El Umbral

Año 10 - Nº 113 - Diciembre de 2014

Ecología, terapias naturales y vida interior

Feliz Navidad para todos!!

www.revistaelumbral.com.ar
Distribución Gratuita

ENTREGA Puntos de entrega en Olivos y Villa Maipú, envíos a domicilio por $50.-
incluye: guía de instalación y uso + palita + tierra + hojas secas + recipiente hermético para orgánicos de cocina

15 5617 8467 - terranovacomposteras@gmail.com - facebook.com/composteras

---

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!!!

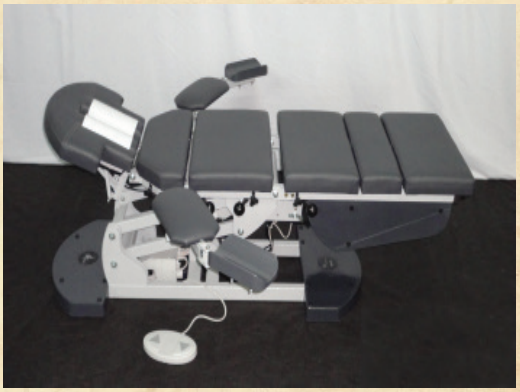
Algunas preguntas frecuentes:

¿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.

ESPACIO DE PUBLICIDAD

El polen reconvertido

En Argentina se radica la única empresa productora mundial de "polen reconvertido".

Se trata de un dietario natural que funciona como rejuvenecedor biológico y antioxidante.

Es un extracto purificado, concentrado, libre de alergenos, 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.

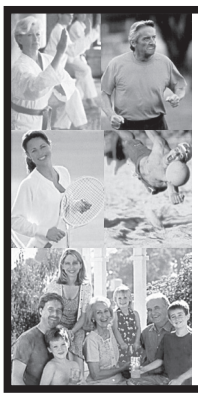
Crinway lo produce hace ya más de 35 años, bajo normas estrictas de profesionales farmacéuticos.

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 psicoinmunoneuroendocrinología, 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®

ANTIOXIDANTE X NATURALEZA

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:
Vana Nissen
Lic. Vanesa Kiguelman
Lic. Juana R. de Tucci
Ing. Jorge Kruuse
La Jornada
Cristina Teruel
Eduardo Cavallaro
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@gmail.com
www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

Editorial: ¿Cuánto sale otro planeta?

Siempre que se acercan estas fechas, uno escucha hasta el hartazgo los balances anuales de personas, empresas, países. Que esto salió bien, aquello no se cumplió o que este es el mejor del año.. Con frecuencia también, solemos escuchar que el consumo creció tanto por ciento. "Los supermercados vendieron como nunca", "el PBI se incrementó" se lee en un diario y es algo para festejar comprando un champagne, en uno de esos supermercados.

Consumo, consumo, plata, cuentas, boletas, piñas, negocios. Y los colores cambian, pero las fotos son las mismas. Estamos programados para ahogarnos en un vaso, no de agua, sino de cuentas. Y la esclavitud ya no existe. Ya sabemos que la tierra no es plana, el hombre navega por el espacio, y vos lees esto desde cualquier lugar. Pero la pobreza sigue existiendo. Y ya nos dimos cuenta hace rato que los que llegan en barco desde Europa no son de otro planeta, y ya casi no existen reyes, pero seguimos sosteniendo una estructura que solo asegura (y perpetúa) el bienestar de unos pocos (que también están en las fotos hace mucho).

Nos matamos entre nosotros, mientras tanto un banco deja a una familia en la calle. Y hoy en día el dinero es en su gran mayoría electrónico, no existe físicamente. Es decir, es tan real como un ícono del chat. Con solo tocar un par de botones, se puede salvar no sólo el desalojo de esa familia, sino que podría ser la diferencia entre morir de hambre o no.

Si, una persona como vos y yo, puede con un par de clics, acreditarte el dinero que necesitás para el resto de tu vida. El dinero no es real, el hambre si. El hambre no espera y no perdona, como el aire o el agua, o el corazón.

Pero pensemos, si todo en esta vida se mide en pesos, todo tiene un precio. Tú casa, un río, una mujer, estar lejos de un ser querido. No nos mueven los sueños, nos apuran las obligaciones. Y se justifica el abuso de cualquier derecho y recurso.

La trata de personas mata a miles cada año, por dinero. Padres no ven a sus hijos por meses, por dinero. Millones viven en la calle, por dinero. Las empresas y los poderosos mienten, por dinero. La gente mata, por 50 pesos. Miles mueren, por no tener ni 10.

Y así sucede con los individuos, pero también con los países, que no son más que una división (que también es una creación del hombre) dentro del único lugar donde al parecer podemos sobrevivir, y que también le deben a los bancos. Por eso tienen que exportar más de lo que importan (lo que hace que haya otro que tenga un resultado negativo) y por eso tienen que producir cada vez más, y alentar el consumo.

Pero no importa cuál sea el PBI de Suiza si un día no hay más agua potable. A la naturaleza también le pusimos precio, y está todo justificado. "Hay que incrementar el PBI", "hay que vender más", se dice. Y el hambre existe igual mientras un jugador de fútbol vale 100

millones de Euros. A los bancos los salvan los gobiernos en las crisis, mientras que todos vemos día a día gente que vive en la calle, por no haberle pagado la hipoteca al banco.

Se castiga mucho más no tener dinero que envenenar un río, y parece que para la sociedad moderna es más difícil vivir sin bolsa de comercio que sin aire puro, o sin respeto.

No se puede seguir eternamente aumentando el PBI, el planeta no lo soporta. No podemos pretender que alguna vez una combinación mágica de tasas de interés y partidos políticos nos va a permitir a todos vivir como se vive en las sociedades altas de un país desarrollado. ¿Por falta de dinero? No. El dinero, si lo quieren las personas que deciden, se imprime y listo. No se puede porque no hay planeta que aguante. Y resulta odioso, nos pone incómodos, porque sabemos que en esto todos somos parte, a veces víctimas, a veces conscientes, a veces hipnotizados, a veces apáticos, a veces por bobos. Pero es así, y es tan crudo darnos cuenta que no hay otra Tierra de repuesto, que no nos salva ni Monsanto, ni Bill Gates, ni Messi, ni el FMI, ni Perón, ni Mercedes Benz, ni las fotos de Saturno.

Y no se salva nadie eh.. Ni vos, ni yo, ni Henry Kissinger, ni Nueva York, ni Racing Club, ni San Lorenzo, ni el Papa, ni los banqueros.

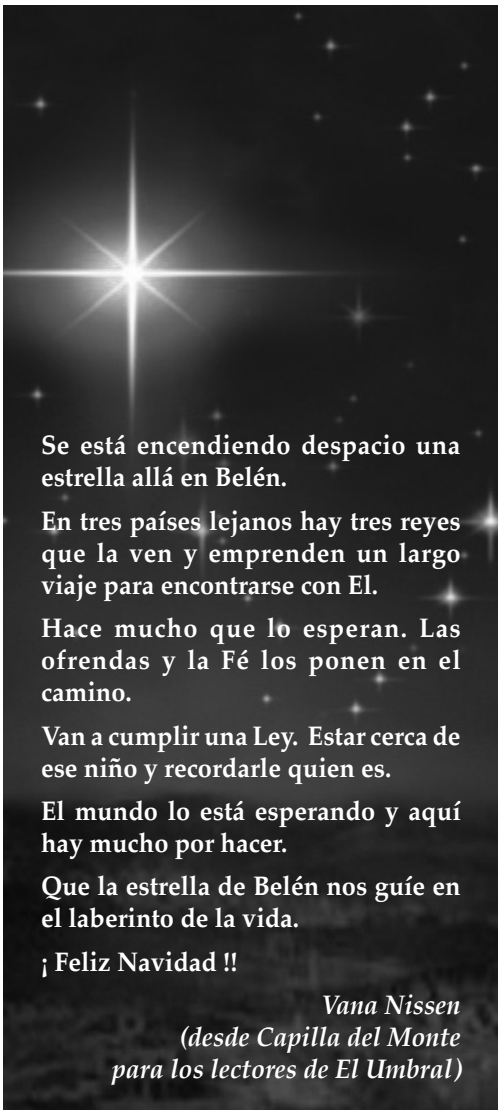
Al parecer, nos sentimos más obligados a respetar un presupuesto y a ganar más de lo que gastamos, que a no tomar del planeta más de lo que soporta darnos. Es menos importante, aparentemente, que se extinga una especie para siempre o que alguien se muera de hambre que cuántos kilómetros por hora puede alcanzar un auto.

Se habla más de cómo se visten los famosos, que de lo que hace Juan Carr, o lo que hacía Mandela (antes de su muerte).

Yo creo que de alguna manera es una carrera. No creo que falten muchos años para saber cuál es el final. Sólo resta saber qué se acaba antes: el agua, los alimentos, el petróleo, o la estupidez.

(Perdón…el estilo de la revista suele ser más optimista, pero a veces también son necesarios este tipo de editoriales o notas para ayudar a despertar conciencias).

JMK



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

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

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

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

PREMASHANTI
un lugar de amor y paz
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

Centro budista requiere
SECRETARIA PART-TIME
De cuatro a dos veces al mes, dos hora cada vez, a cambio de enseñanzas y meditación en el centro.
CENTRO YOGI SARAHA
La interesada llamar al **4541-7112** de 11 a 19 hs.

El Umbral
4796-5783

Empatía

La empatía es la captación de la vivencia subjetiva, poder captar la vivencia que el paciente trae. Implica presencia, continencia, función soportativa, alojamiento. Ofrece un alto grado de presencia y hay que intervenir en el momento justo. La empatía consiste en " ver con ", en "sentir con", en "ponerse en el lugar de", al mismo tiempo que el terapeuta puede ser empático, puede discentir aunque no lo manifieste. Es decir empatía no es simpatía, no es ser amable. El vínculo empático es de una compleja distancia, que conlleva cierta discriminación, así lo plantea el Dr. Menendez. Por su parte Freud en su obra "La iniciación del tratamiento", sostiene que la empatía es de carácter intelectual, no afectivo y que es un proceso psíquico localizado en el nivel preconciente, es decir, accesible a la conciencia del analista, es siempre una actitud voluntaria dirigida, mental del terapeuta. La empatía terapéutica requiere preguntarnos acerca de cuáles son las necesidades del paciente para corregir traumas, para compensar déficit, la integración en psicoterapia implica que el terapeuta disponga de diferentes recursos y técnicas a fin de ponerlos al servicio del paciente en base a sus necesidades.

Por lo tanto la conexión empática del terapeuta deberá atender a los pequeños indicadores de cuáles son las necesidades y sentimientos que se van activando momento a momento en la sesión.

H. Kohut , psiquiatra y psicoanalista, considera la empatía como parte central del psicoanálisis, afirma que la empatía es la capacidad de pensar y sentir dentro del mundo interno de otra persona, la empatía permitiría a un individuo sentir la experiencia de otro sin perder la capacidad para evaluar objetivamente los estados de ese otro.

En uno de sus trabajos, Freud estableció en relación a la posibilidad de ser empático, que si se "moraliza" en vez de empatizar se impedirá el desarrollo adecuado a la transferencia, y que la comprensión empática es el único medio a través del cual es posible tener una opinión global de la vida mental de otro. Sólo estando empáticamente sintonizado, el analista sabe qué es lo que este paciente está diciéndole sobre sus vivencias.

Lic. Vanesa Kiguelman

gimnasia conciente integradora
Una forma de conocerse, sentirse y moverse en plenitud
Clases virtuales de gimnasia conciente
Clases individuales o grupales
Adultos - Adultos mayores
Patricia Finguerut
spf17@hotmail.com
15-5865-0748 / 4802-7470

El verdadero sentido del compartir

Este artículo lo escribí en el año 2011. Pero sentí la necesidad de publicarlo nuevamente porque para mí sigue teniendo la misma vigencia que entonces.

Espero puedan compartirlo.

FELICES FIESTAS 2014!

Quienes, como yo, viven en el Gran Buenos Aires y viajan en micro hacia la Capital, ya lo saben. Es inevitable escuchar las conversaciones de quien está sentado detrás o quienes hablan por celular casi todo el trayecto, sin parar!

Y por estos días próximos a las fiestas, el tema central fue y es: la comida y el día después. La preocupación por los kilos de más que seguramente sobrevendrán como consecuencia de los excesos, el descontrol. Temas de siempre, ya conocidos pero que parecen ineludibles.

Unos y otros piensan en los platos de la abuela a los que no se podrán negar, los postres y el pan dulce, la sidra y ni hablar de los frutos secos que son una tentación…

Y mientras escuchaba pensaba en lo contradictorias que son estas fiestas. La Navidad es una fecha que nos conmueve por su mensaje de Amor y, sin embargo, provoca esta verdadera inquietud porque nos lleva a centrarnos casi exclusivamente en la comida. Y peor aún. En sus efectos en nuestro cuerpo, paralizando nuestra capacidad de elección saludable!

Conocí estos momentos y pude resolverlos. Hoy puedo compartir las Fiestas sin temor, con Alegría y eligiendo qué comer. Y también pueden hacerlo muchas de las personas que asesoro.

Todo comenzó cuando me propuse transformar esa resignación del "no puedo" en una verdadera y genuina aceptación de que no me animaba a trasgredir las reglas de la tradición familiar porque eso podría significar quedar fuera de los vínculos. Uno pierde de vista que los afectos se sostienen más allá de las comidas o las pautas culturales.

Al observar con atención y apertura la situación, comprendí que lo que más me alejaba de los vínculos era el estar angustiada por los kilos y por el peso del "mañana" por sobre el "ahora". Esto no hacía más que aumentar el descontrol.

Sentí también los efectos del malestar físico y emocional.

Esa fue la última fiesta que viví de esa manera. Pero también la primera en la que me propuse encontrar las herramientas necesarias para disfrutar en paz y armonía y festejar Navidades sin ansiedad.

Al modificar la alimentación y lograr que la comida de todos los días fuera equilibrada y nutritiva, no necesité prohibirme ni caer en excesos. Descubrí también que los frutos secos y las semillas son muy saludables y necesarios, que hay platos naturales que son realmente exquisitos y que es un mito que sólo es rica "la comida que engorda".

Toda la formación teórica profesional es la que luego me dio más elementos. Pero en la práctica comencé de esta manera. Aceptando qué me pasaba.

Quise aprovechar esta oportunidad para dejar mi regalo de esperanza y de solución. En un primer momento puede parecer difícil pero lo importante es que es posible. Es el momento de proponernos un cambio que comienza tímidamente en estas Navidades pero que será un robusto árbol para las próximas!

Cerremos este ciclo de vida imaginando que es posible el mundo que soñamos, que es tiempo de tejer redes de solidaridad y Amor en familia, personal o planetaria, y agradeciendo a la Vida que en cada momento nos da la oportunidad de crecer y apostar a la evolución. Y es ahora!

¡FELICES FIESTAS PARA TODOS!

Lic. Juana R. de Tucci
Directora de IATENA Instituto Argentino de Terapias Naturales

Reiki Bienestar Interior
TERAPIAS HOLISTICAS
Sesiones - Tratamientos – Seminarios
Un momento de Relajación Tranquilidad Salud Bienestar
Reiki Usui - Karuna – Holy Fire
Informes - Turnos - Inscripciones
Cel.: 15 59 57 90 94
www.facebook.com/reikibienestarinterior
E mail: reikibienestarinterior@yahoo.com.ar

María Luz
Te espera para ayudarte a encontrar armonia, 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

Para anunciar en este medio

Comuníquese al tel.: 4796-5783

por mail: elumbralrevista @gmail.com

El Umbral

El Cóndor

(Historia real de Navidad)

Es casi media noche del 24 de diciembre de 1881.

La goleta dinamarquesa "Cóndor" está ya muy lejos de Copenhague, y prosigue su derrotero hasta San Francisco. La travesía es muy larga; para llegar a destino es preciso surcar el Atlántico de Norte a Sur y doblar el siempre peligroso Cabo de Hornos para cambiar el rumbo y enfilar hacia el Norte por el Océano Pacífico. Ese año se había iniciado la construcción del Canal de Panamá, pero éste se terminó recién en 1913.

El capitán (John Havemann) y sus 10 tripulantes, sentados a la larga y rústica mesa, se aprestan a brindar; para ello han descorchado una botella del champagne francés que constituye casi toda su carga. ¡Skål!, dice el Capitán al levantar su copa. ¡Skål!, responden todos, y sus brindis, en voz alta o en silencio, están dirigidos a sus hijos, padres, hermanos y amigos de la lejana Dinamarca.

Peter, el joven carpintero de a bordo, piensa también en la que sería su patria de adopción: Estados Unidos de América. Allí, en el estado de Oregón, está radicado su hermano mayor, dueño de un astillero del que muy pronto, imaginaba, se botarían barcos construidos con sus propias manos.

Algunos rostros denotan cierta preocupación: el horizonte, en dirección al Sudeste, está cubierto de negros nubarrones, que seguramente impedirán ver las estrellas guías en las que se apoyan para mantener el rumbo.

La Navidad, extrañamente calurosa para esos hombres del norte europeo, se presentó con un fuerte aguacero y relámpagos que iluminaban con frecuencia el cielo. El viento, hasta ese momento moderado, comenzó a soplar con más y más fuerza. Resulta imprescindible arriar las velas, comenzando por uno o dos paños, hasta que se hace necesario bajarlas totalmente, pese a lo cual el velero, empujado por la fuerte sudestada, navega fuertemente escorado a

estribor. La jornada es extenuante. Por momentos, el barco resulta ingobernable, y no se puede evitar un paulatino acercamiento hacia la costa. El capitán, después de estudiar las cartas marinas y de trazar sobre ellas algunas coordenadas, les informó a sus hombres que estaban frente al país más austral de Sudamérica, la Argentina, de una extensión territorial tan grande que Dinamarca cabría más de 80 veces dentro de sus fronteras.

El Cóndor ya está muy próximo al límite Norte de una vasta zona conocida como La Patagonia, sobre la que se tejían variadas historias, en las que los principales protagonistas eran los indios salvajes que todavía asolaban esa inhóspita región.

En el amanecer del día 26, la lluvia ha cesado, pero el fuerte viento les impide volver a izar las velas. Las primeras luces del día permiten ver con claridad la costa; están frente a la desembocadura de un ancho río, el que conforme a los mapas disponibles no puede ser otro que el "Río Negro".

De pronto, un fortísimo golpe provoca la repentina detención de la nave. En la proa se ha abierto un rumbo por el que entra agua a raudales. Peter hace lo imposible para tratar de repararlo, pero la avería es demasiado grande: el velero está encallado y se hunde con inusitada rapidez. Nada se puede hacer ya para salvarlo, pero todavía pueden salvar sus vidas. Están a sólo 500 m de la costa; los dos botes salvavidas comienzan a cubrir esa distancia, aunque no sin dificultades, pues las olas rompen con fuerza y bajo su superficie se esconden los peñascos que encallaron al Cóndor. Los botes también se rompen en la travesía, y se hace necesario ganar la costa a nado.

Todavía sin poder creer en lo sucedido, náufragos en un país desconocido, se enfrentan ahora a un nuevo desafío: la supervivencia en un territorio desértico.

Lo primero fue ver si estaban todos: Peter, Hans, Erik, Søren, Niels, Rasmus, Kurt...¿Kurt?. No, no está... , y no se ven señales de vida en las proximidades del destrozado barco. Salen todos en su búsqueda; la playa, de muy suave declive, les permite internarse en el mar caminando hasta 200 m de la orilla y el agua sólo alcanza a cubrir sus pechos.

En un vasto sector de la costa, la arena de la playa se prolonga bajo la superficie del mar. Pero hay otro sector, también muy extenso, en el que los peñascos que conforman su topografía se asoman sobre el nivel del mar en bajante. Hay que caminar sobre ellos con cuidado, pues su superficie es resbaladiza. De pronto, durante el reflujo de una ola, que deja al descubierto muchos peñascos, Erik divisa en uno

FARMACIA "PORTEÑA"
Horacio Romero
FARMACEUTICO
Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California
Polen Reconvertido
OLAZABAL 5297
Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604

FARMACIA
Santa Catalina
RECETAS MAGISTRALES
HOMEOPATIA - ALOPATIA
ACCESORIOS - PERFUMERIA
Tel/Fax: 4521-0036/5481
Av. Triunvirato 4900 - C.A.B.A
santacatalina@hotmail.com.ar

FARMACIA "ROMA"
Fernando Rossi
FARMACEUTICO
HOMEOPATIA
Monroe 3195 - Esq. Freire
Envíos a Domicilio 4542-7780

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 terapeútico
Elena del Carmen Fernández
Orientadora en Estudios Teosóficos
Cel.15-3442-4579
Mail: Teosofía_Sabiduría@outlook.com.ar

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

CENTRO YOGI SARAHA

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.

de ellos el cuerpo exánime de su amigo Kurt. Corren todos hacia el lugar y lo arrastran hacia tierra firme. Tiene una sangrante herida en su cabeza, seguramente producida al caer del barco y golpearse contra una de esas rocas. Ya nada pueden hacer: Kurt, el joven grumete, ha muerto.

Lo cargan sobre sus hombros, y en improvisado cortejo lo llevan hasta unos médanos cubiertos con matorrales. Allí, con las únicas herramientas disponibles, sus manos, cavan entre todos una tumba en ese suelo de arena y tierra. El capitán pronuncia una oración, y Kurt recibe cristiana sepultura, muy lejos de la tierra de sus ancestros, los vikingos, pero frente al mar que tanto amó. Con ramas de algunos arbustos, sus amigos construyen una rústica cruz.

Ahora les toca pensar en ellos. ¿Dónde están? ¿Qué hay más allá de esa playa desértica? ¿Qué harán para sobrevivir? ¿Qué hay de cierto sobre los indios de la Patagonia?. En busca de alguna respuesta, trepan hasta lo más alto de esos médanos y desde allí otean el horizonte: hacia el Este, el mar, el océano Atlántico en toda su extensión, al que ya no podrán volver. Hacia el Norte y el Oeste, cientos, quizás miles de kilómetros de tierra, cubierta de una vegetación achaparrada y árboles aislados, en la que, hasta donde la vista alcanzaba, no fue posible ver señal alguna de vida. El único sonido en esa inmensidad era el de las olas al romper sobre la playa, y el graznido de las gaviotas durante sus majestuosos planeos.

Hacia el Sur, a 1 kilómetro y medio de su "atalaya", comenzaban a perfilarse unas barrancas, de aproximadamente 30 m de altura, que de allí en más parecían dar su fisonomía a toda la costa.

Deben dar el primer paso para la supervivencia, y ese primer paso tendrá que ser la búsqueda de agua. Desde el barco, instantes antes del naufragio, habían visto lo que sin duda era la desembocadura de un río. Decidieron entonces bajar otra vez a la playa, y por la orilla del mar caminar hacia el Norte, en busca de ese río. Es un día espléndido; bajo un cielo casi sin nubes, sopla una suave brisa con una temperatura de poco más de 20 ºC. Al cabo de casi 3 Km de caminata, a unos 200 m de la orilla, se levantan grandes médanos, de arena limpia, sin vegetación. Detrás de ellos, como en el desierto, podría estar el oasis buscado.

Trepan hasta la cima del más alto, y desde allí se presenta ante ellos un espectáculo de increíble belleza: una laguna, cubierta casi en su totalidad por bellísimos pájaros color rosado, de gran tamaño, parecidos a las cigüeñas europeas . Al verlos, emprendieron raudo

vuelo en dirección al... ¿río?. Sí, efectivamente, allí, a un tiro de escopeta de donde se encuentran, el ancho y caudaloso Río Negro vuelca sus aguas en el mar. Pero... había algo más. Allá abajo, en proximidades de una arboleda, se ven algunos animales: caballos y ovejas. Y eso constituía un evidente indicio de la presencia de seres humanos... ¿indios tal vez?. Instintivamente, hicieron cuerpo a tierra, y se dispusieron a observar otras señales. Niels exclamó. "¡humo!". Se elevaba, en efecto, una columna detrás de los árboles, que provenía de... ¡una casa!.

Siguieron un rato en su puesto de observación, a la espera de ver seres de piel oscura, y pensando en la actitud que podrían adoptar ante ellos, esos extraños surgidos del mar. Observan que se abre la puerta de la casa y se asoma un hombre, quien, para sorpresa de todos, parece nórdico. Lleva un paño en su antebrazo izquierdo y se acerca a un mástil situado al frente de la casa. Allí, con ceremoniosa lentitud, fija dos extremos del paño a un cable que pende del mástil y comienza a izar una bandera. Los hombres del Cóndor miran esa bandera que sube muy lentamente. Nadie habla; casi todos frotan sus ojos: algunos, porque sienten que las lágrimas brotan inconteniblemente, otros, porque creen estar padeciendo alucinaciones. No pueden creer lo que están viendo: esa bandera, ya en lo alto del mástil... ¡ es la bandera dinamarquesa!

Agitan sus brazos, y, cuando recuperan el habla, gritan, y se acercan corriendo.

El dueño de casa sale a recibirlos, y con una amplia sonrisa les dice: "¡Velkommen!, hvordan går det!" (¡en perfecto danés!).

Fue una explosión de alegría; todos se abrazan, en medio de risas y lágrimas de emoción. Y no es para menos: es realmente un hecho extraordinario, increíble, que unos náufragos daneses, en la lejana e ignota Patagonia, en 1881, encuentren por fin a un ser humano, y que este ser humano resulte ser... compatriota.

Ing. Jorge H. Kruuse

(continúa en el próximo número)

Dr. Salomón Rafael Szapiro

Homeopatía Unicista • Terapias bioenergéticas

MEDICINA SINTERGÉTICA
una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCION: BELGRANO / OLIVOS

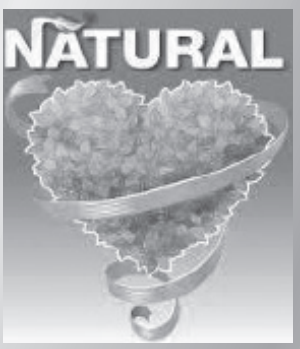
Tel.: 4787-4051 **e-mail: srszapiro@hotmail.com**

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR

El Umbral

Feria Holística de Fin de Año

20 y 21 de diciembre en
Hilarión de la Quintana 2056 - Olivos
(de 10 a 12,30 y de 14,30 a 18 hs.)



Activa tu energía para armonizar con la fuerza de la vida universal a través de nuestros Regalos Especiales para estas fiestas:

Adornos energéticos, inciensos, lociones, malas o rosarios, arte y pintura, productos orgánicos, artículos para el hogar, plantitas, ropas importadas, artículos artesanales únicos. Muchos de los artículos poseen una bendición budista.

Crea tu propio entorno holístico y espiritual con nuestros regalos especiales en estas fiestas llenándote de energía del amor divino.

Ante cualquier consulta: 4796-5783

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)

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)

Revista
El Umbral

Publicidad y Mensajes

4796-5783
elumbralrevista@gmail.com

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

Nicaragua generará 90% de su energía a partir de fuentes renovables

Nicaragua ha entendido que el camino al progreso real es el desarrollo sostenible, aunque falta mucho por recorrer este pequeño país está dando muestras de liderazgo al impulsar legislaciones para generar casi la totalidad de su energía por medio de las renovables.

En la actualidad Nicaragua vive la peor sequía de su historia, pero eso no es impedimento para planear una agenda que permita al país no depender de los cambios bruscos de los especuladores del petróleo además de reducir enormemente su huella de carbono lo que dará un respiro a su medio ambiente.

Entre las metas del Ministerio de Energía y Minas de Nicaragua está elevar la generación a partir de renovables hasta en un 80 % para 2018 y alcanzar el 90 % en 2020.

Nicaragua espera producir el 97 % de su energía a partir de fuentes renovables para el año 2028.

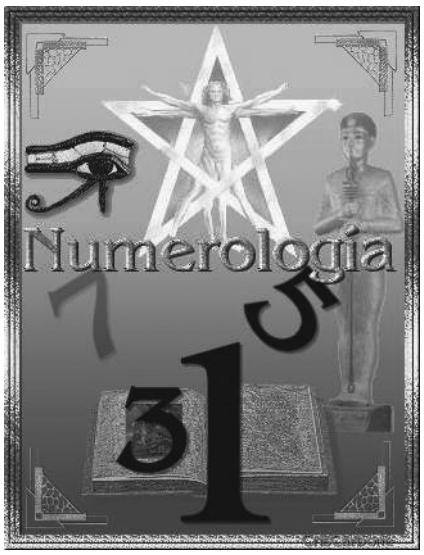
Nicaragua fue clasificada por el informe Climascopio 2013 como el país más atractivo en Centroamérica, y el tercero en América Latina, para invertir en energías renovables, solamente superado por Brasil y Chile.

El país centroamericano consume un promedio de 550 megavatios de energía y la generación a partir de energías renovables se ha mantenido sobre el 50 % en el presente año, según datos oficiales.

Fuente: La jornada

Trigo Limpio
Almacén Naturista
Bucarelli 2687 - Capital

La ciencia de los nombres



El Ser humano asigna a los números, tan solo un valor cuantitativo, ignorando su profundo significado Metafísico. El enigmático pueblo Sumerio, asociaba la Magia con los Números.

Platón y Herodoto afirmaron que la Ciencia de los Números, debe rastrearse hasta la legendaria Atlántida. En el desarrollo oriental de esta Ciencia mucho tuvieron que ver los Árabes, Hebreos e Hindúes. Fue Pitágoras quien introdujo la Numerología en Occidente. Y llego a afirmar: "El Numero gobierna las formas y las ideas, pero además…¡es la causa de los dioses!".

La Biblia esta llena de simbolismos numéricos. En Inglaterra, la Sociedad Teosófica, creada por Madame Blavatzky en el Siglo XIX la contaba entre sus materias de estudio. El famoso discípulo de Freud, Carl Gustav Jung, incursionó en el esoterismo, estudió Astrología I Ching, y Numerología entre otras cosas y llegó a afirmar: "El hombre no inventó los Números, sino que los DESCUBRIO. En realidad el Numero es el producto espontáneo del inconsciente, del cual el ser humano se sirvió para ordenar su relación personal con el Universo!".

Por lo cual podemos asegurar que el nombre que nos dieron nuestros padres, ¡no es casual, sino, CAU-SAL! Sus valores metafísicos ordenan nuestra vida y nuestra misión en la tierra.

¿Sabia usted que hay números Mentales, Emocionales, Intuitivos y Físicos? ¿Que su nombre tiene números "propios" y "heredados"? Que cuando elige el nombre de un bebe, le imprime vibraciones que delinean la personalidad de la criatura y definen su destino, mediante la codificación numérica de las letras de su nombre?

El análisis numerológico permite revelar el insospechable potencial personal, a veces no del todo conocido por las personas.

Esta verdadera Ciencia nos permite conocer mejor a nuestros seres queridos, a nuestros empleados inclusive, para conocer mejor en su verdadero "potencial" y relacionarnos mejor con ellos.

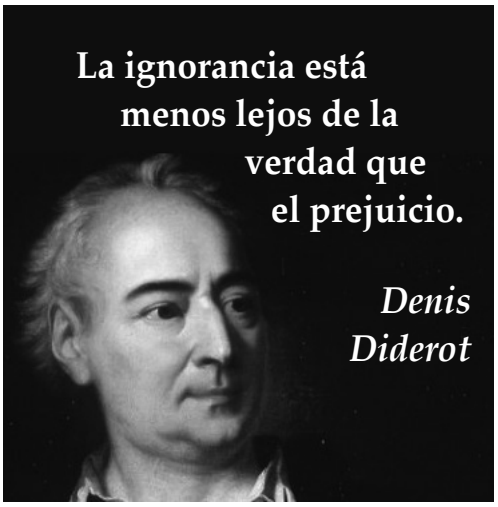
Muchas veces sentimos que no estamos haciendo lo que nos gustaría, la Numerología ayuda a implementar cambios, y tomar decisiones e que a veces no nos atrevemos a tomar.

Es muy curioso e interesante comprobar como el estudio de nuestro nombre tiene similitudes y se complementa con la Carta Natal Astrológica. ¡CONOCETE A TI MISMO!, dice la antigua frase. Toda Ciencia que ayuda a la mejor comprensión de nosotros mismos y de los que nos rodean, es una herramienta que ¡nos regala Dios, para vivir una vida mas plana cada día!

Por Cristina Teruel
(Numeróloga)

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
Spirulina
Arroz Integral Yamani
Huang He "Afrodisiaco Natural"
Aceite de Oliva
Polen Reconvertido "Crinway"
Levadura "Calsa"
25 años en zona norte
Venta exclusiva en Olivos
El Angel
"25 Años en Zona Norte"
Ugarte 1863 - Olivos - Pedidos: 4794-8360



Humanos

Sabemos que:

El Petróleo

Hoy el consumo diario es de 85.000.000 de barriles.

Si la reserva es de 1.500.000 de millones/barriles y el consumo diario 85 millones/barriles, tendríamos crudo por 17.600 dias, o sea por 48 años.

Los combustibles alternativos

Etanol (derivado del almidón, azúcar y maíz) Requiere mucha tierra para el cultivo y mucha mano de obra.

Bioalcohol=Biobutanol (derivado de la soja y sorgo) Biodiesel (derivado de vegetales).

El problema de los combustibles alternativos: a base vegetal y o animal que también son alimento para los humanos es que… producen enorme impacto ambiental, deforestación, desplazamiento de cultivos alimentarios y ganadería, destrucción del ecosistema y la biodiversidad.

La energía eólica y solar parece ser, por ahora, de alto costo y utilizable para casos puntuales y específicos.

La población mundial

En el año 1800 éramos 1.000 millones. En el año 1900, 1.600 millones. En el año 1970, 3.700 millones. En el año 2000, 6.000 millones. En el año 2011, 7.000 millones, y posiblemente, en el año 2050, seremos 10.000 millones. En la Argentina en 1890 había 1.800.000 habitantes, hoy, después de sólo 122 años, somos más de 40.000.000.

El hambre

Hoy 1.000 millones de personas pasan hambre, cuando se podría producir alimento suficiente como para el doble del total de la población actual.

La contaminación

El hombre es el principal agente de contaminación cuando produce deforestación, incendios, reciclado de residuos. En el período de la Época Salvaje, vivió en armonía con el medio natural. A partir de la Prehistoria comenzó el deterioro con la agricultura, el fuego, domesticación, pastoreo (erosión del suelo), luego vino la Revolución Industrial, recursos minerales, aumento del CO_2 = aumento de la temperatura, lluvia acida, destrucción del ozono, control de plagas (pesticidas), contaminación del agua.

Por consiguiente puedo pensar que:

El petróleo no es renovable. Si mantenemos el consumo actual en pocos años no tendremos más nafta. ¿Habrá comida, papel, madera, metal, plásticos, agua potable, ropa, etc…y cualquier otra cosa que tenga que ver directa o indirectamente con el petróleo?

Cantidad de personas, reservas de petróleo, alimentos, insumos básicos…¿alguien ha pensado que pasará con todo esto dentro de 100/200 años? Podríamos pensar en 400 o 500, no son nada, la humanidad tiene 3 millones de años. ¿Vamos a aceptar que en 1.000 años se acaba todo? Porqué no resolvemos estos temas.

Se habla de las guerras, las crisis económicas, las protestas populares, la inflación, la tecnología, la ciencia, etc. Pero no muchos

tienen una visión globalizadora, el problema es uno solo y nos comprende a todos y a todo. Esto es algo que muchos saben, pero calculan que se manifestarán con mucha fuerza más adelante y, si se producen, serán problema de otras generaciones. El tema es que hoy se pueden solucionar y/o controlar con buena voluntad y poco esfuerzo, dentro de 200 años, será imposible.

Si el crecimiento poblacional se estabilizara con posibilidad cierta de disminuir, si la reserva de petróleo asegurara el suministro de nafta por 500 años con la misma cantidad de vehículos, si el porcentaje de muertos en guerras, terrorismo, desnutrición, falta de asistencia médica, es hoy menor a cualquier época pasada, si se controlara y estabilizara el consumo vegetal y animal, si se anulara la contaminación ambiental…… entonces se podría pensar que nada malo pasaría a mediano plazo. ¿Pero esta es la realidad actual?

Ser pesimista es ver solo lo negativo. Ver y analizar lo negativo de la actualidad con las posibles consecuencias, es ser realista y previsor.

Si la humanidad es realmente inteligente, debiera tener pensamientos menos consumistas del momento, e imaginar una vida terrestre única y organizada como para durar hasta que el Sol se apague, o su temperatura o explosiones haga la vida imposible en el planeta Tierra y entonces debamos buscar otro lugar en otra galaxia donde continuar con esto que es tan maravilloso como lo es la vida humana.

¿Qué tiene que pasar para que todos comiencen a pensar en estos temas, con un solo interés, más allá de lo que a cada uno le conviene a cortísimo plazo?

Dicen que los dinosaurios vivieron 165 millones de años y se extinguieron por cambios atmosféricos muy importantes. Vivieron tanto tiempo porque estaban en equilibrio con su entorno, eran parte de su medio ambiente al que se adaptaban sin modificarlo, tal como lo hacen todos los animales. El ser humano es el único animal que no tiene depredador (más que si mismo) y que modifica su entorno para su provecho, o sea que se reproduce sin límites y altera todo el equilibrio natural de acuerdo a sus necesidades.

Sólo los humanos matamos a otros humanos por cuestiones de poder, religiosas, de dominio territorial, por riquezas, cuando no por envidia, furia, odio, y hacemos guerras, invasiones, conquistas, exterminios, y hasta matamos por placer como en el Circo Romano.

Tendríamos que pensar que cosas malas tendremos y que buenas, y con todas nuestras fuerzas y más noble interés, evitar y controlar las malas, por ejemplo, estudiar cómo se puede controlar la natalidad a largo plazo y como cuidar la naturaleza de la que somos parte inseparable tanto como cualquier otro ser vivo. Cuidar la tierra, los animales, las plantas, la atmósfera, el agua…todo lo que existe y que necesitamos, aun cuando no nos damos cuenta.

El verdadero progreso, el duradero y armónico, no es hacer grandes ciudades, computadoras, aviones…el progreso es encontrar la manera de vivir en nuestra casa sin destruirla, siendo una parte de ella, ni más ni menos como lo son las plantas y los animales.

Posiblemente la inteligencia tenga el destino final de la autodestrucción, con los otros seres vivos nunca pasará tal cosa, se extinguirán por nuestra culpa o por cambios atmosféricos. La naturaleza tiene una ley que el hombre no respeta. La ley del hombre no es compatible con la ley de la naturaleza. El desenlace es (o sería) inevitable. El hombre con-vive con lo natural o no vive.

Cuando lo pienso seriamente, creo que las cosas lindas de la vida están más ligadas a nuestra condición animal que a la inteligente. Tendríamos que disfrutar más de la pareja, la cría, la comida, del sol, del agua del mar, caminar sobre la tierra, abrazar las plantas, olerlas, tocarlas… por ser inteligentes también disfrutamos del arte. Hasta aquí todo es armónico con lo natural, pero cuando queremos disfrutar del dinero….. no estoy tan seguro, porque comenzamos a echar mano de la naturaleza y podemos alterar su orden.

No olvidemos que cuando tenemos problemas físicos o psíquicos nos recomiendan ir a las sierras, al campo, o a las montañas y mejor aún al mar, que parece contener la química básica de nuestra sangre, también nos recomiendan algunas plantas curativas o desnudarnos y untarnos con barro: todo lo que hacen los animales!

¿Cuándo nos vamos a interesar por cuidar donde vivimos……, vi-vi-mos……, vida, sensible, delicada, frágil, débil, necesitada. Que más habrá que decir para dejar en un segundo plano el egoísmo, las mentiras, el dinero, el poder, dominio temporal…. Y todos tomados de la mano, protegernos, cuidarnos, amarnos y amar a todo lo que nos rodea? Amar a lo que nos rodea es darle lo que necesita, no tomar sólo lo que nosotros necesitamos.

Somos parte de la naturaleza viviente, y cuidarla significa cuidarnos y no hacer nada contrario a esa naturaleza. Hagámoslo, estamos a tiempo.

Eduardo Cavallaro

Cosas para hacer: Los vibracionales que ayudan a nuestra inventiva

¡Hola! ¿Como están? En este artículo me voy a dirigir a toda la familia.

En los tiempos que corren y con nuestro presupuesto muy flaco también los vibracionales nos pueden ayudar. Se preguntarán de qué manera y en qué forma.

Simplemente con vaporización, teniendo en cuenta el grupo familiar primarioesto se traduce como: la pareja , sus hijos más los padres de la parejaincluyendo mascotas y plantas (los concurrentes a los talleres durante este año lo comprenderán mejor). En una frase: en el universo de la familia también cuenta del entorno.

Teniendo en cuenta la permanente tensión por: inseguridad, bajos salarios, altos costos, la inflación diaria, la demanda permanente de los niños, y otras lindezas por el estilo.

Podemos tomar cartas en el asunto, y con las sinergias adecuadas, llevar Diciembrey los festejos a buen término.

Los vibracionales que nos auxilian

Tomando como punto de partida el universo familiar, siempre aconsejo en estos casos tres sinergias básicas imprescindibles: la primera de limpieza general, la segunda para armonización grupal y apertura a fuentes de creatividad, la tercera necesaria para empatía, alegría y disfrute.

Aclaremos algunos puntos:

Primero y principal: está sinergias se pueden seguir utilizando en cualquier lugar, en todo momento, y no tienen un vencimiento cercano. Ya que al preparar sinergias generales con inclusión de aceites esenciales para uso externo, no se precipitan como las diluciones individuales para toma.

Segundo: al preparar la sinergia, siempre tengo en cuenta el universo familiar, esto se logra con una entrevista personal a la jefa de familia (nuestro Tarzán también puede participar) costumbres, tradiciones cuentan así como gustos, encare de problemas y principalmente expectativas.

Tercero: ver la realidad de cada grupo, esto es, alejamientos, funciones, tolerancia… -" estoy enojada con …", " no puedo ni ver a …", " basta que entre y genera peleas...", " me crispa los nervios …", " es inbancable", " arruina la alegría general con sus comentarios negativos …" " siempre busca el pelo al huevo …".

¿Reconoces a quienes les caen las frases anteriores?

Utilizando las sinergias familiares en modo y forma correcta obtendremos un alto porcentual de eficiencia.

Otros recursos a mano

Existen ya listas para uso, sinergias generales siempre en pares o tríos específicos, para cada liturgia o festejo y utilizable en cualesquiera de los cultos conocidos: Pascuas, Año Nuevo, entre otros.

¿Quién no tiene un pariente o conocido "UFA"?

Con amor y con humor un deseo de Paz y Armonía a cada uno de ustedes.

M. Cristina Echeverría
Terapeuta,Master &Teacher holística-vibracional
(011) 4553-0026 C.A.B.A.
www.terapiasdel3milenio.com

Terapias del 3º Milenio
By Cristina Echeverría
"Bach-Bush - Korte PHI
San Germain - Delphs"
talleres y cursos
primavera/verano 2014/15
"cursos, actualizaciones, talleres"
TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN
INCLUSIVE MASCOTAS
informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026
www.terapiasdel3milenio.com
www.chamanacosmica.com

El Umbral
4796-5783
elumbralrevista@yahoo.com.ar

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**
  Ciud. 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**
  Ciud. de La Paz 1739 (tel. 4783-3424)

- **Casa Polti**
  Juramento 2455 (tel. 4784-3081)

- **Dietética Cumelén**
  Juramento 3084 (4781-1944)

- **Dietética Nutrición Natural**
  Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)

- **Korín Do**
  Ciud. 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)

- **Dietética Cuenca y Beiró**
  Av. Cuenca 3514 (tel. 4504-3699)

- **Trigo Limpio**
  Bucarelli 2687

- **Dietética Argentina**
  Av. Olazábal 5336

- **Dietética BuenaVida**
  Bauness 2210

- **Dietética Cerviño**
  Agüero 1621 (tel. 4821-2216)

- **Dietética Arenales**
  Arenales 2040 (Martínez)
  (tel. 4798-2087)

- **Tienda Naturista**
  Albarellos 1913 (Martínez)
  (tel. 5788-5145)

- **Dietética El Ángel**
  Ugarte 1863 (Olivos) (tel. 4794-8360)

- **Dietética Maipú**
  Av. Maipú 2532 (Olivos)
  (tel. 4794-5912)

- **Dietética Alicia de los Olivos**
  Ricardo Gutiérrez 1136
  (Olivos) (tel. 4711-5664)

- **Dietética Ña María**
  Hipólito Yrigoyen 1418 (Vte. López)
  (tel. 4795-7946)

- **Dietética El Patriarca**
  Av. San Martín 2185 (Florida)
  (tel. 4797-6325)

- **Dietética Porteña**
  La Pampa 5095 (cel. 15 6438-1803)

- **Dietética Nocciole**
  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)

- **La Diététique**
  Av. Maipú 2988 (tel. 4790-0480)

- **Centro de Yoga Vida Natural**
  Charcas 2852 (tel. 4826-1695)

- **Despensa Naturista Amapola**
  Barzana 1424 (cel. 15 6469-4119)

- **Dietética Zazen**
  Holmberg 3606 (tel. 4545-4654)

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

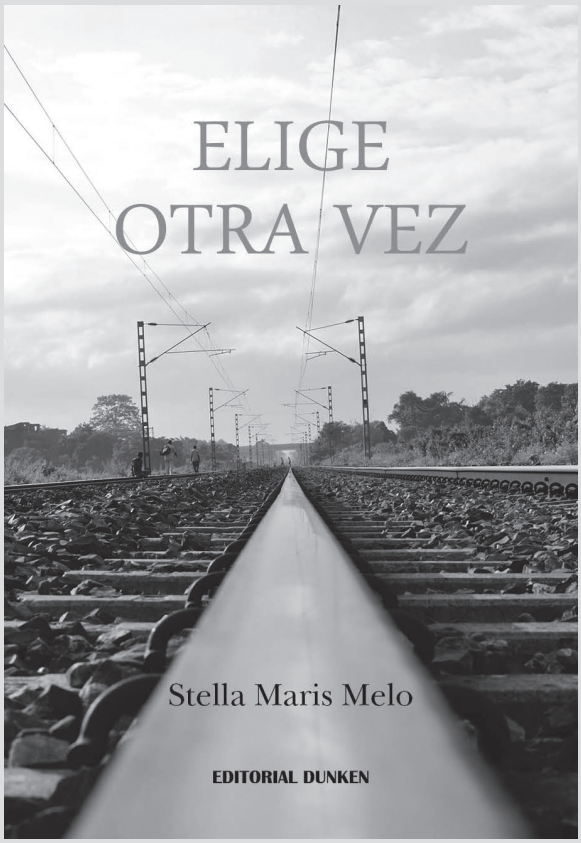
FARMACIA DUBIN

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

Obras Sociales
Tarjetas de crédito

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

ENVIOS A DOMICILIO



"Elige Otra Vez" contiene enriquecedores testimonios que les ayudará a escuchar los dictados del corazón y a descubrir los mensajes que se ocultan detrás de las actitudes humanas en armonía y de la mano del autoconocimiento como enfoque principal hacia la solución de "aparentes" dificultades de la vida.

Stella Maris Melo, nacida en Buenos Aires, Argentina, el 26 de junio de 1956. Desde muy joven se interesó en los Orígenes de la Humanidad, en los estudios de la Antroposofía y la Historia Oculta de la Creación.
Facilitadora de Un Curso de Milagros, Instructora en Conocimientos Metafísicos y Autoconocimiento. Reiquista Usui System, Coach Ontológica con bases de Programación Neurolingüística.
Ganadora del Certámen Literario North American Open Poetry Contest, en California, por la obra: "The Reason of my Life", en 1977, como Literatura del Desarrollo Evolutivo en lo Espiritual.
Alumna de Fabio Zerpa, facilitadora de las Investigaciones y de los estudios concernientes a la salud física, mental y espiritual.

melostellamaris@hotmail.com
Tel.: 4765-6075 • Cel.: 15 6568-7406

DIETETICA
Su Salud Merece un Buen Trato
CUENCA & BEIRO

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

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

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

IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos de cocina
Vegetariana, Vegana, Crudivegana 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

Informes 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)

LETIS BIO IFOAM ACCREDITED

Variedad Alto Oleico

Primera Prensada en Frío