

New Garden

SUCURSAL

Castelar

Montes de Oca 2408, Castelar

¡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 SUCURSAL

HUDSON

Calle 137 6343

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 33 | N° 375

112860-8002

ConvivirPlus

JULIO 2025

Comprender

Quiero apuntar directo
a tu corazón
mirarte y descubrirte
observar el brillo
la luz
el amor
que llevás adentro
esperando.
Qué espectáculo sería
si pudiera verlo.
No lo ocultes

mostralo
y deleitate vos mismo
con la visión.
Sabés qué me parece
que veo un niño
guardado en él.
Me gustaría hablarle
y hacer que comprenda
que todo está bien.

Marta Susana Fleischer



ESTUDIO KURZGESAGT

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

CROCCANT

MOMENTOS QUE ALIMENTAN

¡SUMÁ NUESTROS PRODUCTOS!

351-7726639 @CROCCANTO

RECETA LIBRE de sellos

CRACKERS DE MASA MADRE CON HIERBAS Y SEMILLAS

GRANOLAS PREMIUM | 100% PLANT BASED | MÁS DE 13 INGREDIENTES HORNEADOS

HBP Hiperplasia Benigna de Próstata

100% Biológico

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



+54 9 351 275-3115

ARTROSIS

100% Biológico

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



Chau dolor!!!

www.bioshop.com.ar

Prepará tus defensas

El botiquín natural del invierno

Por Damaris Guzmán
Equipo de New Garden

El sistema inmunológico constituye la red de defensa natural del cuerpo humano. Está formado por células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para protegernos de virus, bacterias y otros agentes que puedan causar enfermedades. Mantenerlo fuerte es esencial para prevenir enfermedades, especialmente durante el invierno, cuando las bajas temperaturas y los espacios cerrados aumentan la circulación de infecciones respiratorias.

La alimentación desempeña un papel fundamental en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Llevar una dieta variada, rica en frutas, verduras, semillas y cereales integrales, nos asegura un buen aporte de vitaminas y minerales. Entre ellos podemos mencionar la vitamina C, vitamina D, zinc y hierro que van a participar activamente en nuestras defensas.

¿Cómo podemos adaptar nuestra alimentación incorporando productos naturales que fortalezcan el sistema inmune de forma integral?

Te proponemos algunos consejos para crear tu propio botiquín natural de invierno, eligiendo productos que fortalecerán tu salud día a día.

Entre los aliados naturales para esta temporada podemos mencionar:

Propóleo: excelente antiséptico y antiviral natural, ideal para cuidar la garganta.

Vitamina C: disponible en polvo o comprimidos, fortalece el sistema inmune al estimular la producción de glóbulos blancos. Además, actúa como antioxidante.

Jengibre: en polvo o fresco, con acción antiinflamatoria, digestiva y expectorante.



Condimentos funcionales: cúrcuma, canela, clavo de olor, cardamomo y pimienta negra. Estimulan el sistema inmune, favorecen la circulación y realzan los sabores.

Miel: suaviza la garganta, aporta energía y tiene propiedades antibacterianas.

Hierbas medicinales: como tomillo, menta, eucalipto o anís estrellado, ideales para infusiones que alivian síntomas respiratorios y refuerzan las defensas.

Para que puedas aplicar todo lo mencionado, te dejamos la receta de una infusión deliciosa e ideal para afrontar las bajas temperaturas y contribuir a nuestras defensas, calmar la garganta, aliviar la congestión y mantener el cuerpo cuidado desde adentro.

INFUSIÓN EXPECTORANTE NATURAL

1 taza de agua
2 rodajas de jengibre fresco o ½ cucharadita de jengibre en polvo

Jugo de ½ limón
1 cdita. de miel (opcional)

Preparación:

Hervir el agua con el jengibre por 5 a 7 minutos. Dejar reposar por unos minutos y luego agregar el jugo de limón y la miel ■

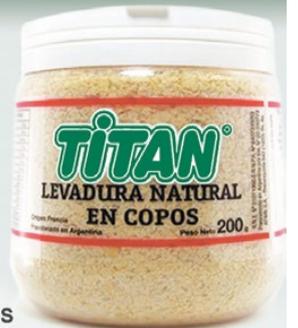
newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA



IATENA:

Cursos cortos online

▶ JULIO

- PANES PLANOS INTEGRALES, FÁCILES DE ELABORAR.

Por *Chef naturista Karina Mariani*

Duración: 1 clase / Día: Lunes 14 de 18.30 a 21hs.

▶ AGOSTO

- APRENDIENDO A COCINAR CON HIERBAS Y ESPECIAS.

Por *Chef naturista Karina Mariani*

Duración: 2 clases / Días: Miér. 6 y jue. 7 de 18.30 a 20.30hs.

- FORMACIÓN EN REPOSTERÍA INTEGRAL SIN GLUTEN.

Por *Chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler*

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

Inicia: Miércoles 20 de 19 a 21hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

CEREALKO
Alimentación Consciente

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto

“El Poroto Loco”

Venta x Mayor y Menor

OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO

Tenemos los MEJORES PRECIOS

- VISITENOS -

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

PRODUCTOS PARA VEGANOS

OFERTAS TODAS LAS SEMANAS

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

seguinos en @el_porotoloco

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

ESPECIAS EL CASTILLO

En la cocina argentina desde 1940

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

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

Ventas y envíos a todo el país

Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en @especiasecastillo

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales

Más de 20 años produciendo panificados

Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

(11) 5579 4843

www.elpandelperegrino.com.ar

@elpandelperegrino

EDITORIAL

SÍ-NO ¡Ya!

Cecilia Andrada - Directora

► Toses, estornudos y fríos extremos... noticias que te hielan la sangre. Venimos pateando un difícil invierno aquí en el *cul du monde*. Congelados. Polarizados, diría. Estamos en todos los órdenes como "extremados", y es **una vez más**, en la historia de la humanidad. Nos dividimos en: Sí - No, blanco o negro. Sin lugar a las dudas, todo es YA! Y así se vuelve muy difícil aceptar la idea del otro, sobre todo cuando el otro

está más que equivocado... (¿ven? Si me pasa también todo el tiempo!). Nos fuimos un poco "al ripio" tocando los bordes del camino. Y pensar que desde hace tanto las enseñanzas positivas para la humanidad nos vienen advirtiendo que **el Otro es UNO mismo** viviendo experiencias. Qué pasaría si en verdad nos reconociéramos en el otro, entendiendo que no hay una sola forma de ver la vida. Que no hay separación. Que el otro es un igual a mí? Cuánto más piadosos seríamos con ese otro, que es yo mismo. Claro, si en verdad fuésemos buenos con nosotros, piadosos con nosotros... Quizás revisarnos sería un buen reinicio, un alto el fuego. Que sacudida al espíritu estamos viviendo (Dios mío!).

Pero qué nos queda para contrarrestar este "SÍ-NO ¡YA!", que nos altera los días...? Una amiga amada en otra parte del mundo me dijo: *Tuve que parar, hice dieta de celular.* Volver a nosotros, resguardarnos, como propone el invierno. Revisar en qué la venimos "pifiando", quizás sea una buena manera de atravesar estos momentos. Por lo pronto, parar un poco no nos vendría mal, juntarnos con lo que nos gusta con quienes nos quieren, hablar lindo, mirar bien... reconocer el interior divino ahora que las hojas han caído. Pensar en la paz y obrar bien. Quizás sea todo lo que tenemos ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Creemos una nueva realidad

Por *Marta Susana Fleischer*

► ¿Qué sentimiento el miedo, no? Nos paraliza, nos vuelve débiles, no nos deja crecer, desarrollarnos, vivir. El miedo alcanzó un nivel planetario. Millones de personas sintiendo miedo: a enfermarse, a morir, a pasar hambre, a no poder afrontar las obligaciones, a perder los bienes conseguidos, o el trabajo... El mundo entró en una realidad distinta, que a nadie le gusta, pero que fue creada y diseñada previamente por algunas mentes. ¿Cómo responder a ese estado de cosas? ¿Cómo mantenerse en calma, sin dejarse arrastrar por sentimientos que solamente conducen a la pérdida de la humanidad? Como primera medida, me parece que no tendríamos que olvidarnos que cada uno de nosotros creamos la realidad de todos los días; entre todos la formamos, ya sea actuando, o dejando de participar. Tenemos que

entender bien dentro nuestro que la realidad es consecuencia de nuestros actos. En una nota, tiempo atrás, decíamos: como vivas hoy, así será tu futuro. Sabemos que es así, que nuestras vidas particulares o en conjunto como nación, tendrán el tinte que hoy día le estamos dando. Entonces, con la fuerza que tenemos los ciudadanos comunes para crear resultados, por qué no nos sentamos y analizamos qué clase de futuro queremos. Un amigo me decía que tendremos que aguantar a que pasen estos malos momentos y sobrevivirlos, para que cuando vengan los buenos tiempos estemos ahí para disfrutarlos. Será así. Será que tendremos que ajustar en nuestras vidas todo lo que deba ser modificado; dejar de quejarnos y mirar al que está al lado: qué necesita, qué puedo ofrecerle si estoy un poco mejor. Esto no es justificar las políticas que dejan de lado al ser humano y lo convierten en un número, en algo que

se desecha cuando las ganancias desmedidas de los capitales sin rostro, no cierran. Si pensamos que nos gustaría vivir en una sociedad nueva, justa, equitativa, humana; no podemos responder al mal con más mal. O a la violencia con más violencia. Podemos hoy, sin perder más tiempo, sembrar las bases para un futuro propicio. Tenemos que participar, hacer conocer nuestra forma de pensar y expresar que no nos asociamos con la corrupción, que preferimos los valores humanos de la gente de bien. Pidamos en nuestro interior iluminación y discernimiento para saber ver las lecciones que tenemos que aprender, ocultas detrás de los hechos que la vida a diario nos presenta. Aprendamos poco a poco a ser creadores de una nueva realidad. Tenemos la suerte de que a diario se nos muestran todas las opciones posibles para una vida, tal vez sea para queelijamos cómo deseamos que sea la nuestra. Está en cada uno de nosotros el decidir si nos asociamos con la muerte, o con la vida ■ (Noviembre 2001)

El eje Intestino-Cerebro: una red crucial para la salud mental

El sistema digestivo y el sistema nervioso están intrínsecamente conectados a través del eje intestino-cerebro, una compleja vía de comunicación bidireccional que permite que lo que sucede en tu intestino influya en tu cerebro y viceversa.

Por Andrea Busceme*

El sistema nervioso entérico (SNE), a menudo conocido como el "segundo cerebro" por su complejidad neuronal (con 200 a 600 millones de neuronas) controla el sistema digestivo y se conecta con el sistema nervioso central (SNC) a través del eje intestino-cerebro, vinculando las funciones intestinales con los centros emocionales y cognitivos. Esta comunicación se establece principalmente a través de:

El nervio vago, que es la "autopista" principal, transmite señales directamente desde el intestino al cerebro y viceversa, influyendo en todo, desde las sensaciones de hambre y saciedad hasta las respuestas emocionales.

Las células del intestino y la microbiota intestinal (los microorganismos que viven en él) producen una gran cantidad de neurotransmisores (serotonina, dopamina, GABA) y hormonas que pueden viajar al cerebro y afectar el estado de ánimo, el estrés y la cognición.

El sistema inmunitario (gran parte se concentra en el intestino), nos avisa que si hay inflamación en el intestino, estas señales pueden viajar al cerebro, afectando la función neuronal y contribuyendo a problemas neurodegenerativos.

Como vemos, el sistema digestivo y el sistema nervioso están en constante diálogo.

Las bacterias residentes, incluidas las del intestino, son únicas en cada persona y una parte importante de nuestra constitución: las bacterias incluso superan en número a las células del organismo. La capacidad de esas bacterias es enorme, y las nuevas investigaciones sugieren claramente la existencia de un vínculo entre lo que comemos, el estrés que experimentamos y el estado de

nuestra microbiota intestinal.

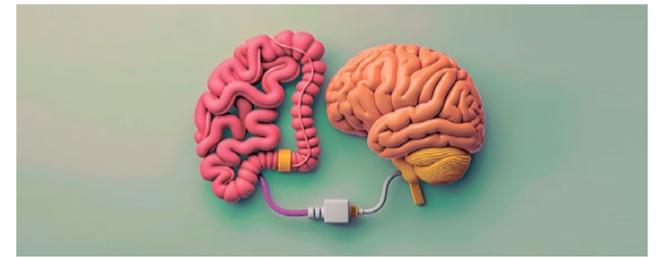
Un desequilibrio con profundas implicaciones para la salud mental

La disbiosis intestinal es un desequilibrio en la composición y función de la microbiota, donde la proporción de microorganismos beneficiosos disminuyen, o pueden aumentar los dañinos, o se reduce la diversidad general. Este desequilibrio impacta directamente en el cerebro a través de las varias vías clave del eje que vimos anteriormente, generando desequilibrios químicos en el cerebro como la producción alterada de serotonina, vital para el estado de ánimo, sueño y cognición; los neurotransmisores GABA, que reducen la excitabilidad neuronal; y la dopamina, vinculada a la motivación y el placer.

La disbiosis también puede llevar a un aumento en la producción de hormonas del estrés como el cortisol, lo que exacerba la ansiedad y la depresión, donde las alteraciones en la microbiota resultan ser factores contribuyentes en el desarrollo o la severidad de estos trastornos.

Cuando hay inflamación intestinal, los metabolitos alterados pueden comprometer la barrera hematoencefálica, haciéndola más permeable y permitiendo que sustancias dañinas lleguen al cerebro más fácilmente, lo que puede contribuir a la neuroinflamación y los metabolitos alterados, que son factores clave en la patogénesis de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Parkinson (EP) y la enfermedad de Alzheimer (EA).

También, a partir de las alteraciones en la composición de la microbiota intestinal y síntomas gastrointestinales, aparecen trastornos del neurodesarrollo y neuroconductuales, particularmente el trastorno del espectro



autista, donde se han identificado patrones específicos de disbiosis.

Un microbioma sano es una microbiota diversa. En estas enfermedades, la dieta y el estilo de vida influyen en la diversidad de las bacterias intestinales. Lo que comemos, la frecuencia con la que hacemos ejercicio, el lugar donde vivimos y la etapa de la vida que transitamos juegan una parte, así como el estrés, el consumo de antibióticos y fármacos, y los contaminantes.

Integrar nuevos hábitos, más allá de la alimentación, no solo ayudará a tener un intestino más sano, sino que sentará las bases para una mente más equilibrada y un mayor bienestar mental.

El estrés crónico o la ansiedad, son disruptores que activan nuestro SNC y acentúan la [Continúa en pág. 6](#)

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

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

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

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

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
CONDARCO 26 / Tel. 4040-8625 y (15)6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929
LEGUMBRES - CEREALES - SEMILLAS - HARINAS
ESPECIAS - FRUTAS SECAS Y DESECADAS
NUEVAS DIRECCIONES
Casa Central:
Juramento 2455
Suc. Mercado de Belgrano:
Juramento 2527 - Loc. 77/79
(011)4784-3081 / Buenos Aires
www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar

HEALTHYSNACK
LIMPIEZA COLÓNICA NATURAL

28 STICKS! PARA DOS MESES \$41.400.-
PRUNEX 1

100% NATURALES - SIN AZÚCAR
SIN GLUTEN - LIBRE DE SELLOS
HIDRATACIÓN SALUDABLE

Pedilo acá al: 11 6766-9449
PEDÍ ACÁ TODA LA LÍNEA DE FUXION
hola@thehealthysnack.com.ar
https://ifuxion.com/healthysnack

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ

Prod. para Celiacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos
Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos

DIETÉTICA Cuenca & Beiró
Su Salud Merece un Buen Trato

DIETÉTICA

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 -

123 Listo | Aiken | Ajo Negro | Aldema | Anahi | Angiola | Antic | Ayurveda | BeePure | Benot | Billi | Biggys | Bioterra | Bioway | Bitarwan | Bogado | Bon Wert Cabaña Mico | Cabras Argentinas | Campo Claro | Carmen Suain | Cedro Azul | Celifrozen | Cerro Azul | Chango | Choculatory | Colabella | Daori | Dharam Singh Dicomere | Didv | El Pocillo El Quilla | Elea Ena | Enrico Baronese | Eurodietetica | Flor de Lis | Framingham | Franciscanos | Fu Sheng | Gochiso God Bless YouGolden Monkey | Golsa | Gota De Mar | Importado De China | Jesper | Jual | Kometo | Krol | Kuati La Primera | La Zaranda | Lab. Incaico | Leon De Poncho Lilen | LINDON-APITER® | Libre Marbella | Lysi | Madaus Maixanas | Mandai | Mayadevi | Mestizo | Miguel Castro | Molino Chacabuco | Monar | Musli Mix Naquet | Natuliv | Natural Seed | Natuzen | Nuevos Alimentos | Nuestros Sabores | Nugget Blue | Oms | Oshima | Pergola PGN | Pinche Picante | Praga Provitality | Pura Frutta | Roapipo | San Ceferino | San Giorgio | San Javie | Sana Mundi | Santa Maria | Semillas Gauchas | Sentida Botanica | Sol Azteca | Spiruline Sturla | Tau Delta | Temis Lostalo S.A | Teramo | Terre Ocean | Titan | Tratenfu | Trini | Valdez | Vegetal Pizza | Verdulin | Vita Biosa | Weleda



- **GRANOLAS DE QUINOA** con Pecán y arándanos, chocolate, naranjas y almendras.
- **Tortillas de quinoa** con Kale y quinoas integrales, blanca y Real Roja.



Kuati

- **MIX DE FRUTOS SECOS "Energía", "Keto", "Tostado salado", "Proteico", "Premium" y Almendras Tostadas y saladas.**



ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

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

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

...Viene de pág. 4 respuesta de "lucha o huida", lo que puede alterar la motilidad intestinal, aumentar su permeabilidad y desequilibrar la microbiota.

-Practicar **mindfulness o meditación, yoga, pasar tiempo en la naturaleza**, tener hobbies relajantes y hacer diferentes terapias, son grandes estrategias para cuidar nuestro estilo de vida.

-Dormir lo suficiente y tener un horario de sueño regular también resulta fundamental, ya que la privación del sueño o su mala calidad, desregula las hormonas del estrés, impactando negativamente en nuestro estado de ánimo.

-La actividad física también ha demostrado que mejora la diversidad de la microbiota y reduce la inflamación, además de ser un excelente regulador del estrés y mejorar el estado de ánimo.

-Es importante evitar el uso innecesario de antibióticos y la automedicación en general. Si bien los antibióticos son cruciales para tratar infecciones bacterianas, el uso indiscriminado de medicación puede dañar severamente la microbiota, eliminando tanto las bacterias dañinas como las beneficiosas.

En última instancia, el cuidado de tu eje intestino-cerebro se convierte en un pilar fundamental para la salud integral. Al comprender que nuestro bienestar mental y el equilibrio de nuestro intestino están profundamente entrelazados, podemos integrar conscientemente hábitos de vida saludables, desde lo que comemos hasta cómo manejamos el estrés y descansamos. Cuidar nuestro cuerpo es cuidar nuestra mente, para una mayor plenitud y equilibrio emocional ■

*Terapeuta Gestalt
Enfoque Holístico de la Salud
@mensajesenelcuerpo

Una dieta psicobiótica

Equilibrio + diversidad



La dieta es, sin duda, uno de los factores más poderosos que influyen en la composición y función de nuestra microbiota intestinal, y, por extensión, en nuestro estado de ánimo y comportamiento. Lo que comemos actúa como un "fertilizante" para las poblaciones bacterianas de nuestro intestino, favoreciendo el crecimiento de unas cepas sobre otras y afectando los metabolitos que estas producen, los cuales, a su vez, envían señales al cerebro a través del eje intestino-cerebro.

Una dieta psicobiótica se centra en el consumo de alimentos que benefician la salud mental a través de la microbiota intestinal, y está diseñada para alimentar a las bacterias buenas de nuestro intestino:

• **Alimentos ricos en fibra (Prebióticos)** que fortalecen la barrera intestinal y pueden influir directamente en la función cerebral y la producción de neurotransmisores. Los encontramos en frutas (arándanos, bananas, manzanas, cítricos), verduras (espárragos, cebolla, ajo, brócoli, espinacas), legumbres (lentejas, garbanzos, porotos), cereales integrales (avena, arroz integral, cebada, quinoa), frutos secos y semillas (almendras, nueces, semillas de lino y chía).

• **Alimentos fermentados (Probióticos)** que al ser consumidos, pueden colonizar temporalmente el intestino o influir en la microbiota residente. Estos son yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi, miso, kombucha, pan de masa madre.

• **Alimentos ricos en Polifenoles**, son utilizados por ciertas bacterias intestinales y también tienen efectos antiinflamatorios directos. Los encontramos en antioxidantes como los frutos del bosque (arándanos, frambuesas), té verde, chocolate negro (con alto porcentaje de cacao), café, uvas, especias.

• **Ácidos Grasos Omega-3 (especialmente EPA y DHA)** tienen propiedades antiinflamatorias que benefician la salud intestinal y cerebral. Un intestino menos inflamado es un entorno más favorable para una microbiota sana y para ello el llamado pescado azul (salmón, sardinas, caballa) y semillas de lino, chía y nueces.

• **Vitaminas del grupo B y otros micronutrientes.** La microbiota también se beneficia y produce ciertas vitaminas B, y su ausencia puede afectar la síntesis de neurotransmisores. Nutrientes como el magnesio, zinc y hierro son esenciales para el funcionamiento neuronal y pueden ser influenciados por la salud intestinal. Por lo tanto, vegetales de hoja verde oscura, legumbres, frutos secos, carnes magras, pescado, huevos son fundamentales para su equilibrio.

La clave no es solo consumir ciertos alimentos, sino buscar la diversidad en la dieta. Cuantos más tipos diferentes de vegetales se consumen (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos), mayor será la diversidad de tu microbiota, lo cual es un indicador de su salud y resiliencia ■

Andrea Busceme / @mensajesenelcuerpo

NATURALMENTE
NUESTRO
Dietética

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

Pedidos y envíos al
113406-2953

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

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"

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

4713-9559 | almacenaturista@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 9 a 13hs y de 16.30 a 20hs.
Sábados de 8 a 13 y de 16.30 a 20hs.

Dietética Integral
Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli

Herboristería - Aromaterapia - Cosmética natural: Just Weleda - OMS - Alimentos orgánicos: Pollos - Huevos
Yogurt - Miel pura - Milanesas mijo - Algas - Seitán
Quinoa - Asesoramiento Alimentación Terapéutica

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

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

0% Aspartamo 0% Ciclamato 0% Sacarina

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

NUEVO
steviaPlus
Best
XILITOL

Best
100% NATURAL
XILITOL
ENDULZANTE DE MESA EN POLVO

100% Natural

BAJAS CALORIAS 101 CERO AZUCAR BAJO IC BAJO CARB

200g

SIN SABOR RESIDUAL 100% origen vegetal

www.bestnatural.com.ar

El invierno y la homeopatía



Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Estamos en invierno. Hace mucho frío y nuestros amigos perrunos y gatunos también lo padecen. Descarto que con estas temperaturas estarán protegidos dentro de casa o a lo sumo en algún lugar con temperaturas normales. El frío mejora la calidad del pelo, pero eso no es razón para que nuestros perros se congelen. Con el frío vienen las enfermedades invernales. El sistema respiratorio sufre por el ingreso de aire frío a los pulmones. Esto es más evidente en las razas de nariz chata: Pekinés, Bull Dog Francés en los perros y en los gatos Persas. La nariz tiene la función de filtrar y calentar el aire. Tos, mocos, ojos llorando son los síntomas de mayor frecuencia. Los huesos y articulaciones también sufren en esta época. Los viejitos están en problemas, la humedad y el frío se sienten en los huesos. A la mañana le cuesta arrancar y van mejorando al caminar y entrar en calor. No pueden subir escaleras o a su sillón preferido... esas son señales de alarma. La piel también es un blanco importante, los pliegues, donde se junta humedad pueden traer problemas de hongos y Malassezia. Está última

es un habitante de los oídos húmedos. Olor fuerte en la piel o los oídos. Sacudida de la cabeza. Así como uno está con más "fiaca" en invierno y nos cuesta levantarnos a la mañana, a los animales les pasa lo mismo. Estarán quietos, tranquilos, pachorros. Los viejitos especialmente. La homeopatía tiene un arsenal de medicamentos para prevenir y tratar a estos problemas. Recordemos que no tratamos la tos o el resfrío sino al Negrito con tos, o a Lunita con mocos. Es muy importante prevenir las enfermedades respiratorias de gatos con un nosode (vacuna homeopática) respiratorio. Se lo damos como preventivo a nuestros mininos para esta época. Los perros tienen los suyos con una fórmula especial para la tos de las perreras, enfermedad que se potencia por estos meses.

Es importante también, el cuidado de la temperatura. Ni muy caliente, ni demasiado fría. Y lo que más afecta son los cambios bruscos. Salir de una habitación muy cálida a un frío intenso. Tener mucho cuidado en estos casos. El Asma felino también se agrava por este tiempo. Los gatos que lo sufren deben tener su remedio homeopático individual que los ayude.

Para las artrosis y problema de columna también existen medicamentos homeopáticos eficientes y que no causan ningún trastorno secundario por usarlos mucho



Desde 1978
Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz

Médico Veterinario - Homeópata y cirujano
Dir. del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos(CEVA)

Caracas 595 (y Aranguren) CABA 4634-0304 / 4632-3558

También atención en domicilio

www.homeovet.com.ar

homeopatia5@gmail.com | f/mvjorgemunoz

tiempo. Las enfermedades crónicas son una de las que mejor reaccionan a la homeopatía. Es muy importante consultar con su veterinario homeópata para que actúe su remedio de base si es que lo tiene o lo estudie individualmente para encontrar el suyo y comenzar a tomarlo. Este remedio que es individual, cada cual tiene el suyo lo va a proteger, le va a elevar su energía y por lo tanto sus defensas.

El invierno es una hermosa estación, los días de sol con frío son los que más me gustan. Pero también son los de mayor incidencia de enfermedades y hay que cuidar a nuestros amigos. La homeopatía es la indicada en estos casos, por su eficiencia y falta de toxicidad. Prevenir antes que aparezcan los problemas. Consulte con su veterinario homeópata de confianza.

Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.
Turnos al 114420-4998 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | f/homeovetmunoz



**Herboristería
Farmacia
Laboratorio**

**HERBORISTERIA
alsina**

**HIERBAS MEDICINALES
NACIONALES E IMPORTADAS
TINTURAS MADRE
PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA
SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS**

**Ventas por mayor y menor - Envíos a todo el país
Asesoramiento a farmacias y dietéticas**

**Adolfo Alsina 2842 (1207) - CABA
Tel. 4931-8253 Fax: 4957-0736**

Lanzamiento de Ceral

Ceral Alimentos Diet, una empresa radicada en Rosario con una trayectoria de más de 33 años, trabaja en cada desarrollo con profesionales de primer nivel (ingenieros en alimentos y nutricionistas) para no dejar de lado los aspectos más importantes que debe tener un producto: **Alto valor nutricional, bajas calorías y ser exquisito.** "Nuestro público incluye personas con diabetes, colesterol, hipertensión, celiaquía, intolerancias o alergias, o que deciden llevar una alimentación basada en plantas (apto vegano)" - nos cuentan.



En esta oportunidad, nos comparten su último lanzamiento, los bizcochitos materos: "cubos llenos de sabor elaborados con aceite alto oleico para obtener el equilibrio justo entre omegas 6 y 9, cuya relación se asocia con una mejor estabilidad oxidativa y, potencialmente, con beneficios para la salud cardiovascular". Con 14 cubos por porción, ofrecen tanto la variedad tradicional como la que contiene semillas de girasol (altas en vitaminas A, B, D y E, hierro, fósforo, calcio y magnesio), lino (altas en fibra y omega 3) y sésamo (altas en ácidos grasos insaturados, fibra, calcio, magnesio y zinc). Estos, y la amplia gama de productos Ceral, se pueden encontrar a lo largo y ancho de nuestro país ■

Mas info en www.ceral.com.ar
llamá al 341-4530124 o +54 9 341 285-8640.



**FARMACIA
DUBIN
HOMEOPATÍA**

Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería

11 3922-9382
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

CUMPLIMOS 21 AÑOS

**Laboratorios de Homeopatía
y Magistrales**

Flores de Bach, California
y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

Libertad 861, Capital Federal
(011) 48163040 | +549 11.6130.3645
pedidosfarmacialibertad@gmail.com
f/libertadhomeopatia

EN CASTELAR 1930-2025

**FERRAN
FARMACIA
HOMEOPATICA**

GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO

Remedios del Dr. Bach • Bush California
Raff • Oligoelementos
Homeopatía
Recetas Magistrales • Herboristería

**Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.
Sábado: 8:00 a 20:30 hs.**

TIMBUES 860 - CASTELAR
TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5506

**FARMACIA
HOMEOPATICA
DE FLORES**

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI

Rodolfo Altamiranda
Farmacéutico

- LABORATORIO HOMEOPATICO
- REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
- LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSOFICOS

Rivadavia 6157 (1406) Capital
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199
112568-3143 (sólo mensajes)
farmaciahomeopaticadeflores



**Farmacia
De La Merced**

**RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES**

ENVÍOS A DOMICILIO

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

📍 **QUILMES**
Av. Mitre 1401

📍 **HUDSON**
Est. Hudson C161

f FARMACIA DE LA MERCED | @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

**FARMACIA
Dialco**

LABORATORIO HOMEOPATICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA

ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.
SABADOS de 9.30 a 15hs.

PREPARADOR PERMANENTE

TEL.: 4259-8374 - 4251-2046
TEL/FAX: 4252-1744
ffialco@yahoo.com.ar
LAMADRID 338 QUILMES

Fuente de Omega 3



ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO



Osteoporosis?
Colesterol?
Artritis?
Artrosis?



Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietetica

Cereales - Harinas - Legumbres

Miel - Jalea Real

Polen - Especias - Hierbas

Productos Importados

Productos Orgánicos

Suplementos Dietarios - Frutas Secas

Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País

de Lunes a Viernes de 8 a 12 y de 12,30 a 15 hs.

POR MAYOR

nueva_senda@yahoo.com.ar

11.7369.1406

11.2390.8309



¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!
¡ Nueva!

Como el azúcar pero 0 calorías



**STEVIA
DULRI**

Cristalizada

Eritritol+Stevia



**NUEVO
150
gr.**



@STEVIADULRI



Fibromialgia: un dolor difícil de comprender



Por Dr. R. Quiñones Molina
@dr.quinonesmolina

Reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1992, la fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta entre el 1,5 - 5% de la población, con predominio en mujeres (80%) especialmente entre los 20 - 60 años. Se caracteriza por dolores generalizados principalmente en partes blandas del cuerpo (músculos, tendones, ligamentos), gran cansancio físico y mental, depresión, insomnio entre otros síntomas.

Los pacientes tienen rigidez y dolor matinal que puede durar horas, contracturas musculares, fatiga física y mental, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, ansiedad, depresión y problemas digestivos, como el colon irritable. También pueden presentarse calambres, sudoración excesiva, sequedad en la boca, zumbidos en los oídos, mareos y sensación de febrícula. Estas múltiples manifestaciones suelen confundir a los profesionales y retrasar el diagnóstico entre dos y cuatro años.

El impacto en la vida cotidiana es profundo: la fatiga y el dolor afectan las actividades diarias, las relaciones laborales y sociales, y generan gran frustración. Por ello, se considera una **enfermedad incapacitante y subdiagnosti-**

cada, pues frecuentemente, los pacientes transitan 2 - 4 años entre consultorios varios hasta llegar al diagnóstico.

El tratamiento debe ser integral e interdisciplinario. Incluye medicamentos como analgésicos, relajantes musculares, antiepilépticos y terapias complementarias (fisioterapia, kinesiología, masajes, acupuntura). También son fundamentales el acompañamiento psicológico y las terapias cognitivas conductuales para mejorar la adaptación emocional y reducir el impacto del dolor.

Aunque no existe una cura definitiva, se pueden lograr mejoras significativas. La clave está en la aceptación por el paciente y su familia, la educación y el compromiso del paciente con su propio cuidado. Saber que se trata de una enfermedad crónica con posibles recaídas ayuda a prepararse y a buscar estrategias para vivir de la mejor manera posible.

Visibilizar la fibromialgia no solo permite entenderla mejor, sino también acompañar y apoyar a quienes la padecen. La comprensión social es esencial para que estas personas sean reconocidas y reciban la atención que necesitan, sin ser subestimadas ni estigmatizadas ■

Centro de Rehabilitación
Integral REBIOGRAL

@rebiogral

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

¿Impacta el cambio climático en las alergias?

El cambio climático se asocia con el aumento de las temperaturas, cambios en los patrones climáticos y crecientes niveles y duración de polen transportado por el aire impactando en la salud de las personas alérgicas.

El cambio climático afecta de manera variable la producción y la composición de las proteínas de pólenes y esporas de hongos, y de los procesos aerobiológicos como emisión, dispersión, transporte y deposición, asociados con cambiantes lluvias, vientos y otros factores meteorológicos relacionados.

Las alteraciones en la duración e intensidad de las temporadas de polen afectan a enfermedades alérgicas como la rinitis, la conjuntivitis y el asma.

Los gases causantes del efecto invernadero pueden provocar síntomas respiratorios en las personas con asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, además de contribuir a la mortalidad prematura y disminución en el funcionamiento pulmonar, con el correr del tiempo.

Las inundaciones y tormentas de magnitud pueden provocar humedad en los edificios con la consecuente exposición al moho, desencadenando reacciones alérgicas o aumento de las exposiciones a las esporas de moho, (relacionándose con otras enfermedades pulmonares).

PREVENCIÓN Y CONTROL

- **Eliminar o reducir alfombras y tapetes:** acumulan polvo y ácaros, principales desencadenantes de alergias. Considera pisos de madera, linóleo o azulejos.
- **Aspirar con filtro HEPA:** Un aspira-

dor con filtro HEPA atrapa partículas finas como polvo y polen, mejorando la calidad del aire interior.

- **Lavar la ropa de cama y cortinas con frecuencia:** lavar sábanas, fundas de almohada y mantas semanalmente en agua caliente (al menos 54°C) para eliminar ácaros y alérgenos.

- **Controlar la humedad:** el moho prospera en ambientes húmedos. Usar deshumidificadores, extractores de aire en baños y cocinas, y reparar filtraciones.

- **Limpiar superficies con paños húmedos:** en lugar de sacudir el polvo, utilizar paños húmedos para limpiar muebles, estantes y otras superficies.

- **Cerrar ventanas y puertas:** (generalmente por la mañana y primeras horas de la tarde), durante la primavera y ventilar durante el resto del año, incluso en el invierno para disminuir la presencia de ácaros

- **Evitar o minimizar el uso de productos con olores fuertes:** aerosoles ambientales, otros productos de limpieza y cosméticos pueden irritar las vías respiratorias y empeorar alergias.

- **Mantener a las mascotas fuera de las habitaciones** y no dormir con ellas.

- **No fumar,** evitar el humo del tabaco y otros irritantes.

- **Usar barbijo para realizar tareas del hogar** que impliquen manipulación de polvo, y/o agentes de limpieza que puedan ser irritantes.

Ante cualquier síntoma consultar a un profesional especializado ■

Fuente: www.dim.com.ar

4 GENERACIONES DE EXPERTISE.

Una tradición de calidad que no se consigue con un doctorado.



Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

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



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

01.

FILOSOFÍA DE TRABAJO

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

02.

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

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

03.

TRATAMIENTO DE PACIENTES

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

Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

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

TERAPIAS DE GABINETES:

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

FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

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

MASAJE MANUAL TERAPEUTICO:
Analgésico, descontracturante, antiespástico, tonificador, etc.

MEDICINA PREVENTIVA:

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

TRATAMIENTOS ESPECIALES:

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

Tecnología de avanzada para el tratamiento del DOLOR y la rehabilitación



CONSULTE POR SU OBRA SOCIAL/PREPAGA. En caso de personas con certificado de discapacidad (CUD), de existir potencial "rehabilitable" se confecciona un resumen de la historia clínica (Epicrisis) con una propuesta o programa terapéutico integral, acorde a los requerimientos y necesidades, dirigido a las Empresas de Medicina Prepaga o ART y Obras Sociales. IOMA - ObSBA - OSPACA - JERÁRQUICOS Salud - OSPOCE - CASA Sistema Asistencial - Opdea - UPCN - IOSFA - HOSPITAL ITALIANO - DAS Congreso de la Nación - ARGENTORES - BANCARIOS - OSDE - OSPOCE - O.S.Pe.Tax. - OSPAT - OBRA SOCIAL Policía Federal - OSPIC - LUIS PASTEUR - PAMI.

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

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

Mitos de la cosmética -parte I-



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

El universo de la cosmetología y de la cosmiatría es enorme, con muchas promesas por parte de los laboratorios y gran expectativa de los consumidores. En principio voy a diferenciar cosmetología (cosmética en general) de cosmiatría. Mientras que la primera trata la piel sana, usando activos y técnicas para mejorar su apariencia, la segunda se enfoca en la piel con afecciones más importantes como el acné, la rosácea, la dermatitis atópica, etc. Hoy haré foco en los productos cosméticos usados por la cosmetología, es decir, aquellos que nos prometen eliminar arrugas y manchas, nutrir, hidratar y si es posible, quitarnos algunos años!! Desde hace un tiempo se puso a disposición de las farmacias magistralistas el acceso a activos cosméticos que antes eran exclusivos de la industria, hoy podemos elaborar cremas, lociones, serum y aguas termales de excelencia con grandes resultados, pero es necesario derribar ciertos mitos.

• **“El costo de la crema es proporcional al resultado”**, esto es falso, si bien algunos productos contienen activos que encarecen la elaboración, no necesariamente todo lo que es costoso es mejor, en este ámbito el packaging y la inversión

en publicidad es alto, esto impacta en el costo final de la crema, cosa que no ocurre en las farmacias elaboradoras.

• **“Las arrugas se eliminan solo con las cremas”**, esto tampoco es cierto, las cremas van a disimular muchísimo las arrugas de expresión, la piel al estar más hidratada y nutrida se tensará más lo cual ayuda a hacer desaparecer las arrugas más leves.

• **“Los poros se abren y se cierran”**, no, los poros son los orificios por donde las glándulas se abren a la piel, no se cierran, pero es verdad que con los tópicos adecuados reducimos su visibilidad.

• **“Es necesario exfoliar diariamente la piel”**, claro que no, es necesario limpiarla diariamente pero la exfoliación es abrasiva, como máximo se recomienda hacerlo 2 veces por semana.

• **“Las cremas anti-aging son solo para pieles maduras”**, la prevención es la clave para una piel sana, fresca y radiante por eso comenzar a nutrirla desde los 25 años es lo ideal.

• **“Una sola crema sirve para el día y para la noche”**, esto es verdad en pieles jóvenes pero para los mayores se recomiendan cremas de día para hidratar y tener un efecto antioxidante y de protección, mientras que a la noche nutrimos y reparamos.

Por qué entonces usar productos cosméticos? Porque es indispensable mantener la piel saludable, hidratada, fresca y protegida, tanto si salimos todos los días a enfrentar la polución del ambiente como

si estamos frente a pantallas emitiendo luz azul provocando la aparición de manchas y arrugas. En tiempos fríos como los actuales la piel se deshidrata por la calefacción y el viento la reseca por eso es importante mantenerla hidratada, lo más práctico es llevar consigo una bruma de agua termal y rociar las veces que sea necesario. En general estas brumas contienen Manzanilla, Pepino, Aloe vera muy refrescante, hidratante y relajante.

Se deben cumplir ciertos principios claves

HIDRATACIÓN, una piel hidratada rejuvenece y al estar más rellena disimula las arrugas.

PROTECCIÓN, tanto de los rayos UV como de las pantallas.

La **CONSTANCIA** en el uso, podemos comprar todo tipo de crema y lociones pero si no mantenemos una aplicación regular de nada sirve.

Las **CREMAS Y SERUM DE DIA** deben contener:

Ácido Hialurónico, este ácido tiene la capacidad de retener el agua en la piel provocando una hidratación sostenida en el día.

Vitamina C (uso dérmico) o AA2G, es un gran antioxidante combatiendo el daño de los radicales libres

Niacinamida o Vit B3, da un aspecto lozano a la piel, elimina manchas y además tiene un efecto calmante.

Antioxidantes, como la **Vitamina E**, nos

protege de los radicales libres y la muerte celular.

Ciertos hongos como la **Tremella** hidratan, rellenan aún más que el ácido hialurónico, combinándolos en la misma crema potencian su efecto.

Las **CREMAS Y SERUM DE NOCHE** deben contener:

El **Retinol** es esencial, siendo un derivado de la Vitamina A estimula la producción de colágeno, acelera la renovación celular, reduce arrugas finas, unifica el tono de la piel. Es sensible al sol por lo que **solo se debe usar de noche**.

Alfa hidroxiácidos como el glicólico, el mandélico, son exfoliantes químicos suaves (dependiendo de su concentración) que colaboran en eliminar células muertas, iluminando el rostro y mejorando la textura de la piel. Su uso es **Solamente nocturno**.

La **Embllica**, también conocida como Amla, es una planta que reduce significativamente la pigmentación de la piel, es muy útil en aquellas personas sensibles a los ácidos y activos abrasivos o alergénicos. Ayuda a la decoloración de las ojeras por ejemplo.

En la segunda entrega voy a dar ejemplos de cremas, serum y aguas termales y como usarlas para obtener los mejores resultados.

RECUERDEN, los efectos de los cosméticos no son inmediatos, requieren constancia y dedicación como todo en esta vida y además deberían ir acompañados de una dieta acorde, si busco hidratación para mi piel debería también tomar más líquido, si mi piel está muy grasa debería disminuir los fritos y la comida rápida ■

farmacialibertad0@gmail.com

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

HERBOESTE
Sin T.A.C.C.
x35



Que no te gane el frío!!!

Comé rico, comé sano y subí tus defensas...

...Que a tu tienda no le falte nada este invierno!

LABORATORIO LAFARMEN

Vitamina C

LINDON APITER

Propóleos potenciados

Frams

Sopas, caldos y quinoa listas para preparar

ANDINO

EXTRACTO EN HIERBAS MEDICINALES

Tinturas Madre

Natumentos

Caramelos funcionales

DROGUERIA ARGENTINA

Tinturas Madre

ISA LABORATORIOS

Subir las defensas

ARGEN Diet

Sopas crema



Garbanzos, lentejas, arroz, maíz, porotos...

Noble Apicultor

Propóleos potenciados

ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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

Los maravillosos beneficios de los Frutos secos

Por Beatriz Prodan

Los frutos secos son un tesoro al alcance de nuestra mano. Fáciles de transportar y para toda ocasión, son un apoyo fundamental para nuestra alimentación a todas las edades.

Entre sus beneficios destacan proteínas, grasas saludables, fibras, vitaminas y minerales. ¡Pero atención! Se recomienda incorporarlos en cantidades pequeñas, por las calorías que aportan.

En general un puñado al día (unos 30 grs.) es la cantidad recomendada y pueden ayudar a cubrir con facilidad las demandas que se requieren, siempre junto a los alimentos ricos en carbohidratos.

Sus principales beneficios para destacar son: ayudan a la buena salud cardiovascular, al control de la glucemia, para la salud cerebral y potencian las funciones cognitivas!

Detallando algunas de las propiedades les puedo contar que, por ejemplo, las almendras contienen Vit. E, calcio, magnesio y fibra, o que las nueces contienen altos niveles de Omega 3, y hasta las simpáticas bananas deshidratadas contienen potasio, Vit A, C, B6 y minerales como magnesio y manganeso (¡son pura energía!); las dulces pasas de uva son ricas en hierro, previenen la anemia; los arándanos deshidratados prote-



gen el corazón y la vista, ayuda a la función cerebral -entre otros beneficios (claro que si se necesita potenciar su consumo por un caso específico, los complementos dietarios que ofrece nuestro mercado son de primera línea).

Estas son solo algunas de las propiedades de lo que nos ofrece a manos llenas la naturaleza, y nos queda a todos nosotros saber aprovecharlas.

Deseándoles un invierno bien acompañado con estos frutos a la mano y por todos los productos naturales que reúnen siempre la calidad y el aval científico para lograr una perfecta salud y alegría de vivir.

Los saludo como siempre! ■

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

Revolución saludable: "La primera pasta untable de granola CROCCANTO"

En un mundo donde lo nuevo y saludable parecen ir por caminos distintos, nace una propuesta que une lo mejor de ambos: las pastas untables de granola. Innovadoras, versátiles y nutritivas, estas cremas se posicionan como una alternativa única y funcional, pensada para quienes buscan variedad sin resignar calidad.

A diferencia de las tradicionales pastas de maní, nuestras pastas untables combinan cereales, semillas y frutos secos seleccionados, lo que permite un perfil nutricional más completo. Ricas en grasas saludables, fibra, antioxidantes y minerales, son una fuente de energía ideal para toda la familia.

Su textura suave y su sabor naturalmente dulce, con un toque justo de azúcar, las hacen perfectas para acompañar frutas, yogures o usarlas en preparaciones dulces. Cada porción brinda una experiencia placentera sin excesos, manteniendo el equilibrio entre lo rico y lo saludable. Son especialmente recomendadas para niños y adultos mayores que no pueden masticar con facilidad, pero también para deportistas, estudiantes o cualquier persona que necesite un snack funcional, sabroso y práctico.

En nuestra línea también ofrecemos chalitas con harinas integrales y saborizantes 100% naturales, y granolas con ingredientes de alto valor nutricional. Pero hoy queremos invitarte a descubrir esta joya escondida de nuestra



producción: las pastas untables de granola. Un producto que sorprende por su sabor, su practicidad y su aporte genuino a una alimentación equilibrada.

RECETA EXPRESS: "Pancake power con pasta untable de granola": prepará pancakes integrales y servilos con una cucharada de pasta untable de granola. Sumá frutas frescas como banana o frutos rojos, un puñado de semillas (chía, lino o sésamo) y, si querés, un toque de yogur natural. Una opción deliciosa y perfecta para arrancar el día con energía.

Porque el bienestar real se construye en esos pequeños "Momentos que alimentan" ■

351-7726639
@croccanto

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.

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

Los jugos de aloe vera orgánico JUAL son la opción ideal para comenzar tu día con energía y vitalidad. Ahora los encontrarás 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.

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

100% ORGÁNICO

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



Vapear (ya no) es un placer

▶ El vapedor se ha convertido en un ícono de modernidad. Así como el cigarrillo simbolizaba en los años '50 cierto glamour rebelde, hoy el vapeo redefine el gesto social: ya no se asocia al tabaquismo ni a lo "adulto", sino a una pertenencia cultural. Se comparte en escuelas, trabajos y espacios públicos como parte de un nuevo código generacional. Sin embargo los riesgos de padecer enfermedades respiratorias son reales.

La Soc. Arg. de Neumonología (SAN), que nuclea a especialistas de todo el país, y la Soc. Arg. de Pediatría (SAP), dedicada a la salud infantil y adolescente, coinciden en que los riesgos del vapeo están lejos de ser una hipótesis. Las afecciones ya registradas incluyen:

•**EVALI** (lesión pulmonar aguda asociada al vapeo). Se trata de una inflamación pulmonar severa que puede confundirse con una neumonía grave. Los síntomas incluyen dificultad respiratoria, tos persistente, fiebre y dolor en el pecho. Desde 2019 se han reportado más de 60 muertes en EEUU., y en Argentina se confirmaron casos que requirieron internación en terapia intensiva.

•**Bronquiolitis obliterante**. También conocida como "pulmón de palomitas de maíz", esta enfermedad afecta las vías aéreas pequeñas, que se obstruyen debido a cicatrices. Provoca jadeo permanente, tos crónica y dificultades respiratorias, incluso en personas sin antecedentes de asma o alergias.

•**Exacerbación de asma y patologías crónicas**. El aerosol del vapeo irrita las vías respiratorias, aumentando la frecuencia de sibilancias, tos y episodios asmáticos. También puede disminuir la saturación de oxígeno en sangre, lo que agrava otras afecciones respiratorias.

•**Exposición a sustancias tóxicas**. El vapor inhalado contiene metales pesados como plomo y níquel, formaldehído, propilenglicol, glicerina y aditivos como el diacetilo. Estas partículas ultrafinas llegan profundo a los pulmones, generando inflamación persistente.

Aunque aún no se ha establecido una relación directa

en humanos, muchos de los compuestos hallados en los vapedores —nitrosaminas, metales pesados, formaldehído y aditivos artificiales— están clasificados como cancerígenos conocidos o probables. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que no existen garantías sobre su seguridad a largo plazo.

En Argentina, el uso del vapedor ha crecido especialmente entre adolescentes. Según datos actuales, entre los estudiantes de 13 a 15 años, su uso se estima en un 9%, con una tendencia ascendente respecto a años anteriores. En la franja de 13 a 18 años, el consumo ronda entre el 8 y el 10 %, y casi el 50 % ha manifestado interés en probarlo. La edad promedio de inicio se ubica entre los 14 y los 15 años, lo que expone a esta población a sustancias adictivas en una etapa de gran vulnerabilidad. A nivel internacional, América Latina muestra un promedio de uso juvenil cercano al 19 %, con marcadas diferencias entre países. En Estados Unidos y Europa, el consumo varía entre el 7 y el 20 %, con picos que superan el 30 % en algunas regiones.

Argentina: entre la prohibición y el auge del consumo

A pesar de que desde 2011 la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) prohíbe la venta, importación, publicidad y distribución de estos dispositivos, los vapedores circulan con facilidad. Casi un 9 % de los adolescentes argentinos los usa con regularidad, un 38 % ya los ha probado alguna vez y alrededor de la mitad considera hacerlo en el futuro cercano.

Las redes sociales, el boca a boca entre pares y la falta de control familiar son las vías más habituales de acceso. Organismos como la SAN y la SAP insisten en que el vapeo no es inofensivo: puede convertirse en la puerta de entrada al tabaquismo y otras formas de consumo problemático, con consecuencias que exceden el plano individual y afectan directamente la salud pública ■

¡Desplastificate! JULIO SIN PLÁSTICO



▶ En **Boti-K Puro Vegetal** no trabajamos por tendencia, sino por convicción. Desde hace más de una década impulsamos un modelo de producción que reduce residuos desde la raíz, sin perder de vista lo esencial: cuidar la salud, la piel y el planeta. Este *Julio sin Plásticos* reafirmamos nuestro rumbo, en soluciones concretas. Nuestras fórmulas son 100% de origen vegetal y están acompañadas por envases que no dejan huella. Compartimos algunos de nuestros desarrollos que marcan la diferencia:

• **Bálsamos labiales en papel kraft o aluminio**
• **Bio desodorantes Naturales, en envase de vidrio 100% reciclable.**

• **Cepillos de dientes ecológicos con cerdas vegetales.**
• **Toallitas Húmedas de Bambú** en envase reciclable, con paños 100% biodegradables de origen vegetal
No hablamos de sustentabilidad, la diseñamos. Mientras el mundo genera 448 millones de toneladas de plástico al año, el 42% destinado a packaging descartable, elegimos otro camino.

Más salud. Más conciencia. Menos impacto.

Para nosotros, hacer cosmética natural no es solo una fórmula limpia. Es una decisión ética, ambiental y cultural. Nuestros productos cumplen con altos estándares de calidad, seguridad y eficacia: también responden a una necesidad profunda de elegir lo que nos hace bien. Productos que cuidan, que promueven una cosmética saludable y una nueva forma de consumo.

Queremos inspirar a muchas más personas a formar parte de una cultura con mayor conciencia ambiental. Porque una belleza más honesta también es posible.

"Respetar nuestro planeta es cuidar la vida. Ese es el espíritu de la belleza natural."

Boti-K Puro. Cosmética Natural, 100% nacional y vegetal ■

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

Dietética
Pehuen
Herboristería

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

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

Sama ALIMENTOS NATURALES

Legumbres | Especias | Fitomedicamentos
Harinas | Cereales | Hierbas medicinales

LA MEJOR CALIDAD, ATENCIÓN Y PRECIO

ARTIGAS 4902 - VILLA BALLESTER
Lun.a Vie. de 9:00 a 13:00 y de 16 a 20 hs. Sab. de 9 a 13:30 hs.

Pequeña industria de masitas y cereales

María 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
DIETETICAELAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO
f/DIETETICAELAVELLANO

Emeth

Sin T.A.C.C.

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

LIBRES DE GLUTEN

Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar

El Molinillo *A los* Concesionario oficial de:
MANDARINES

en Castelar desde 1980

COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN

Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

Propóleo: cuidate de la gripe y del resfrío

Este invierno, Argentina enfrenta un marcado aumento de casos de gripe y resfríos. Según el Boletín Epidemiológico Nacional, se reportó un incremento del 48 % en las hospitalizaciones por influenza respecto al año pasado, con predominio del virus A H1N1. Las bajas temperaturas, el encierro en espacios cerrados y la menor ventilación contribuyen a la propagación de estos virus respiratorios.

Ante este panorama, muchas personas buscan reforzar sus defensas de manera natural. En este sentido, el propóleo se destaca como uno de los recursos más valorados por sus propiedades antivirales, antibacterianas y antiinflamatorias.

El propóleo es una sustancia resinosa que las abejas recolectan de los brotes y cortezas de los árboles. Desde la antigüedad se ha utilizado para prevenir y aliviar afecciones respiratorias. Su composición rica en flavonoides y compuestos fenólicos le otorga un potente efecto inmunestimulante, ayudando a fortalecer el sistema inmune y reducir la duración de los cuadros virales.

Diversos estudios han demostrado que el propóleo puede inhibir la replicación de ciertos virus, entre ellos los responsables de la gripe y los resfríos comunes. Además, ayuda a calmar la irritación de la garganta y mejora la respuesta general del organismo frente a infecciones respiratorias.

Se puede consumir en forma de gotas, jarabe o spray bucal, siendo ideal acompañarlo con una buena hidratación y



descanso. Sin embargo, se recomienda precaución en personas alérgicas a productos derivados de la abeja y siempre consultar con un profesional de salud antes de incorporarlo como suplemento. Si bien el propóleo no reemplaza la vacunación ni el tratamiento médico, su uso responsable puede convertirse en un excelente complemento para quienes buscan reforzar sus defensas de manera natural y afrontar el invierno con mayor protección.

Con la circulación viral en aumento, sumar hábitos saludables, mantener buena ventilación en los ambientes y apoyarse en productos naturales como el propóleo puede marcar la diferencia en esta temporada fría ■

ventasargentina@apiter.com

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

Apifort®



Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibióticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en

facebook.com/apiter.ar

instagram.com/apiter.ar

ventasargentina@apiter.com

Laboratorio



YERBA MATE

9 Yuyos

HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Adelgazá tomando Mate

NUEVOS SABORES

Burrito

Guaraná

Tradicional

Limón

Naranja

Jengibre, limón & miel

Tradicional en tela

Por la docente de IATENA, chef naturista Karina Mariani

Sinergia de especias: cociná con el sabor a tu favor

 iatenainstituto | info@iatena.com

• ESPINACAS SALTEADAS CON GARBANZOS ESPECIADOS

Ingredientes
 Garbanzos cocidos, 250 g
 Espinacas, 1 atado
 Cebolla, 1 u. pequeña
 Diente de ajo, 1 u.
 Perejil fresco, 1 puñado
 Comino en polvo, ½ cdita.
 Nuez moscada, ¼ cdita.
 Coriandro molido, ½ cdita.
 Jengibre fresco, 1 cdita.
 Pimienta negra, pizca
 Aceite de girasol, 1 cdita.

PREPARACIÓN: Lavar y picar las espinacas y la cebolla. Picar el ajo. Lavar y picar el perejil. Rallar el jengibre. Colocar el aceite en una sartén. Incorporar la cebolla picada y el ajo, agregar las especias, remover y salar a gusto. Cocinar por 30 segundos a fuego medio bajo. Agregar las espinacas, continuar la cocción hasta que las espinacas estén tiernas y luego agregar los garbanzos. Mezclar bien con cuchara de madera y cocinar 5 minutos más hasta que los sabores se integren. Servir con perejil picado.

• BATATAS ASADAS CON MUCHO SABOR

Ingredientes
 Batatas o boniatos, 2 u. grandes
 Ajo en polvo, 1 Cdita.
 Pimentón dulce, 1 cdita.
 Pizca de canela molida
 Cúrcuma molida, ½ cdita.
 Pimienta negra, ¼ cdita.
 Nuez moscada, ½ cdita.
 Sal marina, a gusto
 Aceite de girasol o de oliva suave, 10 cdas.
PREPARACIÓN: Precalentar el horno a 190 grados. Lavar y pelar las batatas. Cortarlas en cubos. En un bol mezclar el aceite con las especias y las sal. Mezclar bien.

Colocar las batatas dentro de una fuente para horno. Untarlas bien con la mezcla de aceite y especias. Asar las batatas durante aproximadamente 30 minutos, hasta dorar.

• BEBIDA GOLDEN MILK

Ingredientes -Para dos personas-
 Bebida vegetal, 500 ml
 Canela en rama, 1 trocito de corteza
 Clavos, 2 u.
 Jengibre fresco rallado, 1 cda.
 Pimienta negra molida, ¼ cdita.
 Cúrcuma molida, 1 cda. sopera
 Miel, 2 cdas. soperas

PREPARACIÓN: Calentar la bebida vegetal en un jarrito junto con la rama de canela, los clavos, la pimienta y el jengibre rallado. Bajar el fuego antes de que llegue a ebullición y agregar la cúrcuma. Mezclar bien. Dejar cocer a fuego lento durante 5 a 10 minutos. Colar y endulzar con miel.

• INFUSIÓN DIGESTIVA DE ESPECIAS

(versión cálida y reconfortante)

Ingredientes -Para dos tazas-
 Semillas de hinojo, 1 cda.
 Semillas de anís, ½ cdita.
 jengibre fresco, 1 rodaja
 Canela, 1 ramita
 Cardamomo, 4 vainas (aplastadas)
 Cáscara de naranja agroecológica, 1 tira (opcional)
 Agua filtrada, 2 tazas

PREPARACIÓN: RColocar todas las especias en una olla pequeña con el agua. Llevar a hervor suave y cocinar a fuego bajo durante 10 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 5 minutos. Colar y servir caliente. Endulzar a gusto.

Beneficios: Esta mezcla es carminativa, antiinflamatoria y relajante. Ideal para después de una comida abundante o como ritual nocturno.

Pancitos de queso rellenos sin gluten

-Para 16 pancitos-

CHACABUCO

INGREDIENTES
 300g de premezcla con granos ancestrales para pan de queso libre de gluten Chacabuco
 1 cdita. de polvo de hornear sin gluten
 100g de manteca a temperatura ambiente
 Sal y pimienta
 120g de queso tipo pategrás rallado
 2 huevos
 75cc de leche
 75g de queso mozzarella, cortado en cubitos



PROCEDIMIENTO: Precalentar el horno a temperatura media-fuerte (180°C). Colocar la premezcla, polvo para hornear, sal y pimienta en un bowl grande y mezclar bien. Agregar la manteca blanda y el queso pategrás y mezclar con la punta de los dedos hasta formar un arenado. Hacer un hueco en el centro y agregar los huevos y leche y mezclar hasta formar una masa. Separar la masa en 16 bolitas y dejar reposar sobre la mesada, cubiertas con un repasador. Calentar una sartén a fuego medio y agregar la panceta. Cocinar hasta que esté dorada. Retirar, dejar enfriar, y mezclar con la mozzarella en cubos. Rellenar cada bollito masa con la mezcla de mozzarella y panceta. Ayudarse con premezcla extra de ser necesario. Sellar bien y colocar en una placa apenas engrasada. Hornear por 20-25 minutos o hasta que los pancitos estén dorados. ¡Disfrutarlos tibios!

TIP: se pueden freezar crudos ■
 alimentoschacabuco.com
 @alimentoschacabuco

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

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

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

BARILOCHE ROSA MOSQUETA SILVESTRE
 Productos con aceite de Rosa Mosqueta
 PATAGONIA ARGENTINA
 www.barilochesilvestre.com
 barilochesilvestre
 (+549) 2944 668637
 info@barilochesilvestre.com
 Mitre 66, San Carlos de Bariloche

YO SOY
 "En lo Infinito y en lo Eterno"
 Canalizado por: Juan Carlos Romero
 Diseño y realización: Beba Rancaño7
 Un Nuevo Símbolo (para esta Era) ha sido canalizado luego de 126000 años, en esa época ya se utilizaba, para incrementar los Despertares Interiores. Por medio de la Energía Vibracional generada en el paso del Portal 8-8-8 y acelerar la activación del ADN de SILICIO de nuestro cuerpo, el cual se pone en funcionamiento desde este momento ya que viene a Potencializar el YO SUPERIOR no el egoico y hacernos sentir que todos los DONES están dentro nuestro, solo hay que CREER en que PODEMOS y de esta manera CREAR todo lo IMAGINABLE.
 Diseños Energéticos **Beba Rancaño7氣**
FENG SHUI - Diseño y Decoración Energética
 Asesoramiento en viviendas, negocios, consultorios, empresas. **Cursos** - Seminarios | Espejos
Joyas Dinámicas | Diseños Exclusivos y Registrados
 bebarancano@yahoo.com.ar
 (15)4060-4454 / www.bebarancano7.com.ar

Masajes descontracturantes
Maderoterapia (circulatorio y modelador)
Drenaje linfático - Solo mujeres.
 Sra. Mariainés  11 2409-9344
 EN GABINETE - NÚÑEZ, CABA

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

AMARAMA
 ~ Descubre tu energía ~
 LECTURAS PERSONALIZADAS CON ENFOQUE
 EN LA ENERGÍA DEL CONSULTANTE
 TURNOS ONLINE O PRESENCIAL
 (LANUS Y BANFIELD)
AMARAMA.TAROT@GMAIL.COM
 @AMARAMA.TAROT
 Cel. 1169177450

Dharam Singh

Mejora:
Músculos
y huesos
Balance
digestivo
Sistema
nervioso

**CITRATO de
MAGNESIO***

Adquiéralas en
**DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS**



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Nuevos y Exclusivos
FRUTALES Y FLORALES

Gell Singh® Sal de Baño sal de mar



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

Cannabis medicinal en Argentina: Marco regulatorio en tensión

▶ Por más de siete años, el cannabis medicinal en Argentina ha transitado un proceso de legalización progresiva, iniciado con la **Ley 27.350** en 2017. Aunque el acceso legal a tratamientos cannábicos es una realidad para miles de personas, aún persisten importantes obstáculos burocráticos, legales y médicos que impiden una implementación plena y equitativa.

El programa **REPROCANN** (Registro del Programa de Cannabis), dependiente del Ministerio de Salud, habilita el cultivo controlado para pacientes que cuenten con indicación médica. A junio de 2025, más de **300.000 personas están registradas**, mientras otras **100.000 solicitudes** permanecen en evaluación. Las personas autorizadas pueden cultivar hasta nueve plantas floradas, transportar hasta **40 gramos de flores secas** o **30 mililitros de extracto**, siempre que cuenten con el certificado vigente emitido a través del sistema oficial.

Pese al reconocimiento legal del uso terapéutico del cannabis, el sistema presenta diversas dificultades:

- **Demoras administrativas:** En los últimos meses, el proceso de aprobación de solicitudes ha sufrido ralentizaciones notorias. Se estima una acumulación superior a 100.000 trámites pendientes, lo que genera incertidumbre y afecta la continuidad de tratamientos.

- **Restricciones a terceros y ONG:** La derogada Resolución 3132/2024 impuso requisitos estrictos para el registro de

organizaciones y cultivadores solidarios, como la obligación de acreditar formación universitaria o diplomaturas en salud, limitando la cantidad de personas autorizadas a colaborar con pacientes que no pueden autocultivar.

- **Criminalización residual:** La **Ley de Estupefacientes N.º 23.737** no fue modificada en paralelo con la legislación medicinal, lo que expone a pacientes fuera del sistema REPROCANN —y especialmente a usuarios con fines no terapéuticos— a procesos penales, incluso cuando el uso no afecta a terceros.

¿POR QUÉ CUESTA TANTO LOGRAR UNA IMPLEMENTACIÓN TOTAL?

- **Temor al desvío:** Las autoridades sanitarias y judiciales advierten sobre casos de “uso abusivo” o cultivos que exceden lo autorizado, especialmente cuando intervienen terceros.

- **Fragmentación regulatoria:** La falta de articulación entre los organismos involucrados —como el Ministerio de Salud, el INASE (Instituto Nacional de Semillas), el Ministerio de Seguridad y la ARICAME (Agencia Regulatoria de la Industria del Cáñamo y del Cannabis Medicinal)— ha generado superposición normativa y conflictos de competencias.

- **Escasa formación médica:** La cantidad de profesionales que certifican tratamientos con cannabis es aún limitada. Si bien existen diplomaturas y posgrados en medicina cannábica avalados por uni-

versidades públicas y privadas, no son de cursada obligatoria, y muchos profesionales desconocen los marcos vigentes.

CAMBIOS NORMATIVOS

El 23 de mayo de 2025, el Ministerio de Salud publicó en el Boletín Oficial la Resolución 1780/2025, que reemplaza a la 3132/2024 e introduce nuevas categorías y criterios más claros para el registro de cultivadores:

- **Tres tipos de registro:** pacientes/autocultivadores, terceros cultivadores (personas que cultivan para otro paciente) y organizaciones civiles o proyectos científicos.

- **Terceros cultivadores:** pueden registrar un solo paciente adicional, con el doble del límite autorizado para el autocultivo. Deben carecer de antecedentes penales y presentar análisis cromatográficos semestrales que certifiquen el contenido de los productos elaborados.

- **Organizaciones no gubernamentales:** pueden registrarse si cuentan con profesionales de salud responsables, infraestructura adecuada y sistemas de trazabilidad. Además, deben cumplir auditorías sanitarias periódicas.

- **Plazos de validez:** las autorizaciones para autocultivadores son válidas por tres años, mientras que los registros de ONG y proyectos deben renovarse anualmente.

IMPACTO Y DESAFÍOS PENDIENTES

Si bien la nueva normativa busca garan-



tizar la calidad y el origen seguro del cannabis medicinal, las exigencias técnicas generan “cuellos de botella” administrativos que ralentizan el acceso.

Así mismo, la falta de actualización de la Ley 23.737 mantiene en un estado de vulnerabilidad legal a quienes cultivan sin estar inscriptos, incluso cuando lo hacen por razones médicas comprobables.

Pacientes, médicos y organizaciones sociales continúan demandando una **nueva ley de drogas** que contemple los avances terapéuticos y evite criminalizar prácticas ya aceptadas por la ciencia y la justicia.

La Resolución 1780/2025 es un avance, pero la verdadera consolidación del cannabis medicinal como derecho dependerá de reformas integrales y de una mirada centrada en la salud pública ■

PROBIÓTICOS
KYOJIN®

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN

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



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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

kyojinoficial

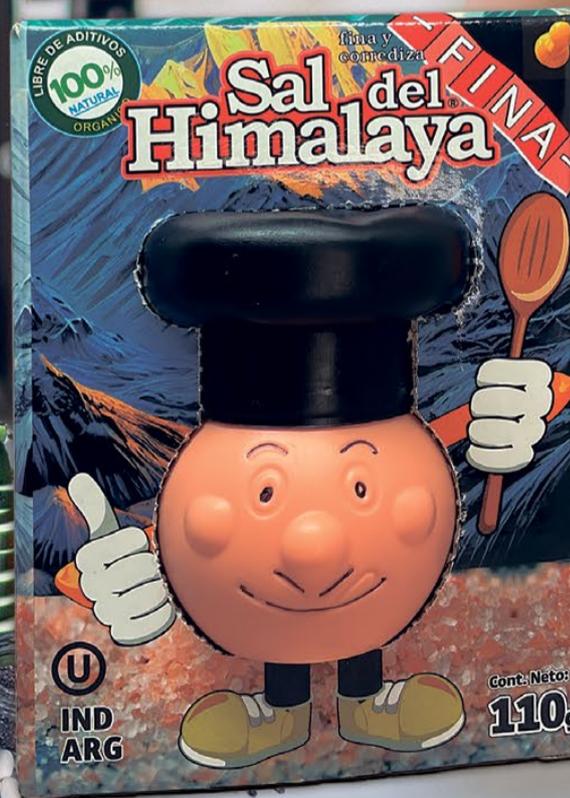
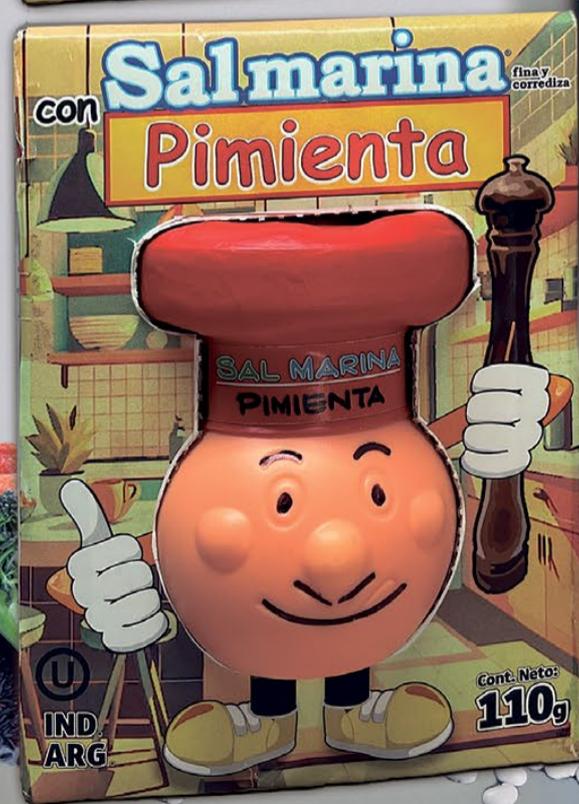
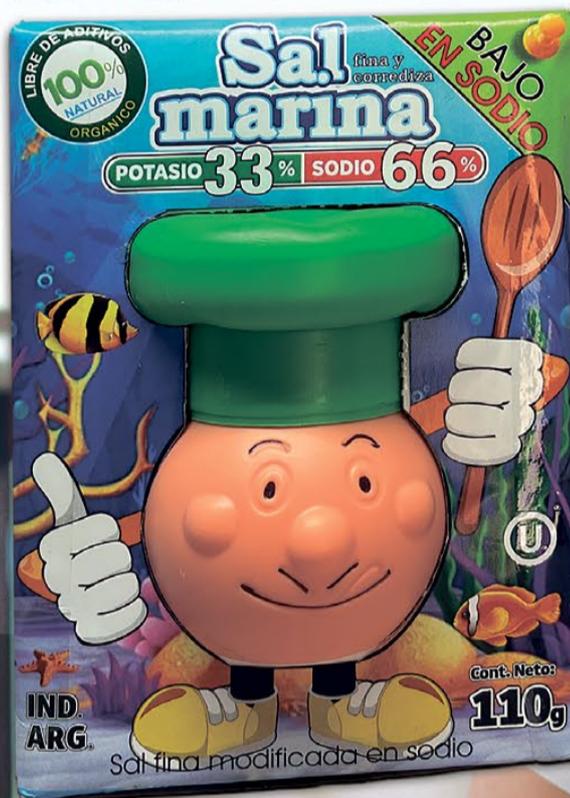
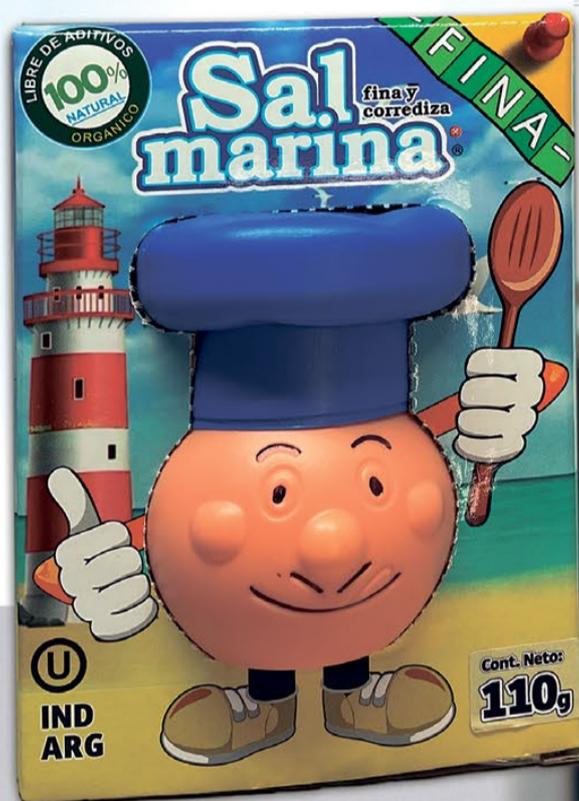
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

La Bondad o maldad que captura



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



Una familia que cría a su hija o hijo con determinadas expectativas gesta los cimientos de una niña o niño "buena o malo" que, ingenuamente y, de manera inconsciente, vive capturado. Esto sucede porque el campo afectivo se erige bajo principios morales que van acorazando el libre albedrío. ¿Cómo se instala este mecanismo limitante? Se domestican creencias, modos de actuar reprimiendo lo que está mal y alabando lo que está bien. Quien padece esta disfuncionalidad vive con un hambre voraz por buscar su propia naturaleza, pero como está tan amarrado a ese sistema, no puede avanzar hacia esa parte purísima de sí. Lo alarmante sucede cuando estos principios morales, se reproducen de generación en generación y se asientan durante muchos años. Los dogmas, los mensajes contradictorios o ambivalentes, confunden, cultivan miedos, represiones y dejan a las personas sin recursos para acceder a sus auténticas preferencias. Pensamientos como ¿dejarán de quererme si actuó o pienso de otra manera? son propios de este mecanismo de captura. Las adultas y adultos que inhiben la posibilidad de elegir de manera incondicional crean aridez creativa y un cotidiano de obstinado inconformismo. La buena noticia

es que tomar conciencia de esta realidad habilita a comprender que todos somos artistas de la vida y tenemos la posibilidad de crear y crear nuestro camino, no reproducirlo. Las opciones están disponibles y, aunque en el pasado, las elegidas hayan sido condenadas, ellas continúan allí a la espera de ser pensadas, sentidas y actuadas. Quienes se sientan identificados con la sensación de ser "buenos o buenos hijos" o quienes fueron tildados de "malos" por no acatar los principios familiares, invito a revisar cuáles fueron las frases, juicios, calificaciones, halagos que influenciaron sus elecciones, qué aspectos, hitos, hechos, situaciones restringieron alternativas personales no aceptadas y de qué modo influenciaron sus decisiones. Es un ejercicio que merece templanza y auto compasión para poder ir develando los hilos de telaraña que dejaron adheridos a esa trama. Siempre se está a tiempo de re-entramar y recuperar otro modo de vincularse con los otros y/o consigo ■

alejandrabrener@gmail.com
Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

La belleza de lo simple



Por **Jimena Ramos Lanciotti**



El invierno nos ofrece otra cara de la naturaleza. Es estéticamente opuesta a la abundancia de la primavera, pero nos permite contemplar de más cerquita la majestuosidad de los árboles y sus ramas. La belleza de lo simple. Al acercarnos podemos observar su geometría sagrada. Formas geométricas encontradas en la naturaleza que sirven de lenguaje a través del cual el universo se comunica y se estructura. Se encuentra en todo lo que nos rodea, desde los átomos hasta las galaxias. Por ej. la proporción áurea, está presente en las espirales de las galaxias y en el crecimiento de las plantas. La disposición de las hojas alrededor de un tallo y la forma de las flores siguen patrones geométricos que optimizan la exposición a la luz solar y la eficiencia en el crecimiento. La Pacha a pesar del frío, ante la búsqueda del equilibrio nos regala algunos colores en flores tanto para nuestras almas como para los insectos que necesitan alimento como: la Flor de Pascua o Estrella Federal, Camelias o Crisantemos. Es un tiempo para irse hacia adentro a revisar lo que somos, lo que tenemos, lo que creamos y no regar más aquello que ya no queremos. No solo desde lo material sino desde las emociones, los pensamientos. Un momento para reflexionar sobre

cómo me cuido, cómo me nutro, cómo me alimento, cómo cuido mi salud, mi cuerpo. Preparémonos para el próximo 1º de agosto para honrar a la Pachamama. Seamos guardianes de las montañas, de los ríos, de los bosques, de todos los seres: animales, plantas, insectos, piedras y minerales. Aprendamos de los pueblos originarios a darle un lugar a la visión que nos integra con la naturaleza. Acercate a algún lugar que haga la ceremonia, vivencia el ser parte de algo más grande, en armonía con otras personas y la naturaleza. Somos seres sagrados, únicos, hijas e hijos y parte de la gran Pachamama y Pachatata, nuestro padre universo, y nos acompaña; la fuerza de nuestros ancestros. Si querés seguir profundizando en esta cosmovisión seguí a @marcelaguerra4962, y si querés celebrar el 1º agosto acercate al barrio de Villa Pueyrredón @huerta.launion o en el partido de San Martín @bosqueurbano.bu. Los saludo hasta la próxima, y no se olviden...

¡Seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! ■

botica.ceiboenflor
ceiboenflor.org

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.
1ª Calidad: CE



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas

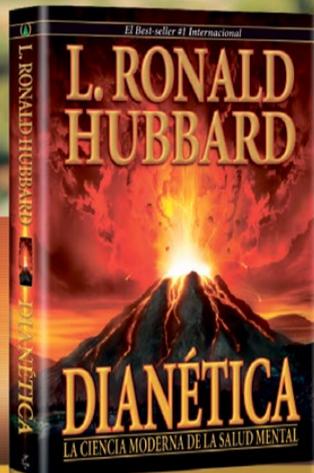
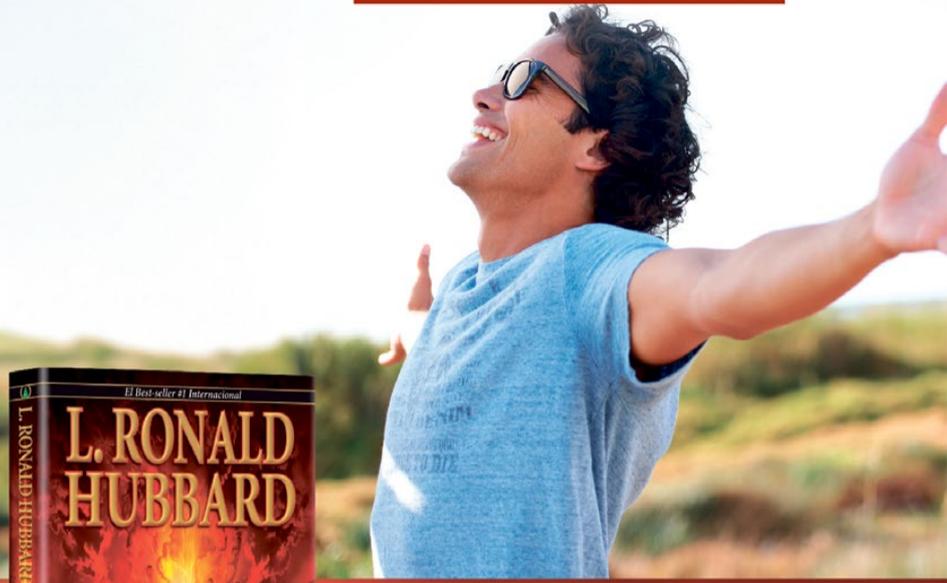


www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

ENCENDÉ TU EXTRAORDINARIO POTENCIAL



Un libro puede cambiarlo todo...
DIANÉTICA
Compralo. Léelo. Usalo.

Organización de Scientology Argentina - Ayacucho 1050 CABA
☎ 11 3535-2170 📷 @scientologyargentina

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

Para vencer cualquier dificultad

▶ Muchas veces la causa verdadera y profunda de los desequilibrios físicos y trabas mentales parten de un olvido. Cuando las ilusiones de la vida diaria nos hacen olvidar que existe un solo Poder. Y no dos. De la idea de separación a la de Unidad es el camino que tendremos que recorrer. En eso consiste la evolución. Un solo Poder y no dos. El poder de Dios. Tendremos que recordar quiénes somos. Y manifestarlo. Chispas que partieron de un gran Fuego central. El Creador o la Energía omnipresente en el Universo, el Todopoderoso que manifiesta un mundo y a la vez forma parte de él. No hay separación, no hay dos poderes. Sólo la unidad. Quitémosle el poder a la ilusión. Hay que desterrar todo pensamiento de enfermedad o carencia. Somos

Dios viviendo nuestra vida. No dediquemos un sólo pensamiento a la idea de división. Rechacémoslo con firmeza. Existe solamente el poder de Dios. Dios y yo somos mayoría. Me aferro al único Poder. Si existe un lugar donde vive y se manifiesta ese poder, ese lugar se ubica en nuestro pecho, a la altura del corazón. Y en el mismo lugar del pecho de las demás personas. Escuchémoslo, puede hablarnos y dar alivio a lo que nos aqueja. Adentro sabemos que es el único Poder. La Energía de Vida que todo lo penetra. No es difícil reconocerlo, basta con que nos aquietemos unos minutos y prestemos atención. De a poco, tal vez sean necesarios unos días de práctica. ¿Cuánto tiempo llevamos de olvido? Lo sabemos: Un solo Poder. Para vencer cualquier dificultad ■

M.S.F

¡Recargá tu energía!

▶ La rutina diaria puede ser un desafío: el cansancio, la falta de concentración y la baja motivación pueden jugarlos en contra. ¡Power Blue nos ayuda a enfrentar la rutina con más vitalidad y enfoque! Su fórmula combina arándano, guaraná, ginseng y Vits. para ayudarnos a:

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

NUGGETBLUE®
Naturalmente sano

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



Ingredientes naturales de alta calidad ■
www.nuggetblue.com.ar
📷 nuggetblueok 📞 11 6366 - 7844



**NUEVA!!
PRESENTACION**

Gell Singh®

PRACTICO

ECONOMICO



Sal marina
fina y corrediza

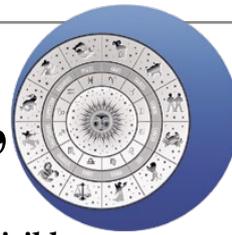


con SALERO

bolsita:
RECARGA

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

La carta natal invertida de nuestra nación “Argentina el País del Revés”



▶ Argentina a menudo parece desafiar toda lógica. Ya desde su carta natal astrológica se sugiere que la Argentina tiene una carta "invertida", donde muchos de sus procesos y resultados parecen operar al revés de lo esperado. Esta peculiaridad se refleja en su historia, su economía errática, sus políticas a menudo contradictorias y hasta en la idiosincrasia de sus habitantes.

Esta visión, que emerge de la interpretación de la carta natal Argentina, ha despertado incluso sospechas de que este "diseño" pudo haber sido intencional, fruto de conspiraciones que van desde logias hasta órdenes eclesiásticas o intereses anglófilos. Más allá de las teorías, nos invita a reflexionar sobre las causalidades o casualidades que han moldeado su destino.

La 1ra. Astrológica

La primera y quizás más profunda inversión en la carta natal de Argentina se revela en su ascendente en Libra. Como es bien sabido en astrología, el ascendente representa la forma en que un país se proyecta y cómo es percibido por el mundo. Sin embargo, su signo opuesto, Aries, que simboliza la identidad, el "yo" y la autoafirmación, se encuentra en la Casa 7, la casa del "otro", de las relaciones y de lo ajeno.

Esta configuración es clave: la búsqueda de la propia identidad argentina se proyecta y se define a través de la mirada y los valores de los demás. Tendemos a verlo foráneo como "mejor", más interesante, más dinámico, y como un modelo a

seguir. Esto ha contribuido históricamente a un profundo complejo de identidad e inferioridad, manifestándose en una constante idealización de culturas y modelos externos en detrimento de lo propio. Este patrón se inscribe en la esencia misma de la nación.

Poder y pueblo: la 2da. Inversión

La segunda inversión astrológica nos sumerge en la compleja relación entre el poder y el pueblo en Argentina. El Sol, que representa al mandatario (presidente, rey o dictador) y al gobierno, se encuentra en Cáncer en la Casa 10. Esta Casa 10 es el pináculo de la carta, simbolizando la máxima autoridad, el estatus de la nación y sus instituciones.

Sin embargo, la Luna, que en astrología representa al pueblo, sus emociones y sus necesidades, está en Capricornio en la Casa 4, la casa de la patria, las tradiciones y la herencia. La oposición entre el Sol y la Luna es contundente: el poder y la autoridad quedan concentrados en el presidente o en las instituciones (Congreso, Poder Ejecutivo), pero no en el pueblo a través de sus representantes de manera fluida y directa.

La voluntad popular, aunque potente en las urnas, a menudo encuentra barreras institucionales que la desvirtúan, reflejando una dinámica donde el poder real no reside plenamente en la soberanía popular. Es la encarnación de una democracia con frenos y contrapesos que, en la práctica argentina, a menudo inclina la balanza hacia la autoridad centralizada.

Economía imprevisible: La 3ra Inversión

La Casa 2 en una carta natal nacional rige los recursos, la economía y los valores de la nación: el PBI, el presupuesto, los ingresos gubernamentales (impuestos, aranceles), la deuda pública y la gestión del dinero. En la carta de Argentina, esta Casa 2 está en Escorpio, un signo asociado con las finanzas profundas, las deudas, las transformaciones y, en su sombra, la crisis y la corrupción. La presencia de Urano y Neptuno en esta Casa 2 en Escorpio es particularmente reveladora. Urano trae consigo disrupción, imprevisibilidad y cambios abruptos. Neptuno, por su parte, añade confusión, idealismo, pero también la posibilidad de fraudes, engaños y pérdidas difusas. Esta combinación crea la tercera inversión: una economía completamente imprevisible y disfuncional, donde las soluciones parecen elusivas. Las ideas económicas pueden ser disruptivas (Urano), mientras que los procesos y aplicaciones se vuelven confusos o fraudulentos (Neptuno). Los gastos exagerados, las administraciones paralelas, las organizaciones mafiosas y la corrupción (Escorpio) se vuelven recurrentes. Siempre, la gestión económica argentina parece estar bajo un gran manto de sospecha, con intereses espurios o foráneos jugando un rol clave, generando una constante sensación de desasosiego e inestabilidad financiera.

Un resplandor de esperanza

Pero la carta natal de Argentina no es

solo un mapa de "inversiones" y desafíos. Afortunadamente, Júpiter en el Ascendente le confiere al país una dosis de sabiduría innata y una cuota de suerte. Esto explica por qué, cíclicamente (quizás cada 12 o 18 años, coincidiendo con los ciclos de Júpiter), Argentina es capaz de "reinventarse", como si aplicara "una de cal y una de arena" en sus políticas, siempre encontrando una salida, aunque a menudo temporal.

Marte en Leo en la Casa 11 le otorga al argentino una imagen de guerrero apasionado, a veces un "héroe torpe" capaz de hazañas notables, con una creatividad vibrante. Y la presencia de Saturno en la Casa 5 en Acuario simboliza una creatividad casi científica y estructurada, que ha permitido a Argentina realizar aportes significativos al mundo en diversas áreas, desde la ciencia hasta el arte. Esta es la gran paradoja de su carta: a pesar de las "inversiones", el espíritu argentino es indomable, con una capacidad de resurgir y de generar innovación que siempre da que hablar.

Nada parece acabado o terminado; en cada ciclo, la mecha de este país "inconcluso" se vuelve a encender. En este 2025, todos estos puntos astrológicos vuelven a "ponerse de cabeza", desatando una revolución acuariana. Pero no será cualquier revolución; será una "revolución acuariana muy argentina". Esto sugiere un período de profundos cambios, de ruptura con viejas estructuras, de búsqueda de nuevas formas de organización social y política, y de un despertar colectivo hacia ideales más comunitarios y futuristas, pero todo bajo el sello inconfundible de nuestra idiosincrasia. ¿Qué forma tomará esta revolución acuariana en el contexto argentino? Para la próxima... ■

Angel Conde, Astrólogo
iagconde1@gmail.com

NUEVAS!

PEPAS INTEGRALES SABORES

Limón y Amapolas

Naranja con Chips

Cacao y Frambuesa

PLANT BASED

11 7366-2333

@nilo_life_distribucion

ENDULZANTE DE ORIGEN

100% natural

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

NUEVO

PLANT BASED

0 AZÚCAR

SIN GLUTEN

STEVIA

ERYTHRITOL

DEMERARA

XYLITOL

Síguenos en:

[PureViaLatam](#)

[purevia.latam](#)

[www.purevia.com.ar](#)



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

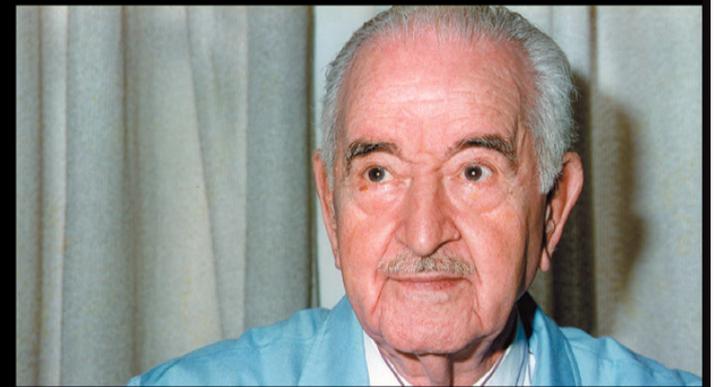
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

“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 HOMEOPÁTICA 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://encuentropuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

Vacaciones de invierno: recargar la energía



Por Arq. Dardo Gutierrez*

El invierno es una invitación natural a la introspección. Afuera todo se hace más lento: los días se acortan, la luz se vuelve más tenue y nuestros cuerpos nos piden descanso. Las vacaciones de invierno pueden ser un tiempo muy valioso para regenerar la energía. No solo a través del descanso físico, sino también mediante la atención que ponemos en nuestros espacios. Allí es donde el Vastu Shastra ofrece una perspectiva única y profunda.

Esta antigua ciencia de la India, precursora del Feng Shui, explica que todo espacio tiene una vibración y una energía propia, que se ve influida por las actividades que en él se realizan, por su orientación cardinal, y por su conexión con los cinco elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter. El Vastu parte de una idea muy concreta: así como el entorno influye en nosotros, nosotros también dejamos una impronta energética en el entorno. Si el espacio está en equilibrio, nuestra mente, nuestras emociones y nuestras acciones se ordenan en consecuencia. Por eso, estos días de pausa son una gran oportunidad para revisar, limpiar, ajustar y armonizar nuestro hogar y, al mismo tiempo, nuestra energía interna.

Durante el invierno, la dirección más influyente es el Norte, ya que está relacionada con el descanso y la espiritualidad. Observar cómo se encuentra este sector del hogar puede decirnos como está nuestro propio estado energético. Si allí se acumulan objetos sin uso, si hay oscuridad o desorden, es probable que sintamos una sensación de cansancio o desconexión más allá de las causas externas. Una acción concreta y poderosa es dedicar un día de las vacaciones a limpiar la zona Norte, reorganizarla con conciencia, dejarla más despejada e incorporar elementos que eleven su vibración: un

jarrón con agua limpia, un cuadro que evoque serenidad o una planta sana.

En vacaciones solemos tener la expectativa de descansar, pero muchas veces terminamos saturados de pantallas, estímulos o compromisos sociales. El Vastu nos recuerda que el descanso no es solo "hacer menos", sino crear un ambiente que contenga y regenere. Esto implica tanto lo material como lo sutil. Podemos aprovechar estos días para apagar un poco el afuera y encender el adentro. Un ejercicio simple es elegir un rincón de la casa —preferentemente orientado al Este o al Noreste— y convertirlo en un pequeño espacio sagrado. No hace falta nada complejo: una vela, una piedra, una imagen significativa o una flor fresca pueden ser suficientes. Lo importante es que ese espacio represente algo íntimo y elevado para vos, y que lo habites cada día con una breve práctica de silencio, gratitud o conexión.

Otra propuesta valiosa del Vastu para esta época es revisar la atmósfera general del hogar. Muchas veces la energía se vuelve densa por causas que no vemos: discusiones, preocupaciones, pensamientos reiterados o incluso tensiones no expresadas. Las casas hablan. Y si escuchamos con atención, nos muestran qué energía predomina en cada ambiente. Si notás que hay un espacio donde nadie quiere estar, que se siente más frío o donde el descanso no fluye, podés intervenir de manera sencilla. Ventilar un poco aunque haga frío, encender sahumeros o difusores con aromas naturales, poner música suave, agregar textiles cálidos y eliminar objetos rotos o sin vida son maneras muy accesibles de renovar el aire energético.

En estos días también es interesante observar cómo se distribuyen las actividades en el espacio. El Vastu enseña que cada dirección cardinal tiene una energía particular y que conviene ubicar las actividades según esa lógica. Por ejemplo, las comidas familiares tienen mejor energía si se realizan en el Oeste o el Noroeste, que favorecen la conexión y la conversación. Las actividades



creativas o los juegos tranquilos se potencian en el Este o el Noreste, mientras que las tareas más dinámicas pueden ubicarse en el Sur o el Sudeste. Esta armonización no solo mejora la experiencia cotidiana, sino que también evita roces innecesarios o agotamiento.

La clave no está en hacer grandes cambios, sino en prestar atención a lo sutil. Reubicar un sillón, cambiar un objeto de lugar o simplemente mirar una pared con nuevos ojos ya transforma la percepción del espacio. El invierno es un tiempo de adentro. Nos propone hacer menos afuera para hacer más adentro. Y el Vastu acompaña esa búsqueda no con reglas rígidas, sino con principios que nos conectan con el orden natural. Nos recuerda que no estamos separados del espacio que habitamos, que la casa no es solo un contenedor, sino una extensión de nuestro campo energético.

Por eso, si estas vacaciones decidís quedarte en casa o pasar más tiempo en ella, considerá este tiempo como una oportunidad. Una pausa para volver a mirar tu hogar como un lugar vivo, con sus propios ritmos y mensajes. Una invitación a que cada rincón se convierta en un aliado de tu descanso, tu bienestar y tu energía vital. Tu hogar puede ser un verdadero refugio, un espacio de poder y calma. Solo hay que aprender a leerlo ■

*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

FÓRMULA PRO+PRE BIÓTICOS

PRODUCTO APTO VEGANOS

NUEVA CÁPSULA VEGETAL

SIN GLUTEN

LIBERACIÓN INTELIGENTE

BENEFICIO GARANTIZADO

SaluBIOTICS

Salutaris®

Para una flora equilibrada

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

Presentación:
Estuche con 30 cápsulas.

www.vivesalutaris.com.ar

Facebook Instagram [vivesalutaris](#)

WhatsApp (11) 6045-4243



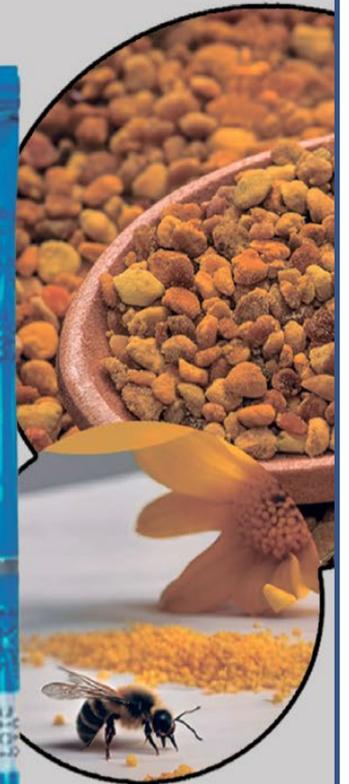
CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

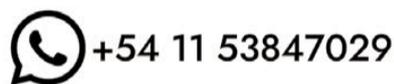
Este superalimento natural actúa en diferentes desórdenes orgánicos, permitiendo que el organismo sea el encargado de llevar a la normalidad la anomalía.

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

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



BEBIBLE
Presentación
en 5 ML y 10 ML



NUEVO!
Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

Sal. Marina[®]

GellSingh[®]

100% Natural

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

Cont. Neto 120g

Cont. Neto 400g

Cont. Neto 750g

APORTA: YODO, POTASIO, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO... y más

INGREDIENTES: AN. AHI, Yodato

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com