



**NUEVA SUCURSAL
BAHÍA BLANCA
Próximamente**

¡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



**NUEVA SUCURSAL
HUDSON
Calle 137 6343**

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 33 | N° 376

112860-8002

ConvivirPlus

AGOSTO 2025

Mínimo Parpadeo

El universo es una joya y soy parte de él,
un pequeñísimo brillo en tanta inmensidad.
Un mínimo parpadeo que dura algunos años.
Nada son mis necesidades, nada mis deseos.
Sumergido en la belleza alzo los ojos,
me veo:
pariente de las estrellas, con su misma sangre.
Lejos quedan risas y llantos, fealdad y belleza.
Me miro:
incongruente sin sexo, príncipe, enfermo, mendigo.
Qué tiene que ver todo esto conmigo.
Quién soy realmente,
dónde quedan mis conceptos de amor y odio.
Cada vez que se inclina la balanza,
me aleja.
Alzo las manos, los pies se hunden en la tierra,

tal vez soy únicamente una pequeña antena.
Se acercan a mirarme extrañísimos seres,
enjagan mis lágrimas y cubren mis hombros
con flores y estrellas.
Vamos, me dicen, te amamos, fuerza...
Giro la cara, los veo y descubro asombrada
que tienen mi mismo rostro.
Llueve,
pero no sé si es mar o nieve.
El corazón palpita y su calor derrite todo frío.
Lejos quedan los pensamientos vanos.
Estrellas y soles, planetas lejanos
me saludan y me deslizo
por un túnel extraño.
Regreso.

Marta Susana Fleischer



CHACABUCO



LANZAMIENTO

NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS
¡COCINÁ RICO Y SANO CON CHACABUCO!
AHORA TAMBIÉN SIN GLUTEN



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco®

www.alimentoschacabuco.com

@alimentoschacabuco

+54 9 11 3009-6882 | Ventas



Inteligencia Fungi
al servicio de tu salud
www.mycelium.com.ar
11 2771-8757



Ashwagandha – Rhodiola
Agarico – Melena de León
Shiitake – Girgolas – Chaga
Maitake – Cola de pavo
Coprynus – Hongo de nieve
Enoki – Reishi – Cordyceps



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



+54 9 351 275-3115

ARTROSIS

100% Biológico

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



Chau dolor!!!



www.bioshop.com.ar

Té: Tradición y bienestar en una taza

Por Carolina Torres
Equipo de New Garden

¿Sabías que el té es una de las bebidas más consumidas en el mundo?

Los tés e infusiones formaron parte de rituales millenarios alrededor del mundo y actualmente suelen ser un invitado más en encuentros sociales.

Aunque suelen confundirse las **infusiones** y el **té** no son lo mismo: Solo se denomina té a todo lo que proviene de la planta *Camellia Sinensis*, entre ellos podemos distinguir al té verde, el té negro y té blanco. El té verde de sabor herbal y fresco, se caracteriza por no estar oxidado y conservar gran parte de sus antioxidantes, previene el envejecimiento celular, fortalece el sistema inmune, es depurativo y diurético. Además contiene una sustancia denominada teanina que le confiere propiedades relajantes. En esta familia podemos destacar al **Matcha**, un **té verde molido** con gran contenido de clorofila que potencia su función depurativa y antioxidante.

El **té negro** de sabor intenso y color oscuro es el más oxidado. Aporta teína convirtiéndolo en una opción energizante ideal para comenzar el día.

Por último tenemos al **té blanco** de sabor suave y color claro que se elabora con brotes jóvenes que se secan al sol permitiendo conservar la mayor cantidad de antioxidantes.

Es importante recalcar la temperatura del agua y el tiempo de la infusión de cada uno. Respecto al té negro, se prepara con agua a 90° C y se infunde de 3 a 5 minutos. Por otro lado, el té verde se debe preparar con agua que se encuentre entre los 70/80° C



infundiendo por 2 a 3 minutos. Por último, para hacer té blanco, la temperatura del agua debe estar entre 70/80° C por 1 a 2 minutos.

Las infusiones, en cambio, abarcan una amplia gama de bebidas preparadas con flores, hierbas, frutas y raíces, por ejemplo, podemos mencionar al hibiscus, el rooibos, la caléndula, la manzanilla o la lavanda entre otros. Las mismas se caracterizan por tener propiedades terapéuticas, medicinales y no aportar cafeína.

El **hibiscus**, también conocido como rosa china, presenta un sabor refrescante y levemente ácido destacándose por sus propiedades diuréticas.

El **rooibos** es un arbusto originario de Sudáfrica, tiene un sabor suave, dulce y apenas terroso. Contribuye a mejorar la digestión.

También encontramos flores como la **manzanilla** con sus propiedades antiinflamatorias y digestivas; la **lavanda** que relaja el sistema nervioso ayuda en casos de insomnio y mejora el estado de ánimo; los pétalos de **rosa** con su poder súper antioxidantes y que son ideales para armar tus propios blends.

Los tés y las infusiones pueden consumirse fríos y calientes, con diferentes tipos de maridajes para cada uno. Para que te animes a probar este mundo lleno de sabor te invitamos a preparar y disfrutar este blend ideal para un buen descanso. ¡Qué lo disfrutes!

Blend de Té Verde "Dulces Sueños": Infundir 2gr de té verde con una cucharadita de flores de manzanilla y media cucharadita de flores de lavanda en 180cc de agua a 70/80° por 2 minutos ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

<https://www.convivirpress.com/category/new-garden/>

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



IATENA:

Cursos cortos online

AGOSTO

• FORMACIÓN EN REPOSTERÍA INTEGRAL SIN GLUTEN.

Por Chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler

Duración: 3 módulos de 4 clases c/u (total: 12 clases)

Inicia: Miércoles 20 de 19 a 21hs.

SEPTIEMBRE

• LOS MÁS RICOS ALFAJORES INTEGRALES.

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Día: Lunes 15 de 18.30 a 21hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

info@iatena.com | www.iatena.com | Tel. 11 7058-5952

Ceral

ALIMENTOS DIET

Sin azúcar
Con Stevia



+54 9 3412 85-8640

www.ceral.com.ar

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 TODAS LAS SEMANAS

Semillas de Chía, Sésamo,
Lino y Girasol - Hierbas medicinales

Miel pura - Dulce de almendras

Untable de almendras - Tofu

HARINAS PARA AREPAS

Y QUESO LLANERO

seguinos en @el_porotoloco

4911-0978 | Av. Sáenz 720
N. Pompeya -ENVÍOS-



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

Visítenos en @especiasecastillo

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales

Más de 20 años produciendo panificados



Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

(11) 5579 4843

www.elpandelperegrino.com.ar

@elpandelperegrino

EDITORIAL

En loop

Cecilia Andrada - Directora

► En el rulo de la humanidad, todos cantan, todos bailan. Hacemos rin, hacemos ran, pero nunca terminamos de entender cómo es esto de vivir y dejar vivir. Repetimos la historia, siempre igual. Es como si no comprendiéramos muy bien de qué se trata este juego. Se nos va la vida sin saber jugar, sin poder controlar nada... ni siquiera la nuestra. Y, sin embargo, lo intentamos. Pensamos en meditarla, en

hacer el bien... o algunos, el mal; en ser correctos, leales, puntuales, y, en un descuido, metemos la pata hasta el tuétano.

Pensamos, finalmente, que solo un santo sabría manejar la vida, dejando que suceda... o yéndosele la misma en el intento. Qué misterio sin develar ese que hace que el humano obre siempre igual.

Creo que no conocer nuestro origen ni destino, nos ha vuelto medio locos, obrando sin sentido. Poner las riquezas por delante del corazón no ha sido un acierto humano. Y, sin embargo, cuánto se ha movido en nombre de las riquezas...

Hoy nos vuelve a tocar un mundo enrarecido, con las prioridades trastocadas, en una hiper conectividad que,

paradójicamente, nos distrae de la realidad. Nos vuelve menos atentos al aquí y ahora, a lo verdaderamente importante: el bien común.

Nos confundimos una vez más. Pensamos en guerras, nos inventamos enemigos. ¿Qué será de nosotros? Volvemos a repetirnos, alzándonos de hombros, abúlicos, apáticos...

Un señor que quiero mucho me dijo: *que tu dios no sea el dinero*. El dinero no puede ser el principio ni el fin de las cosas. Debe ser solo un medio.

Qué miedo me dio pensarlo. ¿Será momento de volver a pensar en lo que importa?

Aquí te entrego una nueva edición de **convivir**. Es gratis, pero un tesoro... si sabés leer ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Disfrutar del camino

Por Marta Susana Fleischer

► Individuales buscadores de la verdad, pasamos por la vida intentando encontrar las respuestas que más se adapten a nuestro particular sistema de creencias. Mientras tanto la verdad única, incuestionable, se nos presenta de mil maneras, descifrable sólo para quienes se encuentran dispuestos a abrirle su corazón.

A estas alturas de la vida en el planeta, todos hemos recorrido un largo camino. En él -individualmente- fuimos aprendiendo, probando y comprobando, al margen de la edad física que nos marca el calendario. Solamente por el hecho de respirar y habitar este mundo, sea cual fuere el lugar que ocupamos dentro de la sociedad, todos comprendemos en qué situación nos encontramos; e íntimamente sabemos que somos la causa de haber llegado a tal estado.

Por eso consideramos que tan importante como parti-

cipar en acciones que hacen al bienestar general, es tomarnos unos minutos para meditar y pensar en "dónde estamos parados" y hacia dónde queremos ir. Creemos que para ello no hacen falta técnicas especiales, ni estudios superiores. Únicamente necesitamos dejarnos llevar por ese anhelo interior de paz; conservar un deseo sostenido para que las cosas mejoren y que nos encaminemos hacia un destino más feliz. Si bien estamos convencidos de que ese cambio favorable al que aspiramos se producirá cuando todos los habitantes del planeta comprendan que funcionamos como un único cuerpo; también intuimos que para apurar ese momento y que todos logremos vivir en paz, tendremos que ir transformándonos "célula por célula", o cada persona individualmente, que es lo mismo. Llega un momento en que el intento del alma por reencontrarnos con nuestro verdadero Yo, no puede postergarse más. El impulso interno nos conduce por muchos caminos, que generalmente nos llevan hacia aquello que más anhela-

mos y a veces todavía no sabemos bien qué es. Digamos que el destino último de las personas es la "Iluminación", en eso tenemos la victoria asegurada, tardemos lo que tardemos en lograrla. Tal vez la vida consista tan solo en disfrutar mientras tanto del camino que El Creador nos va presentando, sentirnos en paz con nuestro ser y con las "cuentas" saldadas ■

Evolucionar

► A cada uno le llega su momento de maduración. Todos somos parte de Dios y cada uno lo expresa a su manera. Somos dioses en embrión que aprendemos por medio de la experiencia y para eso estamos en esta escuela que es el planeta Tierra.

Venimos a aprender y a evolucionar, y más que a aprender, a recordar, ya que dentro de cada uno está guardado todo el conocimiento y la tarea más importante que nos toca realizar es recuperar ese Poder que atesoramos, y manifestarlo.

Día a día, con pequeñas o grandes acciones, podemos acrecentar esa partícula divina que portamos ■

BIOWAY



MIEL ORGÁNICA **MELAZA DE CAÑA**

+5411 4683-2882
+54911 5768-4142
info@mielceta.com.ar
bioway_
www.mielceta.com.ar



IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Inscripciones Abiertas

Formación en repostería integral y sin gluten

- 3 MÓDULOS DE 4 CLASES C/U -

A cargo de las **Chefs Naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler**

Inicia el 20 de agosto 2025

INFORMES E INSCRIPCIÓN

117058-5952 | 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

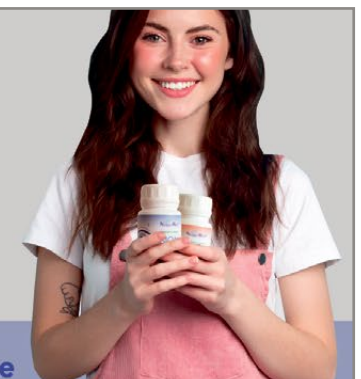
Vision Blue
Disminuye fatiga visual
Mejora agudeza visual
Previene deterioro ocular y otras patologías (cataratas o degeneración macular)

Veno Blue
Alivia piernas cansadas y doloridas
Reduce celulitis
Fortalece venas
Mejora la circulación y previene várices

NUGGET BLUE®

Fórmulas potenciadas | Antioxidantes | Apto Vegano | Libre de gluten

nuggetblue.com.ar | nuggetblue



El fin del trabajo

La nota que no me gustaría escribir



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

Sin embargo, hay notas que se escriben solas, se auto-escriben y ni nos damos cuenta. Es el FIN DEL TRABAJO que ya está tocando timbre en nuestras casas. Y, si no abrimos, va a entrar sin permiso.

Quien avisa no traiciona

Ya en 1995, mientras la televisión argentina destacaba Videomach, Caiga Quien Caiga (CQC) y Chiquititas, el autor JEREMY RIFKIN publicó ese libro. ALERTANDO.

Pocos lo leyeron. Y, los que lo leyeron, pensaron que eso sería imposible.

El escritor de la referencia describe la baja acelerada de la fuerza del trabajo global y el nacimiento de la era posmercado.

Es la cuarta revolución industrial

Esto desembocará en el desempleo masivo y en la necesidad de replantear las estructuras económicas, sociales, culturales y, principalmente, la vida cotidiana.

Yo, en 2020, durante la pandemia, escribí un libro orientado al marketing de nuestro rubro, el mercado natural. En el libro, tuve el anticipo de escribir una nota sobre EL FIN DEL TRABAJO. Y daba algunas sugerencias, algunos caminos a seguir.

PERO, me quedé corto. Se fue la pandemia y se viene manifestando un cambio tan acelerado, difícil de parar. Difícil de escribir sobre el tema.

De eso surge: La nota que no me gustaría escribir.

Yo, que escribí un libro, ahora estoy editando un video (GRATIS) sobre algunos **pensamientos laterales** para encarar ese cambio histórico, avasallador. Esa cuarta revolución industrial que será algo como el Armagedón bíblico.

**Sinceramente,
algunas de mis sugerencias,
me parecen ingenuas.**

A la vuelta de la esquina

La semana pasada, un estudio especializado publicó los grandes cambios en la industria automotriz. Pronto va a desaparecer el taller mecánico. (Todos tenemos un mecánico amigo que arregla bien y nos cobra poco). Ya no se van a arreglar los autos. Se cambiará un chip.

Hoy, 31-07-2025. los diarios publican una lista de 10 profesiones en riesgo.

Hablo con mis amigos y me dicen que es alarmismo. Algo parecido sucedió en 1995, cuando Jeremy Rifkin publicó EL FIN DEL TRABAJO.

Ya no podemos mirar ShowMatch, pero disponemos de otras distracciones.

Así nos va

- Estamos camino al ocio compulsorio.
- Aumentará el tiempo libre "forzoso".

Como consecuencia, las personas del futuro gastarán el tiempo en nuevas alternativas: vida sana, viajar más, practicar deportes.

Y surgen nuevas formas de trabajar.

- Aceleradamente, cambiarán también las formas de generar recursos.

• Existirán nuevas formas de trabajo. Más gente necesitará de más gente en los servicios relacionados con el bienestar, con el turismo, con la actividad física, con el cuidado del cuerpo.

• Reitero: nuevas formas de trabajar. Y, lo que va quedando atrás es el trabajo arduo, la gran concentración de trabajadores en la fábrica.

• Porque la fábrica es una institución insigne de la revolución industrial. Así fue, la revolución industrial trajo la máquina como herramienta de producción y construyó la fábrica como un lugar de trabajo.

• En algunos países industriales hubo fábricas con 40.000 empleados. Eso jamás acontecerá nuevamente. Algunas fábricas eran verdaderos campos de concentración, turnos de 12 horas, sin beneficios sociales.

• La fábrica era un valor. Aquel que tenía una fábrica, era como tener un castillo medieval en épocas históricas precedentes.

• Hoy, en la era tecnológica, el valor agregado ya no está en la fábrica.

• Consecuencia: la fábrica se desmoviliza. Muy rápidamente va desapareciendo ese "lugar de trabajo" y desaparece también ese conocido tipo de empleo.

• La tendencia apunta a que no habrá jamás pleno empleo, por más que las naciones intenten establecer políticas para estimular el surgimiento de nuevas fuentes de trabajo. Cuando se habla de generar trabajo genuino, es una pretensión legítima, pero de concreción hipotética.

Conclusión: más que una época de cambio, es un cambio de época. "Sic transit gloria mundi". Querían el progreso? Aquí lo tienen ■

helioperotto@gmail.com / 116274-6315

Instagram: samurai_proteico

KARMA
ALMACÉN NATURISTA
Atención personalizada
Productos Orgánicos
Macrobióticos - VEGANOS
Cosmética natural - Arcillas
Flores de Bach
Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús O.
Tel. 4247-9577 Cel. 114178-6997

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

SINEXPRESS
GLUTEN
Supermercado Libre de Gluten
De todo para vos y tu familia
J. R. Piñeiro 40 - Lanús Oeste
116602-9709
/sin.gluten.express

DIETÉTICA LANUS
Diabéticos - Celíacos - Herboristería - Veganos
Orgánicos - Cereales - Legumbres - Frutas secas
SUPLEMENTOS DIETARIOS - REPOSTERÍA
- Hipólito Yrigoyen 4543 112274-6794
- Piñeiro 24 114915-1238
- /dieteticalanus.express

Dietética
La Colmena
29 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
Tel. 4040-8625 y (15)6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

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

TERTULIAS
PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL
4to. Domingo del mes
de 15 a 17hs.
Flores CABA
31/8: Estrategias para una mejor digestión.
28/9: El impacto de los pensamientos en tu salud.
26/10: Alimentos que nos están dañando.
Desterrando mitos.
Talleres de cocina Simple y Natural
myriam.natural
vidasplenas.encuerpoyalma
11 67576169

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ
Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos
Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos
4504-3699 HORARIO DE LUNES A VIERNES
DE 9 A 19HS. SABADO DE 9 A 14HS.
Cuenca 3514 - esq. Beiró
ventas@cuencaybeirodiet.com.ar
www.cuencaybeirodiet.com.ar

DISTRIBUIDORA
BEATRIZ COSMÉTICOS
CELÍACOS Y COMPLEMENTOS

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

- **Calidad y precio:** una combinación perfecta para potenciar tu negocio
- **Innovación constante:** Buscamos y seleccionamos productos que marcan tendencia
- **Cobertura Nacional:** Llegamos a todo el país, con envíos ágiles y eficientes
- **Contactanos y sumate a nuestra red de más de 500 dietéticas**

SABORES Y BIENESTAR DE NUESTRAS PROVINCIAS

Productos naturales, sin TACC y llenos de beneficios para tu salud. Cada rincón del país nos ofrece alimentos únicos, nutritivos y con identidad propia. Te invitamos a conocer esta selección especial donde lo saludable se encuentra con lo sabroso.

UVA – Puro Resveratrol

(Mendoza, San Juan, Córdoba)

Un verdadero tesoro para la salud!
Rica en antioxidantes, especialmente resveratrol, que ayuda a combatir el envejecimiento celular, fortalecer el sistema inmunológico y cuidar el corazón. Además, aporta vitaminas del grupo B, potasio, fibra y compuestos antiinflamatorios.

- ✓ Protege el corazón
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico
- ✓ Combate el envejecimiento celular

Descubrí nuestra selección de productos saludables y naturales con la uva como protagonista.



Resilencias
HARINA DE UVA

Sin TACC | Vegano | Apto Keto (Córdoba)
Suplemento natural elaborado a partir del orujo de uva, fuente concentrada de resveratrol. Un superalimento antioxidante para sumar en licuados, jugos, yogures o panificados.



Natural
GOURMET

Mermeladas sin azucar - Sin TACC (San Juan)
Endulzadas únicamente con jugo de uva, sin conservantes artificiales. Una opción natural y saludable para tus desayunos y meriendas.



cedro azul

Aceite de Uva - Sin TACC (Mendoza)
Ligero, de sabor suave y alto contenido en ácidos grasos esenciales y vitamina E. Disponible en 250cc y 500cc. Ideal para ensaladas y cocina saludable.



CARMEN SUAIN
BIOCOSMETICA

Línea cosmética a base de uva (Mendoza)
La uva también cuida tu piel: sus propiedades antioxidantes y regenerativas están presentes en esta línea de productos naturales. Cremas, jabones, shampoos líquidos, fragancias, alcohol en gel y desinfectantes para manos. Belleza y protección diaria.



Trigo Sarraceno Integral (Córdoba)

Libre de gluten, alto en proteínas vegetales y fibra. Ideal para dietas digestivas y nutritivas.

- ✓ Fideos fusilli con harina de trigo sarraceno.
- ✓ Premezcla a base de trigo sarraceno.
- ✓ Fideos fusilli con harina de arroz integral.

Vegetanesa
SABORES NATURALES

Aderezos & Snacks a base de plantas (Córdoba)

Sin TACC, 100% vegetales y llenos de sabor:

- ✓ Aderezos naturales: Remolacha / Zanahoria / Babaganush (berenjena asada) / Poroto negro
- ✓ Snacks de garbanzo: Picante / Ciboulette / Original / Mix cervecero / Garbanzos bañados en chocolate.



fruch
CHIPS DE MANZANA

Chips de Manzana (Patagonia)

Sin TACC | Vegano | Kosher
Chips de manzana deshidratada: reales, crocantes y deliciosos. Livianos - Saludables - Listos para llevar.

- ✓ Original (35 g).
- ✓ Corte Americano sin azúcar agregada (25 g).



ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

☎ 11 9655 2385 | (011) 4585-2043 | beatrizcosmeticos@gmail.com | [Instagram distbeatriz](https://www.instagram.com/distbeatriz)

REALIZÁ TUS  DESDE NUESTRA TIENDA www.distbeatriz.com.ar

La anatomía del engaño



Por Ignacio Conde

En la era actual, el consumidor experimenta un despertar. No se trata solo de elegir productos; sino de optar con conciencia más adulta, sobre lo que comemos, usamos y cómo esto impacta en nuestra salud y el planeta. Las estrategias de marketing y publicidad, antes veladas, hoy se nos desnudan, revelando un sistema que prioriza las ganancias desmedidas por encima de nuestro bienestar y medio ambiente.

Miedo, seguridad y negocio

Las grandes corporaciones no operan al azar. Conocen a fondo nuestra psicología: saben cómo nos aferramos a nuestros miedos y creencias de seguridad, y explotan esa vulnerabilidad sin piedad. Nos lo demuestran a diario. ¿Cuántas veces, por miedo, elegimos lo que nos dice una voz con "autoridad" (el médico, la publicidad) aún cuando nuestra intuición nos grita lo contrario? Nos refugiamos en una falsa seguridad, sufriendo las consecuencias amparadas en que "todo estará bien" porque alguien "experto" lo dijo.

En Argentina, bromeamos con que todos somos médicos o directores técnicos. Pero en serio, ¿cuántos no se atreven a cuestionar, a preguntar por alternativas, por miedo a lo desconocido o a tener que "hacer algo al respecto" si descubren la verdad? Esta inercia es oro para la industria.

El consumidor como campo de pruebas

Para estas empresas, somos un vasto campo de estudio y experimentación. Antes de lanzar un producto, realizan estudios exhaustivos: analizan nuestros gustos por edad, sexo, clase social y ubicación. Llegan a lanzar versiones ligeramente diferentes de un mismo producto en distintas zonas geográficas, solo para observar nuestras reacciones ante un aroma o sabor y decidir cuál masificarán. No buscan crear un producto infalible; buscan que lo parezca. No buscan que satisfaga genuinamente; buscan generar una sensación de satisfacción. Y, por supuesto, no buscan que dure, sino que tenga una obsolescencia programada.

¿Te suena familiar? Compramos un producto de limpieza "milagroso" que funciona una vez y nos enamoramos. Al poco tiempo, su calidad disminuye drásticamente, obligándonos a usar más cantidad, o a comprar otro. Nos mantienen cautivos con la marca y una publicidad que nos promete lo que ya no cumple. Es una ingeniería social que roza la paranoia, encerrándonos en un laberinto de miedo versus seguridad que ellos mismos construyen.

La valentía de elegir diferente

¿Estamos realmente indefensos ante esta realidad? ¡Claro que no! El problema es que, al creerlos "expertos", renunciamos a nuestra propia capacidad de experimentar y de buscar alternativas. Pero si recuperamos nuestra seguridad interior, esa que no está dictada por los eslóganes del marketing, podemos atrevernos a explorar

caminos más saludables.

Reconozcamos algo: el miedo es una válvula de seguridad vital. Ser valiente no es no tener miedo, es obrar a pesar del miedo. Entonces depende de nosotros desenmascarar si ese miedo es real o una invención. Muchas de nuestras creencias más básicas, antes formadas por la cultura o la familia, hoy están moldeadas por el marketing y la publicidad desde la cuna. Desarmar este andamiaje requiere valentía.

Construyendo soluciones

Es fácil reaccionar con indignación ante este sistema y volvernos "militantes" de la ecología o el consumo consciente. Pero si lo hacemos desde el mismo sistema de creencias que nos llenó de contradicciones, no llegaremos lejos. Ese sistema está diseñado para que compremos todo "ya hecho", y la idea de tener que hacerlo por nosotros mismos nos paraliza.

A veces, esa frustración se nos desvía. Vemos a emprendedores que intentan ofrecer alternativas saludables y, en lugar de apoyar, descargamos nuestra impotencia criticando sus defectos sin ver sus virtudes. Aceptamos sin chistar los productos industriales que generan un desastre ecológico sin precedentes, pero volcamos nuestra furia en quienes intentan hacer algo mejor.

La vida no es un Blanco - Negro. Si tomáramos conciencia de lo que hay detrás de cada emprendimiento, apoyando lo bueno y señalando constructivamente lo mejorable, como consumidores podríamos impulsar un cambio real.

Aquí se suma un factor crucial: la ignorancia. Opinamos como expertos de lo que no sabemos, cuando tenemos no solo el derecho a opinar, sino la obligación de informarnos primero. Criticar un envase de plástico sin considerar la seguridad de un niño en la ducha es un ejemplo claro de una crítica informada a medias. El problema no es el envase, el problema es que ese plástico no es biodegradable y se lo permite producir.

Información, amor y demanda consciente

No vamos a mitigar nuestro miedo con la falsa seguridad del marketing. Tenemos la obligación de informarnos y ser valientes al experimentar otras alternativas. Esto implica un proceso de crecimiento y experimentación. No se trata de saltar de un extremo al otro, sino de construir un camino que nos brinde las herramientas para dejar de ser rehenes de las corporaciones que dictan nuestros deseos y necesidades.

La verdadera seguridad de la salud en nuestras familias no está en lo que nos vende la góndola. Está en el amor y la higiene en nuestras cocinas. Si el tiempo es un obstáculo para cocinar saludablemente, entonces el amor debe manifestarse en protegernos a través de la información y la profundización sobre lo que realmente nos nutre, no lo que nos da una sensación de bienestar aparente y temporaria.

Recordemos: el poder de la demanda genera la oferta. No al revés, como nos han hecho creer el marketing y la publicidad. Es hora de activar ese poder y construir un futuro más saludable y sustentable para todos. El poder está en nuestra decisión de compra. Somos responsables por lo que consumimos y por lo que demandamos. Seamos coherentes ■

iconde@fyn5.com

TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be_st

- La nueva alternativa al azúcar
- 40% menos de calorías que el azúcar
- Se obtiene de manera natural de frutas, cereales y hortalizas
- Contiene un sabor muy dulce y es de baja digestibilidad
- NO DEJA RETROGUSTO
- REDUCE EL CRECIMIENTO DE PLACA DENTAL BACTERIANA
- RICO EN ANTIOXIDANTES

APTO PARA DIETAS KETO
APTO DIABETICOS
APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE
SUFREN DE CANDIDIASIS

Presentado en envase económico doypack
de 200gs. SIN AZUCAR AÑADIDO



NUEVO
steviaPlus
Be_st
XILITOL



+54 9 115462-0972
info@bestnatural.com.ar

www.bestnatural.com.ar



QUIDÁ TU SONRISA CON LO MEJOR DE LA NATURALEZA

Sin tóxicos, sin secretos.
Solo cuidado natural para tu familia.

Línea de protección bucal 100% vegetal combina cremas dentales libres de fluoruro de estaño, con stevia orgánica y extractos botánicos, para una limpieza saludable, y cepillos ecológicos que cuidan tu salud y el planeta.

**Presentá este aviso en tu tienda
favorita y conseguilos con un
10% OFF**



CEPILLO DE BAMBÚ NATURAL

CEPILLO DE BAMBÚ NATURAL CON CARBÓN ACTIVADO



MENTA • LIMÓN



CHERRY • MENTA



MENTA • ANÍS

CEPILLO DE BIOPLÁSTICO DE PAJA DE TRIGO

CEPILLO CON MANGO DE ALUMINIO Y CABEZAL DE BAMBÚ



Venta a mayoristas, tiendas naturales y farmacias. Envíos a todo el país.

+5411 4717-6785 / +5411 3697-2314 / ventas@fyn5.com [@botikpuro](https://www.instagram.com/botikpuro) [/botikpuro](https://www.facebook.com/botikpuro) - Comercializa FyN5 SRL

La primavera, nuestros perros, gatos y la homeopatía

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Ya estamos al fin del invierno y la primavera está muy cerca. Estación que nos invita a salir de casa. El sol, el calorito, las flores de colores, todo invita a pasear por lugares al aire libre: plazas, parques, senderos por descubrir. Todo es alegría, pero nada es gratuito en la vida. Es la época de las alergias. Y nuestros perros y gatos no están exentos. El prurito, los estornudos, el moco, las diarreas serán nuestro pan de cada día. Recordemos que esto está direccionado a los que son sensibles, a los que reaccionan exageradamente a los "alergenos", a aquellos a los que genéricamente llamamos "alérgicos". Nadie se enferma de lo que quiere sino de lo que puede. La homeopatía nos enseña esto. Existe la predisposición a enfermarse y la sensibilidad para reaccionar. Como ya sabemos por antecedentes tenemos que prevenir, tenemos que ayudar a nuestros amigos de cuatro patas.

Los gatos y el asma son un caso especial. Reforcemos sus tratamientos homeopáticos, vuelvan a darles su remedio de base para equilibrarlos. No está de más una consulta con su veterinario homeópata para ir abriendo el paraguas antes que llueva.

La primavera es donde **aparecen nuestras amigas las pulgas y garrapatas**. Debemos comenzar a poner pipetas o dar pastillas. Ahora las garrapatas vienen con enfermedades graves para transmitir y su territorio se ha ampliado mucho. Por suerte tenemos medicamentos que pueden prevenir que suban estos molestos parásitos.

Es un **buen momento para vacunar**. Moquillo, Parvovirus para perros y la vacuna triple para gatos sin olvidarnos de la rabia para ambos.

Las **picaduras de insectos** como las abejas, avispas, incluso hormigas pueden desencadenar una reacción aguda muy molesta. Se hincha la cara en forma exagerada. Por suerte en animales no se produce la anafilaxia que mata por ahogo. Pero está bueno tener en el botiquín homeopático medicamentos como Apis que nos servirá para el tratamiento de este problema.

Los **parches calientes en perros**. Son reacciones en

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/mvjorgemunoz

la piel relacionadas al estrés pero que tienen una incidencia mayor en primavera. Mientras pueden consultar se le puede poner localmente algún antiséptico: caléndula, aloe, agua oxigenada.

Si tu perro sufre de **rinitis o estornudos a repetición** una buena práctica es mojarle la nariz con un trapo húmedo cada vez que regrese de su paseo, eliminando el polen o polvillo que se haya pegado a la misma.

Los **accidentes ocurren en mayor medida** en esta época. Perros que cruzan la calle y son atropellados o gatos que salen por los techos y tienen peleas o se caen y aparecen lastimados. Los perros salen con correa y los gatos tienen que tener alguna barrera para evitar que salgan.

La **tos de las perreras** es bastante frecuente ya que los perros se socializan mucho más. Van a los caniles en las plazas, los paseadores que salen en grupo. Tenemos un nosode homeopático, especie de vacuna que previene esta enfermedad.

Es importante saber que corticoides y antihistamínicos pueden palear el prurito, pero bloqueando receptores y no curando nada. La homeopatía va desde adentro hacia afuera provocando alivio con mejora de todo el organismo. Una consulta a su veterinario homeópata no está de más y puede ayudar a pasar una primavera feliz.

Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días **Martes y Sábado por la mañana**.
Turnos al **114420-4998 y 4632-3558**
homeopatia5@gmail.com | f/homeovetmunoz

Elijo lo que me hace bien. Elijo productos que me cuidan

► Cada año se producen miles de millones de cepillos de dientes plásticos. La mayoría termina en vertederos u océanos, donde puede tardar más de 500 años en degradarse. Al estar compuestos por múltiples tipos de plástico, son prácticamente imposibles de reciclar y generan un impacto ambiental negativo desde su fabricación hasta su descarte.

En **Boti-K Puro Vegetal** decidimos ofrecer una alternativa concreta y responsable. Diseñamos una línea de cepillos ecológicos para cuidar tu salud bucal con materiales seguros, sin plásticos ni químicos agresivos. Porque una rutina consciente empieza por lo que ponés en tu boca todos los días. Una familia completa, pensada para todas las edades, necesidades y estilos de vida. Ideal para consumidores exigentes y para negocios que apuestan por sumar valor con propósito.

CUATRO VARIEDADES, UN MISMO COMPROMISO

- **Cepillo de bambú:** vegetal, biodegradable y compostable. Se degrada en solo 180 días. Ideal para toda la familia.
- **Cepillo de bambú con carbón activado:** efecto detox y blanqueador natural gracias al carbón activado.
- **Cepillo de aluminio y bambú:** 100% reciclable e infinitamente reutilizable. Máxima durabilidad, mínima huella.
- **Cepillo de bioplástico:** elaborado con paja de trigo. Compostable y de origen renovable.

Todos nuestros cepillos están libres de BPA, plásticos convencionales y tóxicos. Incorporan cerdas de base vegetal (ricino), suaves y eficaces, que limpian profundamente sin dañar dientes ni encías.

Consumir con conciencia empieza por los pequeños hábitos. Más que una elección de producto es una forma de vivir. Elijo lo que me hace bien. Elijo cosmética saludable ■

Para más info visita <https://boti-k.com>
o contáctanos en tienda@boti-k.com

+54 9 11 3288 9561

CUMPLIMOS 21 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

+11 3922-9382
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

Herboristería Farmacia Laboratorio

HERBORISTERIA alsina

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

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
+112568-3143 (sólo mensajes)
farmaciahomeopaticadeflores

Farmacia De La Merced

RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES
ENVÍOS A DOMICILIO

HOMEOPATÍA 11 2250-1850
DE 8:00 A 20:00 HS

QUILMES Av. Mitre 1401
HUDSON Est. Hudson C161

f FARMACIA DE LA MERCED @DELAMERCEDFARMACIA

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

Productos saludables: La Cámara en plena función

► La Cámara Argentina de Productos Saludables ya se encuentra funcionando a pleno, luego de haber cumplido con todos los pasos correspondientes para ser reconocida legalmente.

La entidad, que agrupa tanto a productores como a fabricantes y comerciantes de productos alimenticios y para el cuidado personal, ya cuenta con cerca de doscientos asociados, poco después de su creación.

Los servicios que brinda CAPS a sus integrantes incluyen asesoramiento en diversos temas; gestiones ante terceros; descuentos en actividades de capacitación; tarifas especiales en ferias, exposiciones y otras actividades de interés para el sector, entre muchos otros.

Además, la entidad organizará en un futuro cercano eventos para promocionar el consumo de productos saludables entre la población, como será la **Semana de la Alimentación Saludable**; cursos de difusión de las virtudes de una alimentación sana y otras acciones puntuales en puntos de venta y en actividades sociales, como «BA Celebra las Regiones», en la Av. de Mayo de la ciudad de Buenos Aires.

Como es habitual en el desempeño de las asociaciones gremiales empresarias, la CAPS actuará en defensa y representación de las empresas del sector en diversos ámbitos, en particular, en lo referido a organismos públicos y relaciones con otras organizaciones empresarias y gremiales.

Otro de los objetivos prioritarios de la cámara será el apoyo e impulso a actividades ligadas a la exportación de productos saludables, partiendo de la premisa de que Argentina debe tener un lugar de privilegio entre los países líderes en dicha actividad, en el contexto mundial. Al mismo tiempo también se llevará a cabo una intensa actividad para que los productos saludables ganen espacio en los diversos canales comerciales a su disposición, impulsando al mismo tiempo el fortalecimiento del ya consolidado sector especializado (dietéticas).

Entre las ventajas de ser socio de la CAPS, también se debe destacar la de figurar de forma destacada en el Directorio de Empresas de la entidad.

“Existen dos categorías de asociados; los socios plenos (con una cuota mensual de 30.000 pesos, que se abona trimestralmente) y los adherentes (que abonan trimestralmente 60.000 pesos)”- nos cuentan. Así mismo ofrecen un beneficio exclusivo para las tiendas naturales y dietéticas: “invitamos a los COMERCIOS DE MANERA GRATUITA X 6 MESES y luego a valor especial por ser comercios”.

Todas las empresas del sector pueden asociarse a la CAPS ingresando sus datos en <https://cas.com.ar/noticias/institucionales/la-caps-incorpora-nuevos-asociados> ■

Mas info:

113671 9956

consultorscaglione@gmail.com



Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Cereales - Harinas - Legumbres

Miel - Jalea Real

Polen - Especies - 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**

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!
¡ Nueva !
Como el azúcar pero 0 calorías


**STEVIA
DULRI**
Cristalizada
Eritritol+Stevia



Ley de Emergencia en Discapacidad: ¿Una respuesta concreta o una promesa en disputa?



Por Dr. Juan Pablo Quiñones Molina
Scarpatti*
@jpquionesmolina.abogado

En las últimas semanas, la llamada Ley de Emergencia en Discapacidad ha ocupado un lugar central en la agenda política y social de la Argentina. Aprobada por amplia mayoría en ambas cámaras del Congreso, la iniciativa busca garantizar el cumplimiento efectivo de derechos largamente reconocidos pero sistemáticamente vulnerados. Sin embargo, la advertencia de veto presidencial y la posibilidad de una judicialización han encendido una nueva etapa de incertidumbre que afecta, sobre todo, a quienes más necesitan certezas: las personas con discapacidad y sus familias.

¿Qué propone esta ley y por qué ha generado tanto debate?

La norma declara la emergencia en materia de discapacidad por 180 días, prorrogables por igual plazo.

En ese marco, establece cinco ejes fundamentales:

- 1- la actualización inmediata de los aranceles de las prestaciones básicas,
- 2- el pago en tiempo y forma a prestadores de servicios como transportistas, centros de día, escuelas especiales y profesionales,
- 3- la garantía de continuidad en los tratamientos sin interrupciones por cuestiones administrativas,
- 4- la provisión efectiva de medicamentos, prótesis, alimentos y ayudas técnicas, y
- 5- la simplificación y agilización del trámite del Certificado Único de Discapacidad (CUD), facilitando su obtención y renovación.

Se trata, en esencia, de una ley que intenta hacer cumplir lo que ya está vigente, como la Ley 24.901, que



regula las prestaciones obligatorias para personas con discapacidad. Pero la experiencia indica que sin una herramienta excepcional, muchas de esas garantías quedan en letra muerta: demoras de meses en los pagos, tratamientos suspendidos, centros de rehabilitación al borde del cierre, y familias obligadas a acudir a la justicia para acceder a lo que por derecho les corresponde. El Congreso actuó con celeridad. Diputados aprobó la ley con 190 votos afirmativos sobre 257, y el Senado con más de dos tercios de los presentes, superando ampliamente las mayorías necesarias. Sin embargo, desde el Poder Ejecutivo se ha anticipado la intención de vetarla totalmente, con el argumento de que generaría un gasto fiscal insostenible. Incluso se advirtió

que, de insistir el Congreso con su promulgación, el Gobierno podría recurrir a la Corte Suprema para frenar su aplicación.

Esto abre una discusión delicada: ¿puede el Poder Ejecutivo judicializar una ley aprobada por mayoría constitucional? ¿Y qué pasa si mientras tanto las personas con discapacidad siguen sin recibir las prestaciones? La respuesta no es solo jurídica: es profundamente humana.

En barrios como los nuestros, donde funcionan instituciones que sostienen terapias, traslados y acompañamiento diario, la demora en la implementación de esta ley no se traduce en números abstractos, sino en tratamientos interrumpidos, profesionales sin cobrar y niños que pierden oportunidades de desarrollo. Para muchos centros, como Rebiogral y tantos otros, esta ley significaba una bocanada de aire.

En definitiva, la Ley de Emergencia en Discapacidad no promete nada nuevo. Exige el cumplimiento de derechos ya reconocidos. El verdadero debate no debería ser si el Estado puede cumplir, sino si está dispuesto a hacerlo. Porque detrás de cada artículo de la ley hay una vida esperando una respuesta ■

*Abogado (Tomo 152 Folio 415 C.P.A.C.F.) con experiencia en derecho laboral, civil, salud y discapacidad. Director del Centro de Rehabilitación Rebiogral S.A. y columnista radial en temas legales y sociales. Comprometido con la defensa de los derechos humanos y el acceso a la salud en contextos de vulnerabilidad.

Datos del Centro:

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL

@rebiogral

Inf.: 4981-0565/ 6604 / (15) 6999-4177

Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

Con experiencia Médica y Tecnologías de avanzada para el Tratamiento de la Discapacidad, el DOLOR y la Rehabilitación.



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

01.

FILOSOFÍA DE TRABAJO

Nuestro trabajo se basa en la aplicación de la corriente científica conocida como Medicina Integrativa, Tratamiento Interdisciplinario del Dolor y la Maximización del Rendimiento Deportivo.

02.

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

Médicos Neurólogos y Clínicos, Kinesiólogos – Fisiatras, Terapistas Ocupacionales, Masoterapistas, Fonoaudiólogos, Psicólogos, Neuropsicólogos, Psicomotricistas, Psicopedagogos, Nutricionistas y Enfermeros.

03.

TRATAMIENTO DE PACIENTES

Con enfermedades crónicas y/o secuelas Discapacitantes de causas Neurológicas, Traumatológicas, Posturales, Reumatológicas, Deportológicas y otras causas.

Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

De pacientes que puede derivar en Tratamientos integrales de rehabilitación y/o paliativos de dolor crónico (no oncológico) y de las enfermedades que generan.

TERAPIAS DE GABINETES:

Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, Psicopedagogía, Psicomotricidad, Psicología General y Neuropsicología Cognitiva (diagnóstica y terapéutica).

FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

tando con aparatología electrónica convencional y/o de última generación, incluyendo la Tecarterapia y las Ondas de Choque.

MASAJE MANUAL TERAPEUTICO:

Analgésico, descontracturante, antiespástico, tonificador, etc.

MEDICINA PREVENTIVA:

Natural y Complementaria de Revitalización y Anti-envejecimiento en su concepto integral, acorde a las indicaciones y necesidades individuales y preferencias.

TRATAMIENTOS ESPECIALES:

- De Rehabilitación Kinesiológica Intensiva, Integral, de tipo: Motora general, del Dolor, de la Marcha - Coordinación - Equilibrio, de la Postura en Escoliosis, Hipercifosis, Hiperlordosis, Rectificaciones de la Columna Vertebral, etc; de tipo Vestibular, entre otras.
- Terapias con Sueros Endovenosos de Fortalecimiento físico integral de Estimulación cerebral - cognitiva, de Refuerzo del Sistema Inmunológico, de Optimización para deportistas, etc.

Tecnología de avanzada para el tratamiento del DOLOR y la rehabilitación



CONSULTE POR SU OBRA SOCIAL/PREPAGA. En caso de personas con certificado de discapacidad (CUD), 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. IOMA - ObSBA - OSPACA - JERÁRQUICOS Salud - OSPOCE - CASA Sistema Asistencial - Opdea - UPCN - IOSFA - HOSPITAL ITALIANO - DAS Congreso de la Nación - ARGENTORES - BANCARIOS - OSDE - OSPOCE - O.S.Pe.Tax. - OSPAT - OBRA SOCIAL Policía Federal - OSPIC - LUIS PASTEUR - PAMI.

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 (C1208BAB) CABA -Única Sede- Turnos e informes: 4981-0565 / 6604 ☎116999-4177

Lun. a Vie de 9 a 17hs - Email: rebiogralconsultas@hotmail.com - Visítenos en www.rebiogral.com

Mitos de la cosmética -2da. parte-

El cómo y cuándo de las cremas, serum y aguas termales



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

En esta segunda parte voy a orientarlos en el uso de los productos cosméticos más comunes, por supuesto no me referiré a los recetados dermatológicos ni a los dermocosméticos cuya aplicación debe ser indicada por el médico especialista según la afección de la piel. Vamos a hablar de las cremas y Serum hidratantes y nutritivos que nos ayudan a mantener la piel fresca, elástica y disimular manchas y arrugas, les presento algunos ejemplos eficaces.

Una **Crema de Día** debe ser hidratante, mantener la turgencia de la piel y tener un efecto antioxidante, puede contener algún aceite pero se busca en este caso disimular arrugas y manchas más que humectar.

Para lograr esto se combinan los Ácidos Hialurónicos y Tremella para hidratar profundamente, Aceite de Argán y la Vitamina E, dos grandes antioxidantes junto a excipientes suaves, libres de parabenos y colorantes artificiales. Los aceites esenciales puros colaboran aromatizando suavemente y comenzando con frescura el día.

La **Cremas de Noche** deben ser reparadoras, nutritivas y humectantes.

Para ello el Retinol es esencial ya que produce colágeno, estimula la renovación de las células y elimina las pequeñas arrugas, la Niacinamida elimina manchas y calma la piel, por supuesto agregamos un aceite nutritivo como el Argán o la Rosa Mosqueta y un Extracto de Emblica para aclarar las manchas.

Como en todos los casos, evitamos los parabenos y los colorantes, los aromas en este caso son calmantes para invitarnos al descanso.

Los Serum son algo especial, contienen principios activos

concentrados y en dosis más altas que las cremas, de esta manera unas pocas gotas son suficientes para todo el rostro y cuello. Su textura es ligera, parecida a un gel muy liviano y con los excipientes adecuados ayudamos a la penetración profunda de los ingredientes.

Está diseñado para tratar problemas específicos de la piel, como arrugas, manchas, deshidratación o sensibilidad.

El **Serum de Día** debe contener AA2G o Vitamina C dérmica que ilumina totalmente el rostro, Ácido Hialurónico, Niacinamida y Vitamina E. Tratamos entonces la deshidratación, las manchas y las arrugas con unas pocas gotas.

El **Serum de Noche** contiene activos más específicos para tratar acné, pieles avejentadas, manchas profundas. Contiene Salicílico y Tranexámico, para eliminar células muertas y machas oscuras, acompañando con Niacinamida cuyo efecto aquí es calmante.

Las **Aguas Termales** tienen propiedades calmantes, hidratantes y antiinflamatorias. Son ideales para refrescar la piel, reducir el enrojecimiento o la irritación, y equilibrar el pH. Realzan el maquillaje y pueden usarse para una limpieza superficial del rostro.

Siempre es aconsejable agregarle a las aguas diferentes extractos de plantas para refrescar, armonizar, humectar y mejorar la circulación sanguínea.

Cómo se usan?

Se mantiene el frasco a unos 20-30 cm del rostro y se rocía en forma pareja, puede dejarse que se absorba naturalmente o nos ayudamos con los dedos o con un paño seco.

Cómo y cuándo usar estos productos.

Recuerden que les comentaba en la entrega anterior que lo más importante es la constancia y para ello generar una rutina de aplicación es ideal.

Por la mañana aplicamos los productos de la siguiente manera:

- **Primer paso:** Siempre se debe comenzar con una limpieza de la piel usando una Crema de Limpieza o un Agua Termal.

- **Segundo paso:** Seguimos con el tratamiento intensivo a cargo del Serum de Día, colocando 3 o 4 gotas sobre el rostro o en la yema de los dedos y distribuyendo por el rostro con pequeños toques para evitar irritar la piel.

- **Tercer paso:** El Agua Termal podemos aplicarla inmediatamente después del serum o para fijar el maquillaje o en cualquier momento del día.

- **Cuarto paso:** El cierre lo da la Crema de Día, ya que es la barrera que nos defiende de la polución, del smog, del calor y del frío. La cantidad de crema debe ser la adecuada para no obstruir los poros, la piel debe quedar hidratada pero sin exceso de producto.

Por la Noche

- **Primer paso:** Retiramos el maquillaje con una crema adecuada o bien limpiamos con una Agua Termal.

- **Segundo paso:** aplicamos el Serum de Noche pero solo 2 o 3 noches a la semana, el día que se aplica el serum no se debe usar la Crema de Noche.

- **Tercer paso:** terminamos con el Agua Termal.

- **Cuarto paso:** Si no aplicamos Serum de Noche usamos la Crema de Noche, en poca cantidad distribuyendo por toda la piel.

Por supuesto se puede optar por el tratamiento completo o solo por algunos productos, depende del tipo de piel, la edad, las necesidades particulares y el tiempo que se desee emplear en la rutina diaria. Hay quienes prefieren los Serum a las cremas y al contrario, otros usan un solo tipo de crema para todo el día, lo más importante es No usar el Serum de Noche durante el día.

Cada uno debe armar la rutina a su modo, se puede comenzar de a poco, incorporando los productos a medida que nos familiarizamos con su uso.

El cuidado diario de la piel no debe tomarse como una carga, como otra cosa más para hacer, sino como un mimo que le dedicamos a nuestro rostro al menos dos veces al día ■

farmacialibertad0@gmail.com

Feng Shui
NUEVO
ABRA POR AQUÍ
ECOLOGIC

Depurate
TISANA DE HIERBAS
HIERBAS QUE TE AYUDAN A ESTAR EN EQUILIBRIO
PESO 90 NETO GRAMOS
MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN
LIBRE DE GLUTEN

Relajandote
TISANA DE HIERBAS
HIERBAS QUE TE AYUDAN A ESTAR EN EQUILIBRIO
PESO 90 NETO GRAMOS
MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN
LIBRE DE GLUTEN

Diabesan
TISANA DE HIERBAS
HIERBAS QUE TE AYUDAN A ESTAR EN EQUILIBRIO
PESO 90 NETO GRAMOS
MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN
LIBRE DE GLUTEN

Feng Shui
NUEVOS PRODUCTO
12 VARIEDADES
MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN
LIBRE DE GLUTEN

HERBOESTE
Sin T.A.C.C.
x35

Es el mes de la Pachamama

Elegí recibir en tu tienda productos comprometidos con la salud y la sustentabilidad



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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

El interior nos nutre

Por Beatriz Prodan

▶ No es un mito que la Argentina fuera llamada "el granero del mundo" hasta principios del siglo XX; tales eran las producciones agrícolas que abastecían al planeta, en un contexto álgido atravesado por guerras y grandes movimientos migratorios. Hoy el mundo ha cambiado, pero el potencial de nuestras tierras y el empuje de los productores siguen dándonos orgullo. Por eso es imperioso apoyar la producción nacional, con nuestras provincias que nos proveen de alimentos, brindando todas las facilidades a los pequeños productores que ofrecen alimentos nutritivos con identidad propia. Es fundamental que las autoridades cooperen para ayudar a que puedan producir y luego distribuir en todo el país estos nuevos alimentos naturales, funcionales e innovadores.

Harina de uva "Resilencias" (Córdoba) La harina de uva provee al organismo enormes beneficios, como el resveratrol —un antioxidante especial— además de hierro, magnesio, manganeso, potasio y vitaminas del grupo B. Refuerza el sistema inmunológico y se puede usar directamente en licuados, jugos o yogures. Para pastelería, se recomienda usar entre un 5% a 20% mezclada con otras harinas, aunque su uso directo es más recomendable.

Mermelada Naturel (San Juan) Es la mermelada perfecta: sin azúcar, sin conservantes ni edulcorantes. Una

mezcla ideal para diversas combinaciones ya sea para untar o utilizar en repostería, endulzada únicamente con jugo de uva.

Carmen Suain, cosmética a base de uvas (Mendoza)

Un complemento que acompaña el cuidado de la salud y la piel, porque también por la piel penetran enfermedades y sustancias dañinas. Esta línea de cosmética natural a base de uvas ofrece alta calidad en biocosmética.

Vegetanesa, untables a base de plantas (Córdoba)

A base de plantas como remolacha, zanahoria, berenjenas asadas y porotos negros, elabora deliciosos aderezos para untar o combinar con distintas preparaciones.

Fruch, manzanas deshidratadas (Patagonia)

Fruch elabora rodajas de manzanas deshidratadas, tostadas con o sin azúcar, livianas y saludables. El snack ideal.

Última aclaración: estos productos son naturales, libres de gluten, veganos, kosher y keto. ¿Qué tal?

Bueno, estimados amigos, espero seguir incorporando —como distribuidora del sector saludable— todo lo que Natura nos da con tanto amor, para poder ofrecerlo, explicarlo y hacerlo consciente. Que estén siempre disponibles en nuestras queridas tiendas naturales.

Los saludos como siempre! ■

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

CHACABUCO® Harinas con aportes nutricionales

Por Florencia Suárez Ordoñez

Jefa de Marketing de Nutrición Humana
Grupo Molino Chacabuco

▶ En el contexto actual, se vuelve cada vez más evidente la necesidad de una industria alimentaria con producción sustentable, capaz de ofrecer alimentos seguros que contribuyan a una buena salud. En este sentido, cobran especial relevancia los alimentos funcionales, aquellos que, además de aportar nutrientes esenciales, brindan beneficios específicos para la salud.

Un claro ejemplo son las harinas integrales enriquecidas con legumbres, que han logrado sumar proteínas y aminoácidos esenciales a su composición. Estas nuevas formulaciones también incorporan una cantidad significativa de micronutrientes y fibra alimentaria de calidad, disponibles actualmente en muchas dietéticas bajo la línea **Cocina Saludable Chacabuco**:

• **Harina integral de trigo y legumbres**
Es una mezcla de harina integral de trigo con harinas de diversas legumbres. Aporta un 35 % más de proteína vegetal que la harina 000 común, tiene alto contenido de fibra (cubre el 23 % del valor diario recomendado) y 25 % menos de carbohidratos. Es baja en grasas totales, no contiene sodio y es un alimento 100 % vegetal, ideal para dietas vegetarianas o veganas.

• **Harina integral de trigo y semillas**
Combina harina integral de trigo con tres tipos de semillas molidas (chía, lino

y amaranto), que aportan múltiples beneficios nutricionales. Contiene 34 % más de proteína vegetal, 25 % menos de carbohidratos y cubre el 25 % del valor diario recomendado de fibra. Además, aporta 75 veces más Omega 3 que la harina 000 común y es fuente de Omega 6 y 9. Sin sodio agregado, también es apta para alimentación vegetal.

• **Harina de trigo y granos ancestrales**
Se compone de harina de trigo combinada con harina de quinoa, trigo sarraceno y semillas de amaranto molidas. Los granos ancestrales son semillas y pseudocereales que han permanecido sin modificaciones genéticas durante milenios.

El trigo sarraceno es rico en hidratos de carbono complejos, proteínas, magnesio, potasio y fósforo. La quinoa, considerada el único alimento vegetal que aporta todos los aminoácidos esenciales, se suma al amaranto, que contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales, además de ser fuente de vitaminas A, B (1, 2 y 3), C, D y K, hierro y ácido fólico. También es un producto sin sodio agregado y 100 % vegetal.

Toda la línea **Chacabuco Cocina Saludable** está pensada para ser utilizada en todo tipo de recetas, tanto dulces como saladas. Por su textura y la equilibrada proporción de harinas y semillas molidas, se adaptan muy bien a la elaboración de pastas caseras, panes, pizzas, budines, tortas y panqueques, aportando un sabor característico y agradable a cada preparación ■

alimentoschacabuco.com
@alimentoschacabuco



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.

www.productosbilli.com.ar | ventasbilli@hotmail.com (54-11) 4581-7660 | 4584-5979 | 3535-9955 | +54911 38504093

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL



Y como siempre nuestra línea de Aloe Vera con Arándano, con naranja, y con clorofila y un toque de jengibre!

NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

Los jugos de aloe vera orgánico JUAL son la opción ideal para comenzar tu día con energía y vitalidad. Ahora los encontrás en la dietética de tu barrio con NUEVA IMAGEN, sin perder la pureza y los beneficios que tanto te gustan.

- Hidratación profunda: Mantiene el cuerpo hidratado desde adentro, favoreciendo una piel más suave y saludable.
- Digestión equilibrada: Ayuda a mejorar la digestión y aliviar malestares estomacales.
- Antioxidantes naturales: Protege las células de los radicales libres, combatiendo el envejecimiento.
- Regeneración celular: Estimula la producción de colágeno, manteniendo la piel firme y joven.
- Detox natural: Contribuye a eliminar toxinas, promoviendo una sensación de bienestar general.

Jual

STEVIA

Pensado para que lo lleves con vos a todos lados y todo el tiempo. No importa si vas a un café y solo te dan azúcar... Nada te va a privar de seguir cuidándote y disfrutar!



STEVIA
POCKET



NUEVA presentación

Stevia Jual en
SOBRECITOS!
Dulzura que cabe
en tu bolsillo



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

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



Adaptógenos y hongos medicinales

Por Elisa Romio

Farmacéutica- MP 17197 y MN 13059

DT Mycelium Argentina- Inteligencia Fungi

El ser humano lleva cientos de años intentando alcanzar la longevidad y dominar la juventud, y lo ha hecho de muchas maneras; desde la obsesión medieval por la alquimia y el elixir de la vida eterna, hasta la fascinación moderna por los "superalimentos". Un grupo de hierbas y hongos muy concreto que recibieron el nombre de Adaptógenos han demostrado una influencia sutil pero cuantificable en la inmunidad, el sueño, los niveles de estrés, la energía y la resistencia.

A finales de los años '40 del siglo pasado, el gobierno de la extinta URSS ordenó a sus científicos la creación de una sustancia que pudiera utilizarse para incrementar el rendimiento de los deportistas, militares e incluso ajedrecistas del país, y así dominar y destacar internacionalmente en todos los ámbitos. Uno de ellos, Nikolai Lazareth creó el término y lo empleó para definir una "sustancia que aumenta la resistencia inespecífica del cuerpo para hacerlo más capaz de adaptarse a circunstancias estresantes". Si bien no hay una definición oficial, podemos decir que un adaptógeno no es tóxico para el receptor, produce una respuesta inespecífica en el cuerpo e incremento del poder de resistencia frente a múltiples estresores que incluyen agentes tóxicos químicos o biológicos y produce en la fisiología una influencia normalizadora independientemente de la dirección del cambio de las normas fisiológicas que haya provocado el estresor.

¿Por qué en el Reino Fungi hay tantos adaptógenos?

Los Hongos son organismos infinitamente sorprendentes y esenciales para la vida en nuestro planeta que han cambiado el curso de la vida y continúan dando forma a nuestro futuro. Ampliamente documentado está cuán

fundamentales son para la sostenibilidad del planeta. Y este es sólo el principio porque apenas estamos empezando a entender las complejidades y sofisticaciones de la vida de los hongos.

Los hongos han sido lamentablemente ignorados por la ciencia y a menudo se los ha pasado por alto en términos de sus contribuciones. Son los grandes desintegradores del bosque, que ayudan a reciclar los lignanos y nutrientes de las plantas para permitir el nuevo crecimiento vegetativo y la curación de paisajes dañados. No son plantas ni animales y se encuentran en la tierra, en el aire y en nuestros cuerpos. Están por doquier, pero cuesta verlos. Pueden ser microscópicos, pero también representan a los organismos de mayor tamaño jamás registrados. Comen piedra, crean suelos, asimilan agentes contaminantes, se nutren de plantas, pero también las matan, sobreviven en el espacio e influyen en la composición de la atmósfera terrestre.

Los hongos son la savia del planeta, la vibración rítmica que crea equilibrio y sostenibilidad. Representan orden, estabilidad y salud. Representan el temperamento linfático/flemático de nuestro planeta. Como tal, están constantemente sintiendo y conectándose con otros aspectos de la naturaleza.

Los hongos y los humanos están más emparentados evolutivamente con el reino animal que con las plantas debido a su naturaleza biológica: algunas de las moléculas esenciales de los hongos han estado presentes en la dieta humana durante tanto tiempo que nuestros cuerpos ahora dependen de ellas, lo que podría ser parte de la razón de por qué los hongos son tan buenos para nosotros.

Al haber resistido millones de años y sobrevivido a todo tipo de catástrofes, han conseguido adaptarse creando moléculas que les confieren esa resiliencia y que son capaces de transmitírnos cuando entran en nuestros ciclos metabólicos.

Según la Teoría Sistémica incrementan el triángulo de



la salud, compuesto por la Energía, la Inteligencia Biológica y la Organización (función y estructura) de cualquier sistema biofísico y en particular el cuerpo humano. Comunican entropía negativa al sistema viviente (se opone al caos) al transferirle información de supervivencia al sistema global.

Ha llegado la hora de descubrir el oculto y fascinante mundo de los hongos, formas de vida extrañas y maravillosas que nos obligan a repensar el funcionamiento de la vida. Los hongos tienen la llave para entender nuestro planeta y nuestras formas de pensar, sentir y comportarnos.

Mycelium surge de la necesidad de recuperar la conexión con la verdadera medicina, la Naturaleza, esa conexión que nos brindan los hongos, la gran red invisible que sostiene la vida, la inteligencia del planeta y nuestra última gran esperanza. El reino Fungi esconde grandes mensajes que debemos aprender a escuchar para disponer de su poder sanador. Entenderlos podría cambiar el trágico destino que hemos trazado como especie para nuestra amada Tierra.

Permítannos presentarles el Futuro: esto es **Mycelium, Inteligencia Fungi**. Bienvenido al mundo de los adaptógenos, superalimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías. Con esta línea de 15 adaptógenos seleccionados, el cuerpo podrá defender su inmunidad y salud intestinal, funcionar a través de sus sistemas cardiovascular y respiratorio, y restablecer el equilibrio a través de su sistema neuroendocrino.

www.mycelium.com.ar

112771-8757

Dietética Pehuen Herboristería

Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel
Frutas secas, abrigadas y desecadas - REPOSTERÍA
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos

pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De L a V de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13:30hs.

Sama ALIMENTOS NATURALES

Legumbres | Especies | Fitomedicamentos
Harinas | Cereales | Hierbas medicinales

LA MEJOR CALIDAD, ATENCIÓN Y PRECIO
ARTIGAS 4902 - VILLA BALLESTER
Lun a Vie. de 9:00 a 13:00 y de 16 a 20 hs. Sab. de 9 a 13:30 hs.

El Molinillo MANDARINES A los Concesionario oficial de:

en Castelar desde 1980

COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN
Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

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.

El Avellano DIETÉTICA

VEGETARIANA

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

PASTEUR 605

LUNES A VIERNES 8 A 19:30 HS
TEL: 4953-5980 | cel. 117120-3264
DIETETICAEAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO
f/DIETETICAEAVELLANO

Emeth

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

LIBRES DE GLUTEN

Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar

Propóleos: escudo natural frente al cambio de estación

Agosto en Buenos Aires marca una transición particular: los últimos fríos del invierno conviven con los primeros brotes de la primavera. Esta inestabilidad climática, sumada al aumento de pólenes y agentes irritantes en el aire, suele traer consigo resfriados, dolor de garganta, rinitis y crisis alérgicas. Para prevenir y aliviar estos malestares, el propóleo se posiciona como un gran aliado natural.

Se trata de una sustancia resinosa que las abejas recolectan de los árboles para proteger sus colmenas. Pero más allá de su uso apícola, el propóleo ha sido ampliamente estudiado por la ciencia. Diversas investigaciones destacan sus propiedades antivirales, antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Un ensayo clínico reciente demostró que el uso de spray bucal con propóleos ayudó a aliviar el dolor de garganta en apenas tres días. Otros estudios han comprobado su capacidad para modular la respuesta inmune, inhibir virus respiratorios y reducir la inflamación de las vías aéreas superiores.

En esta época del año, su efecto descongestivo y protector es especialmente útil para quienes padecen rinitis alérgica, ya que ayuda a calmar la irritación nasal y mejorar la respiración. Además, fortalece las defensas naturales, previniendo infecciones virales comunes en momentos de cambio de clima.

Se puede consumir en gotas, jarabes, caramelos o sprays, y muchas veces se lo combina con miel, jengibre o eucalipto



para potenciar sus beneficios. Las presentaciones con miel son ideales para niños y personas con sensibilidad en las mucosas.

Como siempre, se recomienda consultar a un profesional de la salud antes de incorporarlo de forma sostenida, especialmente en personas con alergias a productos derivados de la colmena.

En este agosto de contrastes, el propóleo es mucho más que un remedio casero: es una herramienta natural con respaldo científico para cuidar la salud respiratoria y fortalecer nuestro bienestar.

Tip: Podés preparar una infusión tibia con jengibre rallado, limón y unas gotas de propóleos para acompañar los días frescos y reforzar tus defensas de manera natural ■

ventasargentina@apiter.com

Mas info en <https://tiendaapiter.com.ar/>

Apifort®



Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibióticos y cicatrizantes



Tratamiento de
afecciones respiratorias



Estimulante del
sistema inmunológico



Antiséptico y
fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en



facebook.com/apiter.ar



instagram.com/apiter.ar



ventasargentina@apiter.com

Laboratorio



YERBA MATE

9 Yuyos

HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Adelgazá tomando Mate

NUEVOS SABORES

Burrito

Guaraná

Tradicional

Limón

Naranja

Jengibre, limón & miel

Tradicional en tela

LIBRE de ACIDEZ

Sin T.A.C.C.

Por las docentes de IATENA, chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler

Sabores de la infancia, ricos y saludables

iatenainstituto | info@iatena.com

● ARROZ CON LECHE

Ingredientes

Leche de almendras o de coco, 1 l.
Arroz de grano redondo, 100 g
Azúcar integral, 80 g
Piel de naranja, 3 tiras
Rama de canela, 1
Piel de limón, 4 tiras
Hojas de menta, para decorar.

PREPARACIÓN: Lavar muy bien el arroz y ponerlo en una olla. Agregar la leche y el resto de los ingredientes. Cocinar a fuego muy suave, removiéndolos cada tanto, durante 40 minutos. Una vez cocido el arroz, dejar enfriar y servir decorado con hojas de menta. En heladera se puede conservar durante 3 a 4 días. Nota: Si el arroz es integral, dejarlo en remojo durante 8 horas antes de su cocción.

● PANQUEQUES CON DULCE, UN CLÁSICO REINVENTADO

Ingredientes

Harina de arroz, 200 g
Harina de chia, 1 cda.
Agua, c/ necesaria
Aceite de oliva, 2 cda.

PREPARACIÓN: Licuar los ingredientes agregando agua de a poco hasta obtener una consistencia ligeramente floja y corrediza. Precalentar una sartén antiadherente. Verter porciones de la mezcla, distribuir y cocinar unos minutos de cada lado hasta que se despegue de los bordes. Retirar de la sartén y tapar para que se conserve la humedad y así quedaran flexibles más tiempo.

DULCE:

Ingredientes

Dátiles, 200 g
Ciruelas pasas, 4 u.
Extracto de vainilla, 1 cda.
Cacao en polvo opcional, 1 cda.

PREPARACIÓN: Lavar, descaroar y remojar por una hora aproximadamente los dátiles y las ciruelas. Media hora si están muy blandos. Deben quedar tiernos, pero no demasiado desechos por el remojo. Procesar todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa. Si se desea sabor chocolate, agregar el cacao y procesar con el resto de los ingredientes.

ARMADO: Untar los panqueques con una porción de



dulce y enrollar o doblar como pañuelitos.

● GALLETITAS CON CHIPS DE CHOCOLATE ESTILO PEPITOS

Ingredientes

Harina integral súper fina, 1 ½ taza
Polvo de hornear, ½ cda.
Azúcar integral, ½ taza
Leche o leche vegetal de almendras, 1/4 taza
Aceite de oliva o de coco, ¼ taza
Chips de chocolate semi amargos, ¼ taza
Extracto de vainilla, 1 cda.

PREPARACIÓN: Mezclar el azúcar con el aceite y luego agregar la leche. Integrar bien. Agregar la harina y el polvo de hornear. Unir bien hasta armar una masa húmeda y manejable. Adicionar los chips de chocolate. Tomar porciones y dar forma de bola pequeña. Acomodar cada bola sobre una placa aceitada y aplastarla para dar forma circular. Hornear a 180 grados durante 15 minutos.

● VAINILLAS

Ingredientes

Harina de arroz, 200 g
Huevos, 4 o 5 u.
Azúcar rubia, 80 g
Extracto de vainilla, 2 cdtas.
Polvo de hornear, 1 cda.

PREPARACIÓN: Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto nieve. Agregar el azúcar de a poco y seguir batiendo hasta incorporar bien y que se disuelvan un poco los gránulos de azúcar. Agregar las yemas de a una sin que se bajen las claras, de forma envolvente. Por último, agregar el extracto de vainilla y la harina tamizada, de a poco y el polvo de hornear hasta integrar toda la preparación. Disponer en una manga de repostería con pico ancho de aproximadamente 2 cm o directamente sin el pico. Sobre una plancha de silicona disponer bastones de entre 8 y 10 cm de largo. Dejar espacio entre cada uno porque la preparación tiende a crecer un poco en la cocción. Llevar a horno precalentado 180 grados durante 10, 12 minutos hasta que se vean doraditas. Retirar del horno dejar enfriar y desmoldar. Se conservan en un tupper cerrado para que no se resequen durante 3 o 4 días.



Productos con aceite de Rosa Mosqueta



PATAGONIA ARGENTINA
www.barilochesilvestre.com

barilochesilvestre

(+549) 2944 668637

info@barilochesilvestre.com

Mitre 66, San Carlos de Bariloche

YO SOY

"En lo Infinito y en lo Eterno"

Canalizado por: **Juan Carlos Romero**
Diseño y realización: **Beba Rancano7**



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 SIL-

CIO 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 Rancano7**

FENG SHUI - Diseño y Decoración Energética
Asesoramiento en viviendas, negocios, consultorios, empresas. **Cursos** - Seminarios | Espejos

Joyas Dinámicas | Diseños Exclusivos y Registrados
bebarancano7@yahoo.com.ar

(15)4060-4454 / www.bebearancano7.com.ar

Llegó **Fuxion** a la Argentina: Innovación y bienestar para todas las personas

Bienestar, ciencia y oportunidades en cada taza



La espera terminó: **Fuxion**, la reconocida empresa internacional peruana dedicada a la nutrición y el bienestar, desembarca oficialmente en Argentina. De la mano de Healthy Snack - **Magdalena Gandolfo** emprendedora con propósito- apuesta a crecer junto con ustedes con su producto estrella:

La limpieza colónica Natural - PRUNEX 1. Delicioso té de manzana y canela.

Tras conquistar más de 20 países con su innovadora propuesta de bebidas funcionales y suplementos alimenticios de origen 100% natural, la marca llega para transformar la manera en que las personas cuidan su salud y potencian su energía diariamente. La llegada de **Fuxion** a Argentina, con sus 22 productos, representa una oportunidad para quienes buscan mejorar su calidad de vida, fortalecer su sistema inmunológico o simplemente disfrutar de sabores deliciosos y saludables en cada bebida. Además, la empresa abre las puertas a un modelo de negocio inclusivo, permitiendo que personas emprendedoras accedan a oportunidades de crecimiento personal y profesional, siendo parte activa de una red global.

Healthy Snack invita a toda la comunidad a que la contacten para incorporar sus productos ofreciendo promociones y productos gratis en los pedidos. Descubrí una nueva forma de nutrirte, celebrar la vida y compartir el bienestar. El futuro del cuidado personal ya está aquí: **Fuxion** es evolución, ciencia y pasión en cada sorbo ■

Datos de contacto

1167669449 healthysnack_ok
hola@thehealthysnack.com.ar
www.thehealthysnack.com.ar

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

dietética **La Pradera**
de Nélida Anea
complementos alimentarios para adelgazar - libros
celulitis - diabetes - celíacos - várices
estrías - hierbas - cosmética natural
Chmiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deporte y salud
Jaureche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 117706-2699 dieteticalapradera@hotmail.com

Laura Fernandez
Terapeuta Holística
Sanación Terapia (TRE) - Terapéutica Holística
Biodecodificación - Videncia - Numerología
Astrología - Cartas Nacionales - Revoluciones Solares
Consulta Online (+54)115 698 0790 @laurastro33
Video llamada laurafernandez_35@yahoo.com

ACUPUNTURA en CABA
Dr. Juan Kitagawa
Médico con Enfoque Holístico Integrativo.
Posgrado en Estrés.
Tratamiento del Dolor y Ansiedad.
"La acupuntura se utiliza desde la antigüedad para mantener Equilibradas a las personas"
155767-1467

Dharam Singh

Mejora:
Músculos
y huesos
Balance
digestivo
Sistema
nervioso

Adquiéralas en
**DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS**

**CITRATO de
MAGNESIO***



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Gell Singh® Sal de Baño sal de mar

Nuevos y Exclusivos
FRUTALES Y FLORALES



saldiet@hotmail.com / www.saldiet.com / 54 11 5164-9268

El opaco brillo de las pastas dentales

¿Sabés qué ponés en tu boca?

Un acto diario en favor de la salud bucal puede volverse un ataque a traición cuando descubrimos que las pastas dentales pueden esconder ingredientes dañinos.

Un caso grave que tomó estado público en estos días fue el de la conocida marca Colgate, en su variedad **Colgate Total Clean Mint**, presente en Brasil, Argentina, Chile y Paraguay. Fue retirada del mercado por la agencia sanitaria brasileña ANVISA y luego también en Argentina por la ANMAT, tras múltiples reportes de quemazón (cerca de 11.400 casos en Brasil), inflamación, úlceras y adormecimiento bucal, asociados al fluoruro de estaño (stannous fluoride). La empresa retiró su apelación y ANVISA mantuvo la suspensión basándose en el principio preventivo. Si bien este compuesto es eficaz contra caries y bacterias, puede provocar reacciones en personas sensibles al alterar el pH bucal o afectar la mucosa.

¿Pero hay más ingredientes perniciosos en las pastas dentales?

• **Metales pesados:** Un estudio independiente de abril de 2025 analizó 51 pastas dentales con resultados alarmantes: el 90 % contenía plomo, el 65 % arsénico, casi el 50 % mercurio y un 33 % cadmio (ver Lead Safe Mama). Aunque la mayoría cumple con los límites federales en EE. UU., muchas superan los estándares más estrictos de estados como Washing-

ton o de la Unión Europea. Se ha detectado contaminación proveniente de ingredientes comunes como carbonato de calcio, hidroxapatita, sílice hidratada y arcilla bentonita. La exposición crónica, incluso en dosis bajas, plantea riesgos neurológicos, renales, cardiovasculares y carcinogénicos, especialmente en niños.

• **Abrasivos y microplásticos:** Aunque desde 2017 se eliminaron las microperlas plásticas, algunos abrasivos como la mica o el polvo metálico pueden causar desgaste del esmalte y favorecer el desprendimiento de fragmentos microscópicos. A nivel mundial, se estima que millones de toneladas de microplásticos derivados de productos dentales ingresan al medio ambiente, donde promueven inflamación y alteraciones endocrinas.

• **Compuestos químicos:** Como el **Lauril sulfato de sodio (SLS)**. Agrava las aftas bucales al dañar las mucinas, componentes clave de las mucosas que recubren tejidos epiteliales como los del tracto respiratorio y digestivo, encargadas de lubricar y proteger esas superficies.

El **Triclosán** (antes presente en Colgate Total). Está asociado a la resistencia bacteriana y alteraciones hormonales. Este ingrediente activo, usado en pastas dentales, jabones, desodorantes y cosméticos, actúa alterando la membrana celular de microorganismos, inhibiendo su crecimiento y reproducción. Su uso fue prohibido por la FDA (EE. UU.) en jabones de manos y restringido en cosméticos por la Unión Europea.

• **Polietilenglicoles (PEG).** Reconocidos por causar hipersensibilidad sistémica, es decir, reacciones alérgicas graves que afectan múltiples sistemas del cuerpo. Pueden manifestarse como anafilaxia, una emergencia médica que requiere atención inmediata.

¿La cosmética natural puede mejorar la respuesta?

En Argentina ya existen pastas dentales naturales con ingredientes como arcilla, carbón, mirra, bicarbonato, aceites esenciales o aloe, muchas sin flúor. Aunque algunas muestran efectividad a corto plazo contra la placa, presentan ciertos desafíos:

✓ **Ausencia de flúor** menor protección contra caries, especialmente en niños.

✓ **Poca regulación** en algunos casos no se controla el índice de abrasión (RDA) de arcillas o carbones, lo que puede desgastar el esmalte.

✓ **Riesgo de toxicidad** algunas arcillas naturales podrían contener metales pesados no declarados.

En Brasil, las regulaciones permiten hasta 1.500 ppm de flúor total, sin exigir un mínimo de flúor soluble —la forma realmente eficaz para prevenir caries—, cuyo mínimo recomendado es de 1.000 ppm.

¿Qué buscar en la etiqueta de tu pasta dental?

Revisar cuidadosamente los ingredien-



tes: evitar triclosán, SLS, PEG, microplásticos, metales pesados y prestar atención al tipo y concentración de flúor.

Observar reacciones: si aparece quemazón, aftas o hinchazón, suspender su uso y consultar al especialista.

Elegir flúor adecuado: entre 1.000 y 1.500 ppm de flúor iónico es el estándar mínimo de protección contra caries.

Preferir productos certificados: algunas pastas europeas o con certificación médica presentan menores niveles de metales pesados.

Consultar con profesionales: especialmente para niños, embarazadas y personas con mucosas sensibles.

¿Qué posición debemos tomar como consumidores?

Hoy, nuestra herramienta más fuerte es la información. Pero lo sucedido con Colgate en Brasil evidencia la necesidad urgente de regulaciones más estrictas y controles sanitarios que realmente protejan al consumidor. Las políticas de Estado en favor de los ciudadanos son esenciales para controlar la calidad de los cosméticos (y medicamentos) que consumimos. Compremos, sí, pero productos eficaces, limpios, seguros y con respaldo científico ■

Para saber más: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11979237/>



NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos, 10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios productos con probióticos



REPELENTE KYOJIN

para adultos y niños, protege a toda la familia de mosquitos e insectos



KYOJIN GOLD

probióticos en gotas, con vitamina B12, zinc, selenio y cobre, para un completo bienestar



BIOLARVICIDA KYOJIN

elimina las larvas de mosquitos y jejenes del hogar. 100% ecológico- no tóxico. SIN LARVAS NO HAY MOSQUITOS.



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

probióticos y prebióticos (inulina- FOS) en cápsulas por 30 y 120 unidades



BARRA DE CEREAL KYOJIN

probióticos y prebióticos en barra de cereal con vitamina B12 (indispensable para veganos)



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

@kyojinoficial

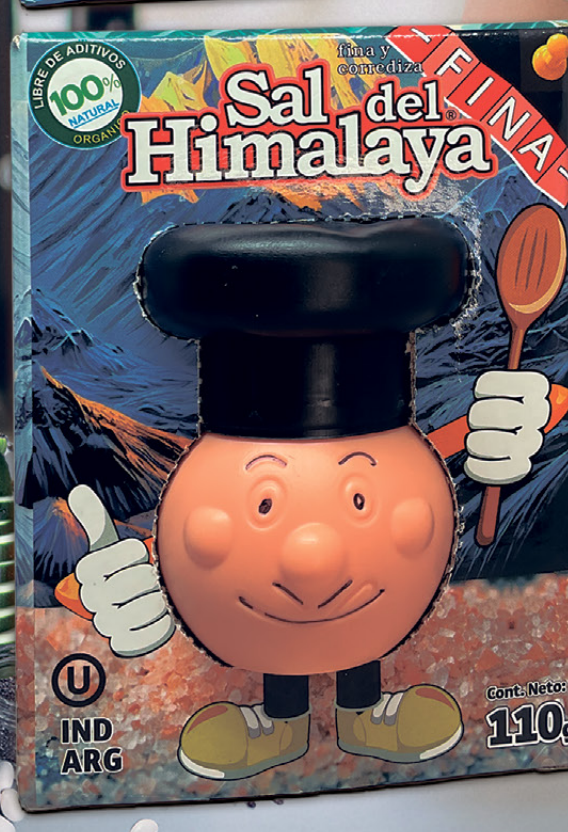
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

Las únicas con
ALGAS MARINAS
que aportan
minerales para una
MEJOR NUTRICIÓN!
EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Buscar la vitalidad como hábito



Por Alejandra Brener
Lic. en CC de la Educación
Ter. Corporal - Bioenergetista

▶ Asumir excesivos compromisos, padecer el flagelo de la continua maquinaria mental, advertir extremo cansancio, contener el aliento y palpar una loca carrera, consume, a pasos agigantados, el vigor pleno del buen vivir. Para intentar salir de este ritmo alienante es necesario advertir estos síntomas que condicionan la vitalidad del cuerpo. Por ejemplo observá si, a lo largo del día, no se incrementa tu impaciencia y si se aceleran los latidos del corazón. Si logras detenerte ¿parece una ansiedad que, a veces, ahoga? Te sugiero detener la marcha, observar la alta autoexigencia y recuperar alguna parte tuya que se está perdiendo entremedio del caos. Mirá tu rostro, ¿está pálido?, los hombros ¿se elevan hasta ubicarse cerca de las orejas?, los pómulos ¿se ahuecan?, el maxilar ¿está tensionando y duele?, la nuca ¿se siente dura como una estaca?, los ojos ¿arden?, la piel ¿emite escalofríos intermitentes?, en todo el cuerpo ¿hay una sensación de debilidad? ¿Qué hacer? Volvé a leer los aspectos que notás tuyos y chequeá qué actividades, relaciones, contextos lo estimulan. ¿Hay algún punto susceptible de ser cambiado? ¿Cuál sería el paso más sencillo y posible de efectuar? Aquí te dejo algunas preguntas que, probablemente, contribuyan a un proceso de revitalización. ¿Vivís maquinalmente? Es decir, ¿sentís las funciones

de tu cuerpo, la actividad de tus órganos, el hábito de tus emociones desde el amanecer hasta el anochecer? Durante el día ¿advertís momentos de cansancio y te detenés para relajar unos minutos? ¿Realizás muchas cosas a la vez? ¿Te das un minuto para respirar profundo en medio de las actividades? ¿Tenés el celular todo el tiempo a mano y lo miras cada tres minutos? Las respuestas son tuyas...solo te pido que reflexiones en base a toda esta información y observes si hay alguna posibilidad de que ese modo de vivir pueda transmutarse. Yo te comparto mi modo de buscar la vitalidad y ojalá te sirva: cuando me despierto me quedo un minuto sintiendo el calor de la cama, respiro, me quedo dos segundos más con los ojos cerrados hasta que mi cuerpo me impulsa a seguir, vuelvo a respirar y me desperezo, preparo el mate y así continuo; cuido que los movimientos no sean bruscos y me organizo con el tiempo para que no me quede poco margen para resolver cosas, respiro nuevamente con consciencia... y así sigo... El secreto es organizarte con tranquilidad, una acción por vez, no cuestiono la cantidad de cosas sino la calidad en el movimiento que nutre al hacer. Hay mucha tela para cortar con este tema...Comenzá por aquí y luego seguimos por más para que adquieras hábitos saludables de vida. Se puede. Busquemos liberar espacio para confiar en otra perspectiva de vida posible ■

alejandrabrener@gmail.com
Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

Mantras para la cuidar la mente



▶ Los mantras son frases que se utilizan para proteger a la mente contra los ciclos improductivos de pensamiento. Sirven para enfocar y sosegar la mente. Mantra puede ser una palabra o un grupo de palabras.

Bija Mantra

Según la metafísica hindú todo está hecho de sonido, y cada cosa contiene las pautas de energía que la componen; eso es el sonido semilla o raíz, el bija mantra.

La intención de los mantras es poner a la persona que los pronuncia en resonancia con el objeto cuyo sonido raíz ha invocado. De esta forma, mediante el conocimiento de los bija mantras se obtiene un dominio sobre la esencia de las cosas, permitiendo crear, destruir o alterar de diversas maneras. Por ejemplo, cada chakra tiene su sonido raíz asociado, que según se dice, contiene toda su esencia, y por consiguiendo todos los secretos del chakra. Teniendo en cuenta que cada chakra guarda correspondencia con su elemento, resulta que los sonidos raíz proporcionan acceso a las cualidades de tal elemento:

Mantras tradicionales

Existen miles de invocaciones y mantras de las diversas culturas y religiones de todo el mundo. En algunos se observa una semejanza de ritmo y entonación que nos hacen pensar en un origen

común y por lo mismo, en largos ciclos de utilización que le otorgan el poder propio de la repetición inmemorial, aunque el valor más profundo de un mantra tiene que ver con lo que nosotros invertimos en él.

AOM: El gran sonido primordial, el sonido originario a partir del cual se creó el universo, el sonido de todos los sonidos juntos.

OM AH HUM: Tres sílabas de gran poder, que se utilizan para las finalidades siguientes:

- 1) purificar la atmósfera antes de emprender un ritual o una meditación
- 2) transmutar una ofrenda material en su contrapartida espiritual.

OM MANI PADME HUM: Significa "la joya del loto que reside dentro" Mani Padme representa la joya del loto, la sabiduría esencial que aúna las enseñanzas budistas, la esencia divina, mientras que Hum representa la realidad sin límites encarnada dentro de los límites del ser individual. Así Hum une lo individual con lo universal.

YO SOY EL QUE SOY: Esta versión en nuestro idioma tiende también a unir lo individual con lo universal.

OM KLIM CRISTAVE NAMA HA: Significa "en el nombre del todo que mi presencia crística venga a mí".

OM NAMAH SHIVAYA: Significa "en el nombre de Shiva". Es uno de los muchos mantras que invocan nombres de divinidades ■

Colaboración: **Miguel A. Alvarez**

Diet Kontrol®

NUESTROS PRODUCTOS

1130455825

dietkontrol.com.ar

EDICIÓN 2025

Dietética Activa Expo Retail Saludable

27 Y 28 DE SEPTIEMBRE

de 12 a 20 hs - Pabellón 1 y 2

Centro Costa Salguero - Buenos Aires

DOS DÍAS CON EL RETAIL SALUDABLE DE TODO EL PAÍS

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

www.retailsaludable.com.ar

info@dieteticactiva.com.ar

Para consultas 11 2312-3934

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1° Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



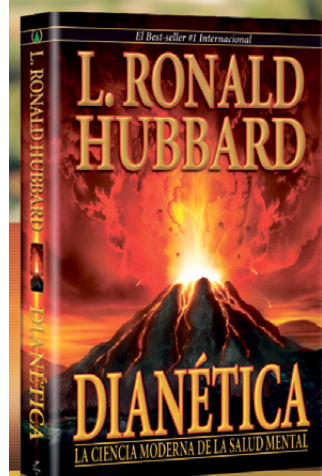
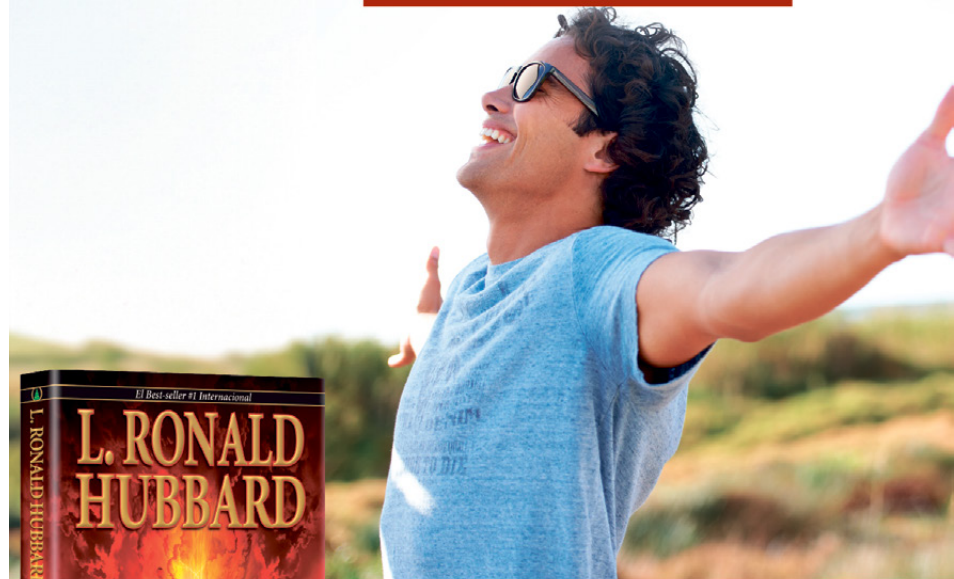
www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

ENCENDÉ TU EXTRAORDINARIO POTENCIAL



Un libro puede cambiarlo todo...

DIANÉTICA

Compralo. Leelo. Usalo.

Organización de Scientology Argentina - Ayacucho 1050 CABA

☎ 11 3535-2170

📷 @scientologyargentina

©Copyright.BUE.2025.Todos los derechos reservados. L.Ronald Hubbard, Scientology, Dianética, La Ciencia Moderna de la Salud Mental son marcas registradas y se usan con el permiso de su propietario. Impreso en CABA.

Tertulias sobre Alimentación Preventiva

► Nos encontramos una vez al mes para tomar consciencia de la importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas, y para mejorar sintomatología. **TENEMOS UNA FARMACIA EN NUESTRA COCINA**, que nos fortalece el sistema inmune, repara intestinos y mejora capacidad cognitiva. Buscamos entender cómo funciona nuestro organismo, identificar nutrientes que necesitan nuestras células y neuronas. Desterrar mitos sobre lo que se nos aconsejó que era una dieta saludable. Ayudar al organismo a que recupere su capacidad auto sanadora entendiendo que las emociones y pensamientos afectan nuestra salud intestinal. Los encuentros son presenciales el 4to domingo del mes. Los esperamos!

Myriam Corti, asesora en alimentación natural y **Monica Zago**, consultora



psicológica-focusing. Los encuentros son para el público en general en Flores, CABA. Informes e inscripción al 011 67576169 ■

Seguinos en

📷 @myriam.natural

📺 Talleres de cocina simple y natural

¡Recargá tu energía!

► La rutina diaria puede ser un desafío: el cansancio, la falta de concentración y la baja motivación pueden jugarlos en contra.

¡Power Blue nos ayuda a enfrentar la rutina con más vitalidad y enfoque!

Su fórmula combina arándano, guaraná, ginseng y Vits. para ayudarnos a:

- Aumentar la energía de forma sostenida
- Mejorar la concentración y el enfoque
- Reducir el cansancio y el agotamiento
- Optimizar el rendimiento físico y mental

NUGGETBLUE®
Naturalmente sano

Ideal para jornadas intensas de trabajo, estudio o entrenamiento, Power Blue es nuestro aliado para enfrentar el día con vitalidad. 60 cápsulas vegetales de 500mg Apto vegano/vegetariano Sin TACC

Ingredientes naturales de alta calidad ■

www.nuggetblue.com.ar

📷 nuggetblueok 📞 11 6366 - 7844



**NUEVA!!
PRESENTACION**

PRACTICO



con SALERO

Gell Singh®

Sal marina
finay corregidiza

ECONOMICO



bolsita:
RECARGA



saldiet@hotmail.com / www.saldiet.com / 📞 54 11 5164-9268

Argentina el País del Revés -2da. parte-

Un año bisagra donde "lo que está al revés" busca su equilibrio

► En nuestra entrega anterior, desandamos las "inversiones" astrológicas de la carta natal argentina, esa peculiar configuración que nos hace sentir que vivimos en el "país del revés". Donde aquello que el sentido común nos dicta, no sucede y sucede justamente a la inversa. Hoy, con la Revolución Solar 2025 ya encima, (9 de julio) veremos cómo esas contradicciones se intensifican y, a la vez, nos empujan a un cambio profundo.

LA REVOLUCIÓN ACUARIANA.

Ya hablamos de nuestra Casa 2 en Escorpio, esa que nos condena a una economía de crisis, deuda y transformación. También mencionamos a Urano natal en Sagitario, que nos trajo disrupciones económicas vinculadas a lo global, a esas explosiones de optimismo que terminan en caídas. Es la contradicción de querer volar alto financieramente, pero con una base inestable y poco sólida, basada en dogmas. Ahora, en la Revolución Solar 2025, Urano se muda a Géminis y se instala en la Casa 3, la de la comunicación, la vecindad, el transporte y el flujo de información. La disrupción no vendrá tanto de los grandes movimientos financieros internacionales, sino de cambios rápidos e inesperados en la forma en que manejamos la información y el comercio y cómo se percibe en la comunidad. Nuevas tecnologías de pago, cambios en la logística de ventas y la desinformación como arma que puede sacudir los mercados.

Esta energía "geminiana" de Urano genera una tensión con nuestro Júpiter natal en Escorpio. Habrá necesidad de ajuste constante, entre las innovaciones en la comunicación y el cómo manejamos nuestros recursos. La velocidad de las noticias y la forma en que se comparte la información, desestabilizarán aún más las finanzas. Preparémonos para una economía movida por la velocidad y los giros inesperados en la toma de decisiones. La economía exigirá un cambio profundo y nuevas reglas de juego.

EL ECO DEL 2001 Y LA TOMA DE CONSCIENCIA

En 2001, Argentina vivió una de sus crisis más devastadoras y de toma de conciencia. Astrológicamente, ese fue un momento clave: nuestro Sol Progresado (la evolución del propósito nacional) llegó a la Luna natal en Capricornio (el sentir del pueblo, su demanda de estructura). El propósito de la nación chocó de frente con la dura realidad y el hartazgo de la gente. Fue un punto de inflexión, de "¡basta!". Hoy los astros señalan: el líder indiscutible es el pueblo y ningún dirigente estará a la altura, y solo el pueblo encontrará la solución.

En 2025, la Revolución Solar parece "invertir" nuestra carta natal de una manera muy simbólica. (la Luna y el Sol invierten posiciones por casa). Es como si este año el universo le dijera al liderazgo político, económico, científico y religioso: "¡Ahora les toca a ustedes sentir el rigor de las exigencias para sobrevivir!". Las elites dirigentes se

verán forzadas a asumir la responsabilidad y la austeridad que históricamente el pueblo ha demandado.

La base del país, el hogar y la familia, volverá a las raíces cancerianas de protección y pertenencia. Esta inversión augura un año donde los dirigentes sentirán una intensa presión para madurar y demostrar que pueden estar a la altura de las circunstancias y muchos deberán cambiar o serán reemplazados, condenados al olvido.

DIRIGENCIA VS. PUEBLO:

El MC (Medio cielo) de la RS en Capricornio en conjunción con la Luna natal pone el foco en la capacidad de los dirigentes y funcionarios para gestionar y dar estabilidad. Si la gente percibe falta de responsabilidad o corrupción, el descontento se manifestará. La imagen del liderazgo estará ligada a la capacidad de generar "orden" y "solidez". Esta "inversión" de ejes, sumada a otras energías, crea un caldo de cultivo para fuertes tensiones, que se manifestarán en la arena política, religiosa, mediática y social.

Mientras tanto, el FC (Fondo del cielo) de la RS en Cáncer con el Sol natal hará que el gobierno apele a los sentimientos de unidad y patria. Pero si esas palabras no vienen acompañadas de hechos concretos, la frustración será mayúscula. El factor más explosivo es la presencia de Plutón retrógrado en Acuario en la Casa 10 (MC) de la Revolución Solar. Plutón es el planeta de la transformación radical y el poder. En el MC, indica una rees-

tructuración profunda del liderazgo y las bases de poder, que puede llevar a un cambio radical y cultural. Esta energía acuariana de Plutón anuncia el fin de ciertas formas de hacer política y el nacimiento de otras. Los partidos tradicionales sentirán la presión para adaptarse o desaparecer.

Podríamos ver fusiones, escisiones o el surgimiento de nuevas fuerzas que representen mejor los ideales del cambio radical y la participación colectiva. La innovación en la forma de gobernar será un tema central de la transformación social. Este cambio se extenderá también en el resto de las organizaciones populares. El proceso no será fácil. Plutón es un planeta de destrucción creativa; habrá resistencia, conflicto y crisis. Pero esta "revolución acuariana" será muy argentina: es una oportunidad para reinventar nuestra estructura de poder y sentar las bases para un futuro más resiliente y equitativo.

El camino será arduo, pero la promesa es la de un país más auténtico y coherente con su verdadera esencia. El Estado, tal como lo conocemos, está siendo empujado a una metamorfosis. Plutón en Acuario apunta a una estructura más justa, equitativa y que sirva al colectivo. Podría implicar una descentralización del poder, mayor participación ciudadana o la incorporación de tecnologías que transformen la administración.

El ser argentino (asc. en Aries) necesita una patria, (Cáncer casa 4) volver al origen fundante, a las familias y a los migrantes, al comercio próspero, pero la lucha por la propia identidad o la pérdida de territorios, queda para un próximo artículo ■

Ángel Conde, Astrólogo
iagconde1@gmail.com

NATURALMENTE
NUESTRO
Dietética

"Todo para una alimentación saludable"
orgánica, vegana, apta
celíacos, diabéticos
e hipertensos

Pedidos y envíos al
113406-2953

Av. San Juan 3628 (dentro del MERCADO SAN JUAN)

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"

Av. Pte. Perón 3378 (Av. 64)
San Martín - Buenos Aires

4713-9559 | almacenaturista@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.

Dietética Integral
Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli

Herboristería - Cosmética natural
Asesoramiento Alimentación Terapéutica
Lunes a viernes de 9 a 19hs - Sábados 10 a 18hs

@dietetica.alicia.de.los.olivos
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS
7924-0285 / 11 7130-1157

PURE VIA

ENDULZANTE DE ORIGEN 100% natural

¡Llegó a la Argentina la marca global N°1 de endulzantes de origen natural!

NUEVO

PLANT BASED 0 AZÚCAR SIN GLUTEN

Síguenos en:
PureViaLatam
purevia.latam
www.purevia.com.ar

STEVIA 250g e
ERYTHRITOL 250g e
DEMERARA 200g e
XYLITOL 225g e



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

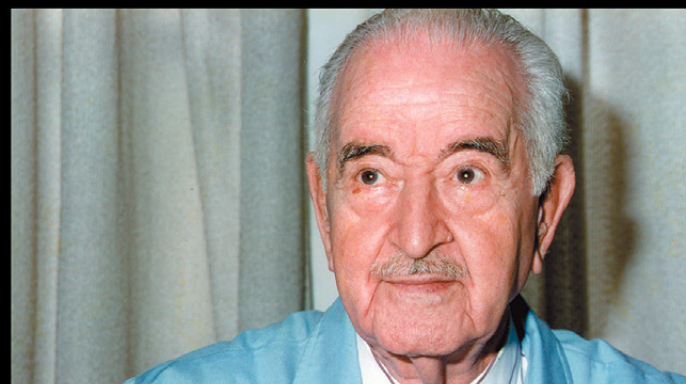
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

“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

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

Dormir bien: una necesidad vital

(y cómo tu dormitorio puede ayudarte)



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► Dormir es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo. Durante el descanso profundo el sistema nervioso se regula, el cuerpo se desintoxica, el sistema inmune se fortalece, y la mente ordena pensamientos, emociones y memorias del día. Dormir no es simplemente apagar la conciencia: es entrar en una fase activa de restauración biológica, emocional y energética. Sin embargo, en nuestra vida moderna, dormir bien se volvió una dificultad para la mayoría de las personas. Estrés, exceso de estímulos, pantallas hasta última hora, ambientes desordenados o ruidosos... Todo parece atentar contra el descanso reparador que necesitamos para vivir con alegría, energía y salud. ¿Qué podemos hacer para dormir mejor? ¿Hay algo que podamos ajustar en nuestra habitación para que nos ayude, en vez de perturbar?

La respuesta es sí. Y una sabiduría ancestral de la India llamada Vastu Shastra ofrece claves profundas y prácticas para lograrlo. Vastu Shastra es la ciencia védica de la arquitectura: se trata de un sistema milenario que estudia cómo circula la energía vital (prana) dentro de los espacios, y cómo la orientación, forma, uso y organización de los ambientes impacta en nuestra vida.

Es considerado el "yoga de las casas" porque, así como el yoga ordena la energía del cuerpo, el Vastu armoniza la energía del lugar que habitamos. Si nuestro hogar está en equilibrio, también lo estará nuestra mente. Si el dormitorio está saturado, desordenado o cargado de tensión, será difícil lograr un sueño profundo y verdadero.

Vastu no es solo para quien construye desde cero: se puede aplicar también a casas y departamentos ya exis-

tentes. A través de simples ajustes —como la ubicación de la cama, el orden del espacio, los colores, el uso de espejos o la dirección de la cabecera— es posible transformar el dormitorio en un verdadero templo para el descanso.

El dormitorio es uno de los espacios más sensibles de toda la casa. Pasamos allí un tercio de nuestra vida. Dormimos, soñamos, soltamos el control, nos regeneramos. Por eso, desde la mirada del Vastu, debe ser el espacio más cuidado de todos.

Estas son algunas recomendaciones que pueden ayudarte a armonizar tu dormitorio y dormir mejor:

1 Ubicá la cabecera al Este o al Sur

1 Evitá dormir con la cabeza hacia el Norte, ya que esa dirección puede alterar el campo magnético del cuerpo y generar inquietud. Dormir con la cabeza al Sur aporta descanso profundo y estabilidad emocional.

2 No guardes objetos debajo de la cama

2 Ese espacio debe estar libre para permitir que la energía fluya. Lo que hay debajo de la cama influye sobre el subconsciente durante el sueño.

3 Cubrí los espejos de noche

3 Los espejos reflejan la energía acumulada del día. Si ves tu reflejo al acostarte, podés sentir que algo te observa. Una tela liviana es suficiente para anular ese efecto.

4 Usá iluminación cálida y tenue

4 La luz fuerte estimula el sistema nervioso. Al anochecer, la luz del dormitorio debe volverse suave, acogedora, propicia para el retiro.

5 Ordená el espacio antes de acostarte

5 Guardá la ropa, despejá mesas y sillas. El orden exterior ayuda a generar orden interior. Un entorno limpio y sereno invita al cuerpo a soltar.



6 Incorporá aromas sutiles

6 El olfato es una puerta directa al sistema límbico. Usar lavanda, manzanilla, sándalo o rosas puede ayudarte a entrar en estado de descanso y suavidad.

7 Eliminá pantallas antes de dormir

7 El dormitorio no debería ser una extensión de la oficina o el estudio. Idealmente, no tener computadoras ni televisión allí. Al menos, evitá mirar pantallas 30 minutos antes de dormir.

8 Usá materiales naturales

8 Maderas, fibras orgánicas, algodón, cerámica, tejidos nobles. El Vastu recomienda evitar plásticos, metales pesados o materiales reciclados que ya arrastran historia de otros lugares.

9 Despejá la zona sobre tu cabeza

9 Evitá estanterías, cuadros o estructuras que estén justo encima de la cama. Generan tensión inconsciente, aunque no te des cuenta.

10 Agradecé el día y meditá unos minutos

10 La práctica espiritual antes de dormir purifica el espacio y tu mente. Incluso una respiración consciente de 2 minutos puede marcar la diferencia.

Dormir no es un lujo. Es una práctica.

Muchos de los problemas de salud, ansiedad o agotamiento que enfrentamos tienen relación con un mal descanso. Pero no siempre hace falta medicación, suplementos o técnicas complicadas. A veces, todo empieza por observar y transformar el espacio donde dormimos. El entorno habla. El cuerpo escucha.

Vastu nos enseña que cada habitación tiene un propósito sagrado, y el dormitorio no es la excepción. Convertirlo en un espacio cálido, silencioso, ordenado y bien orientado es una forma concreta de cuidar nuestra energía vital y nuestra salud a largo plazo ■

*Arquitecto y consultor de Vastu

Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU.

www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899

Instagram / Facebook / Vastu, el Yoga de las casas

¿QUERÉS MEJORAR TU DESCANSO?

Sumate al taller online "Prepará tu dormitorio para descansar mejor" y aprendé herramientas simples y sabiduría milenaria para transformar tu espacio.

Inscríbete en Instagram @vastu_elyogadelascasas.

SaluBIOTICS Salutaris®

Para una flora equilibrada

Fórmula a base de Probióticos + Prebióticos para una microbiota saludable y un tránsito ideal

Presentación: Estuche con 30 cápsulas.

PROBIÓTICO Lactobacillus rhamnosus SP1

PREBIÓTICO para tu alcance

EFFECTO DUO PRO-BIOTICS

FÓRMULA PRO+PRE BIÓTICOS

PRODUCTO APTO VEGANOS

NUEVA CÁPSULA VEGETAL

SIN GLUTEN

LIBERACIÓN INTELIGENTE • BENEFICIO GARANTIZADO

www.vivesalutaris.com.ar

Instagram Facebook vivesalutaris

WhatsApp (11) 6045-4243

CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

Este superalimento natural actúa en diferentes desórdenes orgánicos, permitiendo que el organismo sea el encargado de llevar a la normalidad la anomalía.

- Energía y fuerza natural
- Ayuda a aumentar el rendimiento psicofísico
- Ayuda a humectar la piel
- Ayuda a la caída de cabello

Beneficios naturales contra alergias, diabetes, hipertensión, depresión, menopausia y más.



CRINWAY

CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



BEBIBLE
Presentación
en 5 ML y 10 ML



+54 11 53847029



www.concentradonatural.com
www.crinway.com.ar



@concentradonatural
@crinway



concentradonatural
crinway

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

Las únicas con
ALGAS MARINAS
que aportan
minerales para
una **MEJOR**
NUTRICIÓN!
EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS



Sal Marina®
GellSingh®

100% Natural



www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

