

New Garden

NUEVO LOCAL
Montes de Oca 2408
(entre Carlos Casares y Rodríguez Peña)
CASTELAR, Bs As

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



Declarado de Interés Social
por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

New Garden

NUEVO LOCAL
Nicolás Videla 286
(entre Brown y Castelar)
QUILMES, Bs As

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 30 | N° 343

117366-8473

ConvivirPress

NOVIEMBRE 2022

Ser feliz aquí y ahora
sin condiciones,
de prisa.
Esa es la clave.
Recuperando el tiempo perdido.
Porque sí,
porque quiero,
porque me gusta...
Resaltando algún fugaz brillo
y anhelando
más, siempre más.
Un universo en una mano,
y un mundo en una sonrisa.
Cuando un corazón suspira,
quizás no necesita nada
o solamente una caricia.

Marta Susana Fleischer



MIZU

Colágeno Hidrolizado



COMPRA MAYORISTA DIRECTA | 117900-7862 | ezequiel.miner@cloud.us



Holistica Vegan Style

Desodorantes Rollon

Aloe Vera Puro de cultivo agroecológico
Sin Aluminio, Parabenos ni Sulfatos
Con Zinc natural



No testeado en animales



Con activos 100% naturales



Apto uso veganos



natieer.com
hola@natieer.com



Elaborado Sin TACC

vantorex@natieer.com | 1158798474



HBP Hiperplasia Benigna de Próstata

100% Biológico

Prostaprotex Plus ayuda a:
Desinflamar la glándula prostática
Detener el reflujo urinario.
Reducir la frecuencia de necesidad urinaria

BIOSHOP
NUTRACEUTICOS & SALUD

mercado
envios

ARTROSIS

100% Biológico

Oviflex ayuda a:
Aumentar la flexibilidad
Promover la motricidad fina
Desinflamar



Chau dolor!!!

0810 345 3535

www.bioshop.com.ar

Avellana, Nuez pecan y Castaña de Pará: frutos secos para no olvidar

Por Cintia Valentin Quispe
Equipo de New Garden

▶ A la hora de consumir frutos secos, los primeros nombres que se nos vienen a la mente son "almondas, maní y nueces", siendo estas las más conocidas y consumidas por la población en general.

Estos frutos secos se destacan por múltiples beneficios, entre ellos el aporte en aceites naturales cardioprotectores, proteínas, variedades de vitaminas y minerales, así como también su aporte en fibra. ¿Pero sabías que existen otras variedades de frutos secos diferentes a estos? Si bien todos conservan los mismos beneficios generales, tienen ciertas propiedades o aportes nutricionales que se destacan en comparación con los anteriores. Estos frutos secos, no tan conocidos, pero super poderosos en los beneficios que nos brindan a la salud: las castañas de para, las nueces pecan y las avellanas.

Castaña de Pará: Es un fruto conocido también como Nuez de Brasil. Si bien conserva los mismos beneficios generales que nos aportan los frutos secos, su aporte nutricional se destaca y diferencia del resto en su elevado contenido en un mineral: selenio. Este es un poderoso antioxidante, que ayuda a prevenir el envejecimiento de nuestras células. Como tal, va a beneficiar a nuestro sistema inmunológico y cardiovascular. A su vez, brinda un excelente aporte en proteínas, magnesio, ácidos grasos esenciales que ayudan a bajar y a prevenir los niveles altos de colesterol y triglicéridos y es muy rico en fibra.

Avellanas: Esta variedad de fruto seco es muy utilizada para preparaciones dulces, cuya combinación procesada con cacao permite generar la famosa pasta de avellanas. Esta se incluye para elaborar trufas y como relleno de

tortas, chocolates y panqueques, así como también para decoración de cualquier preparación de repostería. Nutricionalmente son frutos muy energéticos y con un buen aporte en fibra, la cual favorece a un adecuado tránsito intestinal y provoca saciedad. Dentro del aporte vitamínico-mineral, está variedad de fruto seco se diferencia del resto en el elevado aporte en calcio que nos brinda. Este mineral, también muy destacado en la almendra, nos ayuda para fortalecer los huesos, facilita la contracción y relajación muscular y participa en los procesos de coagulación sanguínea para la reparación de heridas.

Nuez pecan: Otra variedad de fruto que se destaca por el aporte en aceites naturales es la Nuez pecan. Estos aceites, presentándose como Omega 9 y 6 principalmente, mejoran la circulación sanguínea ya que favorecen a la disminución del colesterol y los triglicéridos. El beneficio que nos brinda a nivel cardiovascular se debe no solo a este aporte, sino también a la fibra que contribuye en la disminución del colesterol.

Estas 3 variedades de frutos secos poseen fibra, lo que hace de estos alimentos una excelente opción para personas con Diabetes Mellitus y constipación. Esto se debe a que no solo van a favorecer un tránsito intestinal regular, sino que también a un control de azúcar en sangre para evitar los picos de hipoglucemias. También podemos encontrar en su composición vitaminas del complejo B y E, función antioxidante, y minerales como el calcio, hierro, magnesio e incluso zinc. Otro de los beneficios que nos aportan estas variedades de frutos secos es respecto a lo versátiles que son para incluir en una preparación tanto dulce como salada, en su versión molida (tipo harina) o entera, se pueden hacer: galletas, granolas, budines, muffins, panes, bebidas



TITAN

- Suministra Energía
- Favorece sistema nervioso y aparato digestivo
- Combate fatiga y estrés
- Regenera flora intestinal y protege el hígado
- Cuida piel, cabello y uñas
- Vitaminas grupo B
- Sin aditivos ni conservantes

Agregala a ensaladas, sopas, carnes, yogures, jugos y más...

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

vegetales, relleno y decoración de postres, e incluso en una picada saludable o ensalada. A continuación, te brindamos una idea de receta que podés aplicar para cualquiera de estos 3 frutos secos:

GALLETAS DE FRUTOS SECOS Y CÚRCUMA
Ingredientes: 1 y 1/2 taza de nuez de pecan/ castaña de para/ avellanas. 2 dátiles. 1 huevo. 1 cdtita. de Cúrcuma.
Preparación: Moler los frutos secos elegidos por un lado y procesar los dátiles por otro. Unir estos ingredientes con el huevo y la cúrcuma y mezclar. Una vez integrados todos los ingredientes, hacer bolitas y luego aplanarlas. Con cortante hacer la forma de galleta que más te guste. Ponerlo en una placa y llevarlo al horno. Cocinar a 160° por 10 minutos.
Tip: Se puede reemplazar el huevo, por la semilla de chí o psyllium ya activadas.

¡Te invitamos a probarla y contarnos que te pareció! ■ <https://www.convivirpress.com/category/new-garden/>

Dietética Pehuen
Herboristería

Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especias - Miel
Frutas secas, abrigantadas y disecadas - REPOSTERÍA
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos

pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De La V. de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S. de 9 a 13.30hs.

Madre Tierra DIETETICA

Miel y derivados - Frutas secas
Granos sueltos - Legumbres
Prod. para Celíacos, diabéticos, hipertensos, veganos... y más!

Av. San Juan 3646 Boedo - CABA ☎ 4931-2548 ☎ 113083-3598
@d.madretierra@gmail.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 Quinoa - Asesoramiento Alimentación Terapéutica

Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS
Tel. 4711-5664 - de Lun. a Sab. de 9.30 a 20hs.

ESPECIAS EL CASTILLO
En la cocina argentina desde 1940

- Extracto de Vainilla Natural
- Agua de Azahar
- Pimentón y Azafrán Español

ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.
Tel. 4911-7886 / 1420 - info@especiasecastillo.com.ar
www.especiasecastillo.com.ar

Ventas y envíos a todo el país
Zonas disponibles para Distribuidores

Visitenos en   @especiasecastillo

El Avellano DIETETICA

VEGETARIANA

Viandas de bajas calorías para congelar
Productos para diabéticos y celíacos
Hierbas medicinales, frutos secos
y mucho más en ...

**PASTEUR 605
CHARLONE 143**

LUNES A VIERNES 8 A 19:30 HS
TEL: 4953-5980 · DIETETICAEAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  /DIETETICAEAVELLANO

1er. Supermercado naturista Dietética - Todo suelto

"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor
OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO
Tenemos los MEJORES PRECIOS
- VISITENOS -

FRUTAS SECAS - LEGUMBRES - ENCURTIDOS
HARINAS - CEREALES DE TODO TIPO - SNACKS

PRODUCTOS PARA VEGANOS 

OFERTAS
Semillas de Chí, Sésamo, Lino y Girasol
Hierbas medicinales - Miel pura
Dulce de almendras
Untable de almendras - Tofu
HARINAS PARA AREPAS Y QUESO LLANERO

4911-0978 ☎ 116862-6900
Av. Saenz 720 - N. Pompeya - ENVÍOS-

EDITORIAL

El amor es la espada...

Cecilia Andrada - Directora

► Ser humano de por sí es complicado. Ya sea corriendo delante del león o detrás del mamut, temiendo a dioses vengativos o vislumbrando paraísos a través de esos agujeritos en el cielo nocturno, la humanidad siempre ha vivido a los saltos, estresada. No es un invento de la vida posmoderna el egoísmo, la traición ni mucho menos la vanidad. Más de lo mismo, somos.

Pero hay un arma, como lo menciona el título, y es el amor. Trillado o no, siempre resulta. Mirar con empatía, "tratar al otro como nos gustaría que nos traten" como dice el texto de charlas metafísicas que seleccionamos para este mes. La vida es lucha, y el amor es entonces la espada. ¿Y el humor? Díganme si no es lo que nos permite seguir existiendo como humanidad. Es lo que nos diferencia como especie. ¿Qué sería de nosotros sin reírnos? ¿Sin poder darle un giro a la desgracia? El ingenio, la chispa, la risa que se escapa y mágicamente, como por arte de... risa, el dolor se desvanece, aunque sea un poco. Nuestros cuerpos físico y emocional descansan en una carcajada.

"El amor es la espada y el humor el escudo", me contó un amigo que se lo decía su abuela y que él se lo tatuó en el alma.

Invitados están entonces al disfrute de estas páginas. Con notas que se la juegan, ya que de tibios, nada ■

CHARLAS METAFÍSICAS

La manera de crecer

Por *Marta Susana Fleischer*

► Resulta interesante reflexionar sobre el "camino" de la persona en esta vida, y su desarrollo espiritual. El camino de quien se aparta del mundo es para gente muy elevada, que está ya en la etapa de la renuncia, porque desea únicamente unirse a la divinidad. Pero, para la gran mayoría, la elevación pasa por otro lado. Porque, de qué nos sirve recitar bellas oraciones, leer hermosos textos, repetir una y otra vez las promesas de que en un futuro vamos a reparar los errores cometidos; de qué nos sirve si en la práctica de todos los días no lo vivimos.

Es en el intercambio diario con las personas que nos rodean, donde tenemos la oportunidad de "limar" las asperezas de la personalidad. "En la cancha se ven los pingos".

Todo lo que le hacemos a los demás, en definitiva, nos lo hacemos a nosotros mismos. Vivimos en una continua interacción donde todo lo que sale de nosotros, nos vuelve amplificado. Críticas, chismes, juicios sobre la conducta de nuestros vecinos, son las formas que utiliza la Ilusión, el Velo, para hacernos creer que estamos separados.

Si tratamos a los demás como nos gustaría que nos traten a nosotros, la historia comienza a funcionar de otra manera. Nos sentimos más contentos, más plenos y conformes. Y dejamos de vivir pendientes del "qué dirán". Nos convertimos en nosotros. Nos damos cuenta de que somos una fuente de poder, una usina que no necesita nada... porque se tiene a sí misma.

Los momentos de recogimiento, de oración, de meditación, son necesarios. Son los instantes en que nos elevamos y nos encontramos con nuestra Alma, que

comprendemos quienes somos realmente. Pero, el trabajo está acá, la tarea que tiene que realizar el alma para su crecimiento, se realiza todos los días.

La Ley de Causa y Efecto

"Con la vara que midas serás medido". Nunca mejor expresada la Ley de Causa y Efecto, el famoso Karma de los hindúes traído a occidente. Con esa misma vara que medimos (juzgamos, criticamos) a quienes nos rodean, seremos juzgados nosotros mismos. Porque si actuamos de esa manera, estamos vibrando en la ignorancia, en el desconocimiento de nuestra esencia, y funcionamos dentro de la esfera de pensamiento ilusoria. Porque no hay un "Juicio Final".

De la misma manera que cada uno de nosotros sabe en su interior todas las veces que cometió transgresiones a la Vida, de esa misma manera, cuando llegue el momento de dejar el cuerpo, esa Alma que somos observará las acciones que realizamos durante la vida y decidirá cuánto hemos crecido, o evolucionado. Y en ese otro plano, la energía está tan unida, que veremos que somos todos, absolutamente todos, uno; que hasta que el último de nosotros no evolucione, no evolucionaremos en conjunto. Por todo esto, la forma de crecer es tendiendo una mano al que viene detrás ■

Ser inofensivo

Una de las condiciones indispensables para superarnos y evolucionar consiste en no ser causa de daño a ningún ser. A medida que comprendemos el perfecto equilibrio con que se maneja el Universo, entendemos que nada existe por casualidad, en nuestro mundo, en la galaxia, en nuestro cuerpo, o en el entorno. Si ocasionamos daño a cualquier criatura viviente (y todo tiene vida, hasta una piedra) interrumpimos un orden perfecto preestablecido por inteligencias que nos superan; y a la vez quedamos sujetos a la Ley de causa y Efecto, o Karma. "Con la vara que midas serás medido"

SUMALE MIEL A TU VIDA



MULTIFLORA **ORGÁNICA**

(+54 11) 4683-2882 / 4635-6600
info@mielceta.com.ar
www.mielceta.com.ar  [bioway_](https://www.instagram.com/bioway_)

IATENA
 Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos de cocina

Escuela de cocina natural

- * Vegetariana * Crudivvegana
- * Vegana * Sin gluten

Cursos cortos y talleres ONLINE

Teórico - prácticos dirigido a:
 Público en general
 Profesionales de la gastronomía
 Responsables de Almacenes Naturales
 - Los 365 días del año -



INFORMES E INSCRIPCIÓN
 ☎ 112376-4898 | info@iatena.com |  /IATENA
www.iatena.com |  @iatenainstituto

Villares s.a.c.
alimentosvillares.com.ar

TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES

TÉ NEGRO
 Earl Grey - English Breakfast - Ceylon
 Dimbula - Darjeeling - Lapsang
 Assam - Chai - Saborizados

TÉ VERDE
 Verde tradicional - Matcha - Gunpowder
 Sencha - Bancha - Jazmín - Nuwara Eliya

OTROS TÉS
 Blanco - Oolong - Pu-Erh

INFUSIONES
 Manzanilla - Hibiscus - Lavanda - Rooibos
 Pétalos de Rosas
 Caléndula - Cascarilla de Rosa

Y mucho más

Ventas a todo el país

Tel.: +54 11 3221-5919

ventas@alimentosvillares.com.ar

MERCADO VERDULERÍA ORGÁNICA

Orden Natural

CAFÉ VEGGIE

☎ 11-3436-7843
 [orden_natural_mercado](https://www.instagram.com/orden_natural_mercado)
 tuordennatural@gmail.com
 Neuquén 1790 - Caballito

 www.ordennatural.com.ar 
 Envios a todo el país 
 LUNES A DOMINGOS DE 8 A 21 HS

☎ 11 2625-0928
 [orden_natural_cafe_veggie](https://www.instagram.com/orden_natural_cafe_veggie)
 ordennaturalcafe@gmail.com
 Neuquén 1734 - Caballito

Inteligencia Emocional, aplicada en la dietética



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

Y más allá de la dietética

La creatividad se aplica en la vida cotidiana y va más allá del trabajo.

La creatividad es la capacidad para crear nuevos conceptos y aplicarlos. La palabra "aplicarlos" es muy importante, pues la creatividad se consolida en la acción.

El lugar de la creatividad

El hemisferio derecho del cerebro es el lugar donde se genera la creatividad.

El hemisferio derecho es la fuente de las emociones. Lugar de las artes.

Dejemos, provisoriamente, de lado, nuestro compañero de viaje, el hemisferio izquierdo, nuestra parte racional. Como es racional, sabemos que no va a sentir celos, ni se va a enojar. El enojo (anoten) es cosa del hemisferio derecho.

Ejercitando la creatividad

Para ser redundante, la creatividad se puede crear y para tal voy a dar algunas pistas. Son pistas, conductas creativas:

- El silencio
- Las palabras con energía
- La recitación - oración
- La meditación
- La respiración

Por hoy, les dejo esas ideas. La tarea para el hogar es una investigación suya, para saber cómo anda "del silencio", por ejemplo. O de la respiración. En la próxima

nota, ampliamos.

Usted comprobará que todos somos creativos. Sin embargo, algunos factores emocionales actúan (en nosotros) como bloqueos a la creatividad.

Bloqueos a la creatividad

Yo, en mis cursos de capacitación sobre el tema, trabajo con cinco bloqueos a la creatividad. Los escribo en color rojo, como alerta. Son, las así llamadas, emociones negativas:

- Ira
- Preocupación
- Tristeza
- Resentimiento
- Miedo

La IRA va como cabeza en la lista de emociones negativas. La IRA es nuestro gran enemigo interno. Bloquea nuestro avance, entorpece nuestras relaciones, destruye oportunidades. La IRA es una de las causas del Karma de pobreza. También, es la emoción más difícil de superar.

Usted, en cuanto se encuentre en la dietética, frente a la clientela, pregúntese: ¿Alguna vez manifesté la ira?

Muchas veces hemos escuchado y hasta pronunciado la frase: "El amor construye". Pero, la ira, al revés, la ira destruye.

Antídotos para los bloqueos

Les presenté cinco emociones negativas, que funcionan (en nuestra vida) como bloqueos a la creatividad. Por otro lado, los antídotos, los remedios, son dos. Sí. Son apenas dos y bien efectivos.



- Humor
- Perdón

Es un camino muy corto y efectivo. Cultivar el humor, no solamente en el negocio, pero extenderlo a toda la vida cotidiana. Con la pareja, con los hijos, con los amigos. Cuando enfrentamos un debate. Y cuando vamos a hacer un trámite.

Transformar veneno en medicina

Nagarjuna es el maestro que buscó transmitir la idea de convertir lo negativo en positivo. Nagarjuna, filósofo de la India,

monje budista, junto a su discípulo Aryadeva, influyó fuertemente para el desarrollo del budismo mahayana. Budismo mahayana es el budismo de la posibilidad. Todos nacemos con el potencial de buda. Sí, Usted también, yo también.

Con eso quiero decir (y de paso voy diciendo) que, por ejemplo, la ira puede ser transformada en energía vital. ¿Qué le parece?

¿Y, ahora, cómo viene la mano?

En el año 150 (dije bien, 150), Nagarjuna ya pensaba así.

En los finales de Siglo XX, Gorbachov, gobernante ruso, desafió el mundo con la superadora propuesta:

Convertir:

El enemigo / En aliado

Gorbachov no se quedó en palabras, desmanteló el Muro de Berlín.

En la foto adjunta estoy yo - 1994.

Exactamente donde, antes, pasaba el Muro de Berlín.

En la próxima nota: Los espero para hablarles del autocontrol.

Feliz noviembre, mes para transformar veneno en medicina.

Y mes del jacarandá en Buenos Aires ■

*Helio Perotto es brasileño y ciudadano italiano. Psicólogo, educador, con posgrado en comunicación comercial y teleeducación. Desde el año 2001 escribe regularmente y exclusivamente para los lectores de CONVIVIR. El público merece buena prensa. Es empresario PYME, dueño de las marcas Samurai, Gurfi. Y, como noticia, publicó un libro cuyo tema es: Marketing para productos naturales.

helioperotto@gmail.com / 116274-6315

@samurai_proteico

De la mano de Stevia JUAL, nace Stevia Plus Be_st. RICA Y SANA.

STEVIA NATURAL SIN AZÚCAR.
Stevia 100% Vegetal. No posee aditivos, ni saborizantes ni ningún tipo de edulcorantes artificiales.

CALIDAD PREMIUM, SIN SABOR RESIDUAL.

Sin aspartamo, sin ciclamato y, por supuesto,... 0 calorías
Innovación y desarrollo en su máxima pureza.

Apta para cocinar. Apto Diabéticos. Libre de Gluten.

*¡Sumate al mundo de la Stevia!
¡Sumate a la más pura Stevia!
¡Sumate a Be_st!
Pedila exclusivamente en dietéticas y almacenes naturales.*

Stevia Plus Liquida Be_st.
Cont. Neto: 110 ml.

0%
Aspartamo

0%
Ciclamato

0%
Sacarina

V

NUEVA

steviaPlus
Best

CALIDAD PREMIUM

Best

CALIDAD PREMIUM

steviaPlus

EDULCORANTE DE MESA
APTO PARA COCINAR

0% Aspartamo 0% Ciclamato 0% Sacarina

Cont. Neto 110 ml

SIN SABOR RESIDUAL
100% origen vegetal

+54 9 115462-0972

info@aloejual.com.ar

40 años de experiencia nos avalan



Beatriz Cosméticos

Distribuidora

Celiacos y Complementos Alimentarios SRL

- La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza -

"Desde hace 40 años seguimos asesorándolos para que la capacitación sirva en la atención de sus clientes o en la apertura de un nuevo local"

¡NUEVA EDICIÓN
DEL "RECETARIO
VEGETARIANO,
CELÍACO Y
BELLEZA NATURAL"!



PRODUCTOS NUEVOS INCORPORADOS - NOVIEMBRE

WANNA V - MESTIZO - AMANDOTE - REGEN SOLAR - REGENE COLÁGENOS - MAIXANAS

AQUALOE - PURA FRUTTA - RIERA - LAZARANDA - NUTRINAT - SANA MUNDI

www.distbeatriz.com.ar | beatrizcosmeticos@gmail.com



CELIACOS

- **ALDEMA:** Puré instantáneo de mandioca.
- **ALWA:** chips de papas rurales y chips de batatas rurales x 100gr.
- **BARONESSE:** acetos, cabernet, malbec, chardonnay, etc.
- **BON WERT:** caldos, y sopas instantaneas.
- **CELINDARINA:** Harina sorgo, amaranto, maíz. Polenta Changuaya.
- **CERRO AZUL:** Alfajores veg., sin azúcar. Panes. Bombón de frutas.
- **CHANGO:** Azúcar Orgánica y Apta Celiacos x Kilo.
- **CHOCOLATORY:** Tabletas al 51% semiamargo. Al 76% amargo. Al 81% amargo. Bites x 24 de 76 y 84 % amargo.
- **FLOR DE LIS:** Yerba apta celiacos, con secado barbacuá.
- **FU SHENG:** Fideos de arroz. Natural, morrón, espinaca y zanahoria.
- **GOLDEN MONKEY:** Barra de dátiles, Castaña de Cajú, arándanos. Kosher, vegano, raw. Manteca clarificada Ghee. Barritas de dátiles Laddu.
- **GOLSA:** Aceite de coco, goma xantica.
- **LEOFANTI:** Trigo Sarraceno, Sorgo. Tartas, Noquis, Ravioles, Sorrentinos. Ravioles veganos, de hongos y queso vegetal, de papa y cebolla caramelizada y de arvejas y espinaca.
- **NATURAL SEED:** Harina de almendra, Super Granola s/azúcar, sésamo molido, Multifrutos, Mix p/enladas.
- **NATUZEN:** Premezclas. Galletitas, cookies, Bizcochitos de queso x 130g.
- **NOGADA ARECO:** aceite extra virgen de oliva x 500.
- **NUTRA FOOD:** Snack de frutas liofilizadas, naturales de arandano, frutillas, banana y manzana.
- **PATAGONIA GRAINS:** Hojuelas, aritos frutados, copos, granolas.
- **PERGOLA:** Condimentos.
- **PLENY**
- **SAMURAI:** Ovo snack de 5 sabores; Energizantes.
- **SEMILLAS GAUCHAS:** Harina y semillas de trigo Sarraceno.
- **SHIVA:** crackers, sin aditivos, ni conservantes, veganos, s/tac varios sabores.
- **SOL AZTECA:** Harina de lino. Aceite de Sésamo, de Chia, de lino, Semillas de Chia. Proteína vegetal.
- **STURLA:** Rebozador de harina de grabanzo, harina de lino, semilla de sésamo integral.
- **TERAMO:** Fideos de maíz. Lasagna. Sopa familiar. Fid.Municipión.
- **TORTUGA VEGGIE:** medallones veganos, indiano, mediterraneo y brocoli. Mexicano, arroz yamani y porotos - Espinaca - Criolla.
- **TRATENFU:** Leche de almendras, c/caju; c/vainilla,c/chocolate.
- **TRINI:** Manjar de leche nuevo tamaño x 450 gr.
- **VITANUS:** Aceite de nuez puro, frutado y + oliva.
- **WAKAS:** Fideos de amaranto, de Quinoa, alubia, Maiz. Chia.
- **1 2 3 LISTO:** Mezclas H. sorgo. Pan, pizza, brownie, volcán, rebozador, muffins.



JUGOS

- **BODEGAS HUBERTO DOGLIANI:** Jugo de uvas blancas, s/ alcohol.
- **CABAÑA MICO:** Jugo de sauco x 1500.



COMPLEMENTOS Y SUP. DIETARIOS

- **ANAHI:** Apis Muscular, Ginko Biloba, Guarana, Alfalfa, Lapacho, Aguarí.
- **APICOLA FRANCISCANOS:** Propóleos, jalea microgranulos.
- **BOGADO:** Espirulina reductora, energizante, jabón de espirulina.
- **CABAÑA MICO:** Jugos de arándano c/s azúcar, y confituras sin azúcar.
- **DONATO ZURLO:** Inmunovid. Sup. de cúrcuma, sauco, Vit.C y D.
- **ELEA/ENA:** Chia caps, Fito Chia Caps. Colageno polvo. enacición Colágeno Complex - sabor limonada x 270 gr.
- **EURODIETETICA:** Magestrato, extracto de vinagre de manzana.
- **FEFATOL:** Aperitivo sin alcohol de alcachofa y boldo.
- **FRAMINGHAN:** Quelat. AMPK. Capskrill. Serrapep. Satial Food.
- **GURFI:** Pereza intestinal. Salvado texturizado.
- **LABORATORIO INCAICO:** Salutaris. Magnesio D. Cáscara sagrada. Ginkgo biloba.
- **LINDON:** Propoleo bebible y caramelos, ungüento, polvo de prop.
- **MADAUS:** Aminocup, Valedormir. Colágeno Tipoll. Arnica gel.
- **NATULIV:** Vitamina D-3, fortalece el sistema inmune.
- **ORGANIKAL SPIRULINE:** acerola capsulas, muy rica en VIT.C, gran poder antioxidante, actua contra resfrio, gripes e infecciones virales. De horella, Matcha life, Cúrcuma en polvo.
- **PGN:** ARTRIMAX B1.B6.B12 x 30 comp y ARTRIMAX colageno x 30 comp. EXTENSION con guarana, ginseng, ginkgo, arginina. Calcioflav con calcio, isoflavonas de soja, salvia. Tint. uña de gato. Lisin. Venostil. Colágeno+Magnesio. Moringa. Blistera de cúrcuma con pimienta negra.
- **SIDUS:** caps chia Sturla. Flexium x 30 caps.
- **TEMIS LOSTALO:** Línea complem. Fosfovita y Total magnesiano
- **TITAN:** Levadura de cerveza en copos.
- **VITA BIOSA:** Probiótico revitalizador del sistema digestivo bebida para consumir con un proceso de fermentación de ácidos orgánicos y el extracto de 19 hierbas seleccionadas "sin preservantes artificiales".



ALIMENTOS

- **AIKEN:** Tortillas de quinoa blanca, quinoa+kale, quinoa integrales y con semillas quinoa roja. Quinoa real blanca, Lino dorado organico.
- **BIOWAY:** Mielles Orgánicas, florales. Melaza.
- **BITARWAN:** Salsas de soja, miso, aderezos.
- **CABRAS ARGENTINAS:** Quesos de cabra. Queso feta. Saborizados. Gorgonzola. Queso unttable.
- **CAMPO CLARO:** Harinas integrales de trigo y centeno. Fideos. Aceite de Lino.
- **FU SHENG:** Fideos de harina integral x kilo.
- **GOTA DE MAR:** Sal marina líquida. nueva presentacion en 150 cc
- **IMPORTADOS:** algas - hongos shiitake - vinagre de arroz - aceite de sésamo tostado - panko. Caldo de curry. Wasabi, polvo. Leche de coco en polvo. Salsa Siracha. Salsa agridulce. Salsa Teriyaki "Sauce". Alga Kombu Moño.
- **INTEGRA:** Naturales artesanales. Barritas, cookies, granolas
- **JESPER:** Yerbas y Te rojo y Te verde. Yerba mate despalada y azúcar mascabo x 500.

- **LA PRIMERA:** Leche de cabra entera y semidescremada. Leche larga vida x 200ml.
- **LEON DE PONCHO:** Cafes higo, cardamomo, chañar, algarroba.
- **LILEN:** Fideos integrales Tallarines x 500. Tirabuzones, mostachol y avemaria x 250.
- **MAYADEVI:** Sal con especias ayurvédicas e infusiones aromáticas.
- **NUEVOS ALIMENTOS:** Agar-agar x 100 apto vegano.
- **ORO RUBÍ:** Miel macerada con Ajo negro. Ajo negro entero, en pasta. Dientes pelados liofilizados.
- **QUERICO:** Fideos para diabéticos. Alto contenido de gluten.
- **SAN JAVIER:** Miel de caña.
- **SAN GIORGIO:** Humo líquido. Salsas. Mix pimientos. Couscous. Leche de coco.
- **TORTUGA:** Medallones veganos. Mejicana, criolla y espinaca.
- **VALDEZ:** Arrope de chañar.
- **VALLE IMPERIAL:** Arroces, basmati, carnaroli, sushi, yamani integral, negro. Porotos, aduki, colorado, negro, mug. Harina coco. Arroz de jazmin. Pistachos c/cascara tostados. Canela en rama. Nuez moscada entera. Sal rosada del himalaya. Tandori masala. Curry picante.



ACEITES

- **BIOTERRA:** aceite de coco neutro x 360, y aceite orgánico virgen
- **GOD BLESS YOU:** Aceite de coco neutro y virgen. Aceites MCT en spray. Azucar de coco.
- **KOMETO:** Aceite puro de sesamo tostado x 165 cc. Japones.
- **KROL:** Aceite de Canola. Común y sab. Ajo, Albahaca, Limón.
- **NUTRASEM:** aceites de lino, de sesamo. Tahina. Aceite de Sésamo tostado x 500cc. Pasta de Mani x 500grs.



COSMÉTICOS Y TRATAMIENTOS

- **MANDAI:** Aceites vegetales. Esenciales puros, polvo de algas.
- **ANTIC:** Loción capilar. Shampoo neutro a base de hierbas, y shampoo para pediculosis, a base de hierbas, sin componentes agresivos.
- **AYURVEDA:** Cremas. Agua de rosas. Dentales, Sudanta, Jabones, cepillos dentales
- **CARMEN SUAIN:** Cremas faciales, regeneradoras, nutritivas, humectantes. Ácido hialuronico. Crema c/y manos, jabones líquidos, shampoos corporales, extracto de olivo, cremas premium, de parpados, barro facial, alcohol en gel, fragancias corporales.
- **DAORI:** Shampoos sólidos, cabellos secos y graso. Acondicionador. Desodorantes. Lavanda + salvia - Neutro - Lemon grass + cedro.
- **NUSS VITAL:** Aceite de nuez uso cosmetico muy reparador del cutis x 20 cc.
- **LINDON APITER:** crema de ordeño, con propoleo, con aloe. Cremas anticelulitis. Gel reductor y jabones con crema de manos y propoleo.
- **OMS / MADAUS:** Arnica roll on, de arnica, colageno, harpagofito y capsaicina, para masajes. Cremas, Shampoos, Arnica gel, aceite de Arnica, desodorante. Crema de manos y uñas con caléndula + Karite. Agua micelar de limpieza, de aloe.
- **WELEDA:** Línea cactus, hidratación, con crema, locion, bruma facial y gel p/ojos. Dentales, Fito-Shampoos, Fito-Acondicionador. Cremas.

DISTRIBUIDORA MAYORISTA - NO VENDEMOS A PARTICULARES

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE SU NEGOCIO, A CARGO DE LA SRA. BEATRIZ PRODAN

Envios al interior - Pedidos - Consultas: Tel/Fax (011) 4585-2043 | 4581-3708 | 4584-1965

www.distbeatriz.com.ar / beatrizcosmeticos@gmail.com

La belleza de tus ojos

Por Beatriz Prodan

Los ojos son una parte esencial de la belleza, y sucede que se ven aún más afectados que la piel y el cabello por los factores externos. El primer requisito para unos ojos bellos es una buena dieta.

La **vitamina A** esta muy relacionada con la buena vista, los ojos claros, y la capacidad de ver bien en la oscuridad o con poca luz. Podemos encontrarla en el aceite de pescado, yema de huevo, verduras y frutas amarillas, naranjas, zanahoria, berro, perejil, lechuga, tomate, col, diente de león. Esta vitamina aumenta la resistencia a las infecciones, participa en la regeneración de los tejillos, (enfermedades de la piel, arrugas, especialmente junto con la vitamina E).

La **vitamina B2**, que es una fuente de energía y evita los calambres. Se encuentra en la levadura de cerveza, germen de trigo, cereales germinados, queso de cabra.

Las **vitaminas D y C**, también son fundamentales para nuestra piel y ojos. Obtenemos la Vit. D principalmente de los baños de sol, en pescados como salmón, sardinas y en el queso de cabras y yema de huevo. Y la Vit. C la obtenemos de las naranjas, limones, kiwi, frutillas, tomate, pimientos rojos, berros, perejil, espinaca, ajos, por ej.

Si por mucho tiempo tiene que fijar la vista, conviene tratar de descan-

sar los ojos a intervalos. Por ejemplo, cubrir los ojos con las palmas, de modo que se elimine la luz. Se mantienen abiertos durante unos minutos. Los ejercicios oculares son rápidos y sencillos de hacer, ayudan a la vista al reforzar los músculos, al mismo tiempo que reducen la tensión ocular. Por ejemplo: rotar los ojos sin mover el cuello, en todas direcciones, 10 veces para cada lado.

Ayuda para los ojos enrojecidos e hinchados: Se colocan rodajas de pepino frescas sobre los párpados cerrados, mientras se descansa si es posible con los pies en alto. También el clásico baño ocular con infusión de manzanilla o de eufrasia, una hierba especial para la vista.

La piel que rodea a los ojos es muy sensible. No utilice nunca astringentes, cremas pesadas, ni máscaras faciales alrededor de los ojos, pues estirarían la piel y producirían hinchazones y arrugas prematuras.

La humectación constante es importante pues ayuda a suavizar y lubricar la piel y a retrasar la formación de arrugas. Sin embargo, necesita elegir con cuidado, optando por aceites vegetales o cremas suaves especiales, de textura ligera. Recomendamos aceite de almendras puro, de germen de trigo, de kiwi, o las cremas especiales para párpados de las líneas naturales ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celíacos y Complementos Alimentarios
4585-2043 / 4581-3708 / 4584-1965

PROTEÍNAS VEGETALES

Alimento para tus músculos

En la actualidad se incrementa cada vez más el consumo de alimentos de origen vegetal, por eso es importante recalcar los

beneficios de las proteínas vegetales para nuestra salud. Las proteínas son macronutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo, ya que brindan energía y aportan aminoácidos esenciales para fortalecer y mantener firme la piel, los huesos y los músculos.

Además, las proteínas de alto valor biológico son fundamentales para estimular la formación de las estructuras corporales como el colágeno y la elastina que son los responsables de la firmeza y la elasticidad de la piel. El cuerpo humano necesita del consumo de dichas proteínas, ya que solo no las puede producir y su manera de incorporarlas es a través de la alimentación, y si no las consumimos, el cuerpo comienza a utilizar las de los músculos, por lo tanto, se genera una pérdida de masa muscular.

Al combinar proteínas de origen vegetal como por ejemplo la de arroz con la de arvejas, se logra conseguir el perfil de aminoácidos de alto valor biológico similar a lo que sucede con las proteínas de origen animal.

Existen diversos tipos de proteína vegetal como la de soja, arroz y arveja. La incorporación de proteína de arroz y de arveja juntas son una excelente combinación para obtener los beneficios necesarios que nuestro organismo necesita.

Algunos alimentos de origen vegetal que contienen proteínas son los garbanzos, arvejas, soja, nueces, quinoa.

En Mizu desarrollamos nuestro nuevo pro-

ducto "Beauty Vegan", como alternativa vegana a nuestros colágenos que son de origen animal. Beauty Vegan es un superalimento a base de proteínas vegetales de arroz y arveja, Coenzima Q10, Resveratrol, Vitaminas A, C y D2.

¿Cuáles son sus beneficios?

Fortalece y mantiene firme la estructura de la piel, los huesos y los músculos gracias a su aporte de aminoácidos esenciales.

Las proteínas vegetales mejoran la estructura de la piel, el cabe-

llo y las uñas al mismo tiempo que participan en la producción de enzimas y hormonas, claves para regular el metabolismo y el crecimiento celular.

Potencia la producción de colágeno interno en el cuerpo, responsable de la firmeza y la elasticidad de la piel

Protege y desinflama el aparato digestivo por el contenido de extracto de jengibre de origen francés. Genera un escudo protector contra los radicales libres que podrían dañar las células de la piel por el contenido de extracto de té verde.

Aporta vitaminas A, C y D2 fundamentales para favorecer el crecimiento y nutrir las células de todo el organismo.

Sabor frambuesa y maqui.

Puede consumirse diluido en agua, en licuados, smoothies, jugos, yogurt, e incluso puede llevarse a cocción preparando budines, muffins, tortas, etc.

Es una opción muy nutritiva y saludable para comenzar a incorporar hábitos que generen condiciones óptimas de salud ■

MIZU /117900.7862



DIETÉTICA
SAN PEDRITO 19 casi Rivadavia
Alimentos para Celíacos - Diabéticos - Hipertensos
Productos orgánicos - Comidas Viandas - Postres - Miel
Polen - Jalea - Suplementos Dietarios /ASESORAMIENTO
Tel.: 4613-1251 Lun. a Vie. de 9 a 20hs Sab. 9 a 17hs.

GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA DG
CASA CENTRAL

MAYORISTA DON GASPAR
CELÍACOS - ORGÁNICOS - VEGANOS
HIERBAS MEDICINALES - GOURMET
VEGETARIANOS - KOSHER - DIABÉTICOS
DIET - CONGELADOS - SUPLEMENTOS
DEPORTIVOS Y DIETARIOS - PRODUCTOS
REGIONALES - ACEITUNAS - SEMILLAS
LEGUMBRES - DESAYUNOS - COPETÍN
HARINAS Y FÉCULAS - ESPECIAS
JUGOS - ACEITES - CEREALES
REPOSTERÍA - ENCURTIDOS - MIEL
Y MUCHO MÁS...

José León Suárez 316 - Liniers - CABA
11.7162.0005 / 11.5465.7150
mayoristadg | @mayoristadg/celíacos
mayoristadg.liniers@gmail.com

Envíos a CABA, AMBA y todo el interior del país hasta el transporte que usted elija. Compra mínima \$100.000 = SIN CARGO

CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929
LEGUMBRES - CEREALES - SEMILLAS - HARINAS
ESPECIAS - FRUTAS SECAS Y DESECADAS

NUEVAS DIRECCIONES
Casa Central:
Juramento 2455
Suc. Mercado de Belgrano:
Juramento 2527 - Loc. 77/79
(011)4784-3081 / Buenos Aires
www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ
Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos
Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos

DIETÉTICA
Cuenca & Beiró
Su Salud Merece un Buen Techo

4504-3699 HORARIO DE LUNES A VIERNES
DE 9 A 19HS. SABADO DE 9 A 14HS.
Cuenca 3514 - esq. Beiró
ventas@cuencaibeirodiet.com.ar
www.cuencaibeirodiet.com.ar

MEJOR PRECIO!
Dietética ROJAS MORON
Herboristeria - Legumbres - Frutas secas
Cereales - Fitoterapéuticas - Milanesas de Soja
Prod. para Veganos - Suplementos dietarios
Sarmiento 787 - Frente a la estación
Tel. 4627-6196

Cuatro Soles
Dietética - Quesería
Diabéticos e hipertensos
Especias · Miel suelta · Legumbres
Herboristeria · Tinturas madre
Juncal 2376 - CABA - Tel. 4821-8626

Dietética
La Colmena
25 AÑOS
en el Barrio de Flores
CONDARCO 26
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural
CONDARCO 26 / Tel. 4040-8625 y (15)6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

Cambio de Valores II

Mi energía, mi dinero, mi administración



Por Ignacio Conde

Es preciso aclarar que el dinero como tal, como instrumento de compraventa e intercambio, es lo que reemplaza como valor común a la energía necesaria para hacer que un sistema o conjunto de organismos pueda funcionar. Cubrimos nuestras necesidades y accedemos a nuestros deseos a través de esa unidad de valor llamada dinero. Sin esa energía, no se podría crear, generar, gestionar o realizar cualquier cosa. El dinero es un sistema de medida de esa energía, que es necesaria para poner en marcha lo que sea, y lo hace a través de sus unidades de valor, ya sean pesos, yuanes o dólares o en especies. Aportar esa energía para que un proyecto comience o continúe, se llama financiación. Pero algo está claro que para generar dinero necesito energía y a la inversa también. Por lo menos en esta cultura vigente.

El dinero puede ser reemplazable por algún otro artículo, la energía no, pero el dinero como intermediario toma todas las propiedades de la energía en su comportamiento. A la energía es necesario saber adquirirla, conservarla, distribuirla y administrarla sabiamente, pero para esto hay que conocerla en profundidad. Esto se puede aplicar del mismo modo a muchos tipos de energías. Durante cuanto tiempo puedo concentrarme en algo, dependerá de mi energía; que pueda o no prestar atención, o analizar o resolver algo, dependerá de la energía personal que tengo disponible antes de caer en estrés.

La organización personal habla mucho de cómo nos manejamos con las energías externas e internas. Ya sea dinero o energía personal, debemos ser conscientes de qué hacemos con ello y cómo lo invertimos y consumimos. Cómo administrar mi propia energía, cómo dis-

tribuirle en forma adecuada, cómo conservarla y adquirirla a tiempo para reponer lo que consumo, es toda una ciencia y todo un arte. Una ciencia para poder tener certezas y datos que me permitan hacer análisis y estrategias para ser eficiente. Un arte, porque allí donde la ciencia se frena por falta de datos, el artista sabe cómo aportar datos simbólicos que permitan continuar, porque la vida sigue sin detenerse. Uno puede detenerse, la vida no, si se detiene muere, como un motor sin combustible, se apaga.

La vida nos presenta el curioso hecho de que mientras aprendemos a usar nuestro cuerpo y energía ya lo estamos utilizando a prueba de aciertos y errores. Sin entrenamiento previo, uno debe andar mientras aprende y muchas veces terminamos andando mal aprendidos. Vamos transitando la vida diaria, malgastando la energía, derrochándola y a veces hasta agotando reservas que dañan nuestros órganos. Está claro que no nos enseñan a usar el dinero, ni a adquirirlo fácilmente, no porque no haya modos, sino que no es buena la competencia. Pero por lo menos el uso de la energía personal sí debería entrenarse, para ser más eficientes, en todas las escuelas.

No solo hace falta entrenamiento, también hace falta educación. Se debe aprender a adquirir energía de calidad para nuestro cuerpo - cerebro, para eso es muy importante prestar atención a lo que ingerimos como alimentos y su calidad y biocompatibilidad, a qué bebemos, o qué usamos permanentemente en contacto con nuestro cuerpo. La realidad de nuestro entorno puede ser positivo o negativo y debemos saberlo. ¿Nos desvitaliza o nos revitaliza? Otro factor importante y esto los animales lo saben muy bien, es el lugar que ocupó; donde como, donde duermo, donde trabajo, puede desvitalizarnos sin siquiera ser conscientes. Un animal se va y se echa o come en otro lado.

También prestar atención en qué consumimos la mayor

parte de nuestra energía, no puedo invertirla en una máquina desinformativa y de alta agresividad emocional que me consume la energía vital, puedo desinformarme un rato, como puedo entretenerme otro rato, pero los excesos se especializan en consumir la mayor parte de la reserva energética y a veces basta con mirar una planta, verla crecer, puede ser muy revitalizante. Un baño de bosque o nadar revitalizan y son parte importante de nuestra naturaleza. La energía vital no



se genera de la nada, proviene de la naturaleza y nosotros la transformamos y podemos conservarla. Para una vida saludable y revitalizante es imprescindible el contacto periódico con la naturaleza real.

Cuando la energía vital es de alta calidad, puedo ver a mayor distancia en mi camino, anticipar y prevenir se hacen parte de mi estrategia. Cuando mi energía personal es de calidad Premium, puedo financiar mis propios deseos, de lo contrario vivo en un estado de necesidad, que es como vivir con deudas. La energía mueve todo el universo y está a tu favor, solo hay que saber cómo usarla, al igual que el dinero, te da la posibilidad, está en vos saber usarlo. No solo lo que consumo de mejor calidad, genera mejor energía, si no, cómo lo consumo, es lo que aporta lo vital. Puedo atravesar un bosque y no bañarme en él. Del mismo modo puedo ingerir el mejor bocado y no metabolizarlo bien. Todos los factores hacen a la calidad y la suma de los detalles a la obra de arte. El Arte y la Ciencia de Cuidarnos Saludablemente ■ iconde@fyn5.com



Argentina • Comercializado por FyN 5 SRL




Henna en crema



SIN ACABADO NARANJA

CANAS CUBIERTAS AL 100% EN LA PRIMER APLICACIÓN

COLOR, RESTAURACIÓN Y NUTRICIÓN COMPLETA

17 ACTIVOS VEGETALES





CASTAÑO CLARO - CASTAÑO OSCURO - CASTAÑO DORADO - RUBIO CENIZA - RUBIO DORADO - RUBIO SUJECO - RUBIO OSCURO ROJIZO - ROJO - NEGRO - CAOBA - CHOCOLATE



+54 11 4717- 6785 / 4836-0558/1039 - www.boti-k.com/surya-brasil/ - infosurya@fyn5.com - ventas@fyn5.com - Seguinos en   - Comercializa Fyn5 SRL 

Personalidades homeopáticas en animales

El paciente de Ignatia

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Nuestro paciente de Ignatia es bastante complejo y conflictivo. Los trastornos producidos luego de emociones fuertes son una de sus claves. También lo distingue sus llamados "síntomas paradójales". Son aquellos que se alejan del sentido común, de la normalidad. Por ejemplo: la parte inflamada de una afección es indolora. Cuando lo lógico sería que esa parte sea la que mayor dolor tenga. En general son histéricos, irritables, hipersensibles a los dolores y quieren estar solos, que nadie los moleste. Si bien es un medicamento femenino, también hay muchos machos de estas características. Recordemos que para la homeopatía las características mentales, emocionales y físicas nos llevan a identificar a un medicamento llamado de su *personalidad* o *constitucional*, que será el que por su acción energética le devuelva el equilibrio perdido retornando su estado de salud. Es un animal muy celoso, solitario, impaciente, orgulloso con un humor variable y alternante, pasa de la alegría al llanto y vuelve a la alegría. Uno de los trucos para sacarlo de su ensimismamiento y tristeza es distraerlo con alguna cosa. Por ejemplo: sacarlo a pasear en el caso de los perros o llevarlo a la terraza o cambiar de habitación en los gatos. Los trastornos producidos luego de una noxa emocional son su talón de Aquiles. Tener una dermatitis, una dispepsia, ataque al hígado o diarrea luego de la muerte de alguien querido: un compañero de juegos, el dueño o alguien cercano, lo

llevará a una pena profunda, se va a aislar y a partir de ese momento comenzará con sus síntomas patológicos. No se curará con antibióticos, ni con corticoides, pero si volverá a la normalidad con una dosis de Ignatia. Otras de las muchas causas emocionales será la indignación o enojo reprimido. En el libro mayor de la homeopatía llamado "Repertorio de síntomas" hay una sección llamada "Trastornos por", donde encontramos a todas estas Noxas: Pena, Celos, Sustos, Muerte de seres queridos, accidentes, traumas mentales etc... En la mayoría de ellas está presente nuestra pobre Ignatia. A veces se transforma en un dolor de cabeza para el veterinario que la atiende, sobre todo si no es homeópata (nosotros estamos más entrenados) porque tiene síntomas de los más raros y paradójicos. En una constipación uno espera que haya materia fecal dura y seca de difícil expulsión, pues nuestra Ignatia tendrá dificultad para defecar con materia fecal blanda. Si tiene un dolor abdominal va a mejorar estirándose, cuando lo lógico sería encogiéndose. Sufre el frío, pero ni loca se acerca a una estufa en invierno. Cuando tiene náuseas estas van a mejorar comiendo. Su aspecto genital también es un blanco perfecto. Perras que suprimen su celo por alguna emoción. Sus dolores serán erráticos y cambiantes. Hoy renguea de su mano derecha, mañana de su pata izquierda, pasado se brotará en la piel. Recuerdo un caso interesante: Matilde, una Caniche Toy de pequeño tamaño que viene a la consulta por una dermatitis crónica rebelde, que ni antibióticos ni corticoides pudieron curar durante años. Como siempre vienen al homeópata cuando todos los papeles se quemaron,

Desde 1978
Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz
Médico Veterinario - Homeópata y cirujano
Dir. del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos (CEVA)
Caracas 595 (y Aranguren) CABA 4634-0304 / 4632-3558
También atención en domicilio
www.homeovet.com.ar
homeopatia5@gmail.com | [f/homeovetmunoz](https://www.facebook.com/homeovetmunoz)

como último recurso. En el consultorio se comporta muy bien, se deja revisar, pone una carita de pobre infeliz. La dueña me cuenta que es una perrita buena, dulce, obediente. Preguntando por sus miedos, por sus reacciones, por su vida en relación con los demás, surge que a veces se enoja, que en la calle no se deja acariciar ni tocar por nadie, que gruñe y ha llegado a morder. Que contrató a un paseador y el tipo la devolvió porque dijo que era una "histérica" que no se llevaba bien con el grupo, se enojaba y quería estar sola, que nadie la moleste. Terminé de cerrar el cuadro cuando cuenta que a veces mejora de la piel, pero comienza a renguear y se queja de dolores en las patas. A veces hay que seguir preguntando o simplemente dejar que el dueño o cuidador siga y siga narrando sobre su animal, para que vaya de a poco aflorando la verdadera imagen. Cuando me dijo que se llevaba muy bien con un perro viejo que estaba desde antes que ella, que al morir el viejito ella quedó muy triste, se apartaba, gemía, no quería comer y que, haciendo memoria, su problema de piel había comenzado por aquel entonces, saltó en mi cabeza el remedio para Matilde. Unas gotas de Ignatia 200 fueron casi mágicas. Al mes ya no tenía ni rastros de su dermatitis, su carácter cambió y ahora sale con su paseador y grupo de perros. Salud y Alegría ■

Atendemos días **Martes y Sábado por la mañana.**
Solicitar turnos al [114420-4998](tel:1144204998) y [4632-3558](tel:46323558)

homeopatia5@gmail.com | www.homeovet.com.ar

CUMPLIMOS 20 AÑOS
Laboratorios de Homeopatía y Magistrales
Flores de Bach, California y ST. Germain
Envíos a domicilio sin cargo
"La naturaleza al servicio de la salud"
Libertad 861, Capital Federal
(011) 48163040 | +549 11.6130.3645
pedidosfarmacialibertad@gmail.com
f /libertadhomeopatia

FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA
Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería
4571-0637 | 4572-1198
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

EN CASTELAR 1930-2022
FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA
GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO
Remedios del Dr. Bach • Bush California
Raff • Oligoelementos
Homeopatía
Recetas Magistrales • Herboristería
Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.
Sábado: 8:00 a 20:30 hs.
TIMBUES 860 - CASTELAR
TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5506

Abogados a la excelencia desde 1979
Farmacia De la Merced
Apasionados por sanar la Salud
HOMEOPATÍA
Obr. SOCIALES MAGISTRALES
Estamos pendientes de tu cuidado
Horario de atención: lunes a sábados de 8 a 20 hs
Envíos a todo el País
NUEVA Farmacia De La Merced Estación Hudson
SUCURSAL: Calle 161 N° 5806 - Hudson
Av. Mitre 1401-Quilmes- CP (1878)
+54 11 7516 9233 | +54 11 2550-1850/116865-1850
@delamercedfarmacia
pedidos@farmaciadelamerced.com.ar

FORMULAS MAGISTRALES
FARMACIA Dialco
LABORATORIO HOMEOPATICO
Silvina RESTA FARMACEUTICA
ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.
SABADOS de 9.30 a 15hs.
PREPARADOR PERMANENTE
TEL.: 4259-8374 - 4251-2046
TEL/FAX: 4252-1744
ffialco@yahoo.com.ar
LAMADRID 338 QUILMES

FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES
FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI
Rodolfo Altamiranda
Farmacéutico
• LABORATORIO HOMEOPATICO
• REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
• LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
• MEDICAMENTOS ANTROPOSOFICOS
Rivadavia 6157 (1406) Capital
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199
113348-3677 (sólo mensajes)

HERBORISTERIA alsina
Herboristería
Farmacia
Laboratorio
HIERBAS MEDICINALES
NACIONALES E IMPORTADAS
TINTURAS MADRE
PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA
SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS
Ventas por mayor y menor - Envíos a todo el país
Asesoramiento a farmacias y dietéticas
Adolfo Alsina 2842 (1207) - CABA
Tel. 4931-8253 Fax: 4957-0736

Milenium farmacia
Homeopatía - Fitoterapia
Remedios Florales - Gemas
Medicina Ortomolecular
Aromaterapia
Recetas Magistrales
Entregas a domicilio en todo el País
Juncal 2863 (1425) Capital
Telefax (011) 4825-1511
info@farmaciamilanum.com.ar

De la confianza de su médico a la seguridad de su farmacia
Farmacia Homeopática "Dr. Belaustegui"
HERBORISTERIA - HOMEOPATIA
FLORES DE BACH
RECETAS MAGISTRALES
Envíos a domicilio:
Tucumán 2686 - Capital
Telefax: 4963-8998 y líneas rotativas
farmaciabelaustegui@hotmail.com
SALUD, VIGOR Y ARMONIA
LA NATURALEZA EN ACCION

Educación y Salud avanzan para implementar la Ley de Alimentación Saludable en las escuelas

Los buenos hábitos alimentarios previenen enfermedades. Exceso de sodio, grasa y azúcares en los alimentos procesados que consumimos nos han llevado a padecer enfermedades que podrían evitarse. Diabetes, obesidad, hipertensión, son las enfermedades más mencionadas, por no nombrar otras aún mucho más complicadas... Este flagelo es mundial y los gobiernos han comenzado a tomar cartas en el asunto, ya que prevenir tiene muchísimos menos costos que enfermar.

A fines de agosto pasado los ministros de Educación, Jaime Perczyk, y de Salud, Carla Vizzotti, acordaron con los ministros de Educación de las provincias avanzar en la implementación en las escuelas de la Ley de Alimentación saludable y Etiquetado de alimentos que prevé la educación alimentaria en los establecimientos escolares.

Durante la 120 Asamblea del Consejo Federal de Educación, de la que participó la ministra de Salud, Perczyk aseguró que el acuerdo con las provincias "es muy importante porque para que las chicas y los chicos puedan aprender hábitos de alimentación saludable en todas las escuelas".

Destacó además que "uno de sus ejes fundamentales de la ley es su articulación en entornos saludables con las escuelas", por lo que recordó que la normativa "no es solo el etiquetado frontal".

La ley alienta a la población a adoptar una alimentación saludable a través de la implementación de un Etiquetado Fron-



tal de advertencias, que es una herramienta gráfica que permite que los/as consumidores/as cuenten con información más sencilla, clara, precisa, no engañosa y de visibilidad espontánea o fácilmente visible, con el fin de conocer lo que están eligiendo comprar y consumir. Además, prevé la inclusión de educación alimentaria nutricional en las escuelas para contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los posibles efectos nocivos de una alimentación poco saludable.

En cuanto a su vinculación con la escuela el objetivo de la ley es impulsar hábitos de alimentación saludable.

Para ello, el Consejo Federal de Educación deberá promover la inclusión de actividades didácticas y de políticas que establezcan los contenidos mínimos de educación alimentaria nutricional en los establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario del país, con el objeto de contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los efectos nocivos de la alimentación inadecuada ■

Fuente: Argentina.gob.ar

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Cereales - Harinas - Legumbres

Miel - Jalea Real

Polen - Especias - Hierbas

Productos Importados

Productos Orgánicos

Suplementos Dietarios - Frutas Secas

Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País
de Lunes a Viernes de 8 a 12 y de 12,30 a 15 hs.

POR MAYOR
nueva_senda@yahoo.com.ar

☎ 11.7369.1406
☎ 11.2390.8309

Más de dos décadas endulzando con



Sin azúcar ni edulcorantes artificiales

honestamente Stevia



www.steviadulri.com.ar

[f](#) [@steviadulri](#)

Osteoporosis, las mujeres son las más propensas



Por Dr. R. Quiñones Molina
@dr.quinonesmolina

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define a la Osteoporosis como la disminución de la densidad mineral del hueso en más de dos y medio desviaciones estándar por debajo del valor normal o de referencia para el sexo, la edad y la talla de la persona en cuestión.

Para describirla se deben tener en cuenta 3 características importantes:

La disminución de la masa ósea.

El deterioro de la estructura del hueso.

La producción de fracturas ante traumatismos pequeños.

En general, la Osteoporosis es más frecuente en las mujeres (30 % más que en los hombres), después de la Menopausia por una disminución de la cantidad de estrógenos en el organismo.

La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a romperse (fracturarse). Es el tipo más frecuente de enfermedad ósea.

A lo largo de su vida, su cuerpo sigue tanto reabsorbiendo el hueso viejo como creando hueso nuevo, y mientras se mantenga ese equilibrio, los huesos serán fuertes y saludables. Sin embargo, y por diversas causas esto no sucede, y aproximadamente la mitad de todas las mujeres mayores de 50 años tendrá una fractura de cadera, de muñeca o de vértebras (huesos de la columna) en algún momento.

Para formar y mantener huesos sanos necesitamos Calcio, fosfato y vitamina D, además de una rutina de ejercicio donde se vean involucradas la



fuerza y la resistencia.

Otras de pérdida ósea pueden ser:

Disminución del estrógeno en las mujeres en el momento de la menopausia y una disminución de la testosterona en los hombres al envejecer.

Estar postrado en una cama debido a una enfermedad prolongada (afecta principalmente los huesos de niños).

Tener ciertas afecciones que causan mayor inflamación en el cuerpo, como las enfermedades reumáticas.

Tomar ciertos medicamentos, como los anticonvulsivos, los tratamientos hormonales para el cáncer de próstata o de mama y medicamentos esteroides que se tomen por más de 3 meses.

Otros factores de riesgo son: Ausencia de periodos menstruales por mucho tiempo, antecedentes familiares de osteoporosis, tomar una gran cantidad de alcohol, bajo peso corporal, tabaquismo, sedentarismo o síndrome de mal absorción poscirugía de derivación gástrica.

Síntomas: No hay síntomas en las etapas iniciales de la osteoporosis. Muchas veces, las personas tendrán una fractura antes de saber que padecen la enfermedad. Las fracturas de los huesos de la columna pueden causar dolor en casi cualquier lugar de la columna vertebral. Esto se denomina aplastamiento vertebral. A menudo ocurren sin una lesión. El dolor se produce de repente o lentamente con el paso del tiempo. Puede presentarse también pérdida de estatura.

Cómo se diagnostica: Con frecuencia se mide la densidad de los huesos de la columna vertebral y la cadera y para ello su médico podrá solicitarle una Densitometría ósea (DEO) y un laboratorio complementario, sangre y orina, para predecir el riesgo de fracturas o bien diagnosticar pérdida ósea (osteopenia) u osteoporosis. Este estudio también da cuenta de cómo están funcionando los tratamientos recomendados.

Tratamiento: El tratamiento debe ser interdisciplinario; luego del diagnóstico se evaluará el estado general de la persona. El tratamiento que se requiere incluye hacer cambios en el estilo de vida y en la alimentación, seguramente la utilización de vitaminas y suplementos como calcio y vitamina D. Incorporar una rutina diaria de ejercicio es fundamental y adaptada a las posibilidades de la persona.

Adicionalmente y para implementar en casa, es recomendable tomar algunas medidas de prevención de caídas tales como:

Instalar y utilizar barras de seguridad en el baño.

Instalar suelos anti-resbalones en bañaderas y duchas.

No caminar solo al aire libre en días de heladas.

Usar zapatos que ajusten bien y que tengan tacones bajos. Esto incluye ojotas y chinelas.

Cerciórese de que su visión sea buena. Hágase revisar la vista una o dos veces al año por un oftalmólogo.

Retire los peligros caseros, como alfombritas, para reducir el riesgo de caídas.

Deje las luces encendidas durante la noche para que pueda ver mejor al caminar en su casa.

No tome medicamentos que puedan causarle sueño e inestabilidad, y si debe recurrir a ellos, cuídese mientras esté en movimiento ■

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL
Inf.: 4981-0565/ 6604 / (15) 6999-4177

Vení a disfrutar de nuestro patio verde, refaccionado por el paisajista Juan Miceli y el equipo de Viva La Tierra



Un paseo de compras saludable

Disfrutá una nueva experiencia al hacer tus compras, o quedarte en la cafetería/jardín, o asistir a una charla sobre buenos hábitos y temas de bienestar personal. ¡Todo en el mismo espacio! Una propuesta de paseo diferente, cómodo, con música suave y muy buena energía.

•Tienda de alimentos •Productos gourmet e importados •Bazar •Beauty •Cafetería y jardín, donde podés desayunar, almorzar o merendar, en un ambiente moderno, lumi-

noso, tranquilo y seguro •WI-FI y conexión eléctrica en el jardín.

•**Agenda de eventos:** Buscamos difundir los buenos hábitos y costumbres acerca de: Nutrición - Mindfulness - Catas Cuidado ambiental - Interés cultural Astrología - Presentación de productos ...Y todo lo que ayude al desarrollo y salud personal, ya sea física, mental y espiritual.

Quienes tengan una propuesta de interés pueden contactarse a nuestro Instagram o mail.



Charcas 3383 - Palermo - CABA
jvmarchebio@gmail.com marchebio_

“Es importante evaluar a cada paciente en forma personalizada e integral.”

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL

Con experiencia médica cubano-argentina y tecnologías de avanzada para el tratamiento de la discapacidad y del dolor - Cumplimos 23 años de trayectoria

¿Qué es el Centro de Rehabilitación REBIOGRAL?

Es una Institución médica, que brinda atención Integral e Interdisciplinaria, a pacientes con enfermedades y/o secuelas neurológicas, traumatológicas, reumatológicas y deportológicas que tengan limitaciones o **discapacidad motora, intelectual-mental, del habla y la comunicación, o del autovalidismo en general.** Para el diagnóstico y evaluación de las mismas. Para su tratamiento farmacológico convencional y/o natural. Para la recuperación de discapacidades y para el tratamiento del dolor en sus diversas modalidades. Para ello aplicamos programas intensivos, integrales, interdisciplinarios y dinámicos de rehabilitación. El Centro Médico REBIOGRAL atiende pacientes **pediátricos, adolescentes, adultos y mayores.** Entre sus prestaciones principales, ofrece un avanzado y revolucionario Programa Interdisciplinario de **Medicina Regenerativa Biológica** orientada a la **prevención y tratamiento del envejecimiento cerebral, osteo-articular, muscular, cutáneo y sexual,** que ayudan a mejorar la calidad de vida y el aspecto físico en general. También se brindan consultas **médicas y rehabilitación kinesiológica domiciliaria.**

¿Cómo está formado el plantel profesional y qué antecedentes los avalan?

Por un equipo interdisciplinario constituido por **médicos neurólogos y clínicos, kinesiólogos - fisiatras, traumatólogos, terapeutas ocupacionales, masoterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogas, neuropsicólogas, psicomotricista, psicopedagogas, nutricionistas, trabajadoras sociales y enfermeras.**

El equipo está dirigido por el **Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina,** miembro de la **Sociedad Neurológica Argentina,** de la **Movement Disorder Society,** quien fue Miembro Fundador del Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN) en la Habana, Cuba, y pionero en la isla, de la prestigiosa Escuela de Neurociencias Restaurativas.

REBIOGRAL es una experiencia superadora que resume y aplica en Argentina, la experiencia médica cubana acumulada desde 1984 en la atención integral de enfermos neurológicos y discapacitados, combinadamente con la experiencia de reconocidas escuelas internacionales y Argentina en materia de **rehabilitación, medicina preventiva y tratamiento del dolor.**

¿Qué pacientes se pueden atender en el Centro Médico?

Se atienden pacientes con **enfermedades crónicas y/o secuelas discapacitantes de causas neurológicas, traumatológicas, posturales, reumatológicas, deportológicas y de otras causas;** constituyendo líneas de atención priorizadas las siguientes:

rizadas las siguientes:

A- NEUROLÓGICAS:

1. **Enfermedades y/o secuelas de accidentes cerebro-vasculares: hemiplejías, hemiparesias, afasias, etc.**
2. **Enfermedades degenerativas crónicas con trastornos de movimiento: Enfermedades de parkinson, parkinsonismos, temblores, tics, blefarospasmos, hemiparálisis facial, distonias, atetosis coreas, etc.**
3. **Parálisis cerebral infantil y del adulto: retraso motor, mental, de la comunicación o mixtos.**
4. **Otras enfermedades neurológicas crónicas degenerativas: como Esclerosis Múltiple, Neuropatías en general, ataxias cerebelosas, enfermedades neuromusculares (distrofias, etc.)**
5. **Secuelas de accidentes laborales,**



Sede del Centro REBIOGRAL en Buenos Aires

tránsito, domésticos, deportivos con traumatismos craneoencefálicos, de columna vertebral y médula espinal (parapléjicos, cuadripléjicos), lesiones de plexos y nervios periféricos (de brazos y piernas, etc.)

6. **Manifestaciones del envejecimiento cerebral normal o fisiológicas:** Por ejemplo disminución de la concentración mental del rendimiento intelectual, fallas de memoria, etc.

7. **Envejecimiento cerebral anormal o patológico.** Ej: **demencias neurológicas tipo alzheimer, vascular o multi-infartos, etc.**

8. **Dolor Neurológico: Céfales y migrañas, dolor cervical y lumbo-citalgias por protusiones o hernias discales. Neuralgias post-herpéticas (Zoster), parálisis facial, neuropatías diabéticas, etc.**

9. **Trastornos neurológicos que provoquen falta de equilibrio, inestabilidad y afecten la deambulación.**

B- DOLOR NO NEURÁLGICO:

1. **Artrosis, osteoporosis, osteopenia,**

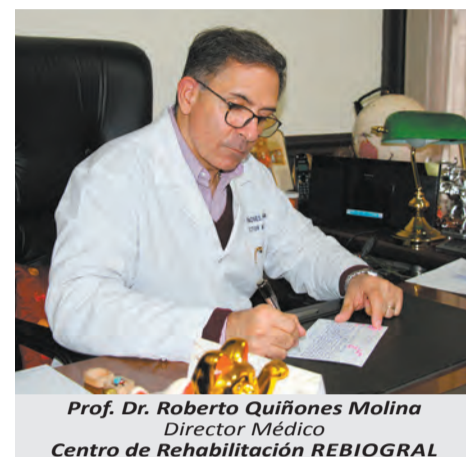
artritis, tendinitis y tendinosis, bursitis e inflamaciones periarticulares, epicondilitis, trocanteritis, espolón calcáneo, fascitis plantar, dolor de hombros, trastornos posturales de la columna vertebral (escoliosis, cifosis, rectificación cervical, lumbar, etc).

2. **Dolores Musculares.** Ejemplos: **fatiga crónica y fibromialgias, contracturas musculares con "puntos gatillos" de dolor, tortícolis, etc.**

3. **Trastornos circulatorios periféricos de miembros inferiores, úlceras venosas en piernas y pies con mala cicatrización, pie diabético, lifedemas, etc.**

¿Qué servicios brinda la institución?

Diagnóstico y evaluación médica de estos pacientes que puede derivar en **tratamientos integrales de rehabilitación y/o paliativos del dolor crónico (no**



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina
Director Médico
Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

extractos de plantas, suplementos naturales, ortomoleculares por vía oral, cutánea, inyectable. Ej: **hidrolizados celulares, plasma rico en plaquetas y en factores celulares y biológicos, sueros endovenosos para revitalizar y reforzar el tejido colágeno en general, las articulaciones, sistema inmunológico, el cerebro, para tratamiento del dolor y para mejorar el rendimiento deportivo.**

Medicina complementaria acupuntura clásica con agujas y moderna (sin agujas) con microconos japoneses. La ozonoterapia en general.

¿Cómo hay que hacer para acceder a los servicios de la institución?

Solicitando por teléfono, email o whatsapp una consulta médica con el Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina (Director Médico), quien personalmente evaluará integralmente a los pacientes, ya vengan por sí mismos, derivados por otros médicos o por Obras Sociales o ART. Se hace un pronóstico del caso, y se determina si existen o no posibilidades de mejoría con nuestros tratamientos. En caso de personas con certificado de discapacidad, de existir potencial rehabilitable se confecciona un resumen de la historia clínica (Epicrisis) con una propuesta o programa terapéutico integral, acorde a los requerimientos y necesidades, dirigido a las Empresas de Medicina Prepaga o ART y Obras Sociales (Ej.: OSBA, IOMA, otros).

PODOLOGIA UBA	Atención integral del pie
 Un nuevo servicio para nuestros pacientes	 Pie diabético
	 Pie Infantil
	 Uñas encarnadas
	 Micosis (hongos)
	 Verrugas
	 Plantillas ortopédicas

La Alimentación es emocional

Por Prof. Lic. Gabriela Buffagni
Lic. en Nutrición (MN3190 - UBA)*

La alimentación es un proceso básico, y, además, es parte de la conducta humana. La relación entre la alimentación y el comportamiento humano influye en la salud física, mental y social de las personas. Cada vez se pone más en evidencia la complejidad a la hora de comer, ya que está modulada por factores psicológicos (como la personalidad, emociones, motivación) y su interacción con factores biológicos, sociales, culturales y familiares.

En términos generales, podemos definir a la psicología de la alimentación como el área que trata sobre los fundamentos biopsicosociales que modulan la conducta alimentaria, un pilar básico en los procesos de salud/enfermedad y, por otro lado, el área que ofrece las herramientas para conseguir, a largo plazo, hábitos de alimentación saludables y una relación armoniosa con la comida.

Las decisiones alimentarias se deben sustentar bajo un criterio de tolerancia y flexibilidad, huyendo de la toma de decisiones dicotómicas, de "todo o nada" o demasiado rígidas. Esta flexibilidad también va muy ligada tanto al respeto hacia uno mismo, hacia la salud y, por ende, hacia el autocuidado. Por otro lado, hay que filtrar determinadas situaciones agresivas de la publicidad emocional y las estrategias de marketing tan competitivas que a diario recibimos desde el

consumo de medios de comunicación incluidas las redes sociales. En numerosas ocasiones no somos conscientes, pero fácilmente logran que acabemos decidiendo lo que ellos quieren "vender" y en base a sus intereses, que dista mucho de decidir desde nuestra propia libertad.

La alimentación es un proceso mediado por el sistema nervioso central, el cual, regula la ingesta de alimentos sólidos y líquidos. La necesidad de ingesta está relacionada con el nivel de glucosa en la sangre, sin embargo, esto puede ser alterado por factores externos como ser la ansiedad, la estimulación de los sentidos del olfato y la vista, entre otros. La necesidad fisiológica de ingerir alimentos, se le denomina **Hambre**, mientras que el **Apetito**, es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales, y se llama Satisfacción, al freno en la ingesta. El hipotálamo es un área clave en estos procesos, ya que desencadena la sensación de hambre que induce a la ingesta de alimentos. Dicha sensación, se inicia con la síntesis de glucógeno, la liberación de insulina y se estimula la lipogénesis. Después de esto, viene la satisfacción, que es una sensación de plenitud y así se llega a la saciedad. Este ciclo de hambre, satisfacción y saciedad está regulado por hormonas neuronales que se dan en el hipotálamo. También se debe tomar en cuenta otros factores externos como ser los horarios de la comida, la manera de preparación de los alimentos, etc.

Cualquier anomalía en la ingesta de alimentos puede llegar a modificar la **homeostasis** energética y, por lo tanto, llevar a aumento de peso corporal (generando hambre voraz), o bien, llevar a un descenso de peso (evitando los deseos de comer). La regulación del apetito y la ingesta están influenciados por varios factores que son hormonales, neuronales e incluso las emociones de las personas. En psicología moderna, se entiende por emoción a un sentimiento (estado de ánimo del individuo) que nace de las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos y que presenta una alteración orgánica notable, siempre compuesta por un factor cognoscitivo, y otro fisiológico.

La alimentación emocional, incluye los hábitos alimentarios como reflejo de las necesidades afectivas y de la situación mental de la persona, y repercuten en su salud tanto positiva como negativamente. De esta manera, emoción e ingesta, así como emoción y comportamiento parecen actuar conjuntamente.

Por otra parte, desde la infancia se asocia la comida con premios o castigos. Los eventos sociales, reuniones familiares, recuerdos, vivencias personales etc., todo ello incluye la comida que se asocia con un momento especial.

Los cambios en la sociedad, la cultura y los medios de comunicación tienen una gran influencia en nuestra alimentación. En la actualidad, factores como la inten-



sificación de la jornada laboral, el auge de las comidas precocinadas y el bajo costo de los alimentos ultraprocesados, facilitan la adopción de hábitos alimenticios inadecuados que tienen graves consecuencias sobre nuestra salud.

La alimentación es un ritual que más allá de ser un acto biológico, se ha vuelto un acto social que tiene un sinnúmero de repercusiones de acuerdo con el contexto social y cultural en donde se realiza. Es por esto que, bajo ciertas circunstancias, la alimentación puede llegar a ser patológica. Estar alertas a ciertas señales es la manera propicia del manejo de la ingesta ■

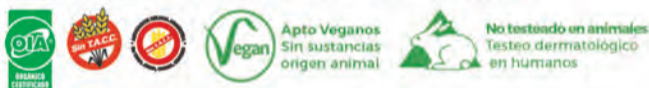
*Prof. Regular Titular Cátedra de ASA
Facultad de Medicina (UBA)

f/Nutrición Nuuff

@gabrielabuffagni

gabrielabuffagni@gmail.com

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL

- Clorofila natural (de alfalfa)*
- Aloe Barbadenissi Miller (único aloe Vera)
- Desintoxicante
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora el sistema digestivo
- Reduce el colesterol
- Equilibra niveles de glucosa
- Actúa como cicatrizante
- Alivia la gastritis
- Favorece el rendimiento muscular y nervioso
- Contribuye a mejorar la absorción de calcio

➤ Además: con un toque de Jengibre para darle un sabor especial!

Vitaminas A, C, E, B1, B2,
B3, B6, B12, Ácido Fólico Y Niacina



Presentaciones 250, 500 y 1000cc

- Nuestros jugos de aloe
- Barbadenissi Miller (único ALOE VERA)
- en sus versiones:
- Natural (PURO= SIN AGUA)
 - Naranja y Miel
 - Arándano
- Todos:
- SIN AGUA
 - SIN CALORIAS
 - SIN ESPESANTES
 - SIN COLORANTES

JUAL, a la vanguardia de lo natural y de calidad

Pedilos al 0-800-444-2230 / 115462 0972

Conocenos en www.aloejual.com.ar - info@aloejual.com.ar



Cannabis: ¿Qué es el CBD?

El CBD o Cannabidiol es uno de los tantos Cannabinoides presentes en la planta de Cannabis Sativa. En su larga historia de uso se han estudiado y encontrado aplicaciones que incluyen: el alivio del dolor crónico, la inflamación, la ansiedad, la depresión o la gravedad y reducción de la frecuencia de convulsiones en epilepsias refractarias.

Hoy en día, el CBD puede encontrarse en productos cosméticos y medicinales, tanto para uso humano como para uso veterinario. Cualquier medicamento con CBD debe ser siempre utilizado en el marco de una consulta médica.

El CBD puede ser encontrado en productos sólo o en combinación con otras plantas usadas para dolencias similares que potencien su efectividad como son el Arnica Montana, el Harpagofito y la Capsaicina.

CBD vs THC

El CBD es uno de los principales componentes del cannabis asociado con muchos beneficios para la salud, no tiene efectos psicotrópicos y puede ser consumido vía oral o tópica.

El THC a diferencia del CBD es responsable de los efectos psicoactivos o psicotrópicos asociados comúnmente con la planta de Cannabis. Por su uso recreativo, en muchas plantaciones de Cannabis se ha buscado intencionalmente maximizar el contenido de THC en la planta. Si bien el THC puede tener efectos sinérgicos con el CBD en ciertos tratamientos, de no estar controlada su dosificación y uso, puede tener efectos indeseados.



Esto nos recuerda la importancia de consumir productos registrados en ANMAT cuyo contenido este regulado y validado. Productos de origen casero o no respaldados por la autoridad sanitaria pueden tener concentraciones diversas de THC, CBD u otras sustancias y por tanto no pueden garantizar los efectos de los mismos en el organismo.

Como todo producto, especialmente en los de origen natural, es importante estar atentos a la concentración de los activos que contenga el producto. Por esto es importante aprender a leer las etiquetas de todo lo que consumimos.

¿Qué debo leer en las etiquetas?

En el dorso del producto se puede encontrar el número de registro del establecimiento elaborador aprobado para el tipo de producto.

Adicionalmente, debemos estar atentos al uso del producto: qué tipo de producto estoy comprando y para qué sirve. Así podremos identificar fácilmente si es un producto cosmético o de consumo oral.

En caso de productos cosméticos, el orden en que figuran sus componentes al dorso nos indica la concentración en que se encuentran presentes estando primero los de mayor concentración.

Lab. Dr. Madaus
www.drmdaus.com.ar

Por las docentes de IATENA [@iatenainstituto](https://www.instagram.com/iatenainstituto/) / info@iatena.com

Dulces naturales, rápidos y económicos

Por Chef naturista **Mariana Mosler**

• DULCE DE DURAZNOS U OTRA FRUTA DE ESTACIÓN

Ingredientes:

Fruta fresca, duraznos, ciruelas, damascos u otra, 500 g.
Azúcar mascabo, 150 g.
Agua, 200 ml.
Estevia en polvo, 1 cdita. (hoja seca molida).
Extracto de vainilla, 1 cdita.
Jugo de limón, 1 u. pequeña
Ralladura de limón, ½ u.
Agar agar, 1 cdita. de té.

Preparación: Lavar muy bien las frutas y descarozar en caso de ser necesario. Cortar en trozos pequeños y ponerlos en una cacerola junto con el agua, el azúcar y la estevia. Mezclar los ingredientes y cocinar a fuego bajo durante 30 a 40 minutos. Pasado ese tiempo, veremos que los jugos se redujeron un poco y la fruta se ablandó. En un pocillo de café poner el agar agar con un poquito de agua, lo suficiente como para diluirlo. Disolverlo muy bien batiendo con batidor, incorporarlo a la preparación que aún está en el fuego y cocinar 5 minutos más. Retirar del fuego. Agregar el extracto de vainilla el jugo de limón y la ralladura de limón. Dejar enfriar y envasar en frasco de vidrio. Conservar en heladera hasta por 15 días.

• DULCE DE PERAS

Ingredientes:

Peras deshidratadas, 4 mitades.
Jugo de limón, ½ u.
Lino dorado molido, 1 cdita.
Sal, una pizca.

Preparación: Lavar e hidratar las peras en agua durante una hora aproximadamente, hasta que queden tiernas. Mixear todos los ingredientes hasta conseguir una crema homogénea y suave. Guardar en frasco de vidrio. Se conserva en heladera hasta por 20 días.

Por Chef naturista **Karina Mariani**

• DULCE DE LECHE VEGANO

Ingredientes:

Leche de coco, 500 ml.
Azúcar integral de caña, 100 g.
Extracto de vainilla, 1 cda.
Bicarbonato de sodio, ¼ cdita. de té.

Preparación: En un recipiente poner la leche con el azúcar, previamente tamizada. Llevar a fuego medio alto. Cuando rompe el hervor, bajar a fuego medio. Mezclar con batidor de alambre solo pocas veces, para que no se cristalice y para que no se pegue en el fondo. Una vez que se va consumiendo el agua, bajar el fuego a temperatura baja sin que la preparación deje de hervir.

Cuando la preparación se reduce y toma color intenso, apagar el fuego y dejar enfriar. Envasar en un frasco esterilizado.

Guardar dentro de la heladera durante 20 días. Con el frío la preparación toma más consistencia.

• DULCE DE MANGO Y MANZANA

Ingredientes:

Mango maduro, 1u.
Manzana verde, 1u.
Azúcar mascabo, 1cda.
Jugo de limón, 4 cdas.
Agua, 3 cdas.
Semillas de chía, 1 cdita.

Preparación: Pelar las frutas. Cortar el mango en pequeños cubitos y rallar la manzana. Colocar en una olla todos los ingredientes, sin la semilla de chía. Cocinar a fuego pelusa durante 20 a 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Una vez que la mezcla reduce su líquido, el dulce estará listo.

Retirar del fuego, pisar la mezcla con pisa puré y añadir las semillas de chía. Guardar en un frasco esterilizado en la heladera durante 7 días.

IATENA: Cursos cortos online

▶ NOVIEMBRE

• **Las mejores tartas frutales verganas sin gluten.**
Chef naturista *Karina Mariani*.
Duración: 1 clase // Día: Lunes 14, de 18.30 a 21hs.

• **Hamburguesas veganas completas.**
Prof. *Mariana Mosler*
Duración: 1 clases // Día: Martes 15, de 18.30 a 21hs.

• **Tortas y budines para las fiestas, sin gluten.**
Chef naturista *Mariana Mosler*
Duración: 2 clases // Día: Jueves 24 y Viernes 25, de 18.30 a 21hs.

• **Crackers salados, con semillas y vegetales.**
Chef naturista *Karina Mariani*
Duración: 1 clase. // Día: Lunes 28, de 18.30 a 21 hs.

▶ DICIEMBRE

• **Tabla de quesos veganos para principiantes.**
Chef naturista *Karina Mariani*
Duración: 1 clases // Día: Lunes 5, de 18.30 a 21 hs.

• **Alfajores veganos sin gluten.**
Chef naturista *Karina Mariani*
Duración: 1 clases // Día: Lunes 12, de 18.30 a 21 hs.

• **Menu salado vegetariano para Fiestas, sin gluten.**
Prof. *Mariana Mosler*
Duración: 1 clases // Día: Jueves 15, de 18.30 a 21hs.

• **Dulces Fiestas: Turruncitos, cookies navideñas y más, sin gluten.**
Chef naturista *Karina Mariani*
Duración: 1 clases // Día: Lunes 19, de 18.30 a 21 hs.

info@iatena.com | Tel. 112376-4898
www.iatena.com

ÚNICAS!
Para disfrutar del sabor
de todas tus comidas

Saldiet®

DharamSingh®

0% de Sodio

RECONOCIDO POR
S.O.C. ARG. DE
HIPERTENSION
ARTERIAL

Line Diet
Dharam Singh®
0% de Sodio
Sal diet
Queso
Saborizante
Cont. Neto 70g
Industria Argentina

Line Diet
Dharam Singh®
0% de Sodio
Sal diet
Apio
Saborizada
Cont. Neto 70g
Industria Argentina

Line Diet
Dharam Singh®
0% de Sodio
Sal diet
Natural
Sin Sabor
Cont. Neto 70g
Industria Argentina

Line Diet
Dharam Singh®
0% de Sodio
Sal diet
Ajo
Saborizada
Cont. Neto 70g
Industria Argentina

www.saldiet.com

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
(011) 4637-3497

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Poné tu Tienda Natural en forma para estas fiestas!!

con las mejores marcas y los mejores precios



ARGENFRUT

- Pasas, maní, almendras, lenteja choco garrapiñada

Mupay

- Fruta glaseada x 2k
- Fruta nevada x 2 kg
- Naranja en tiras x 2kg

NUTRESAN SRL.

- Pan dulce y budines

ESPECIAS EL CASTILLO
En la cocina argentina desde 1940

- Esencia de vainilla pan dulce y azahar

Ceral ALIMENTOS DIET

- Pan dulce y budines

Doña uva

- Pasas Jumbo
- Pasas rúbias

San Simón

- Cerezas al marrazchino

- Lentejas de chocolate
- Maní garrapiñada

PRICAL

- Esencia de vainilla, pan dulce y azahar. Extracto de malta.

- Mix de Frutos secos (con pasas, almendra, avellana, cajú, nuez y maní)

MEDIADOR

- Ciruelas bombón
- Ciruelas presidente

Angiola
Recetas con historia

- Budines Sin Tacc, vainilla, con frutas, con chocolate, +

ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

  /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

Pedidos e informes: (011) 4454-2127 / 4652-9385 / (15)2455-4524

La alimentación saludable está en MANOS de las Pymes

1era parte



Por Gabriel Trujillo*

La alimentación saludable está en "MANOS" de las Pymes. En tiempos de grandes cambios para la humanidad, la cuestión de lo que comemos se ha ubicado en la orden del día. Motivaciones filosóficas, políticas, creencias varias, han influenciado y en algunos casos desvirtuado lo importante: La alimentación y la salud como ejes emparentados. De este modo y casi sin darnos cuenta, nos hemos visto envueltos en una revolución mundial, en lo que a alimentación se refiere. Todo esto es tan así, que los gobiernos en el mundo entero han tomado nota de ello, incluyendo a la Alimentación Saludable bajo formas de producción sustentables, en lo que se ha dado en llamar Agenda 2030. Pero sin ir más lejos, en nuestro propio país, recientemente, el gobierno ha anunciado que, como parte de esta nueva etapa de concientización e información para el consumidor, me refiero a la ley de etiquetado frontal, el Ministerio de Educación conjuntamente con el Ministerio de Salud, han comenzado tareas para el desarrollo de una nueva materia en la educación básica (primaria/secundaria), la que se denominaría Educación Alimentaria. En síntesis: la Alimentación saludable se ha transformado en una política de Estado a nivel Global. Es que lo que comemos además de afectar para bien o no nuestra salud, afecta nuestro ambiente, nuestro entorno. Algunos de los motivos para que los líderes del mundo desde el año 2015, hayan puesto entre otros, la alimentación saludable como un tema de Estado, van desde el alto costo que tiene para muchos gobiernos la Salud Pública, pasando

por el mejor aprovechamiento de los recursos naturales, hasta el mismo recalentamiento Global. Pero este tema no es en el que deseo profundizar, sino en los actores que de uno u otro modo estamos relacionados con este cambio. A mi modesto entender somos: El Consumidor - quienes Elaboramos productos Alimenticios- El canal que debe ofrecer alternativas reales al consumidor (Retail). Durante décadas y mediante artilugios publicitarios, la gran industria nos ha llevado por un camino de creencias erróneas, en el mejor de los casos. Muchas generaciones han creído que por consumir productos que en sus frentes anunciaban (y anuncian) "DIET, Light, Sin Azúcar", estaban llevando a sus mesas productos saludables. En este despertar que parece estar aconteciendo, como consumidores que hoy contamos con mayor información, es que nos damos cuenta de que esto no era, (ni es) así. Casos emblemáticos como los quesos untables, mayonesas, dulces -entre otros- dan cuenta de cuán equivocados estábamos. Al respecto y para quien desee interiorizarse hay abundante información científica sobre enfermedades relacionadas con nuestros hábitos de consumo. Hábitos que fueron impuestos a través de los años mediante mensajes publicitarios engañosos para mantener humeantes las super industrias. En este sentido basta con ver que aun, y a pesar de que la ley de etiquetado frontal está vigente, las Grandes Empresas mediante recursos legales siguen extendiendo los plazos de implementación, en un nuevo intento por "hacer" cambios, para que nada cambie. Es de destacar que al mismo tiempo y con recursos



abultados para Investigación de mercado, y publicidad, intentan mediante estos cambios aparentes, apropiarse de términos que denodadamente, quieren llevar al plano de lo Saludable.

Es así que aparecen en escena palabras o términos como: "A base de Plantas" "100% Vegetal", "Veggie", "Vegano" y aún en muchos casos inclusive, el sello Sin TACC (Sin trigo, ni avena, ni cebada, ni centeno). Sabemos que, en este caso, un producto sin TACC para quienes padecen de celiaquía, resulta "saludable" en cuanto a que no le generará la sintomatología propia de la enfermedad. No obstante, esto no significa que dicho sello sea como se quiere imponer, una "marca" en el terreno de la Alimentación Saludable. Mucho menos, que dicho producto sea SALUDABLE. Por momentos diera la impresión de que ha comenzado una batalla visual de símbolos que atacan la mente del consumidor, en el momento clave para decidir la compra. Símbolos que, mediante publicidad engañosa, o al menos falaz han llenado previamente de contenido, no siempre preciso. Claro está que este recurso nuevamente intenta captar a ese consumidor más exigente y cuidadoso en cuanto a alimentación y salud se refiere, muchas veces mediante la confusión, que lo lleva a pensar casi instintivamente que si es un producto a base de plantas "debe ser bueno para su Salud" o que, si no tiene TACC, esto implica un plus de calidad. Surge a partir de este análisis una pregunta obligatoria: ¿SON TODOS LOS PRODUCTOS A BASE DE PLANTAS SALUDABLES? La respuesta es: NO NECESARIAMENTE. Algunos de ellos son igual o más dañinos para nuestra salud que cualquier super o ultra procesado que vemos en el mercado. ¿Es el azúcar saludable? No, claro que no lo es. Y es un producto que se extrae de la caña. Podríamos decir que es 100% Vegetal. Continuará... ■

*Emprendedor Pyme / Titular de Fast GOOD

@fastgoodpatagonia
hola@fastgood.com.ar

Centro Natural
Productos para Celíacos y Diabéticos
Herboristería - Suplementos Dietarios
ATENCIÓN PERSONALIZADA
Av. Nazca 2041 | **4588-2162**

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"
Av. Pte. Perón 3378 (Av. 64)
San Martín - Buenos Aires
4713-9559 | almacennaturista@gmail.com
Horario de lunes a viernes de 9 a 13hs y de 16.30 a 20hs.
Sábados de 8 a 13 y de 16.30 a 20hs.

CONTADORA PUBLICA
UBA-CPCECABA
Asesoramiento integral impositivo/contable
Asistencia especializada a emprendedores,
profesionales y comercios
Cra. Diamela Abbatantuono
dlamelairis@gmail.com | cel. 11.5513.8240

La Mielisima
Su más dulce elección
Mieles de diferentes orígenes florales
y productos Gourmet
RODRIGUEZ PEÑA 99 (esq. Bartolomé Mitre), CAP. 4381-8198

DIETÉTICA EL COLMENAR
MIEL - POLLEN - JALEA REAL
SUPLEMENTOS DIETÉTICOS
Jauretche 1333 - Hurlingham

Dietética Cerealera TRISOLES
Alimentos para celíacos
Herboristería - Legumbres
Frutas secas - Cereales
Fitoterapéuticas - Gluten
Suplementos dietarios
Supl. para deportistas
4628-0400 / Av. Rivadavia 18283 - Morón
(entre 25 de Mayo y Belgrano)

KARMA
ALMACÉN NATURISTA
Atención personalizada
Productos Orgánicos
Macrobióticos - VEGANOS
Cosmética natural - Arcillas
Flores de Bach
Del Valle Iberlucea 2964
Lanús O. - Tel.: 4247-9577

DIETÉTICA Lanús
EL PALACIO DEL CELÍACO
Diabético - Herboristería
Cereales - Legumbres - Frutas Secas
SUPLEMENTOS DIETARIOS - REPOSTERIA
Hipólito Yrigoyen 4543 4247-2800
Frente est. Lanús Oeste 6089-6148

dietética La Pradera
de Néilda Anea
complementos alimentarios para adelgazar - libros
celulitis - diabetes - celíacos - várices
estrías - hierbas - cosmética natural
Chmiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deporte y salud
Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 4452-0831 dieteticapradera@hotmail.com

La Finca
"Si cuidáramos nuestro vehículo físico tal como lo hacemos a nuestro coche... Nuestro Sist. Inmunológico estaría pleno" ...
Cereales Integrales | Harinas | Legumbres | Semillas | Frutos Secos y Desecados | Algas Marinas | Aceites prensados en Frío | Especies Nac. e Imp. Tinturas Madre | Suplementos Dietarios | Productos de la Colmena | Cosmética Natural | Vinos Orgánicos | Panificados | Amplia variedad de productos para: Diabéticos - Celíacos - Obesos - Hipertensos - Deportistas - Veganos
Calle 843 N°2590 - San Francisco Solano Quilmes Oeste
Tel. : (011) 4212-8362 | lafinca.dietetica
Lun. a Vie. de 9 a 13 y de 16 a 18.30 hs. Sab. 9 a 14hs

Almacén Natural El Barquito
TODO PARA SUS DIETAS
Hierbas Medicinales - Cereales - Legumbres
Especies Nacionales e Importadas - Cosmética Natural - Suplementos Dietarios - Productos Orgánicos - Comida Natural - Aromaterapia Libros - Productos de la Colmena - Diabetes Celíacos - Hipertensos - **Estamos Para Ayudarte**
BELGRANO 308 - (1708) MORÓN - Bs. As. TEL: 4628-9932

PR. ORGÁNICOS
ACEITE VIRGEN NATURALES
ESENCIALES COSMÉTICA NATURAL
PR. CUIDADO PERSONAL
S. DEPORTIVOS
S. DIETARIOS
JUGOS NAT.
#AT: PÚBLICO
#DELIVERY
#TAKEAWAY
DIETÉTICA
Las Girasoles Esteticidad
Ituzaingó
Gral. Soler 94
4623 - 8963
15 5625-5415
/Dieteticaituzaingó
HARINAS
CEREALES
FRUTOS SECOS
DESECADOS
LEGUMBRES
HERBORISTERÍA
PROD. CELÍACOS
VEGANOS
DIABÉTICOS
HIPERTENSOS
INTOLERANTES
LÁCTEOS
Y MUCHO MÁS

Tips para tener piernas tonificadas sin celulitis

Las principales armas para tener piernas tonificadas y sin la presencia de celulitis, es el balance entre la alimentación, el ejercicio y tener el descanso necesario para repotenciar el cuerpo.

Te mostraremos algunos tips para alcanzar esta meta.

Alimentación: Tener una alimentación balanceada es el principio para transitar este recorrido. Apuesta por alimentos ricos en vitamina E como son las nueces y almendras; flavonoides presentes en el brócoli y frutos rojos. Incluye la vitamina C que la puedes conseguir en el limón, la naranja y vegetales frescos. Si tenemos depósitos de grasa debido a una mala alimentación, no se notará el músculo tonificado. A la hora de comer debe haber un balance entre las proteínas, vegetales y frutas.

Hidratación: Consumir por lo menos 8 vasos de agua al día. El agua ayuda a mantener el organismo hidratado y eliminar toxinas de forma natural.

El uso de cremas hidratantes de activos naturales como el Aloe vera; aporta moléculas de agua a la piel y la mantiene nutrida. Al tener una hidratación tanto por dentro como por fuera estarás más cerca de tener unas piernas tonificadas.

Ejercicios: Ayuda a activar la circulación y tener músculos más fuertes y tonificados. Una vida activa permite tener unas piernas en movimiento; recordando que también es fundamental tener el descanso adecuado para que los músculos se recuperen. Las rutinas de ejercicios cardio-

vasculares son beneficiosas para activar la circulación y tonificar. Ejercicios determinados con sentadillas, elevar las piernas y su extensión en varias sesiones son de gran ayuda.

Cremas anticelulíticas: La combinación de los tips anteriores con el uso de cremas anticelulitis es tener ya el triunfo asegurado, con unas piernas tonificadas y sin celulitis. Estas cremas promueven una piel firme, estimulan la circulación y ayudan a la eliminación de depósitos de grasas presentes.

Estas cremas con componentes activos naturales como la centella asiática y las algas marinas promueven la formación de colágeno en los tejidos y a la regeneración celular de la piel.

La centella asiática aporta firmeza y elasticidad a la piel. Ayuda a reducir los depósitos de grasas presentes. Las algas marinas aportan muchas vitaminas y minerales lo cual enriquece la regeneración celular.

Uso de prendas ligeras y cómodas: Se debe evitar el uso de prendas ajustadas, si por trabajo o cualquier otra actividad debes pasar muchas horas sentada. También se recomienda usar calzado cómodo y evitar los tacos altos.

Si estás en el trabajo, toma un pequeño descanso; eleva tus piernas en un pequeño banco o reposapiés. Realiza rotaciones con los tobillos de vez en cuando y levántate cada dos horas por lo menos ■

Mas info en: cremadeordene.com.ar
ventasargentina@apiter.com



Mantené una piel radiante en verano

Crema Anticelulitis

Combina y potencia entre sí dos productos naturales: Centella Asiática y Algas Marinas.



Gel Reductor

Logra una efectiva reducción del tejido adiposo, ejerce acción vasoconstrictora y estimulante



Crema de Ordeño

Nutre e hidrata profundamente la piel favoreciendo la regeneración de los tejidos epiteliales dañados.



www.cremadeordene.com.ar ventasargentina@apiter.com



Gran variedad, calidad y experiencia.



Leche de alpiste en polvo
Leche de soja en polvo
Arcilla - Sales dietéticas



Propóleos - Tinturas
Suplementos dietarios
Caldos dietéticos
& Aceites puros

Hacemos envíos a todo el país

261-2725524

Visitá nuestra web

www.elnaturalista.com.ar

el_naturalista@hotmail.com

¿Cuándo caducan realmente los medicamentos vencidos?

1era parte



Por Dr. Fabián H. Lavalle

Hace un tiempo escuché en un noticiero radial, el audio de una mujer que solicitaba la donación de diversos insumos para enviar a una provincia. Cuando mencionó que necesitaban medicamentos aclaró que podían ser incluso medicamentos vencidos porque, aunque no sirvieran para uso en humanos, servían para los animales. Desde ya que esta aseveración es un gran error, pero quizás fue tomada como válida por muchos ya que luego, en ese mismo día, escuché en un noticiero televisivo a otra mujer que estaba clasificando donaciones de medicamentos para esa misma provincia, pedir que por favor, además de no enviar productos inútiles para la ocasión, tampoco enviaran medicamentos vencidos. La cuestión es que me pareció interesante aclarar algunos puntos sobre el vencimiento de los medicamentos y ya que estamos, en próximas notas, hacer una mención también sobre el vencimiento de los suplementos nutritivos.

Para empezar, hay que decir que la venta, circulación, distribución, etc. etc. de medicamentos vencidos está prohibida por ley, así que de movida tenemos un inconveniente importante con esto de solicitar y distribuir medicamentos vencidos, pero me quiero referir a cuestiones técnicas y no a los aspectos legales ya que estos no se basan en ninguna evidencia científica.

Con respecto a los dichos de la mujer, si un medicamento perdió su eficacia en humanos por el hecho de haber vencido, también tiene que haber perdido su eficacia en animales, o a la inversa, si luego de haber vencido mantiene su eficacia en animales también la mantiene en humanos.

De la misma manera, si un medicamento se hubiera transformado en una sustancia tóxica para humanos luego de su vencimiento, también sería tóxico para ani-

males. Siempre hablando de dosis equivalentes entre humanos y animales en relación con su peso. Llegado a este punto se me viene automáticamente a la memoria la escena de la película Relatos Salvajes en la cual uno de los personajes se pregunta si un veneno vencido mata más o menos que uno que aún no venció.

La siguiente cuestión es: ¿Entonces, se pueden usar medicamentos vencidos? ¿Hasta cuánto tiempo pasado la fecha de vencimiento se puede usar un medicamento? Estas son preguntas que me han hecho decenas o quizás cientos de veces, no solo con respecto a los medicamentos, también en relación con los suplementos nutritivos. A veces luego de la pregunta me agregan la frase "el médico me dijo que hasta 6 meses" (puse 6 por poner un número), indicando este tiempo como válido en efectividad después del vencimiento indicado en el rótulo. Ahí debo empezar por explicarle al paciente que en general el médico no tiene una mínima idea sobre cómo se estima o calcula el vencimiento de los medicamentos y que se olvide por completo lo que el médico le dijo. Y la respuesta no es tan simple como un sí o un no.

Veamos que le puede suceder a un medicamento pasada su fecha de vencimiento:

Que se transforme en algo tóxico - Esto casi nunca ocurre, sucede con muy pocos fármacos y el ejemplo clásico es de los antibióticos que pertenecen al grupo de las tetraciclinas.

Que pierdan la esterilidad - Esto sucede principalmente en presentaciones multidosis que han sido usadas y que pierden la esterilidad una vez abiertos incluso antes del vencimiento, por eso se recomienda que por ejemplo los colirios (medicación para los ojos que debe ser estéril) no se guarden una vez finalizado el tratamiento ya que se contaminan.



Que pierdan efectividad - Esto es lo que sucede en la mayor parte de las drogas, disminuyen su efectividad ya que con el tiempo se van degradando, pero en porcentajes variables para cada droga en un tiempo determinado y también dependiente de las condiciones de almacenamiento.

Si la normativa sobre el registro de medicamentos dijera por ejemplo que el principio activo no puede tener una concentración que esté por debajo o por arriba del 3% de lo indicado en el envase, está claro que un medicamento que perdió un 10% de su actividad incumple con la norma y desde un punto de vista legal es un medicamento vencido, pero desde el punto de vista farmacológico un medicamento que perdió un 10% de su actividad (o incluso más) puede aún mantener un notable efecto terapéutico, especialmente aquellos medicamentos que tienen un amplio rango de dosis terapéuticas.

Continuará en la próxima edición... ■

Farmacéutico M.N. 11060

Bioquímico M.N. 7208

<https://drfabianlavalle.blogspot.com/>

www.saturnargentina.com.ar

PROBIÓTICOS KYOJIN

- **Kyojin: EL PRIMERO, EL ORIGINAL.**
- Aprobado por ASSAL (ANMAT).
- Sin soja transgénica.
- Único probiótico con cepa certificada de origen japonés: *Bacillus subtilis* DG101.
- Único probiótico con publicaciones científicas y ensayos clínicos que respaldan sus propiedades beneficiosas.
- Desarrollado por científicos argentinos de la Universidad Pública y el CONICET.
- Elegí bien, elegí a conciencia.

Rinde 60 días

60 días



No altera el sabor de la bebida, ni genera dependencia.



No requiere refrigeración.



Se puede agregar a cualquier bebida sin perder sus propiedades.



20 gotas por día.



Se puede consumir en cualquier momento del día (mañana, tarde y noche) antes o después de las comidas.



Ayuda al control del sobrepeso y obesidad.



Ayuda al control de la Glicemia y los niveles de insulina.

KYOJIN CONTRIBUYE AL OBJETIVO DE UNA MAYOR Y MEJOR CALIDAD DE VIDA

Escanear este QR para más información

Buscalo en dietéticas y farmacias



RNPA 21-119482

CONSULTAS

+54 9 341 301 8089

info@kyojin.com.ar

Probioticos Kyojin- Oficial

@kyojinoficial

www.kyojin.com.ar

Suplementos naturales que colaboran en dietas especiales:



ACIDO HIALURONICO Y COLÁGENO PARA VEGETARIANOS

Suplementos a base de membrana de Cáscara de Huevo con Colágeno natural, Hialurónico y Queratina orgánicos.



BARRAS PARA DIETAS HIPERPROTEICAS/KETO

Barras proteicas a base de Colágeno para saciedad y rendimiento deportivo.
 Proteína + Fibra = Transito Intestinal
 Proteína + Carbohidratos = Saciedad
 Proteína + Arandanos = Rendimiento



ENERGIZANTE NATURAL

El Tribulus Terrestris y Guaraná tienen propiedades que ayudan en la vitalidad, la recuperación muscular y la fuerza. Aumentan la libido, mejoran los niveles naturales de testosterona y tienen función en la regulación hormonal.



ESCAÑA ESTE CÓDIGO para ingresar a nuestro sitio web y descubrir los beneficios de los extractos.



Fortificados con Vitaminas C, B12 y D2

Sin conservantes ni colorantes añadidos

Conseguí toda la Línea de productos en www.tienda.productoscolabella.com.ar

Nos encontrás en las redes como [f](https://www.facebook.com/productoscolabella) [@](https://www.instagram.com/productoscolabella) productoscolabella

#productoscolabella

NO UTILIZAR ESTOS PRODUCTOS EN CASO DE EMBARAZO, MUJERES EN PERÍODO DE LACTANCIA NI EN NIÑOS, SALVO EN AQUELLOS PRODUCTOS QUE SEAN ESPECÍFICOS PARA ESTOS CASOS. CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA ESTABLECIDAS EN EL RÓTULO. EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NATURALES NO REEMPLAZA UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.

Colabella®

Propiedades naturales para combatir naturalmente:

DIABETES

Suplementos a base de Canela y Alpiste, que colaboran con el tratamiento para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen la enfermedad de diabetes.



ADELGAZAR

Suplementos a base de Alpiste, la semilla con mayor efecto depurador y quemador de grasas, combinadas con una dieta equilibrada y ejercicio físico diario aceleran la pérdida de peso.



CAÍDA DEL CABELLO

Las pepas de damasco promueven el crecimiento del cabello por sus nutrientes. Mejora su aspecto dándole más brillo y reduciendo problemas del cabello seco. Activa la circulación e hidrata tu cabello.



ESCANEA ESTE CÓDIGO para ingresar a nuestro sitio web y descubrir los beneficios de los extractos.



Fortificados con Vitaminas C, B12 y D2



Sin conservantes ni colorantes añadidos

Conseguí toda la Línea de productos en www.tienda.productoscolabella.com.ar

Nos encontrás en las redes como [f](https://www.facebook.com/productoscolabella) [@](https://www.instagram.com/productoscolabella) productoscolabella

#productoscolabella

NO UTILIZAR ESTOS PRODUCTOS EN CASO DE EMBARAZO, MUJERES EN PERÍODO DE LACTANCIA NI EN NIÑOS, SALVO EN AQUELLOS PRODUCTOS QUE SEAN ESPECÍFICOS PARA ESTOS CASOS. CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA ESTABLECIDAS EN EL RÓTULO. EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NATURALES NO REEMPLAZA UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.

Productos Colabella:

“Innovar, innovar, a veces perder y otras ganar”

Por CONVIVIR*



► Miguel Ángel es reconocido por la audacia de sus desarrollos. Con propuestas innovadoras los productos Colabella ofrecen al consumidor opciones de avanzada en alimentación, suplementos y complementos dietarios. Estrellas como el Colágeno Hidrolizado, las bebidas de Alpiste, el Tribulus Terrestris (para potencia sexual y energía), o las famosas pepitas de durazno y el poco conocido “Extracto de harina de vino”, hasta el misterioso extracto de ortiga y ácido málico... los productos Colabella nos llevan a investigar su uso y nos sorprenden... Es que Miguel es un apasionado por lo que hace, y según su propio relato, siempre lo fue: “me caracterizo por hacer cosas que los demás no se atreven a hacer. Mucha gente dice que está todo inventado y yo me acostumbré a ver dónde otros miran y siguen de largo. En nuestro país siempre hay que innovar y yo he hecho tantas cosas; he ganado y perdido, es como un juego. Una vez veníamos en el auto con un amigo, y me señala el casino flotante, ‘yo nunca fui al casino -le dije- ni a la quiniela jugué, pero tengo mi propio casino’... es que yo le apuesto a productos, me los imagino exitosos, como aquel jugador que apuesta porque piensa que va a ganar... muchas veces he perdido (y mucha plata) porque

las cosas se han dado en el momento equivocado y no salen.

¿Cómo ves a nuestro mercado?

Realmente está muy difícil, pero hay un sector que busca- y puede pagar- productos de calidad. Hoy no se puede vender nada barato, lo barato no existe, no puede contener nada saludable adentro. Por ejemplo, esas barras de cereales que no tienen nada, o un turrón que vale \$40 pesos, si hacemos la cuenta para atrás, el negocio ganó \$20 el distribuidor \$10 ¿Y el fabricante? Entonces qué le puso, y magia no se puede hacer. No hay productos caros, pueden estar o no al alcance del bolsillo de quien los quiera comprar; pero no se puede vender calidad a un precio ínfimo. A nosotros nos cuesta realmente, sacamos productos nuevos y las inversiones son importantes. En nuestro caso la ganancia se invierte en nuevos productos.

¿Cuáles son tus productos con mayor impacto?

Hoy nuestra niña bonita son los combos, por ejemplo: combos para diabéticos -excelentes- hacen que el insulinodependiente equilibre naturalmente la glucosa, son alimentos hechos a base de extracto de canela o alpiste que se venden individuales, después tenemos con buena recepción del mercado la Membrana de Cáscara de Huevo que es un Colágeno y un Ácido Hialurónico naturales, sabori-

zados con extractos de arándano y sabor frutos del bosque o natural.

Tenemos también las barras a base de gelatina y colágeno hidrolizado que las presentamos en la expo *Dietéticactiva* y promocionamos en *Convivir*, ya son un éxito, no se pueden comparar con las gomitas de las firmas comerciales que son química pura estas no, estos son **Alimentos**, no tiene azúcar, ni grasas, ni carbohidratos, contiene Coenzima Q10, vitamina B12, vitamina C, etc. Básicamente un complejo vitamínico importantísimo, es 50% gelatina y 50 % colágeno hidrolizado...

¿Por qué hay que elegir Colabella?

Porque somos innovadores y producimos con responsabilidad. Mirá, nosotros somos los únicos que tenemos un Colágeno y un Ácido Hialurónico aptos para vegetarianos, a partir de la membrana de cáscaras de huevo; hicimos una inversión muy grande de dinero en una máquina que elabora 7000 kilos de cáscara cada 4 horas. Nuestra línea es pura, es 100% colágeno. Hay otras que serán puras y otras que las estiran con gelatina y eso es imposible de determinar, sólo se puede con un análisis de laboratorio por eso muchos médicos aconsejan usar nuestro colágeno porque da resultado.

Nosotros, mi equipo de fabricación, nos ponemos la camiseta por nuestros productos. Esto es una gran sociedad donde intervenimos muchos, los proveedores, nosotros, los comercializadores... y marchamos de la mano, así podemos ir lejos y llegar a cualquier punto, con seriedad y honestidad, esto es la base”.

Miguel hace un silencio y luego comenta: “Sólo una vez tuve una queja de una señora del sur ‘que el alpiste tiene gorgojos’-dijo... y alguna vez podía pasar, no es fácil hacer las cosas sanas, naturales, el primero que come soy yo, y quiero lo mejor para mis clientes y que consuman mis productos tranquilos” ■

Aceite esencial de Mirra

Poderoso antiséptico



► La mirra es un líquido espeso que exudan las hendiduras del balsamero, un pequeño árbol espinoso de las regiones áridas del oriente de África. Los habitantes de Somalia hacen incisiones en la corteza de este árbol para provocar el flujo de la mirra, caracterizado por su consistencia aceitosa, su color blanco-amarillento y porque luego se solidifica en gotas que adquieren un color rojo. La mirra es una sustancia preciosa que, junto con el oro y el incienso, fue uno de los regalos que los Reyes Magos le hicieron al Niño Jesús. Es fuertemente antiséptica y posee propiedades antifúngicas.

No se usa mucho en el cuidado de la piel debido a su aroma acre, pero es muy práctica para curar la boca y las encías, además de contar con valiosas propiedades antiinflamatorias.

Gracias a su efecto antimicrobiano, se puede utilizar para las úlceras y los forúnculos.

La mirra se adapta a la piel normal, mixta y grasa, siempre que se utilice con moderación. Se puede añadir a las mezclas para masajes, para calmar y fortalecer la piel, y se aconsejan unas gotas en el baño para casos de candidiasis (afta) ■

HYDROfarming

La SPIRULINA de BOGADO

 Hydro Farming la Spirulina de Bogado  hydrofarmingspirulina

 www.hydrofarmingsa.com  ventasweb@hydrofarmingsa.com



TU SUPLEMENTO IDEAL

Plantas adaptógenas - Parte 3

TRIPHALA, los tres frutos que equilibran los Doshas



Por Farm. Dra. Miriam Noemí Bruno
DT Farmacia Homeopática Libertad

En publicaciones anteriores he hablado sobre hongos adaptógenos que contribuyen restablecer el equilibrio fisicoquímico en especial en momentos de estrés, hoy les presento una fórmula de origen indio, también adaptógena llamada Triphala. Hablo de fórmula porque está compuesta de tres frutos, TRIPHALA (Tri: tres, Phala: frutos), a saber, *Embelica officinalis*, la *Terminalia chebula* y la *Terminalia bellerica*.

Es una fórmula muy antigua de la medicina ayurveda cuya función principal es equilibrar los tres Doshas.

Antes de continuar, veamos de medicina ayurveda y los Doshas.

El término Ayurveda es sánscrito y está compuesto por **Ayur: vida** y **Veda: verdad y conocimiento**, lo que significa: *La ciencia o la sabiduría de la vida*. Esta medicina no tiene origen conocido, tiene milenios de antigüedad y su saber fue transmitido oralmente de generación en generación hasta su aparición en antiguos textos como el **Rig Veda**. El Ayurveda entiende la salud como algo más que la simple ausencia de síntomas comprende que debe haber un funcionamiento integral y armónico entre Mente-Cuerpo-Espíritu con la naturaleza que nos rodea, con todos los seres vivos, con las cosas materiales, con la familia, amigos, trabajo y con todo el cosmos. Es decir, afectamos y somos afectados por todo lo que nos rodea.

Entendamos entonces que la Ayurveda no es solo una medicina, es una filosofía de vida que observa al universo y por supuesto al hombre bajo tres parámetros llamados Doshas: **Vata, Pitta** y **Kapha**.

De acuerdo con las características personales de cada individuo, podemos entrar dentro de la categoría vata, kapha, pitta o la combinación de alguna de ellas.

Vata está compuesto de aire y espacio, regula el movi-

miento, por eso está relacionado con los movimientos musculares como masticar, tragar, peristaltismo intestinal, micción, etc.

Pitta se relaciona con el fuego y el agua, tiene que ver con la transformación, por eso se identifica con la digestión, el metabolismo, la temperatura, etc.

Kapha, compuesto de tierra y agua, se relaciona con la estabilidad y la estructura, esqueleto, lípidos, órganos, etc.

Este es un resumen sumamente acotado de lo que son los doshas, pero servirá para comprender la labor del Triphala.

El Triphala equilibra los tres Doshas, es decir, es útil para todos, más allá de la constitución característica de cada uno, se lo conoce como un depurador, ya que limpia la sangre y los intestinos, de manera suave, sin ser purgante.

Veamos los componentes del Triphala

Amalaki: su nombre científico es *Embelica officinalis* también conocida como *Phyllanthus officinalis*. Es una fruta rejuvenecedora, antioxidante y antienvjecimiento.

Bibhitaki: *Terminalia bellirica*. Trabaja sobre los tejidos muscular y óseo, sobre el sistema digestivo, nervioso y respiratorio. Tiene acción antiparasitaria, expectorante, laxante.

Haritaki: *Terminalia chebula*. es una de las hierbas más usadas en el ayurveda, tiene efectos sobre el corazón y el cerebro, y una acción laxante y antidiarreica según la necesidad del paciente.

Entre los usos más conocidos del Triphala figuran:

- Protector ante tratamientos de radio y quimioterapia
- Antioxidante y antienvjecimiento, estimula la producción de colágeno, inhibe la generación de radicales libres con la consecuente muerte celular.
- Antibacteriano, especialmente en la salud bucal.
- Anticancerígeno

• Protector cardiovascular, es hipolipemiente, disminuye el colesterol total, como también las lipoproteínas de baja densidad y los triglicéridos.

• Adaptógeno, previene del estrés oxidativo provocado por los ruidos y el frío, regulando la respuesta del sistema inmune

• Sistema digestivo, reduce el estreñimiento, el dolor abdominal, la hiperacidez y la flatulencia. Además, mejora la microbiota intestinal, aumentando la producción de bacterias favorables para el organismo.

• Hipoglucemiante en Diabetes tipo II.

• Pérdida de peso, adelgazante natural, aumenta el metabolismo de los lípidos incluso los triglicéridos.

• Antiinflamatorio, en especial en artrosis.

Posología y Usos:

- **Uso interno:** El Triphala se elabora en cápsulas o comprimidos, se toman 1 o 2 comprimidos antes de dormir.

También se elabora en polvo, pero al ser tan amargo debe combinarse con miel para aplacar el sabor.

- **Uso externo:** Higiene bucal. Al ser un agente antimicrobiano y especialmente eficaz contra *Enterococcus faecalis*, uno de los patógenos orales más complicados de eliminar, su uso en enjuagues para la boca es muy común en ayurveda. Reduce las bacterias orales, la placa dental y la gingivitis.

Tiene un efecto comparable con los enjuagues a base de Clorhidrato de Clorhexidina. Puede usarse diariamente, no solo para buches sino para limpieza de aparatos de ortodoncia y dentaduras postizas.

Contraindicaciones: Está contraindicado en pacientes tratados con medicamentos para la coagulación. No se recomienda su uso en colitis, disentería o diarrea aguda.

Como les contaba más arriba, la Ayurveda es más que una medicina, invita a un cambio de hábitos en el comer, en el dormir, en el pensar y el obrar. Triphala es el remedio más general de esta medicina, un gran colaborador para el resto de los medicamentos ya que ayuda a ir equilibrando todos los aspectos de nuestra composición, allanado el camino para un mayor efecto de la medicina. Como siempre, "ante cualquier duda consulte con su médico y/o farmacéutico de confianza" ■

farmacialibertad0@gmail.com

Bibliografía: Taller de Medicina Ayurveda, Dra. Claudia Sánchez.

Lab serpens, Monografía Triphala.

DIETÉTICA La Aldea
Suplementos Dietarios
Herboristería - Repostería
Tinturas M. Compuestas
Legumbres - Frutas Secas
Panes - Galletitas

- Productos para celiacos
- Comidas Dietéticas elaboradas

Av. Rivadavia 16.107 / Haedo / 4460-4497
laaldea_haedo@hotmail.com

DIETÉTICA Pura Vida
MIEL PURA DE TODAS LAS REGIONES
POLEN - JALEA REAL
y todo para una alimentación sana y natural
Av. Eva Perón 3737 - Flores

El Molinillo Concesionario oficial de:
A los MANDARINES
en Castelar desde 1980
COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN
Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

ORANN
Su natural elección

0%
SIN SAL
SIN MIEL
SIN GRASAS TRANS
SIN AZÚCAR AGREGADO
omega 3y9

• Bocaditos • Granolas • Turrone
• Barritas Energizantes • Tabletas
• Semillas • Snacks • Golosinas Variadas

Conozca más sobre Orann en:
• www.orann.com.ar
• Orann-Su natural elección
• info@orann.com.ar

Pequeña industria de masitas y cereales

Maria E.®

Tel. 4602-6941 | 112474-8221
masitasmariae@yahoo.com.ar

4 Variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz con harina glutinada (sin azúcar de caña, sin miel agregadas) - CON OMEGA 9
Ciruela, pasas peras y nueces • Algarroba
Naranja y Limón • Nuez y Pasas

4 Variedades de masitas de avena (con azúcar y harina glutinada) - CON OMEGA 9
Nuez y Pasas • Nuez y Naranja
Algarroba • Chocolate

4 Variedades de cereales endulzados con jarabe de maíz (sin azúcar ni miel)
Granola • Garrapinola®
Granola + Fibra • Cereal mixto

Sin conservantes, aditivos o mejoradores.
Sin aceites hidrogenados ni grasas. Elaborados con frutas secas y desecadas, procesados artesanalmente.

Emeth
Sin T.A.C.C.

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

Vainilla
Chocolate
Chipá

LIBRES DE GLUTEN
Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar

NUEVA PRESENTACIÓN

3 NUEVAS VERSIONES. GellSingh®

Sal. Marina®



100% Natural



www.saldiet.com

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
(011) 4637-3497

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

Sal. Marina®

GellSingh®



www.saldiet.com

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
(011) 4637-3497

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

¡SOLUCION INMEDIATA AL DOLOR!

¿MOLESTIAS Y DOLORES?

Aliviese definitivamente con Energía Pránica, sin Drogas ni Medicamentos

¿Qué es la Sanación con Energía Pránica que no emplea drogas ni medicamentos? Es la ciencia de aliviar todo tipo de dolores y otros problemas de salud a través de la imposición de manos, sin tocar al paciente. Es una de las formas más antiguas que tiene la humanidad para recuperar la salud y el bienestar. Quiero reiterar lo que digo en forma permanente QUE NO SOY MEDICO y que no tengo ningún título nacional o del exterior que me habilite a recetar medicamentos, por lo tanto NO RECETO ni aconsejo dejar de tomar medicamentos. Lo que yo realizo se agrega a la medicina oficial ¿para que sirve la SANACION con Energía Pránica? sin emplear drogas ni medicamentos? es ideal para los dolores de espalda, contracturas, cervicales, estrés, jaqueca, ansiedad, falta de energía, cansancio, dolores de piernas, angustias, dolores del alma, depresión, etc.. Poseo un archivo con cientos de fichas de pacientes con nombre y apellido, teléfono, con los tratamientos realizados y sus resultados y

las diferencias logradas y que están a disposición de quienes las quieran consultar. Uno de los casos que me permite dar su nombre en agradecimiento por la ayuda recibida es GLADYS de San Fernando que visitó en el consultorio de Belgrano, que me escuchó por radio y le interesó este tratamiento que no emplea drogas ni medicamentos. Gladys tiene artrosis en todo el cuerpo desde años, espalda, brazos y rodillas, sin energía completamente, pesadez de cabeza que no le permite hacer nada, cansada de tomar antiinflamatorios sin grandes resultados, ella decidió probar con esta terapia. Realizada la Sanación con Energía Pránica, Gladys sintió al momento un alivio de todas sus dolencias. Cuando vino Gladys para su segunda Sanación, contó que tuvo una buena semana, que está muy bien, que pudo hacer cosas con normalidad, sin dolores con energía, y que tuvo un cambio de vida muy importante.
Sr. José / joseduer@gmail.com

SANACIÓN CON ENERGÍA PRANICA

Solución inmediata a sus dolores
sin drogas ni medicamentos y sin tocar al paciente

Espalda - Contracturas - Cervicales

Stress - Jaquecas - Ansiedad

Falta de energía y vitalidad

Cansancio - Lumbalgias

Imposición de manos

No es Reiki

Es un Don Natural

Honorarios comunitarios

Consultar sin compromiso

Sr. José - (011)4786-9135 y 115886-0863

Bioindividualidad



Por Marina Ardenghi*
Health Coach
Lic. en Química

En nuestro pasado inmediato lo que se buscaba era automatizar, y empezamos a automatizar TODO, hasta a nosotros mismos...

Sin embargo, nuestro presente se desarrolla felizmente desarticulando esa idea, para incorporar en pensamiento, sentimiento y acción, el concepto de bioindividualidad. Concepto que se refiere a la unicidad de cada ser humano (genes, metabolismo, lugar de residencia, necesidades nutricionales), resaltando la importancia de conocerse a uno mismo para crear un ser humano saludable.

Muchos son los factores que afectan a nuestra salud y somos nosotros los que colaboramos para funcionar

mejor o peor. Las costumbres y formas de proceder automatizadas pueden, a simple vista, esconder qué cosas que cada uno hace, siente, dice y entonces crea, podrían estar afectando a nuestro bienestar. Es por eso que resulta importantísimo volvernos conscientes de nuestra historia, actitudes, sentimientos, creencias, y muletillas que traemos, para descubrirnos.

Si nos conocemos mejor podemos atendernos MUCHO más eficazmente cuando de mejorar nuestra salud se trata, y los hábitos que tenemos o que podemos tener, dependen de nuestra bioindividualidad ■

*Asistencia personalizada, talleres, charlas.
Podés realizar tus consultas en:

marinaardenghi@gmail.com

+54 9 298 431-3869

@marina_inhc

Sobre la Mente

Las ideas actúan como un refugio, un escape; las ideas que se han convertido en creencias impiden naturalmente el vivir completo, la acción completa, el recto pensar.

Sólo se puede pensar rectamente, vivir de manera inteligente y libre, cuando existe un conocimiento propio cada vez más amplio y profundo.

Cultivamos la mente haciéndola cada vez más ingeniosa, cada vez más sutil, más astuta, menos sincera y más tortuosa e incapaz de afrontar los hechos. Sólo cuando la mente no busca estímulos en ninguna forma, ya sean externos o internos, puede estar completamente quieta y libre; y la creación existe únicamente en esa libertad.

Sólo cuando la mente está libre del deseo de llegar a ser algo, de obtener un resultado y, en consecuencia, está libre de temor, puede hallarse en un estado de completa quietud y silencio. Sólo entonces es posible esa creatividad que es la realidad misma.

Krishnamurti (1895 - 1986) ■

¿ARTROSIS?
¿ARTRITIS? **¿COLESTEROL?**

Lýsi
PURE · CLEAN · ICELANDIC · SINCE 1935

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

Contiene Vitamina D, A y E

SABOR LIMÓN

Teléfono: (011)5263-0065
Para distribuir y comercializar contactate al mail:
aceitedehigadodebacalao@hotmail.com

A PRODUCT OF ICELAND

¿QUÉ ES EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO?

Es un aceite natural rico en Vit. A, D y E, que se extrae de los hígados frescos del bacalao, pescados en los mares fríos y profundos del Norte de Europa, libres de metales pesados. El mejor y más puro aceite de hígado de bacalao del mundo se produce en Islandia, país donde nació el laboratorio Lysi.

¿PARA QUÉ SIRVE EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO?

Es una fuente rica en vitaminas y ácidos grasos Omega3, que son imprescindibles para mantener la buena salud y reducir los síntomas de rigidez y dolores en las articulaciones provocados por enfermedades como artritis y artrosis y beneficiosos efectos sobre los huesos, dientes, vista, colesterol y circulación.

¿CÓMO APROVECHAR SUS BENEFICIOS?

Ingestas periódicas de aceite de hígado de bacalao ayudan de manera notable a reducir el colesterol y los síntomas de dolor generado por la artritis y la artrosis.

¿CÓMO CONSUMIRLO?

Beber una cucharada sopera por día. El aceite de Lysi tiene la gran ventaja de tener un agradable sabor a limón, lo que hará que tomarlo sea más fácil y agradable.

ENCUENTRA ESTE PRODUCTO EN TU DIETÉTICA Y FARMACIA PREFERIDA.
www.bacalaoislandia.com.ar
Suplementa dietas insuficientes, consulte a su médico y/o farmacéutico.

AHORA SÍ PODÉS ELEGIR!

**NUEVOS
BENEFICIOS**

+
CALCIO

+
MAGNESIO

+
POTASIO

suplemento dietario
a base de jugo de limón
y probióticos
BACILLUS SUBTILIS

ikigai

SUPLEMENTO DIETARIO A
BASE DE JUGO DE LIMÓN Y
PROBIÓTICOS
BACILLUS SUBTILIS

CONT.
NETO 60ml

CONSEGUÍLO
EN DIETÉTICAS
Y FARMACIAS

VENTAS A TODO EL PAÍS

ikigai

📞 +54 9 341 663 5857

✉ ikigaiprobios@gmail.com

🌐 www.ikigaiprobios.com.ar

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

5 Tips para lograr un hogar positivo

Por Arq. Dardo Gutierrez*

▶ Todos vivimos en una casa, pero depende de nosotros convertirla en un hogar. La casa es donde habitamos, el hogar es donde nos sentimos seguros, relajados, contenidos y empoderados.

La ciencia milenaria de Vastu Shastra estudia la relación de los edificios con sus ocupantes, y nos acerca 5 consejos para mejorar la energía de nuestros espacios.

1 La entrada principal: De acuerdo con Vastu Shastra, la entrada principal de una casa no es solo el punto de entrada de las personas, sino también de la energía. Es por eso que es conveniente que la puerta principal esté orientada hacia el norte, el este o el noreste. Esa puerta debe ser la más grande de la casa, y el mejor material para construirla es la madera. En lo posible, que la entrada esté bien iluminada, y colocar símbolos auspiciosos como la imagen de Ganesha (el dios con cabeza de elefante) o el símbolo Om.

2 El Living: Generalmente es el ambiente más amplio de la casa, es por eso que es importante que esté limpio y ordenado. Las mejores ubicaciones son el Este, Noreste o Norte de la vivienda. Los muebles pesados deben colocarse en la dirección oeste o sudoeste, y los aparatos electrónicos deben ubicarse en la zona Sudeste.

Los espejos deben colocarse en las paredes Este o Norte.

3 El dormitorio: En la vida actual, descansar profundamente a veces constituye todo un desafío. Al



armonizar nuestro dormitorio, nos ayudará a conseguir el relax que necesitamos.

Ubicar la cama de manera que la cabecera no apunte al Norte, Noreste ni Noroeste.

No tener espejos, o al menos que no te reflejen mientras estás acostado en la cama.

No tener demasiados artefactos eléctricos, ni tampoco utilizar el dormitorio para trabajar o estudiar.

4 Sala de Meditación: Si bien en Occidente no es tan común como en Oriente, poco a poco se va incorporando en las viviendas una sala o sector para meditar o practicar Yoga. Esto ayuda al crecimiento espiritual de los ocupantes.

El mejor lugar para ubicarla es la zona Noreste de la vivienda, e idealmente mirar hacia el Este al meditar.

Puedes agregar un altar, donde ubiques velas, sahumerios e imágenes de tu agrado.

Los mejores colores para esta zona son el blanco, beige o amarillo claro.

5 El espacio central: Es un espacio importante ya que se considera la conexión de la vivienda con el universo. Debe mantenerse siempre limpio y ordenado, en lo posible sin muebles ni plantas.

Si fuera posible, que esa zona sea un patio central o un espacio libre iluminado con luz cenital ■

*Arquitecto y consultor de Vastu


Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU. www.vastu.com.ar

Instagram / Facebook /Vastu, el Yoga de las casas

Counselor | Astrología
Masajes | Reiki
Acompañante Terapéutico
JOSE ☎ 115782-2116
Atención en consultorio, domicilio y videollamada

YO SOY

“En lo Infinito y en lo Eterno”
Canalizado por: Juan Carlos Romero
Diseño y realización : Beba Rancaño7



Un Nuevo Símbolo (para esta Era) ha sido canalizado luego de 126000 años, en esa época ya se utilizaba, para incrementar los Despertares Interiores. Por medio de la Energía Vibracional generada en el paso del Portal 8-8-8 y acelerar la activación del ADN de SILICIO de nuestro cuerpo, el cual se pone en funcionamiento desde este momento ya que viene a Potencializar el YO SUPERIOR no el egoico y hacernos sentir que todos los DONES están dentro nuestro, solo hay que CREER en que PODEMOS y de esta manera CREAR todo lo IMAGINABLE.

Diseños Energéticos **Beba Rancaño7氣**
FENG SHUI - Diseño y Decoración Energética
Asesoramiento en viviendas, negocios, consultorios, empresas. Cursos - Seminarios | Espejos
Joyas Dinámicas | Diseños Exclusivos y Registrados
bebarancano@yahoo.com.ar
(15)4060-4454 / www.bebarancano7.com.ar



ACUPUNTURA en CABA
Dr. Juan Kitagawa
Dolor - Estrés - Enfoque Holístico
Dra. Miriam Manchego
Nutrición Funcional - Medicina Estética
Oftalmología - Enfermedades Crónicas
Sobrepeso - Prevención y Tratamiento
☎ 155767-1467

**Exhibidor exclusivo para 6 variedades de caramelos!!!
SOLICITALO SIN CARGO
A TU DISTRIBUIDOR AMIGO**

Natumentos

CARAMELOS NATURALES



PROPÓLEO y EUCALIPTUS
PROPÓLEO SUPER
PROPÓLEO y MIEL
JENGIBRE con MENTA
EUCALIPTUS
JENGIBRE con MIEL
MIEL de ABEJAS
CHIA con MIEL
FUMADOR

ÁCIDO con FUCUS
CENTELLA ASIÁTICA
NARANJA y VITAMINA C
ARÁNDANOS
GINSENG
LIMÓN
TILO
ALOE VERA
MENTA

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCIÓN A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

PRESENCIA



Por Alejandra Brener
Lic. Ciencias de la Educación
Ter. corporal - Bioenergista

Hay personas que seducen a través de su manera de hablar, de moverse. A mí me cautivan quienes lo hacen despacio, como en cámara lenta. Me gusta observar sus pausas y miradas. Dan lugar al silencio y a la escucha. Otras personas andan como volando, se dejan llevar por “el pensamiento maquinal”, su mente funciona cual espiral incesante, no se detienen, se vuelven compulsivas y cansan. Veo en ellos o ellas una ausencia de registro y eso limita su presencia. A veces me cuesta seguir la línea de su relato porque saltan de un tema a otro, no me miran y están muy centrados en sí mismos o sí mismas. Agotan. Estar presente es habitar el cuerpo, registrar cada partícula material o sutil de nuestra geografía desde el centro a la periferia y desde la periferia hacia afuera. Es demarcar la propia frontera buscando anclarse en el propio ser. Esto es enraizar. El enraizamiento es una fuerza interna física, emocional, mental, que se va adquiriendo durante diversas etapas de la vida, especialmente, cuando se toman decisiones importantes, esas que conducen al crecimiento personal. En esos momentos se percibe un ir y venir entre la vida y la muerte, una mezcla de sensaciones y sentimientos a veces paradójicos que aparecen y desaparecen bajo

distintas apariencias. La muerte y la vida encarnan nuevos ciclos. Lo que se desvanece y expira luego renace para reducirse de nuevo a la nada y ser concebido en otras formas. Se habita la plenitud tras experimentar una serie de muertes y renacimientos. Entregarse a esa dinámica conscientes de los miedos y fortalezas nos lleva a reconocernos como humanos desde la vulnerabilidad y el empoderamiento a la vez. El dolor se aleja y aparece de nuevo. Amar significa abrazar y, al mismo tiempo, resistir muchos finales y muchísimos comienzos, todo en la misma línea del tiempo. Estos momentos nos llevan a advertir la sensación de estar en el mundo, de poder existir y de identificar en qué instantes vivimos por fuera de nuestra presencia que, en definitiva, es vivir por fuera del propio cuerpo. Sentir la presencia constituye un instante que va más allá de la razón, se advierte una calma que nos aleja de conductas y decisiones maquinales, es decir de impulsos sin discernimiento. El cuerpo habla a través de la presencia. Aprender a entranar sus códigos implica un trabajo de sutil y profunda labranza. Solo aconsejo la interacción con el adentro de manera fluida, un registro del sí mismo desde el cuerpo, la mente y el corazón. Un recorrido interno que enraíza y nos lleva a percibir una presencia poderosa ■

alejandrabrener@gmail.com
f/Alejandra Brener Bioenergética
@espacioatierra

Diet Kontrol®

¡NUEVAS TOSTADAS!

Probá nuestra línea de tostadas, riquísimas y con la calidad de siempre!

Atención Distribuidores
Llamar al 4772-7849

Diet Kontrol S.A. - Tel/Fax: 4772-7849 - dietkontrol@fibertel.com.ar



LA NATURALEZA NOS GUÍA

Yerba mate “9 YUYOS” adelgazante, distintos sabores



Además, probá nuestras gran variedad de tés, yerba mate y productos regionales.

Contamos con más de 500 yerbas medicinales y aromáticas de producción propia por kg y a granel.





MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

“Una mejor calidad de vida es posible”

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

La **Medicina Energética Biológica Clínica** constituye una nueva disciplina médica, fundamentada en una clara y definida concepción energética de la enfermedad que se nutre en la biología conjuntamente con una investigación científica consciente del paciente y

sus dolencias. Esta moderna concepción, equidistante de las formas conocidas, ha seleccionado sus mejores logros y surge como consecuencia de la carencia biológica de éstas y da como resultado un profundo estudio del principio de la energía aplicado a la biología.



- **Consultorios médicos y tratamiento de enfermedades:** Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias. Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General. Pediatría. Traumatología infantil. Ginecología. Nutrición. Psiquiatría. Psicología. Kinesiología: RPG-Bruxismo. Acupuntura. Oftalmología.
- **Farmacia Homeopática:** Remedios Biológicos, Florales, Herboristería, textos y almacén orgánico y natural.
- Consultorio Veterinario Externos | **Consultorio odontológico Externo.**

FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



Informes: Tel. Fax 4954-4569 / 5141 y 4951-3870 / 1919 / ☎113654-9011
fundacionpuiggrós@gmail.com - Riobamba 436 - Recepción 1er. piso - CABA

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

Fermentos: el tiempo de la transformación



Por Cynthia Intile

Los fermentos son un arte que heredamos de nuestros antepasados. Ellos nos enseñaron, las maravillas que pueden hacer las bacterias probióticas en nuestros alimentos como panes, masas, bebidas, carnes etc. Estamos rodeados de fermentos y nosotros, como seres humanos, somos un fermento. ¿Sabías que tenemos más bacterias probióticas en nuestro cuerpo que neuronas? Un escocés o un inglés jamás hubiesen consumido avena cruda, como nos proponen hoy en día, sino que la consumían a través de una larga fermentación. Hoy vivimos en la era del "Todo ¡YA!", es el mal del siglo XXI, nuestros ancestros no tenían más tiempo que nosotros, había más conciencia de cómo cuidar el cuerpo y preservar la salud, ellos usaban la fermentación como transformación. Fermentar un cereal, pseudocereal, legumbre, semilla, fruto seco o frutas desecadas es tu mejor alternativa, sobre todo cuando hay intestino permeable, disbiosis intestinal o cualquier condición o enfermedad, porque permite que el intestino descanse, ya que le quitamos algo de trabajo al pre digerir el alimento antes.

Los **anti nutrientes**, principal protección de las plantas en la naturaleza, son maravillosos y beneficiosos para las plantas, son su defensa de los depredadores, más no son nada beneficiosos para los seres humanos, uno de sus depredadores.

Ir a comprar a la dietética o al súper tus frutos secos o snacks con frutos secos o avena y consumirlos directamente de la bolsa, no es una buena idea para preservar tu salud intestinal. Necesitas dos instancias previas, para transformar sus anti nutrientes.

Primero una **DESINFECCIÓN**, este paso remueve micotoxinas y aflatoxinas, moho y hongos que muchas veces proliferan en estos alimentos, la pronta cosecha por la alta demanda y su posterior almacenamiento

hace que se den las condiciones necesarias para que aparezcan.

Segundo una **FERMENTACIÓN**, que no solo sea un remojo para activar la semilla, sino que haya un fermento, que nos aporte bacterias probióticas para que se dé la transformación de anti nutrientes como son **OXALATOS**, **LECTINAS**, **ÁCIDO FÍTICO**, etc. que bloquean los nutrientes causando infinidad de procesos adversos en tus intestinos y sangre. El Dr. Weston Price, dentista y especialista en promover estos procesos desde la Fundación Weston Price, realizó muchos estudios en diferentes pueblos del mundo y revirtió en muchas ocasiones, caries dentales a través de estos procesos de fermentación. La acción acumulativa de la enzima fitasa y de los **OXALATOS** y **LECTINAS** causan cambios anormales en la sangre, inhibe las enzimas de nuestro cuerpo, bloquea la digestión de las proteínas, entre varios desórdenes más. Como consecuencia de las dos acciones que te propongo como **NECESARIAS**, **desinfección** y **fermentación**, obtenemos un alimento transformado en sus anti nutrientes e índice glucémico (carbohidratos - azúcar propia del alimento) quedando como resultado una suba de nutrientes biodisponibles para la absorción en nuestros intestinos. Al haber pre digerido el alimento con anterioridad, con ayuda de las enzimas, que son uno de los subproductos de la fermentación, obtenemos como resultado un alimento más amable con nuestros intestinos. Lo que fermentas fuera no fermenta dentro. Mi salud intestinal agradece que cada día realice estos procesos de fermentación a mis alimentos, consumir un pan de masa madre sin gluten es gratificante para tu salud, tu pancita lo agradece. Ojalá esta información que te comparto, te ayude a incorporar buenos hábitos de alimentación a tu vida. Si querés aprender mucho más sobre ellos podés encontrarme en mi canal de Youtube Amo nutrirte, en mi blog www.amonutrirte.com o en Instagram @amonutrirte ■

Pizza o Calzone Sin TACC

▶ Experimentar con otras harinas, salir de lo conocido, nos permite abrirnos a nuevos sabores además de incorporar alimentos con propiedades más nutritivas. Les compartimos esta receta de masa para Pizza (o Calzone) libre de gluten elaborada por la chef Andrea Pini.

Ingredientes

Fécula de mandioca 50 gr.
Almidón de maíz 50 gr.
Harina de trigo sarraceno 100 gr
Goma xántica 1 cdita.
Leche en polvo 2 cdas.
Huevo 1 unidad.
Sal y pimienta A gusto.
Levadura seca medio sobrecito.
Leche o agua 100 cc (para calzone) - 150 cc (para la pizza)
Aceite (oliva / girasol) 2 cdas.

Procedimiento

Colocar en un bol las harinas tamizadas, la goma, la leche en polvo, la levadura y los condimentos, mezclar y formar un hoyo en el centro, colocar el huevo batido, el aceite y la leche. Mezclar bien y amasar suavemente, la masa no debe pegarse en las manos, si es necesario agregar más leche o fécula de maíz.

Pizza: Volcar la masa en una pizzera grande levemente aceitada y con las manos limpias presionar dándole forma redondeada y haciendo llegar la masa a los bordes del molde. Tapar la pizzera con separadores de freezer y dejar levar 15 minutos. Luego cubrir la superficie con la salsa de tomate y dejar reposar otros 15 minutos. Siempre en un lugar tibio. Colocar la cubierta elegida (muzzarella, jamón, etc) y llevar a horno medio (precalentado 10 minutos) aproximadamente 20/25 minutos, retirar y servir.

Calzone: estirar la masa bien fina, en forma circular y agregar el relleno elegido en la mitad, plegar y sellar como una empanada. Pincelar con aceite y llevar al horno moderado hasta que esté dorada ■

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele sabor a tus comidas



VEGETALES DESHIDRATADOS
ESPECIAS Y CONDIMENTOS
PRODUCTOS AHUMADOS
CALDOS Y SOPAS



NUEVOS LANZAMIENTOS



- Caldo de Pescado Desgrasado sin sal.
- Saborizantes: de quesos crema, de palta para guacamole.
- Nueva línea de Ahumados: Curry, pimentón dulce, pimentón dulce con jamón, ajo en polvo, ajo granulado, cebolla en polvo, cebolla en escamas, sal, Ají molido, pimienta blanca, pimienta negra.
- Nueva línea Premium en frasco vertedor de 100 gr.
- Pimienta blanca y pimienta negra ahumadas.
- Merken.
- Salsa Criolla, condimento para ensaladas.
- Curry, Curry picante.
- Sal: con finas hierbas, con finas hierbas y limón.
- Provenzal con limón.
- Garam masala, Baharat, Cinco especias chinas.
- **Nuevo!** Edulcorante en polvo.
- Caldo de Carne, Pollo y Verduras: Tradicionales, Dietéticos, Desgrasados y Desgrasados Sin sal!
- Bouquet de 4 pimientas.
- Ras el hanout.
- Sal del himalaya con hierbas.

EL ZODÍACO en el signo de... - ESCORPIO - Elementos y parte física del cuerpo humano



Por **María Del Carmen Savasta**
Astróloga - Prof. de Tarot

El Agua entre los 4 elementos (Fuego, Tierra, Aire y Agua) y en el Signo fijo de Escorpio, representa la Intensidad emocional. La energía de este Signo, a través de su expresión magnética, es insaciable en la absorción de energías psíquicas que fluyen de los que lo/a rodean.

Escorpio evolucionado, tiene una capacidad muy grande de resistencia, de la que emana fuerzas curativas. Poseen el fervor por lo esotérico y lo místico, el auto-control y la frialdad del Cirujano para abrir y sanar las heridas, unido a la profundidad de la percepción del Psicólogo/a.

En el Amor son apasionados/as con fuertes sentimientos sexuales y celos controladores que se basan en la desconfianza.

El Escorpio poco evolucionado, suele guardar resentimientos que debe ocuparse de mejorar para que no se conviertan en crueldad, desde la palabra o actitudes. Deberá aprender a enfrentar sus dudas aclarando de una manera adulta los conceptos equivocados que pueden resultar autodestructivos.

Los órganos que presiden a Escorpio están conectados con la Casa 8, y son las partes más secretas del organismo, genitales, vejiga, recto, uretra, donde las inquietu-

des más profundas tienen el trabajo de retener y soltar. El Planeta que le corresponde es Marte y Plutón. Marte, ejecuta, emprende, es el deseo, la acción, pero lo opuesto es venganza, exige, explota, irrita. Plutón, es el impulso a la destrucción o a la reforma, contamina o purifica, pervierte o redime.

MENSAJE DE LOS ARCANOS DEL TAROT: EL ERMITAÑO | RUEDA DE LA FORTUNA (revés) 4 de BASTOS

Traten de ahondar en su interior que es lo que realmente quieren o necesitan, pero desde el sentido común, y no querer abarcar todos los ámbitos de su vida sin establecer prioridades de permanencia. Cierta tardanza en la realización de sus proyectos puede aumentar su ansiedad, pero podemos decir que va a ser un año de movimientos y cambios positivos a nivel laboral, personal y económico. En lo sentimental es tiempo de comprometerse y afianzar vínculos, si su corazón y su intuición lo confirman. Canalicen su mal humor por niñedades y eviten amargarse y perturbar a su entorno, recuerden que cada minuto es único e irrepetible.

TAROT - ASTROLOGIA

PAÑOS PARA LECTURA DE TAROT
(Rueda Astrológica, Árbol de la Vida, Estrella de David)
DADOS ASTROLÓGICOS y RUNAS ASTROLÓGICAS
NUMEROLÓGICAS (con Libro Explicativo)



Seguinos en Instagram
@magicosol.dulceluna

Prof. María del Carmen Savasta. CURSOS Y CONSULTAS
(15)5592-7130 / 2124-2605 / (15)5592-7547

MENSAJE DE LOS DADOS ASTROLÓGICOS: Signo: VIRGO | CASA: N° 5 | Planeta: JÚPITER

Los amores, los niños, las inversiones, las actividades creativas y el disfrute, puede ser parte de este año si se lo proponen. Analicen y evalúen sin rigidez, con tolerancia y paciencia los temas que deben modificar, aceptar o comprender de sus afectos. Libérense un poco de la rutina y regálenle, un tiempo de esparcimiento, que se lo merecen.

En la Salud, el atender la dieta y depuración será muy saludable sin que sea estricta. El gratificarse con algunos gustos sin sentir culpa también es vital, pero eludan los excesos, el intestino, vesícula, hígado y páncreas se lo agradecerán.

Recuerda Escorpio: "No te quejes por lo que te falta, agradece por lo que tienes, pero nunca dejes de luchar, por lo que deseas".

ÉXITOS ESCORPIO, hasta el próximo año ■
(15)5592-7130 / 2124-2605 / (15)5592-7547

creaciones_lunazul@yahoo.com.ar

@creacioneslunazulok

Alejandra Catalano
Reflexología Holística
Terapia Sacro Craneal
Kobido-Lifting Facial Japonés
Lectura de pies
Atención en consultorio y a domicilio
115957-4746

Predicciones exactas
Vidente natural
Sanaciones
Atención en consultorio y a domicilio
Contacto: 15-5698-0790
Laura Fernandez - AT. POR VIDEOLLAMADA

Astróloga
Carta natal
Constelación familiar
Terapia Gestáltica
Marta / 114477-6120
Te puedo ayudar...

VENTAS POR MAYOR Y MENOR - Buscamos distribuidores en todo el país

SUPLEMENTOS NUTRITIVOS DE MÁXIMA CALIDAD
FABRICADOS EN ESTADOS UNIDOS

MD Buddy
ROBUSTEZ, FUNCIONALIDAD Y ELEGANCIA EN ACCESORIOS PARA ENTRENAMIENTO

HMB, Triglicérido de Cadena Media (MCT), Potasio, Cromo, Selenio, amplia gama de Vit. y Minerales... Y MUCHOS PRODUCTOS MÁS

SATURN SPORT NUTRITION CENTER | **VITALABS, INC.**

Flores (x Mayor y Menor): José Bonifacio 3101 - CABA - (11)4613-0025
ventas@saturnargentina.com.ar | www.saturnargentina.com.ar

Sesiones
Biodecodificación NMG
Flores de Bach
Alimentación naturista y fitoterapia

Comunidad
Círculo de mujeres
Emprendedoras holísticas
Actividades y talleres

11-6655-4863
@petuniasbliss

VIDENCIA - TAROT - NUMEROLOGÍA
Seriedad y experiencia
ARIADNA 4583-2061 / (15)6237-2505

El Pan del Peregrino 100% INTEGRAL



Elaborado a base de trigo entero. Sin harina.

Ayuda a equilibrar el colesterol y regulariza la función intestinal.
Apto diabéticos y veganos. Bajo en calorías.



www.elpandelperegrino.com.ar | info@elpandelperegrino.com.ar
4353-1968 | 11 5579-4843

Tus complementos para estar en forma

• **SPIRULINA CON GARCINIA** - (Spirulina + Garcinia cambogia + L carnitina). Contribuye a la pérdida de peso, cuando se ingiere antes de las comidas (desayuno, almuerzo, merienda, cena) produce un efecto saciante del apetito. De la Garcinia se obtiene un componente que se destaca, el ácido hidroxícitrico, con la particularidad de disminuir la síntesis de grasas. Además, promueve la producción de glucógeno que también disminuye la sensación de apetito; colaborando con la acción de Spirulina. L-carnitina permite la correcta oxidación de los ácidos grasos y así la liberación de energía. Se encarga de que las grasas se utilicen como fuente energética. Es un elemento clave para quemar calorías.



• **SPIRULINA CON CENTELLA** - (Spirulina + Centella + Cola de caballo + Ginkgo biloba). Este producto está principalmente elaborado para tratar celulitis ya que mejora la circulación sanguínea, la tonicidad y elasticidad de la piel, evita la retención de líquidos. Además, es beneficioso para combatir piernas hinchadas y pesadas como así también várices.

Los principios activos tienen gran poder antioxidante y antiinflamatorios ■

Producto de venta libre, disponible en dietéticas, farmacias o tienda virtual en: www.hydrofarmingsa.com

Hydro Farming la Spirulina de Bogado
hydrofarmingspirulina



Nuevos colores en Henna para una nutrición capilar más sostenible

► **Surya Brasil** llegó el país este año para entregarnos una amplia variedad de tinturas capilares a base de plantas y hierbas. Este mes, amplía su portafolio con una gama de colores naturales.

La Henna en Crema es una opción segura y saludable para colorear las fibras capilares y cubrir el cabello blanco (canas). El producto es hipoalergénico, testado dermatológicamente y compatible con cualquier tratamiento químico capilar (alisado, relajación, cepillo progresivo, cepillado permanente, u otros).

Los nuevos colores son: Castaño Dorado / Rubio Dorado / Caoba / Rojo/ Rubio Oscuro Rojizo

A las bondades de la Henna se suman los beneficios de aceites y extractos botánicos de 16 plantas de Brasil e India, que le otorgan propiedades hidratantes, antioxidantes, protectoras, regenerativas y revitalizantes. Además, protegen el cuero cabelludo, ayudan a prevenir y tratar la irritación y la descamación. Calman el picor y fortalecen el folículo piloso. Podés encontrar los nuevos colores en las farmacias y tiendas naturales más destacadas de todo el país, o en su tienda online, botik-com/surya, desde donde realizan envíos a todo el territorio nacional ■

Llegó DONADEU, con sus tostadas proteicas



► Somos **DONADEU**, una empresa de la ciudad de Santa Fe Capital que fabrica productos de panificación de **alta calidad**. Como novedad presentamos las Tostadas proteicas. Las tostadas proteicas contienen salvado, semillas de lino y sésamo. Te brinda el beneficio de dar un equilibrio balanceado en cuanto a la dieta diaria. Puede ser consumida por toda persona que sea tolerante al trigo.

Además de las riquísimas Tostadas clásicas y Tostadas sin sal. Marinas de mesa y Marinas 5 cereales.

Pedilas en tu dietética amiga. Y por venta directa a negocios y distribuidoras mayoristas. Comunícate con nosotros al 342611-7022 o visita nuestra página www.donadeu.com.ar. Realizamos envíos a todo el país ■

Terapia Junguiana
Los Arquetipos y tu vida cotidiana.
Análisis de sueños.
+54 9 11 6866-1522

Te ofrezco
Asistencia Nutricional Holística
para incorporar **hábitos saludables**

Marina Ardenghi
Salud y Nutrición Integral
+54 9 298 4313869
marinaardenghi@gmail.com

Estudio Contable Impositivo

Monotributistas | Pymes | Resp. Inscriptos
Autónomos | Profesionales | Ingresos brutos
Convenio Multilateral | Inscripción Alquileres
Empleadas casas particulares
Asesoramiento a tu medida
011 6282 1901

En cada momento de tu vida vive **Salutaris**.

Suplementan dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.

www.vivesalutaris.com.ar (11) 2175-4137



**NUEVO
PACK
NUEVA
FÓRMULA**

COMO HECHA EN CASA



www.tratenfu.com | @tratenfu

NUEVO!

GellSingh®

Sal del Himalaya

100% Natural



www.saldiet.com

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
(011) 4637-3497

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com