



El Umbral
Revista para la nueva humanidad

El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

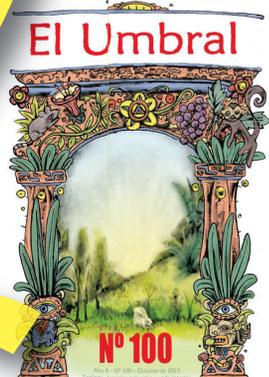
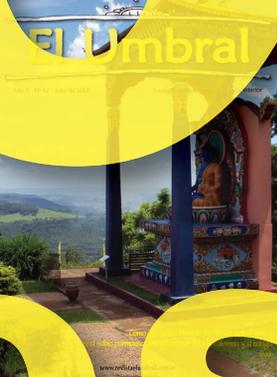
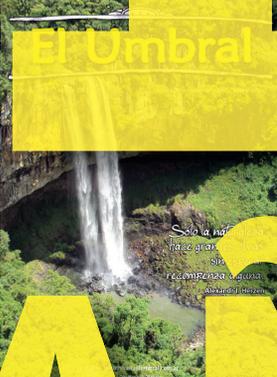
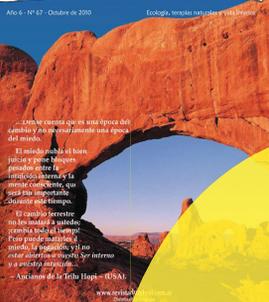
El Umbral
Año 1 - Nº 25 - Octubre de 2009

El Umbral
Año 6 - Nº 66 - Septiembre de 2010

El Umbral
Año 6 - Nº 67 - Octubre de 2010

El Umbral
Año 7 - Nº 71 - Octubre de 2011

El Umbral
Año 7 - Nº 74 - Junio de 2012





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

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

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

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:

Stella Maris Melo

Prof. María Isabel Fernández

María del Pilar Moreno

David Sanz
(desde España)

Chef Magalí Gabbani

Dr. Salomón Szapiro

Lic. Claudia Panza Robles

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:

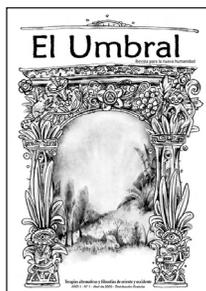
4796-5783

elumbralrevista@gmail.com

www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

El Umbral cumple 10 años



La revista nació en 2005 como una puerta de acceso al nuevo paradigma de época que se avecina. Precisamente con la palabra "Umbral" representábamos esa entrada a los nuevos conocimientos que serían fundamentales en el futuro próximo.

Nació en abril de 2005 y ya vamos por el n° 116. No es fácil describirla. No es una revista espiritual ni de vida sana ni ecologista sino que es todo eso junto y mucho más. Tratamos temas muy variados e importantes como medicina natural, desarrollo personal, alimentación natural, espiritualidad, filosofía, sociedad, ecología, ciencia y conciencia, soluciones innovadoras, ... y siempre intentamos hacerlo con calidad.

Hemos contado en estos años con colaboraciones de lujo... además de nuestros siempre estimadísimos colaboradores también participaron en nuestra revista personas como Claudio María Domínguez, Juana y Adrián Tucci, Fabio Zerpa, Facundo Cabral, Fernando Malkún, Hugo Mujica, Elena Valdez, Esteban Ierardo, Robert Happé, Sixto Paz Wells, como también importantes dibujantes y artistas plásticos que ilustraron nuestras tapas.

A quienes aún no conozcan nuestra revista se las recomendamos para disfrutar y para aplicar el principio del discernimiento ampliando sus fuentes de información. Creemos que es un buen regalo para personas afines a estos temas. A todos ellos y a Uds., queridos lectores de siempre, les damos la bienvenida entonces a esta propuesta periodística (ahora con más páginas en colores) destinada a todos aquellos que creen en un mañana mejor, en un planeta cuyos habitantes vivamos en armonía con la naturaleza, respetando a nuestros hermanos de otros reinos (vegetal, animal, mineral, etc.). Todo esto se puede lograr, pero primero también hay que trabajar en uno mismo, "de qué sirve al hombre explorar el universo si aún no conoce su propio ser interior" (decía un sabio). Aquí proporcionamos algunas herramientas, les damos ciertos conocimientos y nada más. Nosotros también evolucionamos haciendo la revista y accediendo a nuevos conocimientos. Esa es nuestra misión.

JMK



La Ciencia de los Nombres

- ★ 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)

Cristina Teruel
4541-1142

Desde 1975 en la investigación numerológica

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

La fuerza de un click

La mayoría de nosotros, contamos con los magníficos servicios de una computadora. Por ende "experimentamos la magia de navegar por internet" esa ventana abierta al mundo que nos conecta con personas que se encuentran tanto cerca como en lugares muy lejanos. Se trata de un medio que nos otorga la sorprendente oportunidad de vernos, hablarnos y compartir con familiares y amigos momentos tan significativos de nuestras vidas solo a través de una diminuta camarita. Y...conforme pasa el tiempo son cada vez más asombrosos los progresos en materia de tecnología, algo que a muchos nos pone en evidencia la lenta adaptación de la mente con respecto a ello.

Cada uno de los avances que se van obteniendo, traen consigo dos puntos bien contradictorios. Uno es el Original (que se enfoca en la positividad y beneficio como resultados final del motivo por el cual ha sido creada). El otro...es aquel que cada individuo le otorga según "su" interpretación. En pocas palabras la utilización de ese medio varía según la persona.

La facilidad de exposición de imágenes, las infinitas cadenas de oración (acompañadas de tristísimas fotos donde se exhibe el deterioro humano sin ninguna necesidad). Los comentarios que... no suman sino más bien restan al momento de compartirlos. Las fotos por demás exageradas que hasta ponen en tela de juicio su veracidad... (forman parte también de la equivocada manera en que se utiliza un medio tan útil y necesario como es la computadora).

Dar un me gusta o compartir dichas imágenes o publicaciones... en cierta forma lo estamos "Decretando". En definitiva le estamos dando poder para que se materialice. No importa que en el fondo, tus intenciones sean otras...lo importante es lo que el Universo escucha de ti a través de tus palabras, de tus comentarios escritos, de tus pensamientos envueltos en emociones (fórmula infalible para expandir mensajes inapropiados y...crearlos hasta convertirlos en realidad).

Sé que no se puede tapan el sol con un dedo, que no se puede cambiar las circunstancias de lo que sucede en el Planeta si consideramos que nada de lo que ocurre es al azar, que en la vida acontecen momentos cíclicos y que detrás de lo que se vive existe la clave del aprendizaje y la evolución en todos y en cada uno de sus niveles como desarrollo y crecimiento humano. Pero también sé, que no nos podemos enfocar en lo que se nos muestra ni en lo que se nos dice. Hemos pasado milenios engañados, manipulados, dirigidos, maniobrados como si nos hubiesen colocado un implante para modificar y controlar nuestra voluntad.

Poner toda nuestra atención en esos mensajes de vibraciones bajas, no los harán desaparecer, muy por el contrario estaremos contribuyendo a que su poder aumente, puesto que difundir tanta negatividad... terminará expandiéndose sin miras de cambios para la sociedad.

Sabemos que no podemos controlar lo que otros publican, pero podemos controlar lo que nosotros compartimos y publicamos. Es otra forma de colaborar sin la necesidad de contaminar la mente y el corazón de las personas. No creas todo lo que te dicen, ni creas todo lo que ves. ¡La tecnología es también un gran mago ilusionista! Aprende a sacar beneficio de ella.

*Un Abrazo de Almas
Stella Maris Melo*

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



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



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

El Umbral

4796-5783

www.revistaelumbral.com.ar

Para qué sirve la "Lectura de Aura"?

La lectura del Aura sirve para profundizar en varios aspectos de la vida, sacar a la luz y ver con claridad donde estas y como utilizas tu energía. Las imágenes simbólicas, colores y percepciones que se ven durante la lectura tienen un significado espiritual que al comprenderlo te permiten liberarte de viejos patrones y creencias que limitan la expresión de tu ser.

Existen diferentes tipos de lecturas:

- **Generales:** dan apertura e información de cómo está el Ser en ese momento, en todos los niveles, físico, mental y espiritual.
- **Prosperidad y Manifestación:** Para ver los bloqueos en crear la vida que quieres, incapacidad de manifestación y o problemáticas en la abundancia material.
- **Relacionamiento:** Para ver origen de problemas familiares, de pareja, todo tipo de vínculos, que acuerdos espirituales dan lugar a la relación y que se debe aprender de ella.
- **Vidas pasadas:** Ver que energías de experiencias pasadas vividas están en el presente bloqueando o a favor de la evolución del Ser.
- **Viajes/ Camino espiritual:** para ver energías entre dos situaciones, caminos o decisiones a tomar y viajes a realizar.
- **Temáticas:** Para ver energías en relación a un tema en particular, buscando comprensión profunda del mismo.
- **Lectura de energía femenina.** Se leen los órganos femeninos, imágenes internas de del ser mujer y de su relación con la energía

masculina, para desbloquear cualquier situación que impida el fluir de la belleza femenina y su habilidad creativa.

Prof. María Isabel Fernández
centrorasayana@gmail.com

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

Terapias del 3º Milenio

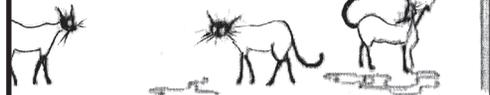
By Cristina Echeverría

"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

GRUPO DE ENCUENTRO PARA ADOLESCENTES CON SINDROME DE ASPERGER



Aunque piense y actúe diferente,
por dentro soy igual que TU
todos tenemos un 
Solo quiero que me comprendas!

Veo a la gente con Síndrome de Asperger como
un hilo brillante en el rico tapiz de la vida

Tony Attwood

DIRECTORA GENERAL
DRA. SILVIA JULIA KAPLAN
www.prosai.org

**Empiezan en mayo.
Vacantes limitadas.**

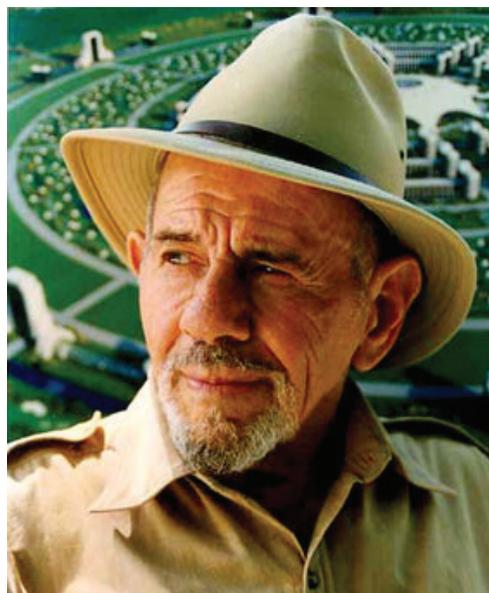
**informes:
silviakaplan@fibertel.com.ar**

El Proyecto Venus de Jacque Fresco y las ciudades del futuro

El Proyecto Venus comenzó alrededor del año 1975 de la mano de Jacque Fresco y Roxanne Meadows en Venus, Florida, Estados Unidos. Fue fundado con la idea de que la pobreza está causada por el mal uso del progreso tecnológico, que a su vez es resultado del actual sistema económico mundial basado en lucro monetario. Según Fresco, si el progreso de la tecnología fuera independiente de todo beneficio económico, se lograría que hubiera más recursos disponibles para más gente. Este nuevo descubrimiento de abundancia de recursos reduciría la tendencia humana hacia la independencia, la corrupción y la codicia, y en su lugar haría que la gente estuviera más dispuesta a la ayuda mutua. En consecuencia, algo fundamental para el proyecto es la total eliminación del actual sistema monetario mundial, a favor de lo que Fresco llama la economía basada en recursos.

Jacque Fresco se describe a sí mismo como un futurista y "diseñador social, sin educación oficial universitaria". Por su parte, Roxanne Meadows es una ex retratista. De acuerdo a una entrevista realizada en 2008 a Fresco y Meadows, la falta de acreditaciones oficiales de Fresco le ha dificultado ejercer influencia en círculos académicos. Agrega que cuando las universidades lo invitan a ofrecer conferencias, generalmente no le dan suficiente tiempo para explicar sus ideas y conceptos.

Para otros Jacque Fresco es considerado como el Da Vinci de nuestro tiempo, ya que a sus 90 años de edad ha desarrollado numerosos inventos, el más importante es su proyecto Venus. Muchos lo descubrimos por vez primera en el documental Zeitgeist Addendum, donde era presentado como "el hombre más peligroso del mundo". Actualmente el proyecto Venus está afincado en Florida y sus terrenos están en venta debido a que se trasladan al



Ecuador. La gran aportación de Jacque es que ha diseñado una civilización alternativa que no se sustenta en el sistema económico actual. Plantea una sociedad sin dinero, basada en los recursos, sin clase política, sin profesiones oportunistas, sin frenos a lo útil, sin disparidades, con mucho tiempo libre y con información libre. Sugiere que los pilares de las nuevas ciudades deben sustentarse en una alimentación que deje de estar basada en las proteínas animales, con agricultura sin pesticidas ni transgénicos, basada en la energía libre y con una educación diferente... Allí también tiene pensado crear un "museo del futuro".

"Todas las maravillas de la ciencia y la tecnología, todas las maravillas electrónicas y mecánicas, son solo muchos millones de toneladas de basura si no enriquecen las vidas de las personas." - Jacque Fresco.

María del Pilar Moreno

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 Educó mi cuerpo
Consultas 15 5661 3363
Lic. Claudia Panza Robles Coach&Vida
Psicoterapeuta Corporal

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

www.thevenusproject.com

imagina un mundo
sin GUERRAS
sin HAMBRE
sin POBREZA
sin CRIMEN



El Proyecto Venus y la economía basada en recursos

El Proyecto Venus tiene como objetivo impulsar un nuevo modo de vivir, una visión alternativa para lograr un mundo sostenible y, a la postre, una nueva civilización basada en un modelo socioeconómico nunca conocido hasta ahora. Un modelo, en definitiva, que prioriza el medio ambiente frente al dinero, al poder, etc.

Para ello, es necesario cambiar el modelo cultural. Aspectos que han acompañado al ser humano desde el nacimiento de la civilización, como la guerra, la pobreza, el hambre, las deudas y, en general, el sufrimiento, no se tienen que considerar sólo como evitables, sino como inaceptables. Tenemos la tecnología y los conocimientos necesarios para erradicarlos por completo de nuestro planeta, pero no lo logramos. Por tanto, el cambio se debe dar en la mentalidad, en la cultura.

El Proyecto Venus es una idea de los estadounidenses Jacque Fresco y Roxanne Meadows. El primero es un diseñador industrial e ingeniero social, y ambos residen en Venus, Florida, Estados Unidos, de ahí el nombre de su proyecto. El sistema que desarrollan fue bautizado como una economía basada en recursos.

Esta nueva economía sigue preceptos ecológicos: como las ciudades sostenibles, la eficiencia energética, las granjas colectivas, la administración de recursos naturales y la automatización avanzada. Todo ello, debe ofrecer beneficios a la humanidad.

Según Jacque Fresco, el mundo es lo suficientemente rico en recursos naturales y energía. Ello, unido a la tecnología y la aplicación de métodos científicos, debe cubrir sin problemas las necesidades básicas de la población mundial.

Aunque, en realidad, algunas de las ideas del Proyecto Venus ya se están llevando a cabo en el mundo, a pasos lentos, eso sí, otras son bastante originales. Por ejemplo, las ciudades en el mar. La idea es acomodar fácilmente a millones de personas y aliviar la presión sobre la tierra.





Ciudades en el mar

Algunas de las ciudades sobre el mar podrían servir como universidades oceanográficas, mientras que otras serían granjas marinas donde se cultivarían formas de vida marina.

Estas ciudades se construirían en tierra y, después, serían remolcadas a lugares en las que serían beneficiosas y serían ancladas al fondo del océano. Algunas estructuras podrían ser remolcadas por partes, al ser prefabricadas, y luego unirse en los lugares seleccionados. La construcción de estas ciudades incluiría cámaras de flotación.

Los edificios de apartamentos en alta mar estarían compuestos por acero, vidrio, titanio y otros materiales sintéticos. Estas ciudades permitirían aliviar la presión de la población en áreas como Hong Kong, Tokio, Los Ángeles o Nueva York. Los materiales serían capaces de soportar los efectos corrosivos del ambiente marino.

En estas ciudades se cultivarían plantas y se criarían peces y otras formas de vida marina para ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales de la población mundial. El diseño sería no contaminante, como parte integral del medio ambiente marino.

Se usarían sistemas para evitar inundaciones y sequías. También se utilizarían métodos como la desalinización por evaporación para proveer a los habitantes de agua.

Energías renovables

Por supuesto, un sistema como el propuesto se tiene que basar en las energías renovables y limpias. Las mejoras en la tecnología permitirán su viabilidad. La energía geotérmica llegará a asumir el papel más prominente dentro de todas las renovables, ya que está disponible en diferentes regiones de todo el mundo, tanto en tierra como bajo el mar. Según Fresco, esta fuente de energía, por sí sola, podría proporcionar suficiente energía limpia para los próximos mil años.

Pero también habría estructuras submarinas que, a través de turbinas, generarían energía eléctrica limpia. Estas turbinas tendrían una rotación lenta y un separador centrífugo y deflectores para evitar daños a la vida marina.

La energía solar también sería parte de este sistema sostenible. Paneles fotovoltaicos que producirían energía que luego se almacenaría en baterías para su uso posterior, tanto en tierra como en el mar. La radiación que llega a la superficie de la Tierra cada año supone más de 10.000 veces el consumo de energía del mundo.

Por David Sanz (España)

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

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

Granola especiada para energizar nuestras mañanas

Comparto con ustedes esta sencilla receta, un desayuno optimo, sano y nutritivo que nos permitirá comenzar el día con vitalidad y energía, sin olvidar las acciones preventivas y curativas de las especias que reforzaran todo nuestro sistema inmunológico, preparándonos para combatir las altas temperaturas del invierno.

Ingredientes (4 personas)

- 2 manzanas (preferentemente orgánicas con su cáscara)
- 4 o 5 dátiles descarozados
- 2 cucharadas de nueces
- 1 cucharadita de canela
- 1 clavo de olor
- ¼ de Cucharadita de cardamomo en polvo
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación

Lavar y trocear las manzanas con piel incluida (solo sin son orgánicas) colocarlas en la procesadora, junto con los dátiles descarozados, las nueces, las especias mencionadas y el jugo de limón. Procesar hasta que todos los ingredientes se hayan integrado, sin que se pierda la textura de los mismos.



Una vez terminada la granola, puedes agregar pasas de uva, semillas, coco rallado, o inclusive miel, que potenciara todas las propiedades de las especias utilizadas.

*Chef Ayurveda Magali Gabbani**

** Docente de la Escuela de Cocina Naturista dependiente de IATENA*

YOGA CENTRO EN FLORIDA



Profesorado de Yoga 2015

- Nivel 1 - Instructor de hatha yoga: 1 año
- Nivel 2 - Curso avanzado de Yoga Integrado: 1 sábado al mes - jornada completa
- Lecturas de aura, constelaciones familiares, decodificación de enfermedades, numerología alquímica, limpieza energética de ambientes (casas y negocios) y masajes ayurvédicos
- Meditación 1, 2 y sanación 1 - Cursos intensivos
- Meditación Guiada: sábados 17 hs. - Contribucion voluntaria
- facebook: centro de yoga de maria isabel fernandez
- centrorasayana@gmail.com - www.Yogacentroenflorida.Com.Ar
- H. de la Quintana 1540, Florida, V. Lopez - Tel: 4796-3122 / 1559-449534

TE ESPERAMOS!



Su Salud merece un Buen Trato

**Productos para Diabéticos,
Celiacos, 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



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

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)

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

DIETÉTICA
ZAZEN

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



PARQUE CHAS

BARZANA 1424 CABA
15-6469-4119

facebook.com/amapola.despensa9

El Umbral

4796-5783

www.revistaelumbral.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

"Más allá de los cinco sentidos."

Las alergias: un abordaje holístico

Se pueden definir las alergias como una reactividad alterada del cuerpo, manifestada generalmente a nivel de piel, mucosas y vías aéreas, ante ciertas noxas-alimentos, sustancias químicas, ácaros, polen, etc..

Pueden presentarse en individuos con predisposición heredada para desarrollar hipersensibilidad a alérgenos -que son inocuos para el 80% de la población-, por lo que el "terreno" juega un papel fundamental, o en personas que han sufrido exposiciones progresivas y crónicas a ciertos contaminantes.

Desde el punto de vista de la medicina convencional se propone como tratamiento:

- evitar los alérgenos.
- desensibilizar a través de la inyección subcutánea de un extracto de alérgeno.
- aminorar los síntomas con antihistamínicos, corticoides, etc.-

Lo concreto es que, estadísticamente, siguen aumentando los casos -se calcula que, dentro de la población pediátrica, son un 20% los afectados- y los factores intervinientes -humo de cigarrillo, medicamentos, radiaciones electromagnéticas-.

Quizás el más importante sea el capítulo de las alergias alimentarias, en especial trigo, leche y conservantes, donde el sistema inmune identifica a las proteínas como cuerpos "extraños", desconociéndolas y atacándolas, generando una respuesta inmunitaria exagerada que, cuando se hace crónica, lleva a un desgaste del sistema que se comprueba con una disminución en los linfocitos T -producidos en el timo-.

A su vez se da un fenómeno de permeabilidad intestinal a estas proteínas, ligado a déficit enzimático, estrés y falta de adaptación a las circunstancias de la vida.

Yendo a lo emocional, vemos una dificultad para discriminar lo propio de lo ajeno, una especie de confusión que deviene en intolerancia, por vivir en estado de alerta excesivo.

Cómo devolver al organismo a su primitivo equilibrio?

Cómo mejorar el terreno para dejar de funcionar en estado de susceptibilidad?

Cómo recuperar y afirmar la justa identidad?

Indudablemente se requiere un nuevo abordaje que contemple tanto las informaciones tóxicas-químicas/energéticas/emocionales

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

en intercambio con el biosistema como la singularidad individual reactiva.

A tal efecto es útil el chequeo energético de las sustancias implicadas, practicando un diálogo a través del pulso-VAS: señal autónoma vascular-radial, que nos permite fehacientemente comprobar la respuesta exagerada y determinar los sitios del biocampo donde es más intensa la reacción. Tomando la información se prepara una "autovacuna vibracional", que incluye el correcto funcionamiento del triángulo de autoreconocimiento -hígado/bazo/timo-, su conexión con el hipotálamo y la epífisis y la geometría auricular relacionada con el eje de adaptación.

Por otro lado es menester compensar las deficiencias de vitaminas, oligoelementos y minerales para mejorar la digestión de las proteínas y la impermeabilidad intestinal.

En muchos casos hace maravillas un medicamento homeopático "similimum", que no sólo equilibra el sistema inmune sino a toda la persona, facilitando el cambio de hábitos y actitudes. Tan es así que muchos especialistas en alergia comienzan a derivar a sus pacientes, al reconocer sus limitaciones terapéuticas.

Vaya por muestra uno de los tantos pacientes que se han beneficiado con ésta visión integrativa de su problemática: **Francisco, de 30 años, concurre en el 2005 por presentar un cuadro de asma que se detona a la madrugada, por los cambios de tiempo y por situaciones tensas laborales.**

En su historia clínica resaltan su intolerancia a la leche vacuna, que le generaba de chico eczema en codos y huecos de las rodillas

y que durante su adolescencia tuvo una manifestación predominante de rinitis, a posteriori de recibir una vacunación. Es una persona enojadiza, detallista y autoexigente. Aunque él había suspendido la ingesta de leche, al realizarle el testeó surge dicha alergia claramente y se ubica con más intensidad en la zona hepática. Se extrae la información en equilibrio y se prepara un frasco con gotas para su administración.

Vuelve al mes mejorado de sus síntomas pero con tendencia a reaccionar ante conflictos interpersonales que le producen autorreproche y aislamiento.

Tomando todos sus datos históricos se le suministra *Metallum Album* en glóbulos y se advierte un cambio radical, no sólo en sus síntomas sino también en su carácter y disposición consigo mismo y sus semejantes.

Como corolario es menester consignar que la leche está presente también en el pan, que se alentó un cambio de dieta, oligoelementos y que Francisco dejó de sentirse "abrumado" y de sostener una agresividad reprimida.

Dr. Salomón Rafael Szapiro

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

Tomatis Solisten AliarseWeb Gabinete de Reeducción Auditiva

Una terapia que ayuda a mejorar la comunicación - Integración Neuro-Sensorial. Repara la manera de escuchar, mejora la expresión y equilibra emociones tanto en niños como adultos. Sting, María Callas y Plácido Domingo son algunos de los artistas que la han usado.

“Es que no te entiendo. ¿Qué quieres decir? No te escuché”. Es la inconfundible frase que denota una falla en la comunicación. Las causas son variadas pero también existe la alternativa de que, quién oye no escucha. ¿Cómo?

Efectivamente, oír y escuchar son dos procesos diferentes: oír es la percepción pasiva de los sonidos, y escuchar un acto voluntario que requiere del deseo de usar el oído para enfocar los sonidos seleccionados. Pero no es tan simple, ¿por qué?

“Porque el oído es un órgano que también reacciona frente a los traumas emocionales y lo hace, bloqueando un cierto nivel de frecuencias que se dejan de escuchar, atender”, explica Clara Ventura, soprano y consultora del Método Tomatis, certificada en Francia.

Estos bloqueos, agrega, se entienden como defensas frente a situaciones psicológicas que causan heridas emocionales, pudiendo ser adquiridas incluso, en la etapa intrauterina y que posteriormente, en la práctica, llevarán a tener dificultades en la habilidad de escuchar, percibir y comunicar.

Para subsanar estas problemáticas nace el método Tomatis, elaborado hace 50 años por el físico y otorrinolaringólogo francés, Alfred Tomatis. Es una verdadera pedagogía de la escucha, un entrenamiento de integración neuro-sensorial.

Su descubridor, fallecido el 2001, constató que la voz y el oído forman parte de un mismo circuito, por lo que un cambio en uno supondrá una respuesta en el otro. “La voz contiene únicamente los sonidos que el oído capta y si el oído tiene la posibilidad de escuchar correctamente, se mejora instantánea e inconscientemente, la emisión vocal”. Además, aseguró, que es posible transformar la fonación mediante una estimulación auditiva sostenida durante un cierto tiempo.

Bajo esas premisas, se erige este método que también se le conoce como Audio-Psico-Fonología, que se practica en más de 250 centros en el mundo.

La terapia ha sido eficiente en tratar niños con problemas de aprendizaje, trastornos en su desarrollo, déficit atencional, autismo, dislexia; tartamudez; estrés, depresión, pánico a hablar en público; en quienes estudian música y canto, y para estimular tonicidad muscular y sistema motor en personas con síndrome de Down.

La clave de estos avances se debe a que el oído juega un papel

determinante como integrador de los demás sentidos con el cerebro. “Por ejemplo, si escuchamos bien, veremos mejor, debido a que el órgano auditivo se relaciona con el control ocular y la focalización. Igualmente, está comprobado que el funcionamiento del oído incide en los sistemas nervioso y motriz, que permite el movimiento de los músculos”, afirma la especialista Clara Ventura, con postgrado en educación de la voz con especialización en canto y sanación en la Vox Mundi School de California, USA.

¿Cómo funciona?

Por si cabe alguna duda, el método no trata la sordera sino la forma en que se escucha, con el objetivo de poder comunicar e interpretar de la manera correcta, la información que viene de afuera.

La técnica, consiste en escuchar a través de un aparato llamado Oído Electrónico, Tomatis Solisten, diferentes composiciones de Mozart y cantos gregorianos filtrados a ciertas frecuencias altas y medias.

“A través de esta máquina y con audífonos especiales que tienen un cintillo que tiene un vibrador se logrará estimular la musculatura del oído medio y llegará simultáneamente al oído interno, ya que el sonido se conduce por vía ósea y vía aérea al mismo tiempo”, comenta.

Resulta interesante el programa para embarazadas, ya que la estimulación sonora ayudará a la madre y al bebé a liberar tensiones, miedos, preocupaciones y al nacer, aseguran, los niños o niñas tendrán un mejor desarrollo.

Lic. Claudia Panza Robles

Terapeuta-Practitioner Tomatis-Capacitada por Tomatis Development desde Luxemburgo en Argentina



Trigo Limpio

Almacén Naturista

✻

Bucarelli 2687 - Capital





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)

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

SE PUEDE OIR BIEN Y ESCUCHAR MAL

TU OIDO ESTIMULA TU CEREBRO

MEJORA TU ESCUCHA MEJORA TU ATENCION

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

Solisten® -Sistema francés computarizado



Cursos de cocina

Vegetariana, Vegana, Crudivvegana y Ayurveda

sin ingredientes de origen animal, refinados, aditivos ni industriales

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

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

Informaciones e inscripción

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



Aceite de Girasol Orgánico



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

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

Estos nutrientes:

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

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

www.madresavina.com.ar

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



Variedad Alto Oleico
Primera Prensada en Frío