

New Garden

¡EL SABOR DE LAS
FIESTAS EN NEW GARDEN!
Lo mejor para tu mesa navideña
en todas nuestras sucursales

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



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

New Garden

¡NUEVA APERTURA!
SUCURSAL N° 50
Av. Cabildo 1237, Belgrano, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 33 | N° 380

112860-8002

ConvivirPlus

DICIEMBRE 2025

Es juntos...

Estamos inmersos en esta vida todos juntos, y todos juntos alcanzaremos la meta final. El otro es nuestro reflejo, nos muestra una parte de lo que somos. No hay separación, ni diferencias. Sólo unidad. Si el que está arriba le da una mano al que viene detrás, todos avanzamos. La salvación no es personal. Somos un equipo. Todos. En todo el mundo.

Un solo bando. El resto es apariencia e ilusión. Sólo unidad. Unión con la tierra, con el agua, con todos los reinos. Y unión con el cielo. No hay otra verdad. Somos uno. Todos juntos.

Felices Fiestas!

COCINA SALUDABLE
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

Ashwagandha | Rhodiola | Agarico | Melena de León | Shiitake | Enoki | Girgolas | Chaga | Maitake
Hongos de nieve | Cola de pavo | Reishi | Coprynus | Cordyceps | Champignon del sol



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN

1. Desinflama y descongiona la próstata.
2. Protege y regenera el tejido glandular.
3. Optimiza la función miccional y celular.



Compra garantizada, escanea el QR

mercado
envios
FULL



Llega mañana a tu domicilio

anmat

VENTA LIBRE

1 CÁPSULA
AL DÍA

Clinicamente
testado

Ante cualquier duda consulte a su médico de confianza. Esta publicidad no sustituye el consejo médico.

Fiestas, salud y nutrición: ¿Van de la mano?

Por Valeria Moreno Arismendi
Equipo de Nutrición New Garden

▶ Para quienes les gusta comer saludable y alimentarse correctamente, sostener buenos hábitos en estas fechas representa un verdadero reto. Deberíamos poder asociar las fiestas con felicidad, gratitud y celebración con nuestros seres queridos, evitando el miedo y la restricción a las preparaciones que solemos esperar durante todo el año. Es clave mantener nuestros hábitos saludables la mayor parte del tiempo, sin dejar de complacerse con el sabor de los platos tradicionales. Cada uno representa mucho más que simples alimentos, ya que detrás de ellos hay una historia.

El verdadero disfrute reside en el equilibrio. Por eso te compartimos algunos consejos para que puedas disfrutar de estas fiestas plenamente, sin descuidar una alimentación saludable y nutritiva:

Evitar saltarse comidas: Lo ideal es realizar las comidas habituales, evitando la restricción alimentaria durante el día. Saltar comidas y luego compensarlo con una cena abundante, no contribuye a un buen equilibrio.

Utilizar porciones chicas: Uno de los rasgos distintivos de la mesa durante las fiestas es la diversidad de opciones. Es aconsejable consumir pequeñas porciones de cada opción priorizando el disfrute consciente y moderado.

Hidratarse y moderar el consumo de alcohol: La hidratación en esta época es fundamental. Priorizar el consumo de agua, que puede ser acompañado de té



fríos, limonadas o aguas saborizadas, dejando el consumo de alcohol para una ocasión especial como el brindis. **Incorporar variedad de alimentos:** Las fiestas representan una ocasión propicia para incorporar nuevos alimentos o reversionar las recetas clásicas. En el caso de las picadas podemos incluir frutas como dátiles, higos o damascos que aportan un dulce especial y combinan muy bien con diversas variedades de quesos. Se pueden incluir untables elaborados con legumbres, tomates secos macerados en aceite de oliva con condimentos o variedades de frutos secos. Sumar alternativas frescas de ensaladas con cous cous y alcaparras, tomates rellenos o tomates cherry condimentados con aceto balsámico pueden ser grandes aliados. **¡Celebremos estas fiestas compartiendo sabores con nuestros seres queridos!**

A continuación, te compartimos una receta distinta de tomates rellenos para sumar a tu mesa en estas fiestas:

- 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

Ingredientes:

1 taza de trigo burgol cocido, 50 gr de alcaparras, 50 gr de aceitunas negras, 50 gr de almendras fileteadas, 1 lata de atún, 3 cucharadas de yogur griego o mayonesa, 1 puñado de perejil picado, 6 tomates medianos, sal, aceite de oliva y pimienta a gusto.

Preparación: Cortar la parte superior de los tomates y retirarles la pulpa. Dejarlos 5 minutos boca abajo en una servilleta para quitarles la mayor parte del agua. Para el relleno mezclar el trigo burgol cocido, las alcaparras, las aceitunas, las almendras fileteadas, el atún y el yogur griego o mayonesa. Condimentar con perejil picado, sal, pimienta y aceite de oliva. Rellenar los tomates y servir bien frío.

Si te gusta, puedes sumar al relleno huevo duro, choclo o morrones asados cortados ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

Conservas & Aceitunas

Sabor auténtico, calidad certificada.

2616650130 <https://durangconservas.com/>

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](https://www.instagram.com/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 [f](https://www.facebook.com/especiasecastillo) [@especiasecastillo](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/elpandelperegrino)

EDITORIAL

Pa' cuando escampe

Cecilia Andrada - Directora

► Llegué con lo justito, vea. Y eso que soy de aguantar; no hay mucho cuco que me espante. Pero este año... este año granizó con ganas. Y no es que uno quiera levantar polvareda, pero es así nomás: el 2025 fue solo pa' valientes.

Dicen por ahí, los numerólogos, que este fue un año 9, de finales de ciclo. Y será, porque hubo que darle con de todo para que no nos lleve puestos.

Empero, la felicidad persiste, vió. Amarrada a los postes, haciendo oídos sordos a los cantos de sirena. Valiente la felicidad, que llega cuando menos se la espera: en una risa, en una mesa compartida, en una sorpresa callejera. En forma de amigo, de hijo, de nieta. En forma de novia nueva, de caballero fiel, de perrito, de gato mimoso; en olor a lluvia, en un puente, en un chiste, en una serie en chancletas... en todo eso que nos une.

¿Y por qué la impronta gauchesca? Porque cuando pienso en nosotros, me aferro a la tierra. Me acuerdo de lo que ha costado ser quienes somos, y lo que nos sigue costando. Por eso no pienso perder ninguna ocasión, vea, de levantar el abrazo con quienes me quieran cerquita.

Porque si bien la felicidad dura poquito, que su huella ... se sienta.

Les deseamos unas muy Felices Fiestas! ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Alquimia Mental para transformarse

Por *Marta Susana Fleischer*

► Desde este minúsculo punto que llamamos Tierra, mientras flotamos en medio del espacio inmensurable y avasallador, los humanos que nos manejamos con calendario gregoriano, festejamos el inicio de un nuevo año. Desde nuestra pequeñez, desde la comprensión de lo mínimo de nuestro tamaño en la vasta Creación, tal vez, lo más importante sea agradecer porque tenemos la capacidad "inteligente", y con ella la oportunidad de "darnos cuenta".

Con cada avance de la ciencia y la tecnología vamos enterándonos asombrados sobre la maravillosa incógnita de un universo que guarda para sí sus más recónditos secretos. Universo del que sin embargo formamos parte y que aparece creado a nuestra semejanza. Y aunque somos polvo de estrellas, habitantes de la galaxia, no debemos perder la perspectiva, adjudicándole a nuestros terrenales problemas una categoría desmesurada. Por eso es que esta época trae consigo una sensación que podríamos llamar de "alquimia mental". Me refiero a ese estado concentrado y meditativo que nos empuja a mejorar como personas. Porque, al margen de la religión que tengamos, con el fin de año nos invade un sentimiento de recogimiento y espiritualidad internos que, si lo sabemos capitalizar, sacará afuera lo mejor de cada uno. Sí, pensamos en qué vamos a comer, con quien nos vamos a reunir, nos fastidian las corridas y todo lo que estas fechas traen aparejado en cuanto a lo social. Pero aquí me refiero al sentimiento interior, ese que vamos acarreado y generalmente lo escondemos para dar paso a lo super-



fluo, lo que se ve y nos exigen las apariencias.

Me refiero a esa sensación de que formamos parte de algo más grande, espiritual, poderoso. Y cuando soltamos ese sentir y damos rienda suelta a la emoción particular que nos posee, es cuando producimos la alquimia mental que menciono más arriba.

Si damos cabida a esa sensación, si la dejamos fluir, vivimos esta época de otra manera: más profundamente, sintiéndonos limpios, clarificados, conectados y poderosos. Dando lugar a lo trascendente, a lo que verdaderamente importa y que nos sirve para poner cada cosa en su lugar. Así es que, si nos esforzamos, por esta época podemos entender dónde estamos parados, cada uno, personalmente, y qué es lo que más nos conviene para nuestras vidas. Porque no todo se trata de dinero. Y de poder.

Lo importante es entender que para sentirnos felices no necesitamos de nada, ni de nadie. Que comprendamos que los avatares que nos presenta la vida, llámen-se carencias, enfermedades o distinto tipo de adversidades, son solamente peldaños que vamos subiendo en el camino hacia nuestra superación. Podemos estar seguros de que un ser superior vela por nosotros y nos acompaña para fortalecernos cuando pasamos difíciles pruebas.

Los presentes son tiempos en que está todo a la vista, todo desatado. Y cada cual elige de qué lado prefiere estar.

Con un poco de alquimia mental podremos realizar los cambios necesarios en nuestro interior para que nada nos perturbe y comprendamos que somos muy, pero muy dichosos, porque vivimos en esta época de cambios y oportunidades ■

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

Cursos online en vivo de cocina natural

Vegetariana Crudivvegana
Vegana Sin gluten

www.iatena.com

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

INFORMES E INSCRIPCIÓN
112376-4898 | info@iatena.com | f/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

Marie
GLUTEN FREE


Más de 100 productos certificados libre de gluten

Panificados - pastelería - pizzas y empanadas
pastas - confituras y más.

● Venta mayorista y minorista ● Puntos de venta en todo el país

1152294478 @marieglutenfree

Mencionando este anuncio, 10 % de descuento en tu primera compra en Marie Gluten Free.
VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA NUEVOS CLIENTES

Por la docente de IATENA, chef naturista Karina Mariani  iatenaainstituto | info@iatena.com

Recetas navideñas / Sabores de fiesta!

● PAN DULCE RICO Y NATURAL

Ingredientes

Harina de almendras, 150 g
Fécula de mandioca, 30 g
Lino molido, 3 cdas.
Agua para hidratar lino, 6 cdas.
Aceite de coco, 3 cdas. sopas
Azúcar integral mascabo, 50 g
Extracto de vainilla, 1 cdita.
Agua de azahar, 1/2 cdita.
Ralladura de naranja, 1 cda.
Polvo para hornear, 1 cdita.
Vinagre de manzana, 1 cdita.
Agua extra, 4 a 5 cdas.
Chips de chocolate, nueces y almendras fileteadas, 50 g en total (opcional)
2 moldes para pan dulce mini, 7 x 6 cm.

PREPARACIÓN:

Unir el lino con el agua y dejar reposar durante 10 minutos. En un bol mezclar la harina de almendra, la fécula de mandioca y el polvo de hornear. En otro bol poner el aceite de coco, el azúcar, la vainilla, la ralladura de naranja, el agua de azahar y el lino hidratado. Mezclar bien. Integrar las dos preparaciones suavemente. Agregar las cucharadas extras de agua y el vinagre. Sumar los frutos secos. Integrar todo con movimientos envolventes. Verter la mezcla en los moldes para pan dulce. Hornear 25-35 min a 170°.

● CHAMPIÑONES RELLENOS NAVIDEÑOS CON ARROZ

Ingredientes

Champiñones medianos a grandes, 12 u.
Arroz integral cocido, 1 1/2 taza
Cebolla picada, 1
Queso crema vegano o clásico, 3 a 4 cdas.
Nueces picadas, 1/4 taza

Nuez moscada, 1/2 cdita.
Sal y pimienta, a gusto
Ralladura de limón, 1 cda.
Aceite de oliva, 2 cdas.
Perejil picado o romero, para decorar
Tomatitos cherry laminados, para decorar.

PREPARACIÓN:

Limpiar los champiñones y ahuecar. Reservar. Saltear la cebolla picada en aceite de oliva a fuego medio sin que se queme. Agregar el arroz cocido, las nueces partidas, la ralladura de limón, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclar bien.

Retirar del fuego y pasar la mezcla a un bol. Una vez que la preparación está templada, agregar el queso crema. Colocar los champiñones en una sartén levemente aceitada y dorar la base. Retirar los champiñones del fuego, rellenarlos (con cuchara) con la preparación, decorar con perejil picado y Cherry laminado. Servir y disfrutar acompañando con ensalada a gusto.

● TURRONCITO DE CHOCOLATE CROCANTE

Ingredientes

Chocolate en barra 80 % de cacao, 200 g
Mantequilla de maní, 30 g
Frutos secos picados (almendras, nueces o avellanas), 50 g
Pizca de sal
Arroz inflado, 2 cdas. (opcional)

PREPARACIÓN:

Derretir el chocolate junto con la manteca de maní a baño de maría. Agregar la pizca de sal y los frutos secos. Mezclar bien. A último momento agregar el arroz inflado. Colocar la mezcla en un molde rectangular chico, forrado con papel manteca. Alisar con una espátula. Llevar a la heladera durante 1 hora. Desmoldar y cortar en pequeños turroncitos rectangulares. Se guardan dentro de la heladera en un túper hasta servir.

BROTOS: La nobleza de las harinas orgánicas

► SERES SRL es la empresa creadora de la marca **Brotos de Traslasierra**. Sus fundadores cuentan que la harina blanca orgánica —además de la integral orgánica— es un producto que une lo artesanal con lo tecnológico, lo ancestral con lo moderno. Molida cuidadosamente, mantiene la pureza del grano y el aroma natural del trigo, pero con la textura fina que demandan las cocinas actuales. Ya disponible para adquirirse en las tiendas naturales de todo el país. En tiempos en que la alimentación industrial suele priorizar la velocidad por sobre la calidad, las harinas orgánicas nos recuerdan que la verdadera innovación está en volver a lo esencial: "Ser parte del entorno, pero con respeto, cuidado y admiración por lo que nos integra y enlaza" ■ SERES SRL – Alimentos Orgánicos info@serestrasierra.com.ar @brotosdetraslasierra 3544 307244



IATENA:
Cursos cortos online

► DICIEMBRE

- DULCES FIESTAS - TURRONCITOS, COOKIES NAVIDEÑAS Y MÁS, VEGANOS Y SIN GLUTEN

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase. Día: miércoles 10, de 18.30 a 21 hs.

- POSTRES Y HELADOS VEGANOS, INTEGRALES Y SIN GLUTEN

Por Chef naturista Mariana Mosler

Duración: 1 clase. Día: martes 16, de 18.30 a 21 hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

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

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 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

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

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.

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

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
11 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

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@cuencaibeirodiet.com.ar
www.cuencaibeirodiet.com.ar



DISTRIBUIDORA BEATRIZ COSMÉTICOS
CELÍACOS Y COMPLEMENTOS

- 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

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

Jasmine
(de Brasil)

- Línea **INTEGRAL SIN AZÚCAR**
- Línea **SIN TACC / GLUTEN FREE / VEGANAS**

green crops

Apto celíaco / Sin Tacc / Vegano
SNACKS HORNEADOS x 95 y 45 grs.

- Arveja
- Champiñón
- Palta
- Tomate
- Zanahoria
- Papines

Naturel GOURMET

Mermeladas Apto celíaco / Sin Tacc
Endulzadas únicamente con **jugo de uva**

- Ciruela
- Durazno
- Membrillo
- Zapallo
- Manzana
- Naranja
- Pera

SriSri TATTVA

Apto celíaco / Sin Tacc / Vegano
Protectores Solares
Sin parabenos.
Protección UVA/UVB

- FPS 50 con aloe vera, pepino y romero
- FPS 40 con aloe vera, coco, limón y regaliz

Gell Singh®

SAL MARINA BAJA EN SODIO
CON ALGAS 100% NATURAL
x 50 y 120 grs

vita Nat

Apto celíaco / Sin Tacc
Jugo exprimido
100% FRUTA CONGELADOS
• Naranja x 2 Ltrs.

genuño • auténtico jugo exprimido •

Apto celíaco / Sin Tacc
Jugo exprimido
100% FRUTA CONGELADOS
• Pomelo x 2 Ltrs.

CARMEN SUNIN BIOCOSMETICA

UVAS COSMÉTICOS

Repelente de mosquitos con aceite de uva

GOD BLESS YOU

Apto celíaco / Sin Tacc

- Post ducha
- Mascarilla hidratante para el pelo
- Enjuague bucal

Maternity

Repelente de insectos
Loción spray de aroma agradable y fácil aplicación

Derma Biosa

Loción probiótica facial y corporal

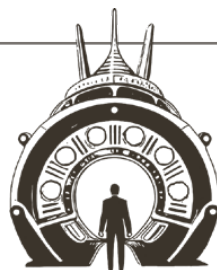
- Neroli
- Geranio

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

☎ 11 5965 2335 | (011) 4585-2043 | beatrizcosmeticos@gmail.com | 📷 distbeatriz

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

El salto cuántico de Conciencia crea un nuevo paradigma



Por Ignacio Conde

El “Nuevo Paradigma” se presenta como un urgente cambio radical que se opone al “Viejo Paradigma”, identificado como un modelo patriarcal, depredador, especulativo y obsoleto. Este cambio no es una simple mejora, sino una reconfiguración total de la civilización y la conciencia humana.

El viejo paradigma: la Conciencia Depredadora.

El modelo anterior se caracteriza por una visión Darwinista y depredadora. Basado en la supervivencia del más apto y fuerte, consumiendo a los más débiles y compitiendo sin escrúpulos. El Dinero como fin en sí mismo, la economía cimentada en la especulación y la acumulación piramidal, donde la cúspide concentra el 90% del capital. Se premia al que retiene el dinero en lugar de hacerlo circular como medio de intercambio y producción. Esta especulación inmoviliza el capital y detiene la productividad.

La economía de la Abundancia vs. la economía de la Escasez

La economía de la Escasez (el Viejo Paradigma) se basa en la competencia por recursos finitos y la acumulación. En cambio, la Economía de la Abundancia (el Nuevo Paradigma) se centra en la generación de valor a través de la cooperación, el conocimiento (no finito) y la

regeneración de recursos.

La ilusión de **Seguridad y Progreso ilimitado** es también parte del viejo paradigma. La sociedad delega la libertad personal a cambio de una falsa sensación de seguridad financiera. Además, existe una creencia no dirigida, ni consciente, en el progreso infinito e ilimitado que trae la devastación ambiental por la codicia desmedida, especialmente de corporaciones agrícolas y ganaderas, provocando incendios intencionales, desbastando el ecosistema con químicos tóxicos, atentando contra la biodiversidad, acelerando la emergencia climática. El modelo depredador basado en “recursos finitos” nos pone ante la necesidad de preservar los recursos y tomar acciones concretas para renovarlos. El objetivo no es la riqueza, sino que la generación de abundancia sea el resultado de una vida plena de justicia, equilibrio y felicidad.

El nuevo paradigma: la Conciencia Integradora

El nuevo modelo propone una reorientación total de valores y acciones. Cooperación, Solidaridad y Equidad. Esta visión es integral y contenedora, donde los más fuertes protegen a los más débiles para fortalecer a la comunidad y crecer en conjunto, priorizando el intercambio y el fortalecimiento mutuo. La vida y el Ser como valor central. El valor fundamental de todo emprendimiento y organización debe ser la preservación de la VIDA de los seres en equilibrio con la naturaleza y el cosmos.

Sustentabilidad, Compromiso y Responsabilidad son las nuevas claves para seguir habitando el planeta. La producción debe ser sustentable, reciclable y renovable, buscando un equilibrio entre las necesidades de la comunidad y el impacto ambiental.

La organización social debe ser comunitaria. El riesgo a la inversión debe moderarse en el conjunto de la comunidad, y no ser exaltado en la especulación de un capitalista; para que el dinero vuelva a ser un medio de intercambio y no un fin en sí mismo. Esto genera un círculo virtuoso entre el emprendedor, la comunidad y el medio ambiente.

El salto cuántico: del Homo Sapiens al Homo Intuitivo

Un cambio de paradigma implica una transformación profunda en el propio ser humano. La urgencia del cambio es vital, ya que el sistema actual está al borde del colapso. El fin del Homo Sapiens lógico-racional se define con la Inteligencia Artificial (IA). Las IA están demostrando a una velocidad terrorífica, que el Homo Sapiens, basado en la lógica y el raciocinio, está “acabado”. La IA supera a las mentes más brillantes en estrategia, diagnóstico y análisis, haciendo que el hombre se sienta superado por sus propias invenciones. Frente a la crisis, asoma el hombre nuevo: Homo Sensorius u Hombre Intuitivo.

La inteligencia emocional y la sensibilidad del nuevo hombre se basa en la intuición, que hasta ahora fueran relega-

das y menospreciadas por el establishment lógico-racional; la nueva sensibilidad se manifiesta como una mayor empatía por todos los sistemas vivos, reformando la sociedad desde sus bases. El Amor como Conciencia se prefigura como un estado de conciencia que busca transformar las relaciones y la sociedad. El poder de la “elección consciente” trae un cambio de conciencia que requiere que el individuo despierte de la “dormidera electrónica” y ejerza su única verdadera libertad, el poder de elección. Cada acto cotidiano (consumo de alimentos, cosméticos, información) es una elección que puede ser una colaboración con el cambio o una complicidad con la devastación.

El despertar se produce al pensar lo que sentimos y sentir lo que pensamos; un método de autoconocimiento para elegir de qué lado de la brecha queremos estar.

Concepto: “salto cuántico de conciencia”

En física, un salto cuántico es un cambio instantáneo de un estado de energía a otro. Aplicado a la conciencia, implica que la transición del Viejo al Nuevo Paradigma no será gradual, sino una reestructuración abrupta de las premisas fundamentales que rigen la realidad individual y colectiva. El mundo cambió, es otro, el despertar de la conciencia lo hace evidente. El Homo Sapiens no puede construir un “puente lógico racional” porque la solución está en una dimensión no racional (de intuición/emoción). “Lo que afecta a una parte, afecta al todo”. El hombre nuevo será “holístico y creativo” lo que le dará interdimensionalidad. Cada dimensión Humana se basa en distintas inteligencias que operan en dimensiones diferentes, la integración de las diferentes inteligencias da como resultado la Conciencia Holística o Global, que me permite atravesar la barrera del tiempo cronológico ■ 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

ENVASE DE ALUMINIO

FÓRMULAS
BIODEGRADABLES

COSMÉTICA

Boti-K
PURO
VEGETAL

BIONATURAL

NUEVO
LANZAMIENTO

TE PRESENTAMOS UNA NUEVA GENERACIÓN DE HIGIENE NATURAL

El Jabón Fluido Vegetal brinda una limpieza diaria suave y efectiva para rostro, manos y cuerpo, con una espuma delicada que respeta la barrera natural de la piel. Los Shampoos Vegetales ofrecen una limpieza profunda y equilibrada que cuida el cuero cabelludo, aporta sedosidad y brillo natural, ideal para el uso diario.



Ambas líneas están formuladas con detergentes y activos de origen vegetal que trabajan de forma sinérgica, como jojoba, quillay, caléndula, manzanilla y rosa mosqueta, ofreciendo máxima hidratación, suavidad y protección. Ideales para consumidores conscientes. Disponibles en variedad Extra Suave y Rosa Mosqueta.



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

En Boti-K Puro Vegetal celebramos este año compartido y agradecemos tu elección por un cuidado más natural y responsable. Gracias por acompañarnos en la búsqueda de una belleza más sana, consciente y en armonía con el planeta
¡Felices fiestas!

*Hagamos lo imposible
¡Sabremos la vida!*



¿Debería tener un perro?

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

▶ Toda mi vida tuve perros, desde mis cinco años cuando llegó "La Chiquita" una pequeña mestiza blanca y negra que era tozuda, gruñona, jodida, pero parte de la familia. Me enseñó tantas cosas, que es probable que yo sea veterinario gracias a ella. Si me habría mordido y a mis amigos (todos la recuerdan) y vivió 20 años y me vió recibido y la despedí llorando en mi primera eutanasia.

No me entra en la cabeza que no haya un perro en tu vida.

Vamos a ver porqué deben tener uno. Los perros conviven con los humanos desde hace más de 15 mil años, por lo que están perfectamente adaptados a esa relación. En el campo trabajan a la par del hombre en sus tareas, como compañero de caza, sirviendo como guardián del hogar. En las ciudades convive dentro del hogar y es parte de la familia.

Sirve como terapeuta. Cuando llegas del trabajo luego de un día complicado ¿Quién es el que te recibe con alegría? Moviendo la cola, saltando y lloqueando de felicidad. Es el momento en que el cortisol (hormona del estrés) deja paso a la oxitocina (hormona de los buenos momentos) reforzando tu tan necesaria autoestima.

Es tu entrenador personal, obligándote a levantarte de la cama para ir de paseo. Mañana, tarde y noche sin importar el clima hay que sacarlo. Caminar con tu perro por la plaza no solo es una forma de meditación activa que te aleja del mundo digital, sino que además es un lubricante social. Vas a tener un montón de gente conocida que te saluda y conversa de cualquier cosa

relacionado al mundo perruno. Serás el dueño de Grisel como los otros serán los dueños de Olivia, del Negro, de Carolina perdiendo tu propio nombre.

Entrarás en un mundo diferente. Si hay niños en la casa es un maestro de la responsabilidad, el horario de comida o de salidas serán sagrados y los chicos tendrán que hacerse cargo de ello, logrando una disciplina que difícilmente logremos nosotros.

Nuestro amigo de cuatro patas es un dictador en ese sentido y eso para la familia es muy bueno. Lo mismo el entrenamiento a que nos someten en cuanto a la comunicación no verbal. Sabremos de gestos, de actitudes, de sonidos diferentes, que nos indicarán una gran variedad de cosas.

¿Ustedes hablan con sus perros? Porque yo sí y muchos de mis clientes también. Por supuesto que con otro idioma. Pero entienden todo y nos hacen entender todo. Para el que nunca tuvo perro esto sonará disparatado, pero a ustedes que sí tienen uno, saben perfectamente de lo que hablo. Si tienes un cachorro sacará de ti lo mejor, aflorará "la paciencia".

El ponerse en estado de buda tipo OM, el contar hasta cien para no reaccionar con violencia cuando veas el relleno de almohadones por todos lados, el papel higiénico por toda la cocina, el tacho de basura, los ladridos aturdidores. Pero te mira con esa carita de angelito y lo logra. Claro que lo logra.

Si vives solo o sola será una gran compañía. Llenará ese vacío tan nocivo. Para gente mayor es una maravilla. En los geriátricos debería haber siempre un perro o gato para convivir con el grupo.

En los países nórdicos donde hace mucho frío y el encender la calefacción es cuestión de vida o muerte. Se incita a los ancianos a tener un perro para que le enciendan la estufa para cuidarlos ya que se olvidarían de



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 ☎ 113941-2007 / 4632-3558
También atención virtual

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



encenderla para ellos. Son un antídoto para la depresión. Puedo seguir escribiendo mucho más, pero creo que mi punto de vista y mi consejo está claro.

Por último, diré que se ha comprobado que en las casas donde hay un perro, el microbiota de este, sus gérmenes ayudan a que toda esa familia tenga una mejor inmunidad y menor posibilidad de alergias.

Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.
Turnos al ☎ 113941-2007 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | Instagram @homeovetmunoz

Revolución MEV
MEV
Medicina del Estilo de Vida
Prevención • Tratamiento • Recuperación
de enfermedades con cambios en el estilo de vida
Oncología Integrativa
Dra. Alicia Mercado / ☎ 112499-9260

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

CUMPLIMOS 21 AÑOS
FARMACIA HOMEOPÁTICA
LIBERTAD
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 / libertadhomeopatía

FARMACIA DUBIN
HOMEOPATÍA
Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería
☎ 11 3922-9382
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

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

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
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

Ocuparse para no preocuparse:

Arsénico en agua

Por Dr. Damián Alberto Lampert,
Dra. Silvia Porro*

Desde el Grupo de Investigación en Enseñanza de las Ciencias (GIECIEN) de la Universidad Nacional de Quilmes desarrollamos, desde hace varios años, un abordaje sistemático de la problemática del arsénico en el agua. El arsénico, elemento químico con propiedades intermedias entre metales y no metales, constituye un contaminante de elevada toxicidad. Su presencia y efectos han sido documentados históricamente, incluso en debates sobre la muerte de Napoleón Bonaparte.

El informe elaborado en 2018 por la Red de Seguridad Alimentaria del CONICET evidenció la relevancia de esta problemática en Argentina y motivó el desarrollo de propuestas educativas orientadas a fortalecer la alfabetización científica de la población. Acompañamos estas acciones con mapeos preliminares mediante kits colorimétricos que permiten identificar rangos de concentración, aunque sin precisión analítica.

Es importante señalar que, de acuerdo con el Código Alimentario Argentino, el agua potable debe cumplir con un máximo de arsénico de 0,01 mg/l. Esto es lo que, en muchos mapas, suele aparecer con el color verde para indicar que la muestra tomada cumple con la normativa. El uso de ese color no es una generalidad, pero sí aparece en la mayoría de los mapas, incluso en aquellos que hemos publicado.

Las recientes publicaciones periodísticas

sobre el tema reafirman la importancia de generar conocimiento riguroso y accesible. En este marco se inscriben los conversatorios Escuela Sin Arsénico, cuya tercera edición se realizará en 2026.

La presencia de arsénico responde principalmente a factores geológicos, especialmente a la presencia de sedimentos loésicos (depósitos naturales de origen geológico) y a las características del relieve. No obstante, es necesario interpretar cuidadosamente los mapas disponibles y considerar si se basan en muestras aisladas o en monitoreos sistemáticos, a fin de evitar interpretaciones alarmistas.

La exposición prolongada conduce al desarrollo de Hidroarsenicismo Crónico Regional Endémico (HACRE). Por ello, se recomienda recurrir a bibliografía científica actualizada y realizar análisis de agua domiciliaria en laboratorios certificados para adoptar medidas informadas.

Es relevante aclarar que prácticas como hervir el agua o agregar cloro no eliminan el arsénico, ya que se trata de un contaminante químico y no biológico. Ante cualquier duda, es imprescindible recurrir a profesionales y fundamentar las acciones en evidencia científica.

Por último, invitamos a todas las personas a buscar nuestros artículos y, sobre todo, a leer el libro Escuelas sin Arsénico para conocer más sobre la temática: <https://updcyt.web.unq.edu.ar/wp-content/uploads/sites/192/2025/02/Libro-mas-Revista-AS-VF.pdf> ■

*Universidad Nacional de Quilmes,
Dep. de Ciencia y Tecnología.
damian.lampert@unq.edu.ar
sorro@unq.edu.ar



Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Alimentos naturales y orgánicos

Cereales, harinas, legumbres, frutas secas

Superalimentos y Energía Natural

Miel, Jalea real, polen

Hierbas, sabores y orgánicos

Espicias, hierbas, productos orgánicos, productos importados

Bienestar y Cuidado personal

Suplementos dietarios, Cosmética natural, Medicina alternativa



¡Envíos a todo el País
y ventas en nuestro local!
de Lunes a Viernes de 8 a 12 y de 12,30 a 15 hs.

VENTA POR MAYOR Y MENOR

Av. Iturraspe 847 (ex Ruta 8) Villa Lynch, San Martín.

☎ 11.7369.1406 | 11.2390.8309

nueva_senda@yahoo.com.ar

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡ Nueva !

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO
150
gr.



La salud en la tercera edad

Una demanda que crece

Por Dr. Juan Pablo Quiñones Molina Scarpatti*

@jpquionesmolina.abogado

Adultos mayores en Argentina: datos concretos sobre un desafío actual.

En la Argentina viven actualmente más de 7 millones de personas mayores de 60 años, lo que convierte al envejecimiento poblacional en uno de los principales desafíos sanitarios de las próximas décadas. Este crecimiento sostenido de la población mayor impacta de manera directa en los sistemas de atención médica, que deben adaptarse a una demanda cada vez más compleja.

La expectativa de vida promedio en el país se ubica en torno a los 76 años, pero ese indicador no refleja por sí solo las condiciones reales de vida. De acuerdo con información sanitaria oficial, más del 80 % de las personas mayores presenta al menos una enfermedad crónica, como hipertensión, diabetes o patologías osteoarticulares, y una gran proporción requiere controles médicos periódicos.

Otro dato relevante es que cerca del 60 % de los adultos mayores consume tres o más medicamentos por día, situación conocida como polimedicación, que vuelve imprescindible un seguimiento clínico constante para evitar interacciones y efectos adversos.

El sistema de salud argentino, conforma-

do por el sector público, las obras sociales y el ámbito privado, sostiene una red amplia de cobertura. Sin embargo, el aumento de la demanda, la mayor complejidad de los tratamientos y la necesidad de atención prolongada representan un desafío permanente en términos de organización, accesibilidad y tiempos de respuesta.

Desde el punto de vista jurídico, el derecho a la salud se encuentra ampliamente reconocido por la Constitución Nacional, los tratados internacionales de derechos humanos y la legislación vigente. Esto implica que el acceso a la atención médica constituye un derecho exigible y no una concesión discrecional.

Cuando existen demoras, dificultades administrativas o interrupciones en la continuidad de los tratamientos, no solo se ve afectado el paciente, sino también su entorno familiar. La salud de los adultos mayores, en este sentido, no es solo una cuestión individual, sino un compromiso social compartido.

Analizar esta realidad desde los datos permite comprender que el envejecimiento poblacional no es una problemática aislada, sino un fenómeno estructural que requiere respuestas sostenidas, planificación y enfoque integral.

Garantizar atención médica adecuada a las personas mayores no es solo una



Dr. Juan Pablo Quiñones Molina Scarpatti

meta sanitaria, sino una medida de responsabilidad social. Porque una sociedad que cuida a sus mayores fortalece su propio futuro ■

Fuentes oficiales: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) – Proyecciones de población. Ministerio de Salud de la Nación – Estadísticas sanitarias y epidemiológicas. Organización Mundial de la Salud (OMS) – Informes sobre envejecimiento y salud. Constitución Nacional Argentina. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Ley 27.360).

*Abogado (T° 152 F° 415 CPACF) con experiencia en derecho laboral, civil, salud y discapacidad. Representante legal 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 / 11 6999-4177

Edadismo y empleabilidad

Según el informe "Investigando la Empleabilidad de personas +45" de Diagonal Asociación Civil, las barreras en la búsqueda laboral no solo son reales, sino que tienen un alto impacto emocional. El edadismo –la discriminación por edad– aparece como uno de los principales obstáculos percibidos por quienes buscan reinserirse en el mercado. Las personas entrevistadas en el estudio expresan frustración, incertidumbre y desánimo, pero también muestran perseverancia, capacidad de adaptación y deseo de aportar desde su experiencia.

El informe destaca que "la experiencia, el compromiso, la responsabilidad y la actitud de seguir aprendiendo" son fortalezas clave que las personas +45 aportan a los equipos de trabajo. Reinventarse no es empezar de cero, sino redirigir la experiencia hacia un propósito más alineado a los valores personales:

- Buscar el punto en común entre lo que sabemos y lo que disfrutamos hacer.
- Evaluar nuestras habilidades actuales y aquellas que necesitamos desarrollar.
- Considerar el impacto financiero del cambio.
- Aplicar metodologías ágiles para adaptarse, medir avances y ajustar el rumbo sin frustrarse.

Más info:

www.grantthornton.com.ar

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



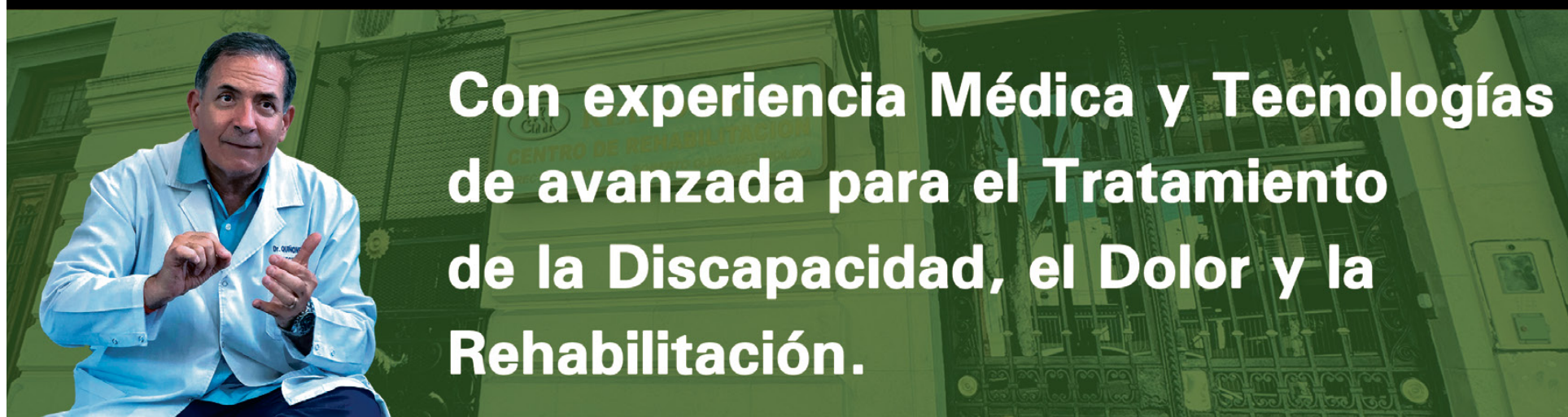
NUEVOS LANZAMIENTOS



- 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

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

Nuestro trabajo se basa en la aplicación de la corriente científica conocida como Medicina Integrativa, Tratamiento Interdisciplinario del Dolor, Discapacidad, Obesidad, Lesiones, Enfermedades Crónicas y/o secuelas y la Maximización del Rendimiento Deportivo.


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 - JERÁQUICOS Salud - OSPOCE - CASA Sistema Asistencial - Opdea - UPCN - HOSPITAL ITALIANO - DAS Congreso de la Nación - ARGENTORES - BANCARIOS - OSDE - OSPOCE - OSPIC - LUIS PASTEUR.

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

Détox metabólico -parte 2-

Hígado, el órgano détox



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

Como comentaba en entregas anteriores, nuestro organismo recibe gran cantidad de toxinas: algunas externas (metales pesados, microbios, alimentos, etc.) y otras internas, producidas en la metabolización de los fármacos, de algunos alimentos e incluso de las bacterias y parásitos que viven en nosotros. Por eso es sumamente necesario, cada 6 meses, hacer un détox de hígado, intestinos, riñones, piel, etc.

HABLEMOS DEL HÍGADO

Las funciones más importantes de este órgano son:

- La desintoxicación: recordemos que todo lo que ingresa al cuerpo —desde alimentos y medicinas hasta productos de limpieza— es metabolizado en el hígado.
- Controlar el sistema inmunitario.
- Ser el depósito del 25% de la sangre.
- Producir bilis, cuya función en la digestión y absorción de lípidos es esencial para la vida.

En el hígado se produce el proceso más importante de détox, porque este órgano procesa todos los alimentos y medicinas que incorporamos. Lleva a cabo aproximadamente el 80% de dicho proceso. Convierte las toxinas liposolubles en hidrosolubles. Para llevar a cabo este mecanismo necesita mucha energía: se sirve de nutrientes vitales y, además, tiene la capacidad de almacenar energía en forma de glucógeno.

Cuando el hígado está sobrepasado de toxinas, las acumula, generando hígado graso, cáncer, cálculos biliares, etc. El diagnóstico de hígado graso o esteatosis hepática es de lo más escuchado hoy en el mostrador de la farmacia.

LA VESÍCULA BILIAR

Gran aliada del hígado: almacena la bilis generada por él y la libera al intestino delgado para digerir las grasas.

Cuando hablamos de hígado graso, la vesícula también está sobrecargada, produciendo piedras (litiasis) que muchas veces obstaculizan los conductos y provocan náuseas, dolores abdominales, vómitos, ictericia, dificultando la digestión. Como vemos, es sumamente importante realizar una desintoxicación hepática antes que la intestinal y antes de desparasitarnos. Últimamente hay una moda de la desparasitación; no estoy en contra, pero cada cosa en su momento adecuado. Si vamos a sembrar en el jardín, primero desmalezamos. Nuestro cuerpo nos pide lo mismo.

PROCESO DÉTOX

Dentro de la farmacia naturista tenemos muchas alternativas: desde la Homeopatía y la Naturopatía hasta la Medicina Orthomolecular.

Los remedios homeopáticos más útiles son Nux vómica, Chelidonium, Berberis vulgaris, Hydrastis y Cardus marianus, todos a la 6CH en forma de glóbulos o gotas. Se toman 2 veces al día, durante 30 días.

Acompañamos estos remedios con algunas Tinturas Madres o comprimidos a base de Chelidonium, Paico, Carqueja, Alcachofa y Taraxacum (diente de león). En este caso, se toma 1 comprimido o 20 gotas antes de c/comida.

Silimarina: en casos de hígado graso es necesaria la silimarina, principio activo del cardo mariano, en dosis de 200 a 300 mg, o bien comprimidos de cardo mariano para tomar 2 veces al día, antes de c/comida.

Luego de los primeros 15 días de tratamiento, se agrega uno de los principales desintoxicantes propios del cuerpo: el **glutación**.

Esta sustancia se genera en nuestro organismo a partir de aminoácidos como la acetil cisteína, la glicina, el zinc y la vitamina C. Con la capacidad de eliminar toxinas y muchos medicamentos; es sumamente útil en pacientes con incompatibilidades alimentarias, además de ser hepatoprotector. Lo que hace es unirse a los radicales libres de las toxinas y sacarlas del cuerpo.

El glutación también se une al mercurio, elemento sumamente tóxico presente en muchos pescados, fármacos y productos cosméticos.

Si bien se genera en el cuerpo, cuando éste está intoxicado su producción no es suficiente, por lo que debemos suministrarlo en forma externa.

En farmacias elaboradoras existe:

• **Glutación reducido** de 250–500 mg en cápsulas. Debido a que es atacado por los ácidos del estómago, la dosis debe ser alta para que llegue en proporción adecuada al intestino.

• **Glutación liposomal:** vesículas lipídicas que transportan el glutación protegiéndolo del pH gástrico, permitiendo que llegue intacto al tubo digestivo.

Vitaminas metiladas: Si bien no intervienen directamente en un détox, me gustaría hablar de ellas.

La Vitamina B9 (ácido fólico) y la B12 (ciano e hidroxocobalamina) son grandes protectoras neurológicas y cardiovasculares, además de prevenir enfermedades como el cáncer.

Alrededor del 30% de la población tiene afectado el gen **MTHFR**, que codifica el metabolismo del ácido fólico a su forma de metilfolato y de la cianocobalamina (B12) a metilcobalamina. Sin dicha enzima, el organismo no puede transformar estas vitaminas en sus formas activas, provocando una gran alteración. Es necesario que junto con la detox hepática se incorporen estas vitaminas metiladas (Metilfolato y Metilcobalamina) en dosis de 1000 mcg, 1 comprimido al día, colaborando así con la limpieza del hígado.

Nuestro cuerpo es nuestro Templo. Cuidarlo, amarlo, darle lo mejor y evitar dañarlo sistemáticamente con alimentación insalubre es esencial. Festejemos sin excesos, recordando que hay un mañana después de los brindis. Les deseo a todos un hermoso cierre de año. Que todo lo Bueno, Bello y Verdadero se manifieste en nuestras vidas; que el 2026 nos depare bienestar físico, mental y emocional, y que la sabiduría y el propósito nos acompañen para construir un año lleno de alegría, amor y plenitud ■

farmacialibertad0@gmail.com

Bibliografía: Moritz, Andrea. **Limpieza del hígado y de la vesícula biliar.** São Paulo: Ed. Madras, 2015.

एंकरियो साल्टवर्क्स - पाकिस्तान पाकिस्तान के सिंध में एंकरियो झील के पास स्थित है। यह दुनिया की सबसे बड़ी नमक उत्पादकों में से एक है, जो अपनी उच्च गुणवत्ता और स्थायित्व के लिए प्रसिद्ध है। यह सॉल्ट डायट की मीमियम फ्लेक्स और

Gell Singh

Únicas en el mercado



Sal Marina fina de Pakistán

- Rica en minerales naturales
- Energía ancestral cristalizada en cada grano
- Pureza original sin procesos químicos
- Sabor suave, ideal para uso diario

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



“El camino se hace más fuerte y seguro cuando lo transitamos juntos.

Gracias por un año de confianza y trabajo en equipo. Que el 2026 nos encuentre creando más esperanza.”



ENVÍOS A TODO EL PAÍS

-

SÓLO VENTAS MAYORISTAS

Instagram: @distribuidoraelceibo | Email: elceibomayorista@gmail.com

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

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL



100% ORGÁNICO

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



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



Productos que descubrí terminando el año!

Por Beatriz Prodan

A lo largo de este año hemos estado en contacto, y para mí ha sido una verdadera alegría poder acercarnos recetas, consejos y recomendaciones que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida. No ha sido un año fácil —para casi nadie— pero eso no significa que debamos perder la esperanza. Al contrario: más que nunca necesitamos poner nuestro esfuerzo, nuestro empuje y aquello que cada uno sabe hacer bien.

Y como es mi costumbre, permítanme recomendarles algunos productos naturales que descubrí este año. Saben que me encanta la innovación, y creo que estas propuestas pueden acompañarnos muy bien en esta temporada festiva y veraniega:

- Hace muy poquito ingresó a Argentina la marca **Jasmine** con sus Wrap aptos para celíacos. Además, sus líneas de galletitas, budines y granolas sin gluten, aptas para veganos, son realmente deliciosas.

- Para estas fiestas, podemos reemplazar los clásicos snacks fritos por snacks horneados de arvejas, champiñón, tomate o zanahoria, aptos celíacos y veganos (**Green Crops**).

- La sal en exceso no nos hace bien. Si decidimos cuidarnos como objetivo para el año nuevo, podemos reemplazar la sal tradicional por la sal marina 33% potasio y 66% sodio (**Gell Singh**).

Pasemos a la piel. Con la llegada de los mosquitos, las opciones naturales pueden reemplazar los repelentes convencionales aportando componentes nobles que

cuidan nuestra piel. Un ejemplo es el repelente de mosquitos con aceite de uva de **Carmen Suain**, apto celíacos. Otra alternativa es el spray repelente de insectos de **Maternity**.

Cuidar nuestra piel del sol es fundamental. **SriSri Tattva** presenta protectores solares sin parabenos: FPS 50 con aloe vera, pepino y romero; y FPS 40 facial con aloe, coco, limón y regaliz. Todos veganos y libres de gluten. **Derma Biosa** ofrece la fuerza de los probióticos para beneficio de la piel, con lociones probióticas faciales y corporales elaboradas con aceites de neroli o geranio. Y, para después del baño el Post ducha de **God Bless You**, su mascarilla capilar hidratante y un top: su enjuague bucal con coco y aceites esenciales.

¿Y con el calor qué hacemos? Una novedad lindísima: los jugos exprimidos congelados de 2 litros, 100% fruta. Se imaginan todas las bebidas refrescantes que pueden preparar? **VitaNat** ofrece naranja, y **Genuino**, puro pomelo.

Si de frutas hablamos, tu mermelada también debe ser natural. **Naturel Gourmet** presenta una gran variedad endulzada únicamente con jugo de uva, apta celíacos.

Hacer conocer las maravillas de la producción natural y defenderla ha sido siempre mi misión y mi pasión. Para el bien de todos.

Les deseo que el año nuevo nos traiga trabajo, salud, buenos vínculos y, sobre todo, mucho amor ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celíacos y Complementos Alimentarios

115965-2335 / 4581-3708 / 4584-1965



NUEVO SIN GLUTEN VEGANO

Diet Kontrol®

SOPA INSTANTÁNEA con fideos de arroz

NUESTROS PRODUCTOS

1130455825 dietkontrol.com.ar

LLEGO a ARGENTINA

Jasmine

con NUEVOS LANZAMIENTOS

SEM GLÚTEN

Sin Glúten Vegano Sin Lactosa

Jasmine

WRAP Tradicional

GRANOLA CRANBERRY e AÇAÍ

COOKIES LARANJA e MEL

WRAP TORTILLAS - PAN - GRANOLA - COOKIES

LÍNEA SALUDABLE

INTEGRALES Y CERO AZÚCAR

Vegano - Sin Lactosa

Jasmine

ROSQUINHAS LARANJA e CENOURA

COOKIES CAPPUCCINO e AÇAÍ

SOU sweet FRUTAS VERMELHAS

SOU sweet CHOCOLATE e GOMME

SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA

Zonas Aptas Distribuidores

+54 9 11 3442-1418

ventas@baycal.com.ar

Jasmine

@Jasmine_saludable.ar

BROTES DE TRASLASIERRA

ALIMENTOS ORGÁNICOS

CERTIFICADO LETIS ORGANICO

ORGANICO ARGENTINA

HARINA INTEGRAL

HARINA BLANCA 000

AZÚCAR

HARINA INTEGRAL

HARINA BLANCA

HARINA INTEGRAL

HARINA INTEGRAL

HARINA INTEGRAL

Traslasierra · Córdoba

brotesdetraslasierra

info@serestraslasierra.com.ar

www.serestraslasierra.com.ar

3544 307244

un producto de **SERES SRL** ALIMENTOS ORGÁNICOS

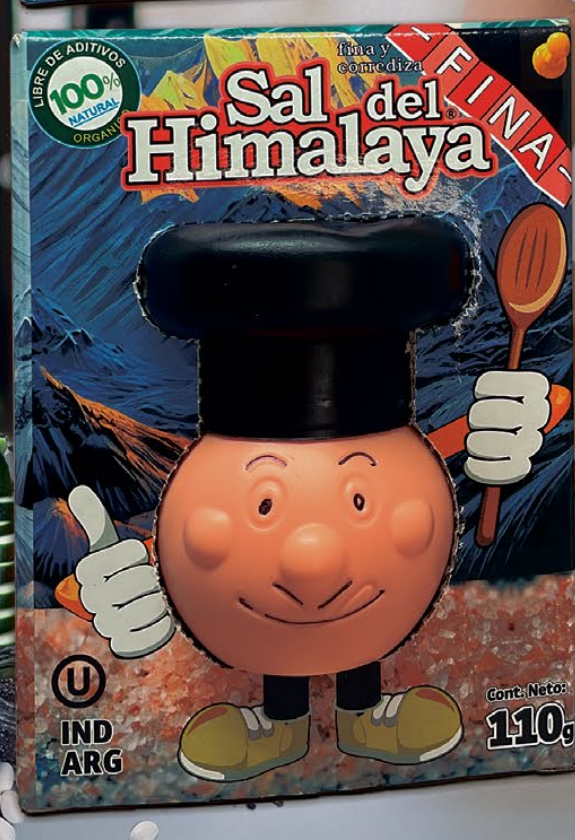
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

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

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

Diciembre late de vida



Por Jimena Ramos Lanciotti

► Llega diciembre y para la mayoría que vive en occidente sienten una invasión de emociones de “finiquitad”, de término y ansiedad. Sin embargo nuestro hemisferio sur está en pleno reverdecer, comienzan al atardecer los aromas de los tilos, los jazmines y las calles se llenan de dulzores. Claro que en el hemisferio norte comienza el solsticio de invierno con la noche más larga del año y suele aparecer por todos lados un señor de barba blanca que se viste de rojo y anda con animales típicos de aquellas latitudes. Sin embargo por estas latitudes todo está reverdeciendo, vemos colores

por donde mires, es el momento de preparar la tierra para nuestra siembra, de ver los primeros brotecitos. Momento para andar descalzos, sintiendo el latir de nuestra pachita en plena fertilidad, son las épocas de lluvias, se acerca el verano. Desde la cultura andina, el 21/12 se celebra el Kapak Raymi que coincide con el solsticio de verano, se honra al sol, que se encuentra en su mayor esplendor como dador de vida. Descolonicémonos, que nuestro sentir vaya coincidiendo cada vez más con otro calendario más certero a nuestros lugares de pertenencia, con consciencia. Hasta la próxima, y no se olviden... seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros ■

botica.ceiboenflor / ceiboenflor.org



Productos con aceite de Rosa Mosqueta

Ceremonia para el año nuevo

► Programar lo que se desea es una gran herramienta para la creación y manifestación de lo que necesitamos. Resulta muy interesante la siguiente “Ceremonia con Velas”, para enfocarnos en el año nuevo, y es así: El día 31 se prepara el lugar con anticipación, para encender las velas unos minutos antes de las “12”.

Pedido: Iluminación, Protección y Salud.

En una mesita separada, o similar, tomando las medidas de seguridad responsables para el caso, sobre un recipiente plano se colocan 3 velas de miel, formando un triángulo: una amarilla, otra azul y una tercera color verde.

En el centro del triángulo se ubicarán papelitos con los “pedidos” que los presentes esperan conseguir para el año próximo. Cada persona escribirá su propio deseo. Cuando falten unos 10 minutos para las “12”, se encienden las velas, comenzando por la de color amarillo. Mientras se enciende se solicita al Creador que ilumine nuestros caminos en el año que comienza para

vivirlos con sabiduría, y que no nos falte el sustento. Pedimos también que nos permita manifestar la sabiduría necesaria para encontrar solución a cada uno de los problemas que se nos presenten. Al encender la vela azul, solicitamos la protección de Dios para nosotros, nuestros seres queridos y para toda vida en el planeta. Asimismo le pedimos que nos ayude a tener fuerza de voluntad para cumplir con todas nuestras metas.

Por último, se enciende la vela verde e invocamos a los ángeles de la sanación, para que durante el año próximo nos acompañen y nos manifestemos sanos y plenos. También le pedimos al Creador que refuerce nuestra capacidad de discernimiento, para darle su justo valor a todos los hechos de nuestra vida.

Finalizamos la Ceremonia tomados de las manos y pidiendo que se cumplan los deseos de todos los presentes, que sus pedidos se eleven al cielo y que reinen la paz y armonía en todos los corazones. Damos gracias y dejamos las velas encendidas hasta que se consuman por completo ■

PATAGONIA ARGENTINA
www.barilochesilvestre.com

barilochesilvestre

(+549) 2944 668637

info@barilochesilvestre.com

Mitre 66, San Carlos de Bariloche

Laura Fernandez
Terapeuta Holística

Sanación Terapia (TRE) · Terapéutica Holística
Biodecodificación · Videncia · Numerología
Astrología · Cartas Natales · Revoluciones Solares

Consulta Online (+54) 115 698 0790 @laurastro33
Video llamada laurafernandez_35@yahoo.com

COMERCIALIZA PRODUCTOS

MODELIFE®

MAYORISTAS
FRANQUICIAS
DIETÉTICAS
FARMACIAS

modelifeventas1@gmail.com | ☎ 11 6680-2357



Modelife es una empresa familiar formada en el 2007 que, junto a un equipo de profesionales, elabora y desarrolla suplementos dietéticos a partir de hierbas, extractos, vitaminas y minerales de origen natural (sin aditivos ni conservantes) asegurando así una máxima calidad en cada uno de sus productos.



Aceite de Hígado de Bacalao
gotas y cápsulas

Citrato
de Magnesio

Melena
de León

Cúrcuma +
Pimienta negra

Magnesio +
Vitamina C

Colágeno Hidrolizado
+Vitamina E

Vitamina B12

Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

Contamos con un Equipo Interdisciplinario de profesionales comprometidos con la prevención, la recuperación funcional y el bienestar integral para las personas en cada etapa de su vida, infancia, adultez y vejez

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD

Neurología
Clínica Médica
Diabetología
Psicología
Neuropsicología
Fonoaudiología
Terapia Ocupacional
Psicopedagogía
Kinesiología
Fisioterapia
Nutrición

EVALUACIONES

Psicopedagógicas
Fonoaudiológicas
Estudios Fonoaudiológicos:
logo audiometría y
audiometría
Neurocognitivas
Sensoriales

BIENESTAR Y SALUD

Masajes Terapéuticos
Alimentación saludable
Grupos de autoayuda

TRATAMIENTOS INTEGRALES DEL DOLOR

Acupuntura
Electro Acupuntura
Microconos japoneses
Bloqueos: nervios periféricos, columna vertebral
Proloterapia
Plasma Rico en Plaquetas
Células Madres Autólogas
RadioFrecuencia
Crioneuro Analgesia
Desgatillamiento con agujas (punciones secas o húmedas)
Hidrodistensión y liberación de nervios atrapados o apretados

ESPACIO PARA EL DESARROLLO Y LA EXPRESIÓN

Talleres Sensoriales
Taller de arte
Baile Terapia para adultos

ASESORAMIENTO A FAMILIAS Y ESCUELAS

Trabajo coordinado con escuelas para compartir información, establecer estrategias y ofrecer un acompañamiento. Orientación pedagógica y terapéutica a las familias. Reuniones con familias, escuelas y equipos tratantes. Intercambios con Centros de Integración sobre tipos de intervención pensando en la singularidad y necesidad de cada paciente.

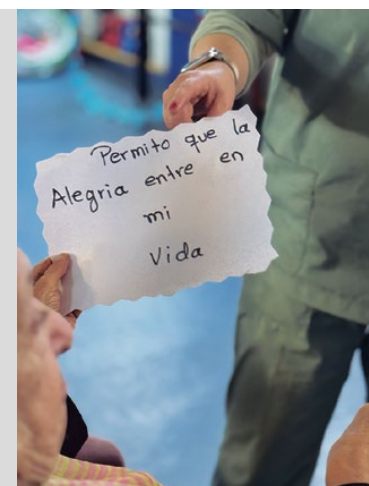
Sábados de bienestar:

Si venís sintiendo el cuerpo pesado, la mente cansada o el corazón un poco saturado... respira un momento. No tenes que transitarlo solo. En Rebiogral, los sábados abrimos un espacio para que puedas volver a vos:

- Baile Terapia para soltar tensión, liberar emociones y reconectar con tu energía
 - Arte Terapia para expresar lo que te pasa sin palabras, de manera suave y sanadora
- Tu bienestar merece un lugar mejor

Precios especiales para jubilados

WhatsApp: 11 3021-4100



Sol intenso, piel cuidada

▶ Llegan los días de verano y el sol comienza a sentirse con mayor intensidad. Disfrutar de la luz solar es saludable —aporta vitamina D, mejora el ánimo y regula los ritmos biológicos— pero la sobreexposición puede transformarse rápidamente en un riesgo. Proteger la piel y restaurarla después del sol se vuelve fundamental.

La luz solar está compuesta por diferentes tipos de radiación ultravioleta que penetran en la piel y, al interactuar con sus células, generan radicales libres: moléculas inestables que dañan tejidos y aceleran el envejecimiento.

En la epidermis —la capa más superficial— se encuentran los melanocitos, células responsables del color de la piel. Cuando reciben radiación UV, producen melanina, un pigmento protector que actúa como “escudo natural”. Sin embargo, cuando la exposición es prolongada, esa producción se dispara: la piel se oscurece, aparece el bronceado... y también aumenta la cantidad de radicales libres, responsables de gran parte del daño cutáneo.

Efectos de la sobreexposición solar

Estar al sol sin la protección adecuada puede provocar daños tanto inmediatos como a largo plazo: quemaduras solares, foto envejecimiento, daño ocular y alteraciones pigmentarias; mayor riesgo de problemas cutáneos crónicos. Pero gran parte de estos efectos pueden prevenirse con hábitos correctos. La herramienta más eficaz para evitar el envejecimiento prematuro y reducir el impacto de los rayos UV es el protector solar. Los espe-



cialistas recomiendan: usar un FPS mínimo de 30, idealmente FPS 50 o 70 en días de alta exposición. Reaplicar cada 2 a 4 horas, especialmente si hay sudoración o contacto con el agua. Complementar con sombreros, gorras, lentes, ropa adecuada y sombra para disminuir al máximo la radiación directa.

Crema de Ordeño: hidratación y reparación después del sol

Además del protector solar, la piel necesita recuperar la humedad perdida a lo largo del día. La **Crema de Ordeño** es una gran opción para sumar a la rutina diaria porque combina ingredientes reparadores, nutritivos y de origen natural. **Vitamina A:** potente antioxidante que combate los radicales libres y ayuda a reparar el daño celular.

Aloe vera: con efecto regenerador, calma la piel irritada, favorece la cicatrización y restablece la barrera cutánea.

Su fórmula humectante contribuye a restaurar la suavidad y elasticidad de la piel, devolviéndole confort después de la exposición solar. Hidratar, proteger y reparar: esa es la clave del cuidado diario ■

ventasargentina@apiter.com

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

Laboratorio



Mantén una piel radiante en verano

Crema Anticelulitis

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



Gel Reductor

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



Crema de Ordeño

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



cremadeordeño.com.ar



ventasargentina@apiter.com

con lo
mejor de
nosotros

+54 9 11 5422 7770
www.schaer.com/es-ar
scharsingluten_ar

El legado del reino Fungi: los hongos Adaptógenos, grandes medicinas y sabios maestros



Por Dra. Elisa Romio
Farmacéutica
MP 17197 y MN 13059
DT Mycelium Inteligencia Fungi

En los últimos meses los introduje en el concepto de Adaptógenos: exploramos sus principios activos y distintas formas farmacéuticas, métodos de extracción, mitos y verdades. Cerrando el año quiero dejar un resumen de los usos medicinales de algunos Hongos Adaptógenos, pero también reflexionar sobre las enseñanzas que estos Sabios Maestros nos vienen a mostrar. Aquí, un resumen de sus propiedades terapéuticas:

Melena de León: regeneradora del epitelio gastrointestinal (útil en úlceras gástricas y duodenales), inflamaciones crónicas de la mucosa, intestino irritable, enfermedad de Crohn, SIBO; prebiótico; mejora la memoria y la concentración; mejora el rendimiento mental; útil en esclerosis múltiple, Parkinson y Alzheimer, demencia senil y epilepsias. Es un nootrópico.

Cordyceps: vigoriza, es antifatiga, ansiolítico, hipoglucemiante y protector renal. Estimulante sexual y de la fertilidad. Acción cardiovascular y hematopoyética. Efecto estimulador de la función respiratoria en pacientes con asma, bronquitis crónica y EPOC. Mejora el tratamiento de hepatitis B y C y contribuye a dismi-

nuir el tejido fibrótico resultante de la cirrosis hepática.

Reishi: combate el envejecimiento celular, reduce el estrés y promueve la relajación; mejora la calidad del sueño; ayuda a regular la presión arterial; mejora la oxigenación sanguínea. Refuerza el sistema inmunológico; antitumoral; disminuye los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia; antiinflamatorio, antialérgico, hipolipemiante, hepatoprotector, hipoglucemiante, hormonorregulador.

Shiitake: efecto antivírico e inmunoregulador. Contiene ácidos grasos insaturados y polisacáridos, en especial el lentinano, que estimula los macrófagos, los linfocitos T y la síntesis de interferón; además inhibe el crecimiento tumoral, protege del estrés oxidativo, contribuye a mantener niveles saludables de colesterol y favorece la circulación sanguínea. También mejora la flora intestinal, ejerce un efecto alcalinizante útil contra la hiperuricemia y la gota, y presenta actividad antifúngica contra la Cándida. El lentinano, asimismo, ayuda a eliminar las bacterias causantes de la placa dental.

Cola de Pavo: coadyuvante y reparadora en el tratamiento del cáncer por quimio y radioterapia; antitumoral y antimutagénica de células tumorales; acción antiinflamatoria, aliviando dolores y molestias; combate radicales libres y equilibra la flora intestinal.

Champignon del Sol: inmunorregula-

dor y antihistamínico en casos de asma. Citotoxicidad selectiva: provoca la apoptosis de células tumorales. Antidiabético en diabetes I y II. Hipotensor. Biorreparador y antimutagénico: permite la reconstitución de las fibras de ADN afectadas por la radiación UV. Quelante: elimina sustancias tóxicas y metales pesados.

Agárico: preventivo del cáncer de próstata y útil para detener el carcinoma mamario hormonodependiente, cáncer ovárico y de cuello uterino. Aumenta la acción inmunitaria. Útil contra la psoriasis (proliferación descontrolada de queratinocitos). Mejora la flora intestinal. Hipocolesterolemiante e hipoglucemiante.

Coprino: rico en minerales, en especial en vanadio, que actúa a nivel del páncreas protegiendo y revitalizando las células beta (productoras de insulina), de interés para pacientes con diabetes I. Potencia los receptores de membrana, disminuyendo la resistencia a la insulina (útil en diabetes II). Combate hemorroides. Antiaterosclerosis y antiarterioesclerosis. Antitumoral contra cáncer de mama (no estrogénico), de páncreas y de estómago. Antiobesidad.

Gírgolas: su principal acción es hipocolesterolemia, disminuyendo el colesterol en sangre e incrementando el HDL. Recomendadas en alteraciones lipídicas (dislipemias o hiperlipidemias). Prebiótica. Antiaterosclerótica. Antiagregante plaquetario. Previenen la formación de

trombos, isquemias, infarto de miocardio y ACV. Protector hepático. Por ser rica en hierro biodisponible, incrementan el contenido de hemoglobina. Antianémica.

Enoki: mejora el tracto digestivo, fortalece el sistema inmunitario y reduce el estrés. Disminuye la grasa intestinal, previene la anemia, reduce la presión arterial, previene alergias. Estimulante intelectual: rico en tiamina, regula las células nerviosas y reduce la fatiga. Mejora la función cerebral y la memoria; aumenta los niveles de neurotransmisores; ayuda a prevenir la descomposición de la acetilcolina, neurotransmisor clave en atención, aprendizaje y memoria. Previene la osteoporosis.

Chaga: es el antioxidante natural más potente conocido. Hipoglucémico. Favorece la digestión, ayuda a generar bilis, hepatoprotector. Controla el colesterol en sangre, útil en trombosis, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares. Reduce los signos de la edad y las arrugas. Excelente fotoprotector: por su vitamina D2 y melanina protege del sol la piel y los ojos; efecto inhibidor del crecimiento celular en psoriasis.

Maitake: potencia el sistema inmunitario (activación y aumento de eficacia de células NK y linfocitos). Antitumoral. En quimio y radioterapia reduce efectos secundarios (pérdida de cabello, náuseas, dolor). Antiviral. Antiinflamatoria y analgésica (simil AINES tipo aspirina). Antifibrótica, antifibrinolítica y ➔



Dietética Pehuen
Herboristeria
Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel
Frutas secas, abrillantadas y desecadas - REPOSTERÍA
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos
pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De La V de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13:30hs

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 dieteticapradera@hotmail.com

Dietética Integral Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli
Herboristeria 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

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
Sin T.A.C.C.
BIZCOCHUELOS / CHIPÁ
LIBRES DE GLUTEN
Alimentos ricos y saludables.
www.emeth.com.ar

➔ **antitrombótica.** Acción antiangiogénica. Hipoglucemiante. Hipotensora (actúa sobre el sistema renina-angiotensina-aldosterona). Hipolipemiante (reduce colesterol total y LDL). Control de peso: disminuye la absorción de ácidos grasos. Especial acción sobre el síndrome metabólico (hiperlipidemia + hiperglucemia + hipotensión + obesidad + resistencia a la insulina).

Tremella (Hongo de Nieve): medicinal y cosmético interno y externo. Su asombrosa capacidad de retener agua la convierte en un excelente hidratante de adentro hacia afuera, mejorando la piel seca. Atrae y retiene hasta 500 veces su peso en agua, más eficaz aún que el ácido hialurónico. Estimula el colágeno, proporcionando estructura y firmeza a la piel, reduciendo la aparición de arrugas y líneas finas. Antiinflamatoria: impacto positivo en acné, enfermedades respiratorias y dolor de cabeza.



Pero este no es el único aporte que nos hacen estos Seres Ancestrales. Sus infinitas formas de vida y adaptación nos dejan una serie de enseñanzas que, en este momento del año, debemos aprender a escuchar:

- **Interconexión:** recordar que todo avance científico es colectivo, como una red micelial.
- **Reciclaje vital:** transformar errores, fracasos y excedentes en recursos para la próxima etapa.
- **Resiliencia adaptativa:** ajustarse sin quebrarse, como los hongos que prosperan en los entornos más hostiles.
- **Humildad metabólica:** crecer hacia abajo antes de emerger; priorizar raíces sólidas antes que exhibición.
- **Diversidad funcional:** valorar la mul-

tipicidad de voces, disciplinas y enfoques como un ecosistema completo.

- **Ciclo consciente:** entender que toda fase oscura es un laboratorio interno indispensable.
- **Cooperación interespecífica:** colaborar más allá de fronteras personales, institucionales o disciplinarias.
- **Emergencia responsable:** hacer visible el trabajo cuando esté listo, no cuando la urgencia presione.
- **Innovación regenerativa:** crear soluciones que nutran, no que agoten; que renueven, no que fragmenten.
- **Expansión con propósito:** dejar que nuestras ideas se dispersen como esporas fértiles, sembrando conocimiento y salud.

Que el 2026 nos encuentre más conectados, más conscientes y más decididos a nutrir lo que vale la pena. Gracias por la ciencia, la curiosidad, las conversaciones, el rigor y el cariño. Gracias por este año micelial compartido.

Para mayor información sobre los beneficios de la línea MYCELIUM y de sus diversas aplicaciones, le invitamos a consultar nuestro catálogo:



www.mycelium.com.ar
113927-2288

Fuente de Omega 3

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

**Osteoporosis?
Colesterol?
Artritis?
Artrosis?**



LYSI

A PRODUCT OF ICELAND



C&C
MEDICAL S.A.

Distribuidores oficiales en Argentina

Dharam Singh

Mejora:
Músculos y huesos
Balance digestivo
Sistema nervioso

Adquíralas en
DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS

CITRATO de MAGNESIO*



www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

RECETAS CHACABUCO

Crackers de zucchini y hierbas

Una receta, rica y nutritiva para estas fiestas. Fácil de transportar! Para 30 a 40 crackers.



INGREDIENTES

1 zucchini mediano (aprox 200g).
1/2 cucharadita de sal.
2 cucharadas de hierbas picadas (perejil, eneldo, tomillo o la que más te guste). 30g de queso parmesano, rallado. 200g de **Premezcla con legumbres para pastas sin gluten Chacabuco**. Pimienta negra recién molida.

3cdas. de aceite de oliva.

Para acompañar: algún dip que te guste, tomates cherry, aceitunas.

PROCEDIMIENTO: Precalentar el horno a 180C (medio-fuerte). Rallar el zucchini grueso y colocar con la sal en un bowl. Mezclar bien y luego apretar bien con las manos para escurrir el excedente de líquido. Colocar en otro bowl el zucchini junto con las hierbas, el queso y mezclar bien. Agregar la premezcla, pimienta, aceite de oliva y mezclar bien. Estirar entre dos papeles manteca hasta que este finita. Cortar la masa en cuadrados sobre el mismo papel manteca y trasladar a una placa de horno. Hornear por 20 minutos o hasta que estén doradas. Dejar enfriar y acompañar con un rico dip ■

Más recetas en www.alimentoschacabuco.com

Instagram: @alimentoschacabuco

Biotecnología y activos botánicos para proteger tu piel

► **Boti-k PURO** lanzó al mercado su nueva línea de tratamiento facial Protección Diurna y Nocturna, desarrollada bajo estándares de cosmética natural de alta calidad y formulada con ingredientes biotecnológicos y botánicos que trabajan en sinergia para cuidar la piel durante todo el día.

La **Crema Facial Protección Diurna** combina un ingrediente activo de origen marino, rico en proteínas y exopolisacáridos, que estimula la regeneración celular y fortalece la estructura del colágeno, contribuyendo a una piel más firme, luminosa y saludable. Su fórmula incorpora una sinergia de aceites orgánicos de jojoba y almendras, que nutren en profundidad, y un complejo tensor botánico que mejora la elasticidad y la textura cutánea. Suma protección frente a la luz azul emitida por pantallas, ayudando a minimizar los efectos del estrés digital sobre la piel. Conservada con ingredientes certificados Ecocert, ofrece una hidratación ligera y de rápida absorción, ideal para el uso diario y apta para todo tipo de piel.

La **Crema Facial Protección Nocturna** ha sido diseñada para nutrir y reparar la piel durante el descanso. Reúne aceites orgánicos de



jojoba y rosa mosqueta con un complejo botánico anti-age que brinda acción descongestiva, reafirmante e hidratante a lo largo de la noche.

Su fórmula está enriquecida con un ingrediente activo probiótico aprobado por COSMOS y Ecocert, que fortalece la barrera cutánea, favorece la regeneración celular y ayuda a preservar la hidratación al reducir la pérdida de agua transepidérmica. De textura aterciopelada, aporta confort inmediato y promueve un despertar con una piel más suave, fresca y luminosa.

Libre de siliconas, parabenos y derivados del petróleo, estas cremas reflejan la armonía entre investigación cosmética avanzada y pureza vegetal. Una rutina completa para una piel saludable 24/7. Pensada para funcionar como un ritual integral:

- De día, protección, firmeza e hidratación.
- De noche, reparación profunda, nutrición y regeneración.

Ambos productos son ideales para todo tipo de piel y se complementan para mantener el rostro radiante, vital y equilibrado ■

Para más info visita: <https://boti-k.com>
tienda@boti-k.com / +54 9 11 3288 9561



PANZA FELIZ

En un mundo acelerado, donde el cuerpo suele quedar último en la lista de prioridades, **FuXion** aparece como una invitación a cuidar la salud desde lo cotidiano. Propone algo simple pero poderoso: transformar el vaso de todos los días en un gesto de amor propio y bienestar.

Para quienes quieren empezar a sentirse mejor desde adentro, su producto **Prunex1** es el indicado. Detrás de cada sobre hay una promesa clara: ayudar al cuerpo a hacer lo que naturalmente sabe hacer, pero que muchas veces no puede por el ritmo actual de vida. **FuXion** invita a convertir el cuidado digestivo en un acto de conciencia y cariño, y a entender que cambiar lo que tomamos también puede cambiar cómo nos sentimos. **El primer paso de un cambio más grande:** comer mejor, tomar más agua, moverse un poco más, animarse a transformar hábitos de años. Cuando el sistema digestivo empieza a funcionar mejor, mejora el ánimo, la energía y hasta las ganas de encarar el día con otra actitud.

Prunex1 se vuelve entonces mucho más que una bebida: es una puerta de entrada a una nueva relación con la alimentación y con el propio cuerpo.

Dato importante: a diferencia de muchos laxantes tradicionales, **Prunex1** no contiene sen, lo que refuerza la sensación de suavidad y cuidado, evitando el miedo a los "efectos agresivos" que suelen asociarse con este tipo de productos. Sumar una bebida funcional a la rutina diaria puede ser el impulso que muchas personas necesitan para dejar atrás la incomodidad silenciosa de un cuerpo hinchado. Tómala la decisión que, con el tiempo, transformará tu calidad de vida. ¡Y tu panza feliz te lo va a agradecer! ■

Tenemos atención personalizada. Te ayudamos en todo lo que necesites al [11 6766-9449](tel:1167669449) [healthysnack_ok](https://www.thehealthysnack.com.ar)

hola@thehealthysnack.com.ar

www.thehealthysnack.com.ar

ifuxion.com/healthysnack



NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos, 10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios productos con probióticos



KYOJIN GOLD

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



REPELENTE KYOJIN

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



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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

[kyojinoficial](https://www.instagram.com/kyojinoficial)

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1ª Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Disgregación vs. Integración

La gran batalla de Identidad Nacional Argentina

La identidad argentina se define por una oposición cardinal constante, una batalla entre el corazón y la razón.

Sol en Cáncer: el Corazón de la Nación.

Nos representa el ideal de la “Gran Madre” nutricia, la tierra, la emotividad, el apego al pasado y la protección filial como aspiración. El país quiere ser visto como una potencia protectora (en el Medio Cielo).

El pueblo, regido por la **Luna en Capricornio**, representa las raíces y la base (Casa 4), con una necesidad de orden, estructura y autoridad. El pueblo es duro, trabajador y melancólico, esperando que esa estructura (Capricornio) lo contenga emocionalmente (Luna), algo que aparece como una necesidad vital.

Esta oposición hace que el país oscile entre la dependencia emocional y la autoridad estricta. El ser nacional nunca logra integrar un liderazgo adulto: busca, en cambio, un “padre” que lo proteja de su propia realidad.

El enfoque del año **2025/2026** dispara este conflicto natal irresoluble hacia una octava superior, con su **Revolución Solar invertida** respecto de la Carta Natal: el conflicto controversial de la identidad argentina se pone del revés. La Revolución Solar 2025–2026 prefigura la energía que precede y absorbe la conjunción **Saturno–Neptuno** de febrero de 2026. La energía del año exige acción, iniciativa, independencia y coraje. El país debe dejar de esperar y empezar a actuar por sí mismo. Pero, al mismo tiempo, a los argentinos “se les moverá el piso”: la

acción y la voluntad —individual y colectiva— chocarán de frente con el futuro. El foco del año está en la base, las raíces, la historia y la pertenencia; en el suelo y el subsuelo. La luz y la energía astral se orientan a la sanación de la familia y el origen, a la integración de la identidad o, al menos, a tomar conciencia sobre el tema: quiénes somos y quiénes queremos ser. El destino del año está en reestructurar el liderazgo y la autoridad, el compromiso y la responsabilidad, tanto en lo individual como en lo colectivo.

El país debe mirar hacia adentro, enfrentar sus raíces emocionales, para poder actuar con independencia y sostenerse en sus propias bases, bien arraigadas al subsuelo, con el fin de redefinir su autoridad y permitirse ser quien es. La integración se logra cuando el país se alinea con la energía evolutiva de los tránsitos.

El escenario de disgregación (El Riesgo)

La disgregación se produce cuando la nación sucumbe al polo negativo de los tránsitos y las tensiones natales, y se dispara el miedo del pueblo: empiezan a aparecer límites, colapsos del trabajo y la salud, y todo se percibe como una amenaza terminal. El mecanismo de caos puede poner al país al borde, llevando a la confusión y la desilusión. Como sucede en las crisis laborales, la gente busca la disolución o la huida, ya sea mediante la evasión, la migración masiva o la polarización extrema.

Cuando falla la identidad, el pueblo se aferra a la dependencia emocional, como si se pusiera en posición fetal; se repliega y exige una solución mágica o un líder

mesiánico que resuelva el caos. Se cae así en la incapacidad de actuar con madurez, paralizando las reformas necesarias. Esto podría manifestarse como una fractura territorial o una balcanización social e ideológica, donde la identidad colectiva se quiebra en facciones irreconciliables. La clave es el coraje para el nuevo comienzo.

El país debe utilizar la energía de la Revolución Solar 2026 para reiniciar sus servicios y su economía laboral desde cero, con iniciativa valiente. La integración requiere que el pueblo acepte la revolución tecnológica (Plutón en Acuario) y utilice la disrupción financiera (Urano en Géminis).

El ser nacional encuentra la sanación al deshacerse de los viejos patrones de dependencia y asumir la responsabilidad por su propia organización. La síntesis se logra cuando el corazón se dedica a nutrir y crear valor en la base; y la estructura, a construir un orden independiente y soberano.

Las posibilidades de recuperación de la identidad —y la oportunidad de Argentina— están en su capacidad para enfrentar los mitos y utilizar la crisis para dismantelar las ilusiones y narrativas tóxicas que la mantienen paralizada en el mismo conflicto desde hace décadas. Ser pionero y líder regional en una nueva forma de trabajo, servicio y economía descentralizada requiere el ingenio argentino.

Sanar las raíces y enfocarse en la educación, la tierra y la producción interna constituye la verdadera base de la riqueza. Atravesar el caos de 2026 es el últi-



mo gran rito de paso de un ciclo. El futuro de la identidad argentina no dependerá de un líder, sino de la capacidad del pueblo para despertar, actuar con coraje y construir una nueva forma de ser, dejando atrás la nostalgia y la dependencia emocional.

Se cristaliza la polarización como esencia del destino nacional. El Destino (MC) se fusiona con la emoción, la protección y el apego a la madre patria (Cáncer). El éxito o el fracaso nacional se viven de forma visceral. El Pueblo y la base operan bajo la lógica de la escasez, la disciplina, la ambición y la necesidad de una estructura rígida que permita alcanzar el ideal a través del esfuerzo, el coraje y el trabajo.

El Desafío Astrológico de la nación está marcado por su oscilación entre el deseo de ser una gran potencia protectora (Sol en Cáncer) y la incapacidad del pueblo para confiar en sus propias estructuras (Luna en Capricornio), buscando siempre una autoridad externa (el “Padre” Capricornio) que resuelva sus problemas emocionales (la “Madre” Cáncer). Esta tensión es la fuente inagotable de la histórica inestabilidad política y económica de Argentina ■

Ángel Conde, Astrólogo
iagconde1@gmail.com

Gell Singh®

Sal marina fina y corrediza

NUEVA !!
PRESENTACION



PRACTICO

con **SALERO**

ECONOMICO



bolsita: RECARGA

LIBRE DE ADITIVOS
100% NATURAL ORGANICO

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

LOS ELOGIOS ABUSIVOS construir vínculos sinceros



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

Elogiar a una persona para cultivar una autoestima saludable es una actitud amorosa que todos apoyamos para el buen vivir de quienes queremos. Sin embargo, cuando nos excedemos, puede ocurrir que le generemos a la persona una distorsión de la autoimagen. Los elogios magnificados producen alteraciones como, rasgos de superioridad, bajo umbral de tolerancia a la frustración o representaciones asociadas a dioses o diosas ubicados en altos pedestales. Esto va generando formas de estar y sentir que las o los van alejando de la naturaleza humana, es decir de la conexión con sentimientos genuinos o contacto con emociones espontáneas. Si esta tendencia se repite por años se desarrolla la creencia del “ser especial”, hecho que se convierte progresivamente en una máscara muy insalubre. Veamos por qué. Creerse especial representa un autoengaño que se fortalece mediante el mecanismo de retroalimentación entre quien halaga y quien es halagado. Se sustenta en un interés egoico, porque nace de una perspectiva competitiva: soy mejor que los demás. Recibir un halago no es una cuestión criticable, lo

es cuando ese elogio se convierte en una búsqueda de aprobación. Esto sucede cuando lo que piensa, siente y hace el ser halagado, gira en torno a algún premio o reconocimiento externo que fortalece al “ser especial”. Existen instituciones, maquinarias comunicacionales, rasgos culturales, que estimulan la creación de “seres especiales” y lo hacen manipulando la búsqueda de la felicidad como un camino que se logra obteniendo la aprobación de los otros, compitiendo y logrando resultados “cueste lo que cueste”. La meta es el fin, sin importar los modos de obtenerlo. Una de las puntas para comenzar a desovillar estos mecanismos instalados socialmente es observar qué, cómo y por qué elijo determinadas cosas. Luego preguntarse ¿de todo lo elegido qué me hace personal? Este abordaje del halago excesivo nos permite valorizar un aspecto muy importante en materia de vínculos: la sinceridad. Observar, contemplarse, discernir es un modo de vivir sin el riesgo de mezclarse con los otros y así ser fiel a sí mismo o a sí misma. La naturaleza funciona desde la simpleza, lo auténtico, lo que es así sin adornos, ni exageraciones. Es, desde esta perspectiva que enfoco el abuso del halago ■

alejandrabrener@gmail.com
Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

Preventa y entrega
con logística propia

Atención
personalizada

Envíos sin cargo
en **AMBA**

Despachos al
interior

ESCANEA NUESTRO CATÁLOGO

11 2762-0667
11 2755-0123

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.
1 Calidad CE

Sal Marina®

Gell Singh®

**Tu comida sigue rica.
Vos, más saludable!**

POTASIO 33% SODIO 66%

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



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

El silencio que trae paz



Por Arq. Dardo Gutierrez*

Vivimos tan rodeados de ruido que ya ni registramos nada. El tránsito, los vecinos, el celular que vibra cada dos minutos, la heladera que hace un zumbido medio raro... todo eso está ahí, metido en nuestra rutina. Y como pasa todos los días, uno termina creyendo que es normal. Pero cuando parás un minuto —un minuto en serio— aparece algo que casi da miedo al principio: el silencio. Y ahí te das cuenta de cómo está tu casa... y de cómo estás vos.

El silencio no es “no escuchar nada”. Es más una sensación, una especie de clima. Hay casas donde el silencio te abraza, te baja la respiración. Y otras donde, apenas todo queda callado, se siente como un peso raro. Para el Vastu Shastra, una disciplina que tiene miles de años, proviene de la antigua India y estudia cómo nos afectan los espacios que habitamos, eso es clave: el silencio es un indicador. Si te calma, perfecto. Si te incomoda, algo está desordenado energéticamente.

Por eso te comparto estos 6 consejos prácticos y muy sencillos para empezar a usar el silencio como una forma de entender tu hogar (y de paso ordenarte un poco vos):

1. La prueba del minuto

1. Sentate en un lugar cómodo, apagá todo, cerrá los ojos y solo escuchá durante un minuto. El ruido que aparece primero —ese zumbido, ese tac-tac, ese ventilador que no sabías que hacía ruido— es como una tarjeta de presentación de tu casa diciéndote “observá esto”. Si repetís esto varios días, empezás a distinguir qué es ruido ocasional y qué es ruido constante que te está cargando la cabeza sin que te des cuenta.

2. Arreglá lo chiquito que venís pateando hace 2 meses

Todos tenemos esa puerta que raspa, esa ventana que

golpea, ese mueble que se traba, ese enchufe que suena medio raro... y siempre pensamos “mañana lo arreglo”. Bueno, mañana nunca llega. Pero cuando por fin lo hacés, cambia algo en el ambiente. Vastu afirma que esas pequeñas fricciones “cortan” la energía. Aceitar, mover, acolchonar, ajustar, etc, son cosas de cinco minutos que mejoran el clima del espacio muchísimo más de lo que parece.

3. Bajá el “ruido visual”

3. A veces no hay ruido pero igual sentís que algo es “demasiado”. Eso es ruido visual: demasiados objetos, demasiados colores fuertes, papeles sueltos, cosas que quedaron de hace semanas. No hace falta dejar la casa tipo catálogo, pero sí podés despejar un poco. Una mesa limpia, una repisa ordenada, un rincón con menos cosas... el silencio también entra por los ojos, aunque suene raro.

4. Probá cambiar la luz

4. La luz tiene más impacto del que creemos. Las luces muy blancas, frías o fuertes generan un clima “duro”, como de consultorio o supermercado, que te deja en alerta permanente. Eso, aunque no lo escuches, suena por dentro.

Si podés cambialas por luz cálida (es más amarillenta), usar lámparas más bajas o tener varias luces en vez de una sola fuerte, eso cambia completamente la sensación del espacio. Es como ponerle un filtro más suave a la casa. Incluso podés probar apagar luces que vienen “de fábrica” con la casa (esas del living que nadie necesita pero quedan prendidas igual) y ver cómo cambia el silencio interno. La iluminación bien elegida baja la energía sin que tengas que mover un solo mueble.

5. Elegí aromas suaves que acompañen

5. A veces creemos que poner un sahumerio súper intenso o una vela muy perfumada “limpia” el ambiente, pero muchas veces hace lo contrario: agrega ruido. Un

aroma muy fuerte llena la cabeza y sobre estimula. Elegí aromas suaves que acompañen el silencio en vez de competir con él: sándalo, lavanda, palo santo. Usalos de a poco, no todos juntos. El aroma debería sentirse como un susurro, no como que alguien te tiró un perfume encima. Cuando el olor acompaña, el espacio se siente más amplio, más fresco, más disponible.

6. Ventilá aunque sea dos minutos

6. Abrir una ventana dos minutos cambia la energía de un ambiente más que muchas “técnicas complicadas”. El aire quieto junta polvo, humedad, olor, densidad... y eso hace que la casa se sienta pesada. Cuando ventilás, aunque sea un instante, el aire viejo se va y entra algo nuevo. A veces es frío, a veces es calor, pero siempre es movimiento. Y el movimiento limpia. Si podés, hacelo a la mañana y a la tarde. Si no, al menos una vez al día. Vas a notar que el silencio después de ventilar es distinto: más nítido, más abierto.

Y ahora, con las fiestas acercándose, todo se vuelve un poco más ruidoso: compromisos, compras, emociones mezcladas, reuniones que aparecen de golpe, la sensación de correr de acá para allá. Es como si diciembre ya viniera con un ruido propio. Por eso es un buen momento para buscar un poquito más de silencio. Ordenar sin caer en el perfeccionismo, elegir colores claros, mover dos o tres cosas de lugar, liberar un pedacito de espacio. Pequeñas cosas que ayudan un montón. Cuando la casa baja un cambio, vos también. Y ahí, en ese mini respiro, aparece algo parecido a la paz. O al menos, un lugar adentro tuyo donde poder escuchar lo que de verdad necesitás ■

*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

CERRAJERÍA

LA COMBINACIÓN

11 de Septiembre 557 - HAEDO

URGENCIAS (15)4470-8874



Bienestar a tu alcance.

Conocé la familia de productos que te van a permitir vivir una vida más plena.

Conocé más en

www.laboratorioincaico.com.ar

(011) 6045.4243

Contactanos hoy

Seguinos en

I-II Colágeno PLUS

Vitamina C, Colágeno Hidrolizado, Colágeno TIPO II

INMUNO Defen-C

Vitamina C, Vitamina D, Manganese

Salutaris Fibra Vegetal

Suplemento Dietario a base de Fibras (Psyllium Husk) en polvo

SaluBIOTICS

PROBIÓTICO Lactobacillus rhamnosus SP1

Citrato de Magnesio 400

Óxido de Magnesio, Citrato de Magnesio

Vitaminas D3+K2

Vitamina D3, Vitamina K2

Ginkgo + Colina

Vitamina B6, Colina, Ginkgo Biloba

RESVE RATROL

Vitamina E, Vitamina C, Resveratrol

CÚRCUMA

Cúrcuma, Jengibre, Pimienta Negra

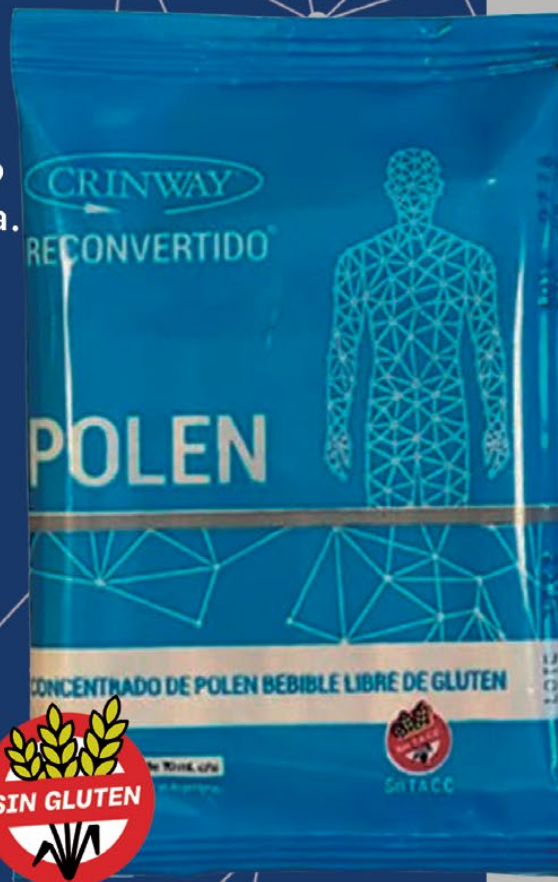
CRINWAY

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

