

El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

www.revistaelumbral.com.ar

Año 11 - N° 115 - Marzo de 2015 - Distribución Gratuita



TERRANOVA COMPOSTERAS

Recicladoras de residuos orgánicos
hechas en madera reciclada de pallets



NUEVO SISTEMA MODULAR CON LOMBRICES

\$750

- // Capacidad: 40 litros
- // Medidas: 40 cm ancho x 40 cm largo x 65 cm alto*
- // Tratada con aceite de lino, apta para exteriores
- // Fuerte tamiz de polietileno de alta densidad
- // Totalmente cerrada, a prueba de mascotas
- // Sistema de acopio de líquidos
- // Tablas gruesas de 15-20mm de espesor
- // Terminaciones de calidad

PUNTOS DE ENTREGA EN OLIVOS Y VILLA MAIPÚ;
ENVÍOS A DOMICILIO EN CABA Y GBA: \$50.-
15 5617 8467 . terranova.composteras@gmail.com
facebook.com/composteras

INCLUYE: COMPOSTERA CON SUS 3 (TRES) MÓDULOS, BASE Y TAPA
RECIPIENTE HERMÉTICO PARA RESIDUOS DE COCINA
RECIPIENTE DE ACOPIO DE LÍQUIDOS
NÚCLEO DE 50 LOMBRICES CALIFORNIANAS
GUÍA DE USO
* LAS MEDIDAS PUEDEN VARIAR EN +/- 5 cm

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 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**



Compuesto por más de 110 complementos diferentes:
Aminoácidos + Vitaminas + Minerales +
Aceites esenciales + Proteínas
Complejo vitamínico de origen vegetal,
hidrosoluble. **NO ENGORDA.** Totalmente
atóxico. No tiene conservadores

¿A quiénes se recomienda? A personas que por su actividad sufren un gran desgaste psicofísico. Se observaron beneficios en stress, depresión, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejoramiento de la piel.



El dietario POLEN RECONVERTIDO CRINWAY® es producido por Crinway S.A.
Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 12 hs. de lunes a jueves www.crinway.com

COMIDA, sabrosa y con calidad nutritiva más el detalle de una esmerada y creativa presentación.
+ Menú del día (carne o vegetariano)
+ Platos Balanceados

DEMETRIA
Restaurante

Un nombre y un lugar para disfrutar la mejor Gastronomía

Saavedra
11 4703-0020
Ramallo 2626 (Capital)
www.demetria.com.ar

Escuela
Reiky Dar®

Sesiones - Tratamientos
Armonizaciones

- Transmisión del Conocimiento Reiky
- Iniciaciones en todos los Niveles
- Maestría Usui - Linaje



Reiky Fusión

Sistemas combinados de Sanación
Eduardo Goldin ~ Reiky Sensei
Quintana 1540 - Florida - Vicente López
4718-3348 / 15-5013-5915
www.reikidar.com.ar
www.facebook.com/rasareikydar
info@reikidar.com.ar

Servicio Reiky: Viernes desde 18 hs.
Contribución Solidaria \$ 20.-



STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruise

Colaboradores:

La Gaceta (Tucumán)

Chef Nat. Karina Mariani

Nuevamentes.net

Santiago Miranda

Cristina Echeverría

Lic. Paola Lospinoso

Claudia Castro

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

Rumbo a nuestro Décimo Aniversario

Nos estamos acercando a nuestro décimo aniversario, será el mes próximo, y este número viene con algún anticipo de cómo será la nueva revista. La misma tendrá un mayor tiraje, más páginas a color, nuevos colaboradores, nuevas temáticas, nuevas zonas de distribución. Uds. también podrán leer artículos de periódicos ecológicos y alternativos (nacionales e internacionales) con los cuales hacemos intercambio de información, algunos de ellos ya vienen enviándonos notas para publicar en El Umbral desde el año pasado.

Gracias a su colaboración y a la de nuestros anunciantes y colaboradores de siempre desde aquí seguiremos aportando nuestro granito de arena para que no se adormezcan nuestras conciencias en lo relativo a la ecología, a los beneficios de la alimentación y las terapias naturales, a la meditación / yoga / tai-chi y en lo relativo al Conocimiento. Esto último fue lo que siempre nos diferenció de otros medios con temáticas similares, no lo dejaremos de lado (Ovnis, Leyes Universales, Historias de pueblos antiguos conocidos y desconocidos, Psicografías, Astrología, Filosofías Orientales y Occidentales, etc., etc.)

Con relación al tema de los medios similares, queremos también informarles a nuestros anunciantes que hay un grupo de personas que hacen avisos vía mailing y que se pusieron de nombre "Contacto Umbral", NO somos nosotros, ya varias personas nos preguntaron sobre eso. En principio se habían puesto como nombre "Umbral" solamente, sus avisos son (casualmente) sobre las mismas temáticas de nuestra revista, entonces nos contactamos con ellos sugiriéndoles que cambiaran de nombre....ahora se hacen llamar "Contacto Umbral". De todas maneras tenemos el registro del nombre y podemos hacer algo si nos lo proponemos, no les crean si les dicen que son parte de nuestra revista.

A todos aquellos anunciantes que deseen sumarse a nuestro próximo número tendrán ofertas especiales en avisos a color y en nuestra web también serán incluidos.

Los suscriptores nuevos (y los de siempre) tendrán importantes regalos que podrán retirar por nuestra redacción en Olivos, partido de Vicente López. Queremos agradecer y celebrar nuestros 10 primeros años y los incluimos en el festejo.

Gracias a todos.

JMK



Dibujo de tapa:
Claudia Castro

(www.infinitatela.com.ar)



Trigo Limpio
Almacén Naturista



Bucarelli 2687 - Capital



Limpieza del colon y pérdida de peso con tan solo 1 vaso de Aloe Vera y Limón al día

El aloe vera y el limón tienen propiedades depurativas naturales que ayudan al organismo a eliminar los residuos y toxinas. También los dos son excelentes "quemagrasas".

Al ingerir limón y aloe vera se metabolizan mejor los ácidos grasos, provocando que el tejido adiposo se elimine de forma natural. El aloe vera también regula y estabiliza los niveles de la glucosa en la sangre. El aloe vera es un laxante natural que favorece la movilidad intestinal y una limpieza profunda del colon, lo que provoca una mejor digestión de los alimentos, la eliminación de las toxinas y con ello se consigue un mejor equilibrio en el organismo. Se debe tener presente que limpiar el colon es una de las formas principales con las que las personas pueden perder peso de forma natural.

Las formas básicas de ir adelgazando gracias al aloe vera, es consumir esta planta a través de jugos y licuados que nos permitan beneficiarnos de sus virtudes y propiedades depurativas y quemagrasas.

Jugo de aloe vera y limón

Se extrae el zumo de 1 limón, 1 cucharada de Gel de Aloe Vera y se vierten en 1 vaso de agua. Para extraer el gel del aloe se abre la hoja con un cuchillo y se retira el gel con una cuchara. Luego se llevan todos los ingredientes al fuego y se va moviendo hasta que todo quede bien mezclado y que el Aloe se licue. Para endulzar se añade 1 cucharada de miel y se bebe tibio. ¡LISTO! ¡Muy sencillo y rápido de preparar!

Este jugo se deberá consumir solo por 10 días consecutivos, cada mañana en ayunas. Después de tomarlo no se debe ingerir nada hasta luego de 1 hora. De esta forma se consigue que el organismo elimine las toxinas y se depure, y que se inicie el día de la mejor manera posible con un cuerpo purificado y con los intestinos limpios. Además de ser muy potente este jugo es muy agradable al paladar.



Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

MEDICINA SINTERGÉTICA

una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCIÓN: BELGRANO / OLIVOS

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

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR



**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

Más allá de los Cinco Sentidos



"Acércate a un espacio que te invita 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
- Cartas numerológicas para bebés y niños

Elena del Carmen Fernández
15-3442-4579

masalladeloscincosentidos@gmail.com

Facebook icon "Más allá de los cinco sentidos."

Lic. Norma Gurri

Psicóloga UBA
Terapeuta floral - lectura corporal

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

Villa Urquiza 4523-3141



Lic. Alejandro Quiroga PSICÓLOGO (U.B.A.)

A la larga, siempre es mejor enfrentar
los problemas que taparlos.

4826-1621 15-3595-8859
licenciadoquiroga@hotmail.com

PSICÓLOGA

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

Terapeuta Gestáltica
Adolescentes - Adultos

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

LIC. SILVINA P. MARCZYK PSICOLOGA



- * Psicoterapia con Enfoque **Transpersonal**
- * Gestalt
- * Flores de Bach para acompañar el tto.
- * Técnicas para el manejo de la ansiedad
- * Abordaje desde el **Tarot** para orientarte

Cel: 15 6791-9113
Mail: premanjali5@hotmail.com

靈 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

4767-2487 15-5054-9362
universal_33@hotmail.com

La deforestación, en el ojo de la tormenta

“Creo que los desmontes son responsables en un 70 % de las inundaciones en Tucumán”, dijo Juan Sirimaldi, titular de la Dirección del Agua de la provincia.

Ante las terribles secuelas que dejaron las tormentas de las últimas semanas, empezaron a surgir cuestionamientos sobre sus posibles causas, algunos expertos coinciden en señalar a las deforestaciones sin planificación como uno de los principales motivos.

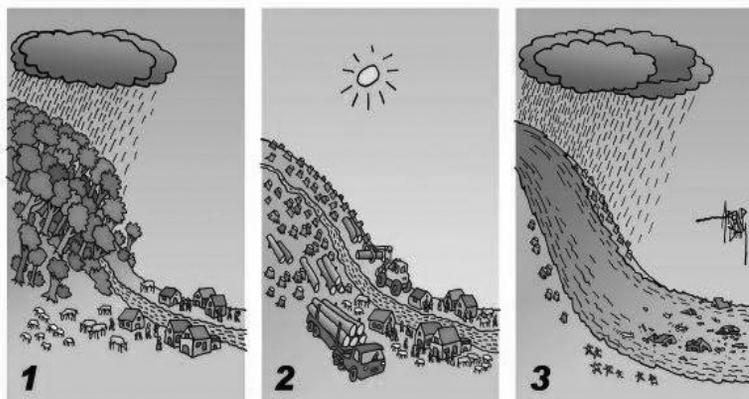
“No hay dudas que llovió de manera extraordinaria pero creo que los desmontes son responsables en un 70 % de las inundaciones en Tucumán. Y me hago cargo de lo que afirmo”, dijo días atrás Juan Sirimaldi, titular de la Dirección del Agua de la provincia. Contó que en las últimas semanas recorrió el interior del departamento de Juan Bautista Alberdi junto al intendente de la zona, en donde se habrían desmontado 3.000 hectáreas en los últimos años para cultivar soja. “Si hubiera monte, estas inundaciones no habrían ocurrido en esa zona”, expresó el funcionario.

El climatólogo y copresidente del grupo que de la ONU que recibió el Premio Nobel por sus investigaciones sobre el cambio climático, Osvaldo Canziani, analizó ante la agencia DyN el aumento de las precipitaciones e inundaciones que afectaron al país en las últimas semanas. El especialista consideró que hay una falta de una política ambiental nacional, al tiempo que señaló que el país debería tener más radares para estudiar las corrientes con mayor precisión.

“Quienes siembran soja, deforestan. Y deforestar significa aumentar el contenido de dióxido de carbono. Al no haber bosques o plantas, no se secuestra el dióxido de carbono. Si sigue aumentando la temperatura, el rendimiento de maíz, trigo, avena y cebada va a caer un 20 %. La papa mucho más”, señaló.

“Tucumán ha tenido una tasa de deforestación grande en la década del 60 y 70”, explicó por su lado Rodrigo Ordóñez, de la fundación Pro Yungas. A mediados de la década del 70 unas 550.000 hectáreas de bosque pasaron a destinarse para cultivo y actividad ganadera, explicó. Unas 203.400 hectáreas fueron transformadas en el período 1976-1986 y unas 83.000 hectáreas fueron deforestadas en el período 2000-2010. Esto se debe a que Tucumán tuvo un desarrollo más temprano de la actividad productiva. “Lo que hoy se ve más es el cambio de uso. Campos que tradicionalmente eran para citrus o caña, hoy son para soja o emprendimientos inmobiliarios”, añadió.

Fuente: La Gaceta



Educo mi cuerpo

La gente razonable se adapta a las circunstancias.

La gente irrazonable adapta las circunstancias a si mismos

George Bernard Shaw

Tu cuerpo es tu mente inconsciente. Tu cuerpo te habla todo el tiempo, pero no ha sido práctica cotidiana escucharlo. Tú organismo está programado para el éxtasis. Si no estás sintiendo eso en tu cotidiano, algo no está funcionando bien. El estado natural es la salud, y el cuerpo tiene su propio sistema de auto-curación. Lo que lo médicos buenos logran es que sus pacientes entiendan que la sanación ocurre desde dentro y conducen a sus consultantes a encontrar sus herramientas personales. En la antigua China, los pacientes pagaban al médico cuando estaban sanos y dejaban de pagar cuando estaban enfermos.

La sabiduría oriental trasmite la confirmación de la sabiduría del cuerpo, diciendo que el cuerpo avisa 33 veces antes de enfermarse. Despertar la consciencia del cuerpo puede ser muy efectiva y no-invasiva y trabaja con el cuerpo, en cooperación con éste, y no controlando y agrediendo el sistema. Tu cuerpo tiene pistas acerca de los lugares donde tienes demasiada o muy poca energía, y revisa porque no logras los resultados soñados.

Las creencias de que las soluciones vienen de afuera, terminan creando una cultura y subsistema familiar al cual perteneces y tienes que aplicar tu voluntad para cambiar la creencia por el compromiso de confiar en la sabiduría del cuerpo, y cambiar las fuentes del lenguaje, para crear imágenes y formas de tacto y contacto, gestos y actitudes corporales para crear tu propia historia personal con relación al cuerpo. Para poder trascender este anclaje de viejos patrones de comportamiento y abandonar la dependencia que nos condena a repetir experiencias dolorosas, debemos integrar la posibilidad de incorporar el concepto del cuerpo como **motor de cambio**.

*Lic. Claudia Panza Robles
Coach & Vida - Psicoterapeuta Corporal*



EDUCO MI CUERPO
como motor de cambio
Enseñanza Integral del Potencial Humano

Coach + Yoga
Corporal

Desarrolla tu Inteligencia Corporal
Formación Florecimiento del Talento

INTENSIVO - Miércoles 14 a 20HS
REGULAR - Sábados 10 a 13 hs

 **CENTRO DE YOGA**
la Rueda

Francisco Nicolás Laprida 1416 PB
Vicente López-Face Educo mi cuerpo
Consultas 15 5661 3363
Lic. Claudia Panza Robles Coach & Vida
Psicoterapeuta Corporal

ENCUENTRO TALLER GRUPAL
¿Qué carrera elijo para
ORIENTAR MI VOCACION
CON TALENTO?



Sábado 18 de Abril de 16 a 19 hs.
Vicente López - Buenos Aires

Blooming tiene como misión ayudar a jóvenes para el florecimiento del talento en conexión con su Ser Interno.

eurekamichele@gmail.com
claudia.aliarse@gmail.com

El misterio de la mujer extraterrestre



El 22 de febrero de 1803, varios pescadores japoneses de la provincia de Hitachi encontraron a la deriva del mar un extraño objeto con forma de nave extraterrestre, por curiosidad, decidieron explorarla, la sacaron a la orilla y comenzaron a subir a bordo de ella.

Las dimensiones de este objeto misterioso que tenía la forma de un cubo eran cerca de 330 cm de alto y 540 cm de ancho, así lo recordaron pescadores de Kohaku (Japón).

La parte superior estaba hecha de un material similar al palo de rosa, y laca roja, mientras que la parte inferior está cubierta con una especie de plato de cobre, aparentemente para protegerlo de los arrecifes afilados.

En la parte superior del objeto había varias ventanas de vidrio o de algunos cristales que se recubren con algo así como una resina de árbol. Mientras tanto, las ventanas eran lo suficientemente transparentes ya que los pescadores podían mirar dentro. La parte interior estaba decorada con inscripciones en una lengua desconocida.

Luego los pescadores entraron en la cabina y encontraron allí dos sábanas, y una botella de agua (aproximadamente de 3,6 litros), un par de especie de tortas y pasta de carne; pero lo más impactante para



los pescadores fue que ahí también se encontraba una hermosa chica de entre 18 y 20 años, que los miro con una sonrisa. La mujer tenía el pelo y las cejas rojas, y de su pelo salían artificialmente algunos hilos blancos. La ropa que llevaba era de un material muy hermoso al que los pescadores jamás habían visto antes. La chica sonrió cálidamente y trató de decir algo, pero el idioma era totalmente desconocido para ellos.

La chica todo el tiempo que estuvo con los pescadores abrazaba una caja pequeña, la cual no permitía que nadie la tocara, al final los pescadores decidieron regresar el extraño objeto con forma de nave de regreso al mar, y siguieron con sus actividades cotidianas.

Fuente: NuevaMentes.net



Aliviar tensiones y dolores musculares con técnicas de movimiento conciente, relajación y respiración

gimnasia conciente integradora

una forma diferente de conocerse, sentirse y moverse en plenitud

Patricia Finguerut
4802-7470
gimnasia.integradora@gmail.com

TOMATIS SOLISTEN ALIARSEWEB

GABINETE DE DIAGNÓSTICO Y REEDUCACIÓN INTEGRAL

Face: TOMATIS SOLISTEN ALIARSEWEB . Cel:+54 9 11 5661 3363 tomatis.aliarseweb@gmail.com
NEURO.ESTIMULACION.SENSORIAL.AUDITIVA

Permitiendo a través de la música la activación del sistema nervioso central

Solisten® -Sistema francés computarizado

AMBITOS DE APLICACIÓN
 Trastornos de -aprendizaje y lenguaje-
 -de atención -afectivos y emocionales

CONTRIBUYE

- Desarrollo personal y bienestar-
- Mejora la voz y la musicalidad-
- Preparación para el parto-
- Integración lenguas extranjeras-

ATENCIÓN en ZONA NORTE: Francisco Laprida 1416 1ero B 2 -Vicente López
Cel . Cel:+54 9 11 5661 3363 ZONA CAPITAL Y ZONA SUR en QUILMES - LANUS



5 reglas zen para vivir felizmente

- 1) Sepa que, después de todo, la vida es simple. No la complique
- 2) Sea generoso con sus pensamientos, acciones y cosas
- 3) Recuerde que los hechos ocurren de acuerdo a su karma, le guste o no
- 4) Humildemente, obedezca la ley del Universo (Tao)
- 5) Sea optimista bajo toda circunstancia



Vegetales salteados al jengibre

Desde la cocina natural los invito a preparar un plato atractivo con el agregado de jengibre, un poderoso alimento que combate el envejecimiento prematuro, reduce los niveles de stress, facilita una buena digestión y es considerado un afrodisíaco natural.

Disfrutemos juntos de esta deliciosa preparación.

Ingredientes (4 personas)

Acelgas frescas, 50 gramos
 Champiñones, 200 gramos
 Espárragos (12 puntas)
 Pimiento rojo, 1
 Cebolla, 1
 Apio, 1 ramita
 Jengibre fresco, un trocito
 Aceite de oliva, 2 cuch.
 Sal marina, una pizca
 Perejil picado o ciboulette, a gusto



Preparación

Limpiar y cortar todas las verduras en tiras.

En una sartén con aceite de oliva saltear el jengibre, pelado y cortado en finas rodajas.

Cuando comience a apreciarse el aroma del jengibre agregar las verduras.

Cocinar moviendo los ingredientes constantemente. Los vegetales deben quedar dorados y turgentes.

Una vez salteadas las verduras sazonar a gusto.

Servir con un poco de ciboulette o perejil espolvoreado en el último instante en la sartén, antes de sacar y servir.

por Karina Mariani
 Chef Naturista

Escuela de Cocina Naturista "Dr. Ernesto Tiscornia"

manjarintegro
 Vegetariano / Integral / Orgánico

Productos orgánicos - Comidas para llevar
 Frutas y verduras - Lácteos

Lun. a Vie. de 10 a 20.30 hs - Sab. 10 a 16 hs
 Amenabar 2081 • 4896 1242
 manjarintegro@gmail.com



PAOLA LOSPINOSO
 Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Atención de niños, adolescentes y adultos

Parejas
 (problemáticas vinculares)

Talleres de reflexión para niños y adolescentes

Clases particulares de Psicología

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

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

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**
H. 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)
- **Centro de Yoga Vida Natural**
Charcas 2852 (tel. 4826-1695)
- **Farmacia Dubin**
Av. Mosconi 3199 (tel. 4571-0637)



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



*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)**

El Umbral

4796-5783

www.revistaelumbral.com.ar

Egoísmo, Kaizen y falta de política Ecológica

Según cualquier diccionario, el egoísmo hace referencia al amor excesivo e inmoderado que una persona siente sobre si mismo, atendiendo solo a su propio interés, sin cuidar de los demás. Por lo tanto la persona egoísta no se interesa por su prójimo, y rige sus actos a su absoluta conveniencia. Es decir: SOLO sus intereses, primero yo, segundo yo y tercero yo.

Es muy difícil convivir con una persona egoísta, todas sus relaciones personales se ven deterioradas. El opuesto al egoísmo es el altruismo. En el Manifiesto Comunista, publicado por Karl Marx en 1848, dice : “Un fantasma recorre Europa, es el Fantasma del Comunismo” Con la más absoluta de las modestias, me gustaría agregar el “Fantasma del Egoísmo”. La doctrina Marxista posiblemente no hubiera tenido lugar si los dueños de los Medios de Producción, hubieran sido menos egoístas. Si no hubieran obligado a hombres, mujeres y niños a soportar jornadas de trabajo de 15 o 16hs diarias, con un pago, que como el mismo Marx describe: “apenas alcanzaba para su subsistencia y el mantenimiento de su linaje”. Resultado: Los dueños de fábricas cada vez acumulaban más capital para re-invertirlo en nuevas fábricas y los trabajadores eran cada vez más pobres. A los industriales de los albores de la Revolución Industrial no les interesaba siquiera dañar el medio ambiente, provocando las catástrofes ecológicas que hoy padecemos. Cambiando el ángulo, queridos lectores, los voy a sacar del pasado y llevar al presente. Existe una disciplina, llamada KAIZEN, la disciplina de los pasos pequeños. Para que lo entiendan mejor, les daré un ejemplo: Una persona tiene sobrepeso. El médico le indica hacer más ejercicio, y al paciente no le gusta. Entonces con inteligencia, el médico le propone: “Esta semana camina solo 30 segundos, y la que viene 1 minuto, y la otra 1,30 minutos”. Si el paciente es constante, al cabo de 1 mes, caminará quince cuadras, y a los dos meses las 30, que el profesional le aconseja. Me tomaré el atrevimiento de hacerles una propuesta: Todos los días, realiza 2 actividades Kaizen. La primera, con respecto al egoísmo. Dejen de lado una actitud egoísta, y la cambian por una altruista. Si no saben como comenzar háganlo con su propia familia. Ejemplo: Su padre llega cansado



Kay = Cambio

Zen = Bueno

Kaizen = Mejora Continua

del trabajo, ofrézcanle algo rico para tomar o comer. La segunda, es una actividad Kaizen Ecológica. Ejemplos: Compremos bolsas reciclables cuando vamos al supermercado, para no contaminar tanto con las de Nylon. Las pilas gastadas, guárdenlas en una botella. Hay muchos sitios en Internet que se dedican a reciclarlas, y



son usadas para producir ladrillos especiales y más fuertes para la construcción. De este modo, evitamos que esas baterías terminen contaminando el río con todos sus ácidos tóxicos. Si juntos ponemos en marcha estas acciones, seguramente, podremos vivir en un mundo más altruista y limpio. Debemos comenzar a elegir a nuestros representantes por sus características altruistas personales y ecológicas. Cuando están en campaña (como ahora), deberíamos preguntarles que acciones tomarán para producir energías renovables, que no dañen el medio ambiente. Pedirles respuestas y planes concretos, así como fechas límites para realizarlas. Hacer que los candidatos, vayan a debates públicos, con Instituciones como Green Peace.

La vida en la tierra, tal cual la conocemos, comenzó luego que se formara en la atmosfera la capa de ozono. Antes, los animales vivían en el agua por la intensa radiación de rayos ultravioleta. Entonces, deberíamos ver que medidas concretas tomarán para proteger nuestra atmosfera, evitando lanzar gases tóxicos que contaminan nuestro aire y destruyen la capa de ozono. Estos gases también producen el calentamiento global. De no tomar medidas inmediatas YA, muchas ciudades en pocos años podrían verse inundadas, por el derretimiento de los polos. Los barcos son muy lindos, pero ¿te gustaría tomar uno todos los días para ir a tu trabajo porque todo lo que hoy conocemos esta bajo el agua?

CONCLUSIÓN:

ALTRUISMO+KAIZEN+POLITICA ECOLOGICA= UN MUNDO MENOS EGOISTA Y UN PLANETA MAS LIMPIO.

Santiago Miranda
(Ciencias Políticas)

Orgánico y Natural
 Hierbas, legumbres y harinas
 Frutos secos y cereales
 Vegetarianos y veganos
 Celíacos y diabéticos
 Aceites esenciales, aromaterapia y arte
 Holmberg 3606 (esq. Crisólogo Larralde)
 Tel.: 4545-4654

Preparándonos para el otoño con...

(vibracionales de gemas, delfines, diosas, flores.)

Pocos días para entrar en el otoño, por lo tanto quienes vivimos en grandes centros urbanos, "gozamos" de un enorme y pesado clima negativo del entorno. Esto se debe a que la gran mayoría de la población se encuentra y se siente angustiada, tensionada, desprotegida, manipulada. Todas estas sensaciones negativas deprimentes se emiten desde nuestro universo interno hacia el exterior generando más "polución ambiental energética"; en buen romance similar al humo emitido por el escape de los automóviles, micros y motos que pululan en la ciudad. Esto se siente, se percibe, la verbalización de las personas corresponde a un básico: "qué pesado que está el día", "me siento pesada/o", "recién me levanto y tengo ganas de volver a acostarme".

Los parámetros que manejamos las terapeutas en estos tiempos que corren y en los grandes centros urbanos, incluyen en este problema a mascotas, niños, plantas y el lugar donde vivimos. Por lo tanto tenemos que aprovechar la época entre los fines del verano y principios de otoño para ayudarnos a superar estos inconvenientes poniendo manos en la obra de armonizarnos primero nosotros y luego según planifiquemos con anterioridad, nuestro entorno, nuestra familia, nuestra casa, nuestro lugar de trabajo.

Primero y muy importante: consultar al terapeuta apropiado (no todos se dedican a tratamientos integrales) en una consulta se puede planificar: diferentes formas de abordaje teniendo en cuenta cantidad de personas que integran la familia, entorno laboral y familiar, lugar de hábitat, lugar de trabajo, la aceptación parcial o total del grupo, intensidad del problema -si existe-, tiempo forma y manera y muy importante las diferentes formas de utilización de las sinergias correspondientes al tema.

Aclaremos: desde la clásica toma pasamos por utilización como vaporización, limpieza de pisos y paredes; dentro de pinturas en paredes, puertas y marcos, existe un amplio abanico de donde escoger de acuerdo a cada caso en particular, persona o ser viviente.

La gemas, delfines, flores y todos los vibracionales tienen infinitas combinaciones y excelentes resultados tanto sea a corto, mediano o largo plazo según sea planificado, necesitado y utilizado correctamente según las indicaciones que le damos a cada uno de Uds. los consultantes; aprovechen cuando estamos reunidos, pregunten -la ignorancia no lleva a ningún buen resultado- si no entienden, se explica nuevamente cuántas veces lo necesite cada quien. Si es necesario lo ponemos por escrito, en forma clara; una buena opción es llevar tu propio cuaderno de apuntes con las preguntas o dudas que tenga cada quien en cada caso.

Espero les sea útil esta información: en este preciso momento estamos en el modo: una olla de grillos o si les parece mejor con una madeja enredada y no sabemos por dónde empezar.

Hasta la próxima!!!

Con amor y con humor. Tu pregunta no molesta.

M. Cristina Echeverría
Master & Teacher holística vibracional

Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

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

A partir de Abril nuevo año lectivo
Talleres, cursos, actualizaciones.
inscripciones - turnos desde Enero

"cursos, actualizaciones, talleres"

TRATAMIENTOS ORIENTACIÓN
INCLUSIVE MASCOTAS



informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026

www.terapiasdel3milenio.com
www.chamanacosmica.com

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

Amapola
despensa naturista

PARQUE CHAS

BARZANA 1424 CABA
15-6469-4119

facebook.com/amapola.despensa9



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



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



Clases de Yoga (todos los niveles) - Meditación
Sanación - Lecturas de Aura (método FSF) - Masajes
Ayurvédicos - Constelaciones Familiares -
Biodecodificación de Enfermedades -
Numerología Alquimia

Inscripciones abiertas:

Profesorado YOGA

Nivel Inicial (Hatha): Inicio: 25/03 y Avanzado (Integral): Inicio Abril

Curso de Aura

(consta de 5 módulos, 1 módulo por fin de semana al Mes)
1º módulo 22 y 23 de Marzo de 10 a 18 hs.

Todos los sábados "Meditación Guiada" 17 hs. Contribución Solidaria

Actividades e Información en: centrorasayana@gmail.com

www.rasayanayoga.com.ar • www.facebook.com/centrorasayana

H. de la Quintana 1540, Florida, V. Lopez • Tel: 4796-3122 / 1559-449534

TE ESPERAMOS!

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



Lugar de la palabra

Carlos H. Zutovsky

Licenciado en Psicología – U.B.A.
Psicoanalista

ADICCIONES – VIOLENCIA – CONFLICTOS ALIMENTICIOS – PSICOSIS – AUTISMO
FOBIA - DEPRESIÓN – ANSIEDAD – ANGUSTIA

NIÑOS - ADOLESCENTES - ADULTOS – PAREJAS - FAMILIAS

REUNIÓN ABIERTA NO ARANCELADA

¿Hay posibilidad de canalizar el sufrimiento hacia una relación sin angustia?

- Para quien quiera controlar sus problemas psicológicos.
- Para quienes conforman el grupo familiar-social de alguien visto como nudo de conflicto por ser el "diferente" produciéndose un malestar general.
- Para estudiantes y profesionales que quieran vivir una experiencia.

Jueves 9 de abril a las 18 horas.

MOLDES Y ECHEVERRÍA – C.A.B.A

15 3015 3398



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

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