Para
anunciar
en
este medio**

**Comuníquese
al tel.:
4796-5783**

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

El Umbral

Descubren el “botón” capaz de controlar el envejecimiento

Es un hecho que estamos obsesionados con el envejecimiento, o mejor dicho, con no envejecer jamás. La leyenda de una “fuente de la eterna juventud” ha dado para muchos libros y películas, pero por el momento sigue siendo eso, una mera leyenda, aunque parece que la sangre joven tendría algunas pistas sobre el asunto.

Sea como fuere, por el momento solo podemos prevenir, o al menos hacer este envejecimiento lo más saludable posible, como por ejemplo evitando la depresión o el desempleo a largo plazo (ambas causas de aceleración del envejecimiento); o buscando un estilo de vida saludable, ¡e incluso dedicarse a la música!

Estos son factores que podemos “controlar” de alguna forma, pero, ¿y si pudiésemos tener un interruptor celular que nos ayudara?

El “botón” capaz de mantener la división celular

Eso parecen haber descubierto los científicos del Instituto Salk, ya que afirman que es posible provocar que las células sanas mantengan su división, y por tanto que se regeneren, incluso en la vejez. Como todos los objetos materiales, nuestro cuerpo también se estropea con los años, y esto se debe sobre todo a los fallos de estas divisiones celulares que podrían solucionarse.

En un cuerpo sano y joven, las células se dividen constantemente para reparar o ir sustituyendo con el tiempo órganos como pulmones, hígado, pie... Pero la mayoría tienen un límite, pues en cada división se acortan los extremos de los cromosomas, conocidos como telómeros. Cuando llega ese límite, se para la división, y los órganos dejan de regenerarse, empiezan a fallar. Es lo que conocemos como envejecimiento.

Sin embargo, hay ciertas células que producen una enzima, la telomerasa, la cual es capaz de reconstruir estos telómeros dejando que las células se dividan indefinidamente. Y parece que ha llegado el día de aprender a controlar dicha enzima.

El control de la telomerasa, clave para el envejecimiento

Según el autor del estudio, Vicki Lundblad, la telomerasa siempre está disponible en las células, no desaparece, sino que está en “off”. Pero por lo visto es posible volver a encenderla, al menos según su trabajo publicado en *Genes and Development*. Su comprensión y manipulación podría ser la clave para nuevos tratamientos relacionados con el envejecimiento prematuro de los órganos, aunque evidentemente también abriría las puertas a esa ansiada “poción de la eterna juventud”.

Para llegar a esta conclusión, Lundblad y uno de sus estudiantes estudiaron la levadura *Saccharomyces cerevisiae*, conocida por sus usos en la industria del vino y el pan.

Como ya sabemos, cada vez que una célula se divide, todos sus genes se duplican. A su vez, según la nueva investigación, mientras se produce dicha duplicación la telomerasa se prepara a modo de “premontaje”, con la falta de una subunidad molecular importante.



Pero cuando se duplica completamente el genoma, la subunidad que falta se une a la telomerasa, volviéndola completamente activa, y por tanto capaz de reparar los telómeros. Sin embargo, para sorpresa de los investigadores, este complejo de la telomerasa se desmonta rápidamente y vuelve a un estado inactivo, es decir, a su posición en "off".

Controlar ese momento crítico de desmontaje podría ser la clave para una división celular indefinida (como sucede con el cáncer, donde la telomerasa es la responsable de la división descontrolada). Eso sí, indefinida pero controlada, pues superar el umbral de divisiones también puede traer problemas.

Por el momento, y como ya os solemos decir, aún queda mucho por investigar.

Comentario: Si bien la vejez es un proceso natural de la vida al cual no deberíamos temer, tener una vejez sana es un ideal casi olvidado ya hoy en día. Pero existen formas de lograrlo si aprendemos a darle a nuestro cuerpo y mente el cuidado que requiere.

Un hecho interesante es que científicos han encontrado que las

células madre están conectados directamente al nervio vago. La activación del nervio vago puede estimular a las células madre a producir nuevas células y reparar y reconstruir tus propios órganos. También, el estrés mental produce un acortamiento más rápido de los telómeros - y conduce a un envejecimiento más veloz. Lo bueno es que, afortunadamente, podemos reducir el estrés y activar el Nervio Vago a través de la respiración controlada.

Roberto Méndez

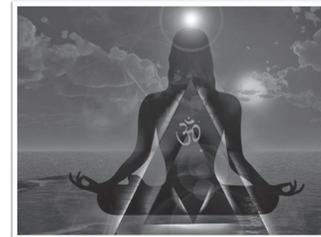
SABADOS DE MEDITACION

A partir del sábado 11 de octubre...17 hs.

¿QUE ES LA MEDITACION?

- ES UNA MENTE QUE ESTA EN EL AHORA.
- ES UNA MENTE QUE ESTA EN CALMA.
- UN VIAJE AL INTERIOR.
- LA MEDITACION ES LA ACEPTACION DE ESTE MOMENTO.
- LA MEDITACION NO ES UNA ACCION, OCURRE SIN ESFUERZO.

Técnicas de respiración, sonidos de cuencos, mantras, mandalas.



SHIRATAKI DOJO

Coordinadora: **Karen Valer** 11 3801-7575
 Karen05valer@hotmail.com.ar
 Av. San Martín 2147, Florida

Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

MEDICINA SINTERGÉTICA
una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCION: BELGRANO / OLIVOS

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

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR



Trigo Limpio
 Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



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

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 Nocciolo**
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.

Paté de calabaza y almendras

Todo el año, desafiando las estaciones, encontramos distintos tipos de zapallos en la huerta. Ahora fueron estos dos que están en la foto.

Y pensando qué hacer, recordé que alguna vez preparé este paté que ahora les paso y que no dudo les gustará preparar por lo simple y por lo nutritivo.

No duden en hacer esta receta!

Ingredientes

Calabaza, aproximadamente 500 gramos

Cebolla, 1

Ajo, 1 diente

Almendras, 100 gramos

Aceite de oliva, 2 cucharadas

Curry, a gusto

Sal, a gusto

Jengibre o pimienta, a gusto

Agua, cantidad necesaria



Preparación

Dejar en remojo las almendras aproximadamente 4 horas de manera de activarlas.

Pelar la calabaza y cortarla en trozos chicos.

Pincelar una cacerola con aceite y poner la cebolla bien picada. Llevar a fuego medio unos pocos minutos para que se ablande y agregar la calabaza y el ajo picado.

Disolver el curry y la pimienta en un poco de agua y agregar a la preparación. Controlar cuando sea necesario agregar más agua.

Tapar y llevar a fuego pelusa o corona hasta que la calabaza esté cocida. Retirar.

Triturar las almendras, unir las con el resto de los ingredientes, condimentar con sal y jengibre o pimienta, agregar una cucharada de aceite y volver a triturar todo junto.

Servir.

Buen provecho!!!

Lic. Juana Tucci

Dietética Integral

Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli

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

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

 **Productos Naturales**
El Angel

Huang He x 8 unid.	\$ 165,00
Arroz Yamani x 1kg	\$ 14,00
Levadura "Calsa" x 200gs	\$ 23,00
Aceite Eco Oliva x 1lt.	\$ 45,00
Mix Energetico por 1kg	\$ 64,00
Spirulina x 90 comp.	\$ 75,00
Polen "Crinway" x 10 ml	\$ 115,00

25 años en zona norte

Venta exclusiva en Olivos "25 Años en
El Angel Zona Norte"

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)

Los riesgos que conlleva la auto-dosificación sin conocimientos previos

Como terapeuta holística con años de trabajo en pacientes considero interesante informarles que tengan en cuenta la problemática de la auto-dosificación sin conocimiento previo alguno.

A pesar de que muchos libros están en el mercado y cualquiera puede consultarlos, hay que tener en cuenta que los vibracionales de cada sistema interactúan entre sí dentro de nuestro cuerpo; por lógica no podemos estar ingiriendo dentro de la misma fórmula un vibracional energizante con otro relajante; asimismo si necesitamos estar alertas no podemos tomar en la misma fórmula un vibracional para tal fin y un relajante dado que se contraponen. Por lo tanto ni se relajarán, ni tendrán más energía así como tampoco estarán más alertas.

En definitiva llegarán a la conclusión totalmente errónea: "las flores no me hicieron nada, no me sirven".

Entrando en materia, es muy importante consultar antes de ir a una farmacia a pedir una fórmula determinada. Muchos de nosotros le damos la fórmula al paciente al momento del comienzo del tratamiento sin necesidad que concurrir a un establecimiento especializado (farmacia). Puede ser un médico capacitado, un/a terapeuta, inclusive el mismo farmacéutico que esté capacitado para tal fin.

Me ha sucedido y cada vez con más frecuencia que me llaman para consultarme para tal o cual perspectiva o necesidad: ¡ESO NO ES LO CORRECTO!. Hay que tener en cuenta si existe medicación alopática prescrita por un facultativo y para que patologías, si hay otros cuadros de enfermedades preexistentes, sean físicas, mentales o emocionales, el entorno, el trabajo, expectativas, etc., etc.-

Resumiendo lo antedicho: "hay que saber adonde voy", ¿qué es lo que quiero mejorar en mí?. El profesional terapéutico es el que tiene una visión coherente del problema: conflicto, síndrome, síntoma. Inclusive nosotros los terapeutas recurrimos a colegas para resolver nuestros "desajustes".

No hay que olvidar que las emociones cristalizan en nuestro cuerpo físico. Por lo tanto conviene más trabajar en la emoción, previniendo así que tengamos en nuestro organismo la repercusión que tales emociones traen a los mismos.

El desestimar la consulta a un profesional de la salud (terapeuta, médico, etc. etc. etc.) es poner en peligro el equilibrio físico propio

-dolores de cabeza, náuseas, rigidez en columna, problemas auditivos, alta presión, vértigos, insomnio y otras lindezas por el estilo-.

Teniendo en cuenta las tensiones y presiones que sufrimos actualmente los que vivimos en los grandes centros urbanos por la problemática que estamos pasando, los vibracionales (fitoterapia, homeopatía, gemoterapia y cualesquiera que las alternativas de la medicina natural) optimizan los resultados buscados de armonización integral del ser humano y su entorno, incluyendo sus mascotas.

Espero que esta nota les haya sido de ayuda a quienes llaman para consultar sobre su problemática y expectativas.

Hasta la próxima nota!!!

M. Cristina Echeverría
Master & teacher holística
(011) 4553-0026
www.terapiasdel3milenio.com
www.chamanacósmica.com

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.chamanacósmica.com



1y2 de Noviembre

de 12 a 18 hs



Av. Maipú 681
VICENTE LÓPEZ

www.forodelascienciasylasartes.com

INFORMES: info@airesdelnorteweb.com.ar

ORGANIZA:

Aires del Norte

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA



Aceite de girasol 100 % orgánico "Madre Savina"



Elaboración

El aceite de girasol orgánico Madre Savina es un producto elaborado combinando técnicas y prácticas tradicionales artesanales que permiten eliminar por completo el uso de agroquímicos y reducir el impacto agrícola en el ambiente. Las semillas seleccionadas para su elaboración, provienen de la producción orgánica biodinámica. Esta última encuentra su base filosófica en la antroposofía, cuyo objetivo global es establecer un equilibrio entre todos los factores que sostienen y favorecen la vida. Por ello, los agricultores Biodinámicos utilizamos para ordenar y programar las tareas, un Calendario Astronómico, adaptado a las particularidades de los trabajos agrícolas. Tratando que nuestros cultivos entren en concordancia y sintonía tanto con los ritmos cósmicos, como los terrestres. Dado que los campos

deben estar libres de agro tóxicos, nuestro producto cuenta con la certificación de LETIS, empresa encargada de auditar y certificar el cumplimiento de normas y protocolos de calidad y sustentabilidad.

Características

El aceite de girasol Madre Savina, variedad alto oleico, se elabora mediante primera presión en frío, lo que mantiene intactas todas las bondades de la semilla. De esta forma, se convierte en un alimento esencial que aporta nutrientes imprescindibles para la recomposición celular como la vitamina E (lo hacen un gran aliado de nuestra piel y le otorga un gran efecto antioxidante) y ácidos grasos no saturados como el omega 3 y el omega 9, entre otros. Además de estos beneficios aporta a los alimentos un delicioso aroma y sabor a semillas de girasol.

Estos nutrientes:

- Ayudan a reducir el riesgo de sufrir problemas circulatorios, infartos y diferentes tipos de problemas cardiovasculares.
- Regulan el metabolismo del colesterol, ejerciendo una acción de drenaje en los abscesos de colesterol, en los tejidos y sobre todo ayudando a mantener "limpias" las paredes internas de las arterias. Reduce el nivel de colesterol total, LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

www.madresavina.com.ar

**Distribuye en Capital y Zona Norte:
El Umbral: 4796-5783 // 153-655-2835**



FARMACIA DUBIN

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

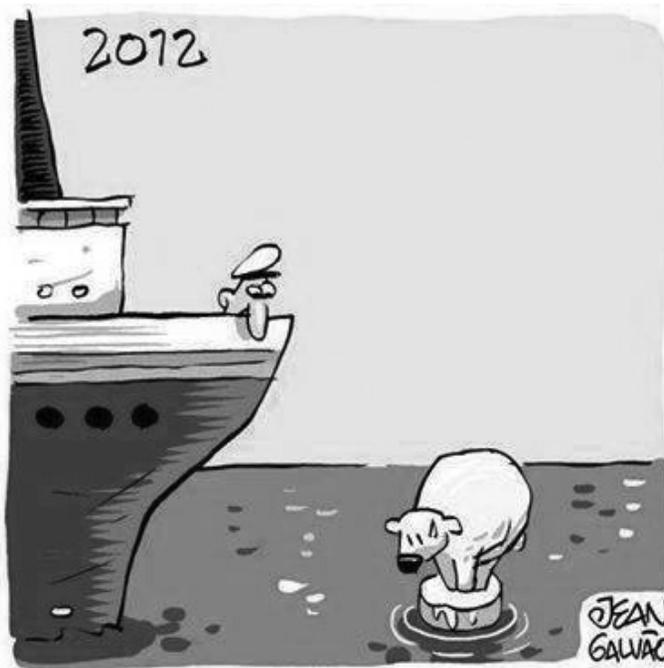
Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.
4571-0637 4572-1198
farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

Obras Sociales
Tarjetas de crédito



ENVIOS A DOMICILIO

ECO-COMICS





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

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

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



El Umbral

4796-5783

elumbralrevista@yahoo.com.ar



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



Aceite de Girasol Orgánico



El aceite de girasol orgánico Madre Savina es un producto elaborado combinando técnicas y prácticas tradicionales artesanales que permiten eliminar por completo el uso de agroquímicos y reducir el impacto agrícola en el ambiente. Las semillas seleccionadas para su elaboración, provienen de la producción orgánica biodinámica. Esta última encuentra su base filosófica en la antroposofía.

El aceite de girasol Madre Savina, variedad alto oleico, se elabora mediante primera presión en frío, lo que mantiene intactas todas las bondades de la semilla. De esta forma, se convierte en un alimento esencial que aporta nutrientes imprescindibles para la recomposición celular como la vitamina E (lo hacen un gran aliado de nuestra piel y le otorga un gran efecto antioxidante) y ácidos grasos no saturados como el omega 3 y el omega 9, entre otros. Además de estos beneficios aporta a los alimentos un delicioso aroma y sabor a semillas de girasol.

Estos nutrientes:

- Ayudan a reducir el riesgo de sufrir problemas circulatorios, infartos y diferentes tipos de problemas cardiovasculares.
- Regulan el metabolismo del colesterol, ejerciendo una acción de drenaje en los abscesos de colesterol, en los tejidos y sobre todo ayudando a mantener "limpias" las paredes internas de las arterias. Reduce el nivel de colesterol total, LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

Dado que los campos deben estar libres de agro tóxicos, nuestro producto cuenta con la certificación de LETIS, empresa encargada de auditar y certificar el cumplimiento de normas y protocolos de calidad y sustentabilidad.

www.madresavina.com.ar

Distribuye El Umbral: 4796-5783 // 153-655-2835
(en Capital y Zona Norte)



Variedad Alto Oleico
Primera Prensada en Frío



1y2 de Noviembre

de 12 a 18 hs



Av. Maipú 681
VICENTE LÓPEZ

www.forodelascienciasylasartes.com

ORGANIZA:

Aires del Norte

INFORMES: info@airesdelnorteweb.com.ar

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

