

 **New Garden**

**SUCURSAL**

**Castelar**

Montes de Oca 2408, Castelar

¡LOS ESPERAMOS!

[newgarden.com.ar](http://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](http://newgarden.com.ar)

AÑO 33 | N° 374

 112860-8002

 ConvivirPlus

JUNIO 2025

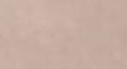
## Soy Armonía

Armonía  
es la Ley del Universo,  
todo es perfecto  
o tiende a perfeccionarse.  
Los mundos no giran  
en vano.  
Ni es por azar  
que estás vivo.  
Es un don del cielo  
esta vida.  
Y es un honor  
que seas quien sos  
Sos alguien que aprende,  
que interactúa,  
que comparte,  
e investiga;  
curioso, atrevido y único.

Un dios creciendo.  
Repetite  
que todo está bien.  
Cuidá que nada afecte  
tu armonía.  
Confiá,  
no tengas miedo.  
Ayudá cada día  
a crear un mundo perfecto,  
poné tu granito de arena  
para crecer  
contento.  
Recordá que armonía  
es la Ley del Universo,  
que el amor nos invade  
y triunfa,  
siempre.

*Marta Susana Fleischer*



  
COCINA SALUDABLE  
**CHACABUCO**



**LANZAMIENTO**

**NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS**

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



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco®

[www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com)

  @alimentoschacabuco

 +54 9 11 3009-6882 | Ventas



**Dabar**

Creadores de Ormus Patagonia



**Ormus**

Minerales Marinos de  
Alta biodisponibilidad

+ del 40% del magnesio  
que necesitás por día



WhatsApp 11 5164 1485  
[dabarfrecuencial.com](http://dabarfrecuencial.com)

   dabarfrecuencial  
ormuspatagonia

**HBP** Hiperplasia Benigna de Próstata

**100% Biológico**

Prostaprotex Plus ayuda a:

Desinflamar la glándula prostática

Detener el reflujo urinario.

Reducir la frecuencia de necesidad urinaria



**BioShop**  
NUTRACEUTICOS & SALUD

 **mercado  
envios**

**0810 345 3535**

**ARTROSIS**

**100% Biológico**

Oviflex ayuda a:

Aumentar la flexibilidad

Promover la motricidad fina

Desinflamar



*Chau dolor!!!*



**[www.bioshop.com.ar](http://www.bioshop.com.ar)**



# Microbiota y alimentación: tu salud empieza en el intestino

Por Romina Nicolas  
Equipo de New Garden

¿Sabías que dentro de tu cuerpo vive una enorme comunidad que influye directamente en tu salud? Se trata de la microbiota intestinal, un conjunto de microorganismos vivos que habitan en nuestro sistema digestivo. La misma cumple funciones fundamentales, y hoy la ciencia confirma la estrecha relación entre la microbiota, la alimentación y el desarrollo de muchas enfermedades.

Cuando la microbiota se encuentra en equilibrio actúa como una barrera protectora de diversas enfermedades y colabora en la digestión de alimentos, en el fortalecimiento del sistema inmune y en la regulación del estado de ánimo. Si esta barrera se altera pueden aparecer diversos problemas de salud, como los trastornos gastrointestinales o las enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, e incluso trastornos como ansiedad y depresión.

¿Qué factores desequilibran a la microbiota intestinal? Una mala alimentación, el estrés, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y el descanso insuficiente. Por todo esto, mantenerla sana es fundamental. Una alimentación saludable y variada es clave para cuidar tu flora intestinal. Incorporar alimentos ricos en fibra y consumir con frecuencia probióticos y prebióticos ayuda a restaurar y mantener la diversidad de bacterias beneficiosas.

¿Cómo cuidar tu microbiota con la alimentación? ¡Todo comienza con lo que comemos! Incluir una gran variedad de alimentos vegetales ricos



en fibra y prebióticos, como frutas, verduras, legumbres, cereales y granos integrales.

- Consumir grasas saludables, presentes en el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas.
- Mantener una buena hidratación, priorizando el consumo de agua.
- Reducir el consumo de productos ultra procesados.
- Incorporar alimentos fermentados, ricos en prebióticos, como yogur natural, kéfir, kombucha, chucrut, kimchi o suplementos con probióticos.

Además de una buena alimentación es necesario disminuir el uso de pantallas y tener un descanso reparador. ¿Te animas a hacer pequeños cambios en tu día a día? Menos ultra procesados y más alimentos naturales. Ese es el camino hacia una microbiota fuerte y una salud más equilibrada ■

newgarden.dietetica.

Tienda [www.newgarden.com.ar](http://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

### ► JUNIO

#### • QUESOS VEGANOS PARA PRINCIPIANTES.

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Días: Lunes 9 de 18.30 a 21hs.

### ► JULIO

#### • PANES PLANOS INTEGRALES, FÁCILES DE ELABORAR.

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Días: Lunes 14 de 18.30 a 21hs.

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

info@iatena.com | [www.iatena.com](http://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](http://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.elpanelperegrino.com.ar](http://www.elpanelperegrino.com.ar)

@elpanelperegrino



## EDITORIAL

## De película

Cecilia Andrada - Directora

Una vez alguien de quien no quiero acordarme, me dijo, "ya está decidido, con mi nene nos pasamos al lado oscuro" en clara referencia a la saga de películas Star Wars. Yo con mi manía de tomarme las bromas en serio, me quedé helada y se me notó. Por qué un simple juego de palabras me cayó tan mal, y la verdad es que con el tiempo todo coincidiría. El juego del lado oscuro de la fuerza implica, querer ganar a cualquier costa, simboliza el camino errado, el mal uso del poder, alimentarse de emociones como el miedo, la ira, la agresividad, la envidia, la soberbia... poca cosa esta reflexión, sobre juegos que no son juego. Es que siempre estamos eligiendo de qué lado estar, hasta en nuestras mínimas opciones. Como aleteo de mariposa que influye en los mundos cada paso que damos construye o destruye. Y es que no da lo mismo ser un **Jedi** a ser un **stormtrooper** clonado. Nuestro mundo polarizado nos exige calma, equilibrio, comprensión, buenos actos, pequeños granitos de arena para la construcción. Y sobre todo no tomarnos todo tan en serio, lo que es chiste es chiste. Y como todos sabemos, al final de las películas los héroes siempre ganan ■

## CHARLAS METAFÍSICAS

## Para mantenernos en nuestro Centro

Por *Marta Susana Fleischer*

► Leer entre líneas significa rescatar la esencia de un mensaje, para descifrarlo y entenderlo. Los grandes libros de todas las religiones deben leerse de este modo; para que no nos quedemos con la letra superflua que encubre el verdadero significado de lo escrito. De la misma manera tendríamos que descifrar el mensaje subyacente en los hechos sociales y políticos que vivimos en los últimos años. Las muertes de la guerra, la contaminación que generamos, poca mella le hacen tanto al planeta como al resto del universo. Desde una visión universalista somos tan solo como unas molestas hormigas, que por alguna razón enloquecieron. El planeta -con unos pocos sacudones- nos quita de encima y se repone nuevamente de los daños que le ocasionamos. La cuestión a dilucidar es: ¿cuál es el mensaje que en conjunto como especie estamos recibiendo, como producto de nuestras acciones? Para comprenderlo tendremos que ejercitar esa capacidad de leer entre líneas y descubrir el mensaje que permanece oculto debajo de tanta destrucción. Intentemos un ensayo: Con pasmosa claridad a la humanidad se nos muestra

-como si se tratara de un cuento de las Mil y Una Noches- un futuro posible conforme al camino que elegimos. Claramente el mensaje de que cosecharemos lo sembrado se hace evidente más que nunca en los últimos años. Pensemos: cuando en el cuerpo se introduce una sustancia extraña, si el organismo funciona bien, toma todas las medidas necesarias para expulsarla. Pareciera como si "sustancias extrañas" se hubieran introducido en el cuerpo global de la humanidad y la estuvieran atacando desde adentro. Lo que estamos recogiendo es claramente lo sembrado, hambre, guerra y miseria no están instalados por casualidad. Pero, evidentemente, en todo el mundo existen personas que funcionan como los "anticuerpos" y trabajan para erradicar esa gran "infección" que padecemos. Resulta más que interesante leer el mensaje impreso en todo este drama planetario del que somos actores; sería más o menos así: "Si actúan egoístamente, priorizando los intereses personales en detrimento del bien común, se destruyen como raza humana". Algunas personas ya lo entendieron, otras todavía no. Los primeros son los que comprenden que hay que mantenerse en el centro. ¿Qué significa esto? Que, aunque por fuera todo pareciera in-

dicar que vamos camino a la destrucción, si cada día más personas se aquietan y se esfuerzan por alejarse de la confusión y se descubren como una unidad maravillosa, resultado del amor; las luchas producto del egoísmo terminarán. El mensaje oculto en todo lo vivido en los últimos tiempos es que el cambio es posible si nos lo proponemos. Si cada uno por su lado aporta un ingrediente al bien común, iremos mejorando y - muy pronto- la situación cambiará. Para apurar ese momento tendremos que intentar mantenernos en equilibrio, retomándolo una y otra vez cuando lo perdemos; hasta que sea nuestro estado constante. Permanecer en quietud, para discernir desde adentro cómo nos conviene realizar cualquier movimiento. Conservar la pureza de las intenciones, porque de esa manera jamás seremos engañados. Manifestar armonía, para que a nuestro alrededor todo se contagie y se vuelva armónico. Y, lo más importante, permanecer en el centro. En nuestro centro, para beber directamente de la fuente de sabiduría que guarda nuestro interior. Así seremos las pequeñas células que infundirán las ideas nuevas, para que una manera de ser humana y responsable, prevalezca ■

**BIOWAY**



**MIEL ORGÁNICA** **MELAZA DE CAÑA**

+5411 4683-2882  
+54911 5768-4142  
info@mielceta.com.ar  
bioway\_  
www.mielceta.com.ar



**IATENA**  
Instituto Argentino de Terapias Naturales



**Cursos online en vivo de cocina natural**

Vegetariana Crudivvegana  
Vegana Sin gluten

**www.iatena.com**

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

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

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

**TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES**

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

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

**OTROS TÉS**  
Blanco - Oolong - Pu-Erh

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

**Y mucho más**

**Ventas a todo el país**

**Tel.: +54 11 3221-5919**  
ventas@alimentosvillares.com.ar

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

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

**NUGGET BLUE®**



Fórmulas potenciadas | Antioxidantes | Apto Vegano | Libre de gluten

nuggetblue.com.ar nuggetblue





# ¿Es momento?



Por Helio Perotto\*  
CONVIVIR

► Pese a la crisis, seguimos recibiendo consultas sobre la viabilidad para instalar una dietética.

La temática central de las consultas se refiere al momento.

¿Es un buen momento? Contesto yo, que soy un optimista crónico: los buenos momentos no se caen del cielo. Hay que generarlos.

Hoy, en este frío invierno que asoma, yo les contesto haciendo un repaso de puntos positivos y negativos del rubro. Ya que, en las dietéticas, usamos mucho la balanza, para fraccionar productos, sigamos con esa conducta y pongamos la realidad en la balanza.

Teniendo en cuenta que la balanza clásica, histórica, tiene dos platos.

## PUNTOS POSITIVOS DE LA DIETÉTICA

- La alimentación saludable es una tendencia mundial en crecimiento.
- Goza de buena imagen junto al público.
- El cliente y la clienta encuentran asesoramiento.
- Confían que encontrarán productos sanos.
- Día a día se incorporan más adeptos y adeptas.

## PUNTOS NEGATIVOS DE LA DIETÉTICA

- El alquiler incide en porcentaje importante. (He escrito notas con ese título: "lo que mata es el alquiler". Y no es una frase de efecto.
- Prolifera la competencia.
- La rentabilidad es modesta.
- Algunos se inician con falta de conocimiento.
- En muchos casos, falta una organización previa del

negocio, aplicando conocimientos de marketing.

• Existe mucha competencia de otros canales.

• Actualmente, las verdulerías están agregando productos de dietética.

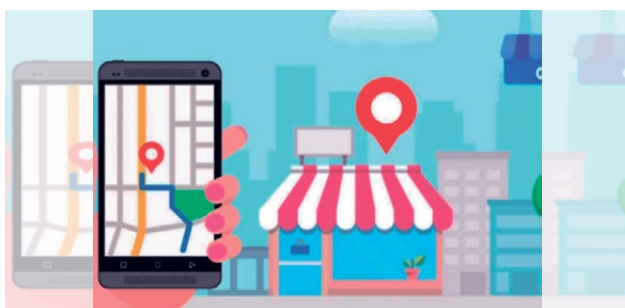
• El local comercial (la tienda física) está en crisis a nivel mundial.

## MOTIVOS PARA DEDICARSE A UNA DIETÉTICA

**Motivos económicos:** queremos incursionar pensando en ganar dinero.

**Motivos románticos:** nos gusta el rubro, nos identificamos.

**Motivos laborales:** pensamos en generar autoempleo.



## HOJA DE RUTA PARA INSTALAR UNA DIETÉTICA

Antes que antes, haga lo que está haciendo ahora: lea el Convivir.

**Visite,** visite comercios que marcan la tendencia. Comente, en los comercios, comente que Usted pretende instalar una dietética. Y escuche.

**Defina el lugar,** barrio, calle.

**Elija un nombre.** Cuidado con eso. Hay mucho de lo mismo. El "más de lo mismo" no propicia diferenciación. A continuación, haga una **evaluación de mercado**, un

estudio de viabilidad económica. También se llama: estudio de viabilidad del negocio.

Evalúe si va a ser dietética pura o si le va a agregar otro rubro. Hay dietéticas que están optando por ese camino. Luego es el turno de la **habilitación municipal**. Para habilitar, acuda al municipio (hágalo Usted mismo). Todos los municipios tienen un sector de habilitaciones y permisos. El asunto a considerar es "el rubro". Algunos municipios contemplan el rubro "dietética" entre las actividades posibles de habilitación. En cambio, otros municipios, no contemplan ese rubro. En el Partido de Vicente López, el rubro "dietética" existe. En algunas ciudades, la "dietética" no consta entre los rubros. ¿Cómo se soluciona?

Hay que encontrarle la vuelta. Muchos comercios similares están habilitados como almacén de comestibles. Algunos como "kiosco". Otros como expendio de productos regionales. Durante la habilitación, contemple los trámites fiscales. Nada de: "después vemos".

**Firme contrato** (caso sea alquilado).

**Elija Contador o Contadora.**

Concrete los **trámites bancarios** y **medios de pago**.

Contrate el **diseño del logo** (la imagen visual). En el caso de pretender una marca registrada, proceda a registrarla.

Proceda a crear cuentas en las **redes sociales**. La realidad virtual ya no es virtual, es real. ¿Parece un juego de palabras?

Defina los **colores**. Evite colores aburridos.

Contrate el **diseño de la marquesina**. Elabore los carteles externos.

Instale la **iluminación** que comunique alegría, bienestar. Arme la **vidriera** (es un punto de comunicación).

Contacte con las **empresas proveedoras** y haga las compras. En el Periódico Convivir Usted encontrará listado de empresas distribuidoras.

**Establezca los precios.**

Disponga los productos en las góndolas y en los exhibidores. **ATENCIÓN, ATENCIÓN!** Disponer los productos por **categorías**. Veo mucho de lo que se dice: "la biblia y el calefón".

Anuncie fecha de apertura.

Le deseo buena suerte, éxito ■

helioperotto@gmail.com / 116274-6315

Instagram: samurai\_proteico

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

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

**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.

**SINEXPRESS**  
GLUTEN  
Supermercado Libre de Gluten  
De todo para vos y tu familia  
J. R. Piñero 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  
- Piñero 24 114915-1238  
- @dieteticalanus.express

**Dietética Integral**  
*Alicia de los Olivos*  
de Alicia Paganelli  
Herboristería - Aromaterapia - Cosmética natural: Just  
Weleda - OMS - Alimentos orgánicos: Pollos - Huevos  
Yogurt - Miel pura - Milanese mijo - Algas - Seitan  
Quinoa - Asesoramiento Alimentación Terapéutica  
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS  
Tel. 4711-5664 - de Lun. a Sab. de 9.30 a 20Hs.

**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

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



# **DISTRIBUIDORA** **BEATRIZ COSMÉTICOS** **CELÍACOS Y COMPLEMENTOS**

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

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

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 You | Golden 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

## INCORPORACIONES JUNIO



- PAPEL DE ARROZ
- TAU GUACAMOLE
- BRAVÍSIMA PROTEICA ARÁNDANOS & JENGIBRE
- BRAVÍSIMA PROTEICA CACAO

## PREPARADOS PARA EL INVIERNO



**ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO**

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

REALIZÁ TUS  DESDE NUESTRA TIENDA [www.distbeatriz.com.ar](http://www.distbeatriz.com.ar)



# La comida impacta directamente en el cerebro, y es posible usarla como una herramienta para apoyar la salud mental

Por Andrea Busceme\*

Los alimentos que consumimos no solo proporcionan la energía para que el cerebro funcione, sino que también suministran los componentes básicos necesarios para su estructura física (como las grasas para las membranas celulares), su función (cómo se comunican las neuronas y se realizan los procesos cognitivos) y su química (los neurotransmisores, hormonas y otras sustancias químicas que regulan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento).

Debido a esta influencia directa, la alimentación puede ser utilizada de manera consciente y estratégica como una herramienta para apoyar, mejorar o incluso tratar condiciones de salud mental como la depresión y la ansiedad.

En este campo emergente (llamado psiquiatría nutricional) destacados autores e investigadores como el Dr. Drew Ramsey ("Comer para vencer la depresión y la ansiedad"), la Dra. Felice Jacka ("Brain Changer: cómo la dieta puede salvar tu salud mental"), la Dra. Uma Naidoo ("Lo que la Comida le hace a tu Cerebro") o el Dr. Alan Logan ("The Brain Diet: la conexión entre nutrición, salud mental e inteligencia"), junto con una creciente comunidad científica y clínica, están estableciendo una base sólida para comprender la profunda influencia de la alimentación en la salud mental. Sus investigaciones demuestran cómo la dieta modula la química cerebral, los procesos

inflamatorios y la función del sistema nervioso.

No se trata solo de "comer sano" de forma vaga, sino de comprender los mecanismos específicos por los cuales los nutrientes influyen en el cerebro y aplicar ese conocimiento para diseñar una dieta que promueva la resiliencia mental y alivie los síntomas de trastornos del estado de ánimo y ansiedad, entre otros.

## ¿Y qué comemos?

La mayoría de estas investigaciones destacan vitaminas y minerales fundamentales para la función cerebral y la salud mental; como las del grupo B (especialmente B6 y B12), vitamina D, zinc, magnesio, hierro y ácidos grasos omega-3. También enfatizan el consumo de alimentos ricos en antioxidantes y fitonutrientes, como frutas y verduras de colores (especialmente frutos rojos), especias (cúrcuma), aceite de oliva virgen extra y alimentos ricos en fibra, que también benefician la salud intestinal.

En un apartado importante (del que hablaremos en otra edición) se ubica el microbioma intestinal (eje intestino-cerebro), donde la salud del intestino influye en el cerebro a través del nervio vago y la producción de neurotransmisores. Para ello se recomienda el consumo de alimentos ricos en fibra prebiótica (que alimenta a las bacterias buenas) y fermentados probióticos (que introducen bacterias beneficiosas), como yogur natural, kéfir, chu-

crut y kimchi. Se prioriza elegir alimentos en su forma más natural, integrales y menos procesados.

Estas investigaciones coinciden en que la alimentación juega un papel fundamental en la génesis de la inflamación crónica del cuerpo y del cerebro, principalmente a través del consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, grasas no saludables (especialmente grasas trans y aceites vegetales refinados) carnes rojas y procesadas. Señalan que las dietas occidentales a menudo carecen de nutrientes esenciales y fibra, lo que también afecta negativamente al microbioma intestinal (provocando la desregulación del sistema inmunológico y la inflamación). Una dieta pobre, el estrés crónico (exceso de cortisol), el uso de antibióticos, alto consumo de alcohol, pueden alterar el equilibrio de las bacterias intestinales, llevando a una mayor inflamación y permeabilidad intestinal ("intestino permeable"), lo que permite que sustancias proinflamatorias pasen al torrente sanguíneo y potencialmente al cerebro.

En síntesis, lo que comemos tiene un efecto tangible y medible en nuestro cerebro y, por lo tanto, en nuestra salud mental. Esto implica que podemos elegir alimentos que promuevan una química cerebral equilibrada, reduzcan la inflamación, optimicen la función neuronal y favorezcan un microbioma intestinal saludable, todos factores que se han demostrado estar relacionados con el bienestar mental.



## Infusión Antiestrés y Reguladora del Cortisol

-Canela (1 ramita o ½ cucharadita en polvo). Regula el azúcar en sangre y reduce la inflamación.

-Manzanilla (1 cucharadita de flores secas). Relajante natural y ayuda a dormir mejor.

-Jengibre (1 rodaja fina o ½ cucharadita en polvo). Reduce el estrés y mejora la digestión.

-Miel o limón (opcional) – Para darle un toque extra de sabor y beneficios.

### Preparación:

Hervir 1 taza de agua.

Agrega la canela, el jengibre y la manzanilla. Dejar reposar 5-10 minutos.

Colar y endulzar con miel o añadir limón (a gusto)

Tomar por la tarde o antes de dormir para ayudar a relajar el cuerpo y equilibrar el cortisol ■

\*Terapeuta Gestalt

Enfoque Holístico de la Salud

@mensajesenelcuerpo

## TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be\_st

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

APTO PARA DIETAS KETO

APTO DIABETICOS

APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE

SUFREN DE CANDIDIASIS

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



**NUEVO**  
steviaPlus  
**Be\_st**  
**XILITOL**



+54 9 115462-0972

info@bestnatural.com.ar

www.bestnatural.com.ar



# Ideologías Errantes o Mutantes -2- Ruptura del tejido social y desafíos



Por Ignacio Conde

La frenética danza de la manipulación digital de la información, lejos de ser ingenua, parece orquestada con una precisión inquietante. La proliferación de diseños ideológicos que, bajo el velo de lo novedoso y lo disruptivo, ocultan una agenda de desestabilización es indiscutible. La identificación ferviente con estas construcciones ideológicas frágiles no está exenta de consecuencias. La polarización, la intolerancia hacia las perspectivas diferentes y el choque con las formas y costumbres tradicionales son manifestaciones comunes y operan como trampas sociales, tejiendo una red invisible de caos y desconfianza.

La estrategia es clara, sembrar la desconfianza sistemática en las instituciones establecidas, en los valores tradicionales y en el sentido común más básico. Se bombardea al individuo con premisas erróneas disfrazadas de verdad, apelando más al sentir que al pensar. Cuando las emociones se elevan y la razón se nubla, el terreno está fértil para la proliferación de falsas creencias. El objetivo no es construir, sino erosionar, dismantlar los pilares que sostienen el tejido social y la confianza colectiva. Las implicacio-

nes de esta manipulación no son teóricas, son dolorosamente reales y visibles en nuestro día a día.

La normalización de la polarización de estas ideologías errantes hacen de la polarización una norma, una identidad, en lugar de un problema. La "cultura de la cancelación" y el "linchamiento virtual" son ejemplos perfectos de cómo se manifiesta esta ruptura a nivel individual y grupal. El impacto es en las esferas íntimas y en los nichos sociales, en las familias, dentro de las empresas y academias. Estas tensiones se infiltran en los hogares, rompiendo vínculos afectivos, o en los entornos laborales y educativos, generando conflictos innecesarios y minando la productividad o el aprendizaje.

La búsqueda de esa pertenencia efímera puede resultar en el aislamiento de quienes no comulgan con el nuevo dogma, en la pérdida de recursos invertidos en promesas vacías, o en el deterioro de la salud mental al enfrentar una realidad que se niega a conformarse con la ficción creada. Estas construcciones ideológicas frágiles, al desmoronarse, dejan un rastro de frustración y confusión, confirmando que lo que parecía un refugio era, en realidad, una trampa diseñada para debilitar. La rebeldía es necesaria para defender la razón y el diálogo, ante este panorama, la apatía es un lujo que no podemos permitirnos. Es impe-



rativo cultivar una resistencia consciente a la manipulación. Esto implica un pensamiento crítico inquebrantable, la capacidad de cuestionar toda narrativa que se presente como única verdad, y el valor de defender la razón frente al fervor emocional.

Debemos fomentar un espacio donde el diálogo abierto y respetuoso sea la norma, donde la complejidad no se simplifique groseramente y donde las diferencias de opinión no sean motivo de linchamiento, sino de enriquecimiento. Solo al desarmar estas trampas ideológicas con la fuerza de la lucidez y el discernimiento, podremos reconstruir la confianza social y proteger el valioso entramado de nuestra convivencia. El verdadero compromiso hoy reside en la capacidad de pensar por uno mismo, de discernir entre la sustancia y el espejismo, y de ser faro en la oscuridad de la desinformación ■

iconde@fyn5.com

## Boti-K Puro/ Relanzamiento de sus Bio Desodorantes

Protección saludable con activos botánicos y fórmula vegetal



► Boti-K Puro relanza su línea de Bio Desodorantes Naturales, ahora exclusivamente en formato Roll On, con una fórmula que combina extractos botánicos para brindar una protección eficaz y respetuosa con la fisiología del cuerpo, sin bloquear la transpiración natural. La fórmula sinérgica incorpora una cuidada selección de extractos botánicos con propiedades purificantes, antimicrobianas y astringentes: **Jarilla, Hamamelis, extracto de Tea Tree, Yerba Mate y Neem.** Incluye además un activo antitranspirante de origen vegetal que reduce eficazmente el mal olor incluso en concentraciones muy bajas, sin irritar ni sensibilizar la piel. Libre de aluminio, parabenos, aditivos de síntesis química, conservantes agregados, gluten, sulfatos, derivados del petróleo y sustancias de origen animal. Con conservante eco-certificado. Apta para todo tipo de piel, la línea se presenta en cuatro variedades aromáticas:

- **Rosa Mosqueta:** Floral de notas suaves y dulces
- **Caléndula & Manzanilla:** Delicado y ligeramente dulce
- **Lavanda Lemongrass:** Cítrico y herbal, refrescante
- **Oliva Bambú:** Sutil y revitalizante con notas de té verde.

Una elección segura, natural y confiable para consumidores que buscan cuidar su cuerpo con productos honestos ■

Para más info visita <https://boti-k.com> o contáctanos en [tienda@boti-k.com](mailto:tienda@boti-k.com)

+54 9 11 3288 9561

## RESPIRÁ Boti-K, RESPIRÁ NATURALEZA

ESTE INVIERNO, RESPIRA PURO CON LA LÍNEA DE AROMATERAPIA OLEUM 33.

**el ♥ de la línea**

**ÓLEUM 33 Bioactivador**

Blend concentrado revitalizante. Despeja, estimula, purifica y ayuda a liberar el estrés.

**Presentación de 30ml y 10ml**

**BLEND BIOACTIVADOR ELABORADO CON ACEITES ESENCIALES PUROS Y NATURALES.**

**Jabón Vegetal Bio activador**

Limpieza hidratante. Aroma envolvente para un baño relajante.

**Caja 85g**

**Roll On Bioactivador**

Alivia tensiones. Masajea, relaja y acompaña en movimiento.

**Bruma Antiestrés**

Rocío botánico. Su aroma armoniza, relaja y aporta energía.

**Envase de aluminio 70ml**

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

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



# ¿Está bajando nuestro coeficiente intelectual?

▶ Durante buena parte del siglo XX, la inteligencia humana parecía avanzar. Las puntuaciones de CI (cociente intelectual) subían generación tras generación en distintos países, en un fenómeno conocido como efecto Flynn. Mejores condiciones de vida, mayor escolarización y acceso a la información parecían impulsar nuestras capacidades cognitivas.

Pero algo cambió. Desde principios del siglo XXI, diversos estudios comenzaron a registrar una caída en el CI promedio en varios países desarrollados, como Noruega, Dinamarca, Reino Unido y Alemania. ¿Estamos ante un retroceso en nuestra capacidad intelectual? La ciencia parece responder que sí, las causas: sociales y ambientales.

## Las pruebas escolares en Argentina: una señal de alerta

En nuestro país, los resultados de evaluaciones como Aprender, PISA y otros relevamientos nacionales muestran una tendencia preocupante: dificultades crecientes en comprensión lectora, resolución de problemas y habilidades matemáticas básicas, especialmente en sectores más vulnerables. Se expresa también que el contexto de pandemia profundizó estas brechas, pero ya se venían acumulando desde antes.

¿Significa esto que somos menos inteligentes? No necesariamente. Significa que nuestro entorno y forma de vida actual están afectando el desarrollo de nuestras capacidades cognitivas.

## El impacto de las redes y la dopamina

Uno de los factores más discutidos por

neurocientíficos es el impacto de las redes sociales y la sobreexposición digital en los cerebros en desarrollo. Plataformas como TikTok, Instagram o YouTube están diseñadas para captar atención de forma adictiva, generando una constante liberación de dopamina, el neurotransmisor asociado al placer y la recompensa.

Cuando este sistema se sobreestimula desde la infancia, como explican especialistas como la Dra. Victoria L. Dunckley o el neurólogo Facundo Manes, el cerebro se adapta a la inmediatez, a la gratificación instantánea, y pierde tolerancia al esfuerzo cognitivo prolongado, como leer un libro, resolver un problema o estudiar.

Además, la multitarea digital (escuchar música, chatear y ver videos al mismo tiempo) reduce la capacidad de concentración y memoria de trabajo, habilidades fundamentales para el pensamiento complejo y el aprendizaje.

## ¿El cerebro se deteriora si no lo usamos?

La neurociencia es clara: el cerebro necesita estímulo para mantenerse sano y activo. Así como los músculos se atrofian sin uso, también lo hacen las conexiones neuronales.

El neurólogo Álvaro Pascual-Leone, de Harvard, señala que el cerebro es plástico, pero esta plasticidad puede jugar en contra si lo entrenamos solo en actividades rápidas y superficiales. Cuando dejamos de usar habilidades cognitivas complejas —como el razonamiento lógico, la creatividad o el pensamiento abs-



tracto—, esas funciones se debilitan.

## ¿Hay salida? Propuestas posibles

La buena noticia es que la inteligencia no es un rasgo fijo. Se puede cultivar. Existen caminos, tanto individuales como colectivos, para estimular el pensamiento, proteger el desarrollo cerebral y recuperar hábitos que fortalecen nuestras capacidades.

## Algunas estrategias validadas por estudios científicos incluyen:

- Fomentar la lectura profunda desde la infancia, incluso en voz alta.
- Limitar el uso de pantallas en menores de edad, esp. en edades tempranas.
- Incorporar actividades artísticas, musicales y lúdicas que potencien la creatividad y la memoria.
- Practicar ejercicio físico regular, que favorece la oxigenación y plasticidad cerebral.
- Nutrir el cerebro con una alimentación rica en ácidos grasos esenciales (como omega 3), antioxidantes y micronutrientes.
- Desarrollar la meditación y atención plena, herramientas que fortalecen la corteza prefrontal, clave en el control de impulsos y el pensamiento consciente.

## Técnicas para desarrollar la inteligencia

Existen también técnicas concretas que pueden aplicarse en casa o en la escuela: **Mapas mentales:** para organizar ideas y potenciar la memoria visual.

**Lectura activa:** subrayar, tomar notas, explicar en voz alta lo leído.

**Juegos de lógica y ajedrez:** desarrollan razonamiento y toma de decisiones.

**Aprendizaje basado en proyectos:** aplicar lo aprendido a problemas reales.

**Estimulación multisensorial:** utilizar música, movimiento y emoción para fijar el conocimiento.

## Más inteligencia humana

¿Nos estamos volviendo menos inteligentes? Tal vez, en algunos aspectos. Pero también estamos hoy conscientes de las influencias que nos rodean, y eso nos permite actuar. Tampoco se trata de medir nuestro coeficiente intelectual ya que comprendemos que existen muchos tipos de inteligencia ¿una inteligencia profunda, creativa, reflexiva? ¿O una inteligencia rápida, fragmentada y reactiva? Ser dueños de un pensamiento atento, y de nuestros sentidos agudos siempre salvó a la humanidad ■

## Fuente de Omega 3

## ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

## Osteoporosis? Colesterol? Artritis? Artrosis?

LYSI

A PRODUCT OF ICELAND

**C&C MEDICAL'S S.R.A.**

Distribuidores oficiales en Argentina

## Un paseo de compras saludable

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

•Tienda de alimentos •Prod. gourmet e importados •Bazar •Beauty •Cafetería y jardín, donde podés desayunar, almorzar o merendar, en un ambiente moderno, luminoso, tranquilo y seguro •WI-FI y conexión eléctrica en el jardín •Agenda de eventos: Buscamos difundir los buenos hábitos y costumbres acerca de Nutrición | Mindfulness | Catas | Cuidado ambiental | Interés cultural | Astrología | Presentación de libros y productos...

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

**Charcas 3383 - Palermo - CABA**

**jvmarchebio@gmail.com 11 4191 9432 @marchebio\_**



# El instinto materno ¿existe?

El “instinto” de proteger, cuidar, nutrir y amparar a un hijo, sólo puede manifestarse en la medida que ese hijo exista y tengamos una relación amorosa con él. Ahora bien ¿necesitamos el instinto materno para quedar embarazadas? No, definitivamente no tienen nada que ver una cosa con la otra. Quedamos embarazadas porque somos fértiles, porque hemos tenido contacto sexual con un hombre y porque hace parte de la naturaleza humana. El instinto aparece más tarde, cuando el niño nace. A partir de ese momento, hay un bebé necesitado de cuidados maternos que despierta nuestra capacidad de amar.

Pero, una vez que el niño ha nacido, ¿siempre aparece el instinto materno? ¿Por qué muchas madres no sentimos “eso” en relación a nuestros hijos? Porque nuestra capacidad de protegerlo y ampararlo depende de la represión sexual que hemos vivido a lo largo de toda nuestra vida, del desamparo en el que hemos permanecido sometidas durante nuestra infancia y de la moral, el autoritarismo afectivo y la rigidez que aún hoy persisten y hacen parte de nuestra manera de ser. Es decir, una vez que tenemos al niño real en brazos, nos encontramos con nuestra capacidad o incapacidad de cuidarlo, según nuestra historia emocional pasada, de la que generalmente no tenemos un claro registro. De todas maneras, la función maternante se puede aprender buscando referentes externos, siempre y cuando reconozcamos que nos resulta difícil responder a las



demandas del niño pequeño. En todos los zoológicos del mundo, se sabe que cualquier mamífera hembra criada en cautiverio, tendrá pocas chances de concebir y dar a luz a su cría. Luego, si lo logra, difícilmente “la reconozca” como propia y posiblemente tenga dificultades para amamantarla y protegerla. Pero los cuidadores del zoológico la ayudarán, y la cría normalmente sobrevivirá. Lamento estas comparaciones, pero a las mujeres nos sucede algo parecido: atravesamos los embarazos totalmente despojadas de nuestro saber interior y luego parimos en cautiverio: atadas, pinchadas y apuradas. Entonces lógicamente, inmediatamente después de producido el nacimiento, nos sucede que desconocemos a nuestra cría. Las madres tenemos que hacer un esfuerzo intelectual para reconocer a ese hijo como propio, con la culpa y la vergüenza de pensar internamente que quizás no poseemos ese valioso “instinto materno”. ¿Puede una madre tener una fluidez extraordinaria para responder intuitivamente a las necesidades del bebé? Sí, claro, ¡pero tiene que provenir de una infancia ideal! Si hemos recibido suficiente amparo, contacto corporal, palabras cariñosas, mirada exclusiva, pechos, disponibilidad emocional y explicaciones a lo largo de toda nuestra infancia, es mucho más probable que respondamos instintivamente a las demandas del niño pequeño. Caso contrario, necesitaremos apoyos externos que nos guíen hacia el amor, y nos liberen de los prejuicios ■

Laura Gutman /www.lauragutman.com.ar

## Nueva Senda

### Distribuidora Naturista y Dietética

**Cereales - Harinas - Legumbres**

**Miel - Jalea Real**

**Polen - Especies - Hierbas**

**Productos Importados**

**Productos Orgánicos**

**Suplementos Dietarios - Frutas Secas**

**Medicina Alternativa - Cosmética Natural**

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

**POR MAYOR**  
nueva\_senda@yahoo.com.ar

☎ 11.7369.1406  
☎ 11.2390.8309

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

**STEVIA  
DULRI**  
*Cristalizada*  
Eritritol+Stevia



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



SIN GLUTEN



APTO PARA COCINAR



SIN AZÚCAR



# Que es la homeopatía en veterinaria

Por MV. Jorge S. Muñoz  
Médico veterinario homeópata

Algunas veces concurren a nuestra clínica veterinaria personas que vienen recomendadas, pero que no tienen idea de lo que es la homeopatía aplicada en animales. Es por tal motivo que voy a dar una guía práctica y sencilla sobre este tema. Empecemos diciendo que no es lo mismo a lo que están acostumbrados. No usamos medicamentos que atacan a los síntomas. Un paracetamol para bajar la fiebre o un antibiótico para matar bacterias. Los medicamentos homeopáticos "no son químicos", no tienen acción por sí mismos. Son "empujones" energéticos al cuerpo para estimular la autocuración. Pero, para que esto ocurra tienen que ser muy bien elegidos, individualmente elegidos, ya que, si el medicamento homeopático utilizado no es el correcto, no va a hacer nada, como si le diéramos agua. La homeopatía utiliza el principio de similitud. "Lo similar cura a lo similar". Por ejemplo, si uno pica una cebolla, probablemente comience a llorar, a moquear, a irritarse las mucosas de la cara. síntomas estos, muy similares a los de un resfrío. Pues bien, para tratar a un resfrío con estos síntomas vamos a utilizar cebolla muy diluida y dinamizada, es decir "cebolla homeopática" que se llama **Alium Cepa** para estimular al organismo a que se autocure de este molesto resfrío. Piensa por ejemplo en el café; se sabe que la cafeína es un estimulante que te quitará el sueño, pero si utilizo el café diluido y dinamizado como medicamento homeopático:



**Coffea.** Será un excelente tratamiento para que puedas dormir como un angelito. ¿Cuáles son los beneficios para los animales? Es suave y segura. Al usar dosis muy pequeñas, llamadas infinitesimales y con solo energía sin química no tiene efectos colaterales indeseables. Lo peor que puede pasar es que no haga nada. Pero si en cambio da en la tecla, los resultados son espectaculares. Es holística, es decir que trabaja sobre todo el organismo: físico y mental, mejorando la energía vital propia, haciendo que nuestro amigo esté más fuerte, más atento, más activo. "Me devolvió al que era antes, hace años que no lo veía tan bien"- escuchamos frecuentemente. Se puede utilizar en conjunto con medicamentos alopáticos sin problemas, siempre y cuando estén bien indicados. Potenciando sus acciones. Esto es muy evidente en animales con problemas cardíacos, hipertensos, diabéticos, etc. Si bien los problemas crónicos dan su mejor versión, ya que al ser inocuos se pueden usar por años sin problemas, también son muy útiles en problemas agudos: vómitos y diarreas mejorarán rápidamente, lo mismo que reacciones alérgicas agudas donde por ejemplo el veneno de abeja: **Apis** es un excelente medicamento mejorando notablemente síntomas parecidos a los de la picadura de una abeja. El cáncer es un tema aparte por su complejidad, pero la ayuda que brindan es de gran ayuda. En resumen, la homeopatía veterinaria es una forma de medicina que usa lo similar para estimular la propia curación de tu animal, de una manera suave, segura y personalizada, buscando una mejora profunda y duradera en su salud general. Algunos todavía insisten en que la homeopatía no es científica, afirmación que hoy ya no tiene cabida. Desde 1985 que vengo utilizándola y estoy muy conforme con esto y mis pacientitos también.

Hasta la próxima, con Salud ■

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

Conocer lo propio, para cuidarlo:  
"Abecedario ilustrado de flora, fauna y funga nativa del centro de Argentina"

Por Nabila M Gómez Mansur \*

En el marco de la 49ª Feria Internacional del Libro de Buenos Aires 2025, se presentó el sábado 12 de mayo el "Abecedario ilustrado de flora, fauna y funga nativa del centro de Argentina para colorear" en el stand del Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires. Este libro, fue creado por **Femiciencia** y **proyecto Sibylla** (representado por Irene Behrens).

Uno de los motores que impulsó la realización de esta propuesta está relacionado con la importancia de los primeros aprendizajes sobre nuestra lengua. En los libros de texto escolares, y específicamente en los abecedarios que suelen utilizarse para enseñar a leer y escribir, se observan imágenes de la naturaleza que nos alejan de aquella que nos rodea, y que en cambio nos acerca a las figuras que se consideran más "carismáticas" pero que no habitan nuestros paisajes. Este libro presenta ilustraciones de animales, plantas y hongos nativos que buscan acercar a estudiantes y docentes parte de nuestra riqueza natural, para reivindicarla y lograr que esté presente tanto en las aulas como en la vida cotidiana. Fue reeditado y publicado en 2025 por la Editorial **Generación Semilla**, fundada por Elizabet Borchers.

Se encuentra disponible para descargarlo de forma gratuita en la página de Femiciencia ([www.femiciencia.com](http://www.femiciencia.com)) o para comprar en la tienda de la Editorial Generación Semilla. ¡Esperamos que les guste! ■

\*Integrante de Femiciencia @femiciencia\_

Proyectos colaboradores:

Proyecto Sibylla @irene\_behrens

Ed. Generación semilla @generacionsemilla

**Homeopatía Veterinaria**  
Desde 1978  
**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](http://www.homeovet.com.ar)  
homeopatia5@gmail.com | f/mvjorgemunoz

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

**CUMPLIMOS 21 AÑOS**  
**L** 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

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

**FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES**  
FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI  
Rodolfo Altamiranda  
Farmacéutico  
• LABORATORIO HOMEOPATICO  
• REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA  
• LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS  
• MEDICAMENTOS ANTROPOSOFICOS  
**Rivadavia 6157 (1406) Capital**  
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199  
112568-3143 (sólo mensajes)  
farmaciahomeopaticadeflores

**Farmacia De La Merced**  
RECETAS MAGISTRALES  
OBRAS SOCIALES  
ENVÍOS A DOMICILIO  
**HOMEOPATÍA 11 2250-1850**  
DE 8:00 A 20:00 HS  
QUILMES Av. Mitre 1401  
HUDSON Est. Hudson C161  
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



## Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

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



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

### 01.

#### FILOSOFÍA DE TRABAJO

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

### 02.

#### EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

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

### 03.

#### TRATAMIENTO DE PACIENTES

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

## Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

#### DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

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

#### TERAPIAS DE GABINETES:

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

#### FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

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

#### MASAJE MANUAL TERAPEUTICO:

Analgésico, descontracturante, antiespástico, tonificador, etc.

#### MEDICINA PREVENTIVA:

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

#### TRATAMIENTOS ESPECIALES:

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

## Tecnología de avanzada para el tratamiento del DOLOR y la rehabilitación



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

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

Lun. a Vie de 9 a 17hs - Email: rebiogralconsultas@hotmail.com - Visítenos en [www.rebiogral.com](http://www.rebiogral.com)



Preparemos nuestro cuerpo para la llegada del frío

# Resfrío común



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

Es indispensable comenzar a reforzar nuestro cuerpo para hacer frente a los fríos que vendrán. Dentro de la farmacología natural existen muchas y variadas opciones.

Reforzar el Sistema Inmunológico es primordial ya que es nuestra primera línea de defensa contra microorganismos, las bajas temperaturas comprometen mucho la inmunidad, nos deja más expuestos a contraer desde resfriados comunes hasta afecciones respiratorias más complejas.

Los productos más destacados son:

• **La Vitamina C**, presente en cítricos y kiwi pero que en esta época resultan insuficientes ya que se necesitan dosis más altas, 2 a 3g diarios. Para ello se recurre a la Vitamina C o Ácido Ascórbico puro en polvo que se consigue en las farmacias magistrales.

• **La Echinacea**, ya sea en Tintura madre o en extractos secos (comprimidos) tiene propiedades inmunoestimulantes, aumenta las defensas y nos protege en especial de resfriados y gripes.

• **Propóleos**, el gran bactericida, se puede tomar en gotas o bien rociar en la garganta por medio de vaporizadores, no solo calma el dolor y la disfonía sino que previene la laringitis y faringitis aplicando un puff a la mañana antes de arrancar el día.

• **Jengibre, Canela y Pimienta de cayena**, tienen propiedades antiinflamatorias y antivirales y además al ser estimulante de la circulación brinda una sensación de calor interno muy especial. Lo más indicado es consumirlo en tisanas con una cucharadita de Miel orgánica.

• **Aceites esenciales de Menta, Eucaliptus, Tea Tree** abren las vías respiratorias, disminuyen la mucosidad y descongestionan, Se usan en vahos calientes agregando 1 o 2 gotas de la esencia.

• **Aceite de los rateros**, ya les hablé muchas veces de este aceite, es la combinación de un grupo de especias como la canela, la pimienta, el jengibre, etc. que se coloca en las muñecas o en las sienes evitando el contagio por gérmenes aerotransportables. Su aroma es penetrante y sumamente agradable.

• **Rhodiola y Reishi**, para quienes sufren mucho el frío o deben estar expuestos a él varias horas al día estos dos adaptógenos son ideales ya que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés climático brindando más energía y resistencia. Se elaboran en capsulas o polvos para tomar por la mañana.

• **Remedios homeopáticos** tipo "Vacunas" a base de Influenzinum, Osciloccinum y TK.

## El resfriado común no es gripe

El resfriado es una afección muy propia de los meses de frío que muchas veces se lo confunde con la gripe por compartir algunos de los síntomas

Los síntomas más comunes son los estor-

nudos, la secreción nasal, la congestión nasal (nariz y senos paranasales tapados), puede haber dolor de garganta y tos, lagrimeo y a veces algunas líneas de fiebre.

A diferencia de la gripe, el resfriado casi no produce fiebre ni dolores musculares intensos, cursa entre 7 y 10 días y no requiere medicación especial, además de algún analgésico o descongestivo nasal.

## Tratamiento

La medicina por excelencia es el **Reposo**, el resfriado nos invita a sanarnos con el calor de la cama y el descanso. Además es importante hidratarse continuamente para aflojar la mucosidad. Usar solución fisiológica para humectar las narinas y descongestionar, ya sea en gotas o por medio de un nebulizador.

Humidificar los ambientes, comer comidas calientes y muy livianas, tomar tisanas descongestivas como las de Jengibre, Canela y pimienta.

## PARA DIFERENCIAR UNA GRIPE DE UN RESFRÍO:

Si los síntomas son suaves, aparecen de a poco, se centran en nariz y garganta con alguna febrícula, hablamos de un resfriado.

Si duele todo el cuerpo, extremo cansancio, fiebre alta, sumado a la mucosidad y estornudos, cefalea y dolor de garganta, estamos en presencia de una Gripe.

Recordemos que una dieta adecuada, ejercicios diarios y un buen descanso son los pilares de un cuerpo sano ■

farmacialibertad0@gmail.com

## Las rosas tienen fuerzas curativas

► "El mismo Dante (Alighieri) dice que las rosas tienen fuerzas curativas. No sólo para sanar las enfermedades materiales sino para ofrecer la purificación de las almas y la conquista de la inmortalidad...

Dante pone la rosa como símbolo predilecto del Colegio Spiritus Sancti en el Capítulo 30 y 31 del Paraíso.

Él pone la rosa en la parte más elevada del Cielo, lo que significa Luz Pura, Luz Intelectual, Luz de Amor.

Elías informa acerca de la célebre Astasia. Reina más tarde de Persia, que en su juventud sufrió un tumor en el rostro. Un Iniciado le hacer ver en sueños las rosas que adornan la estatua de Venus y al día siguiente toma rosas, las pulveriza y se cura con ellas.

El Zohar\*, (\*Libro del Esplendor es una de las obras fundamentales de la Cabalá) se enfoca en interpretar su significado oculto y espiritual, en su primera página, hace constar que el símbolo más grande del Pueblo de Israel es la rosa. Y así lo sigue siendo para todo Iniciado" ■

Del Libro "Rosa Esotérica" de Arnoldo Krumm-Heller

**Feng Shui**

**NUEVOS PRODUCTO**

**12 VARIEDADES**

**MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN**

**LIBRE DE GLUTEN**

**HERBOESTE**

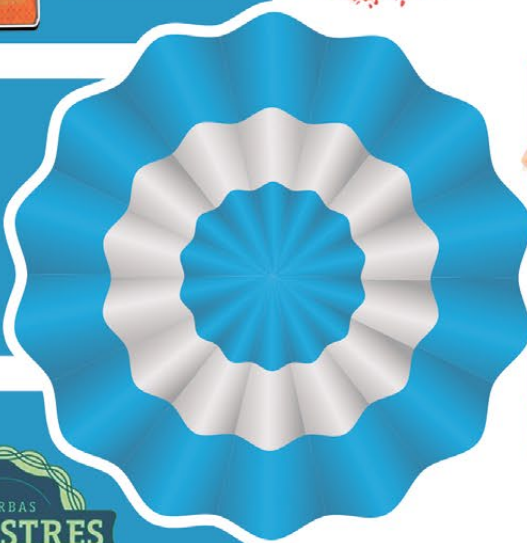
**Sin T.A.C.C.**

**x35**





*Con el corazón celeste y blanco  
en tiempos de guisos, mates y frío.  
Que tu tienda tenga de todo.  
**Distribuidora El Ceibo***



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

  /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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



# Dietéticas: aliadas clave para fortalecer el sistema inmune

Por Beatriz Prodan

Los cambios de estación, el estrés y los virus circulantes afectan nuestra vitalidad, cada vez más personas se acercan a las dietéticas en busca de algo más que alimentos: buscan cuidado, prevención y equilibrio. Fortalecer el sistema inmunológico desde la alimentación es una tendencia en crecimiento, y las dietéticas son el canal natural para acercar estos productos al público.

Sabemos que no existen fórmulas mágicas, pero sí nutrientes que colaboran activamente con la inmunidad. El rol de las dietéticas es ofrecerlos con respaldo y conocimiento. Para eso, es clave mantenerse informados sobre los productos con evidencia real de beneficios.

Entre los destacados se encuentra la **cúrcuma**, valorada por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Se consume en cápsulas, mezclas para infusiones o como condimento funcional junto al jengibre, la pimienta y el siempre bienvenido limón. Hoy, el mercado también ofrece preparados para bebidas naturales con jengibre, limón, menta o pepino, e incluso el inigualable lapacho, todos con propiedades digestivas, antioxidantes y refrescantes.

Los **propóleos**, clásicos en la prevención y el tratamiento de gripes y resfriados, siguen vigentes por su poder

antiséptico y fortalecedor. Se presentan en extractos, caramelos o sprays.

Los **suplementos con vitamina C y D** son aliados fundamentales. La vitamina C estimula la respuesta inmune y la D es esencial, especialmente durante los meses de menor exposición solar. Muchos productos combinan ambas, logrando una acción sinérgica.

El **aloe vera** también gana protagonismo por sus beneficios digestivos e inmunomoduladores, presentes en jugos, geles y suplementos líquidos. Y para los días fríos, no pueden faltar las **sopas instantáneas** saludables, con vegetales deshidratados y cero grasas trans. Una opción práctica y reconfortante, ideal para quienes buscan cuidarse con sencillez.

Fortalecer las defensas es un proceso que requiere constancia y buenos hábitos. Las dietéticas, como espacios de cercanía, cumplen un rol fundamental: ofrecer productos nobles, asesoramiento personalizado y una mirada integral sobre la salud.

Brindar información clara y actualizada es parte del valor diferencial. Porque cada vez que alguien pregunta: "¿qué puedo tomar para subir las defensas?", se abre la puerta a una conversación que cuida y transforma. Los saludos como siempre! ■

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

# Chía y alfalfa, hubo match!

► Su nombre es Salvia Hispánica, más conocida como Semilla de chía, los pueblos precolombinos (Mayas y Aztecas) conocían sus virtudes, ya que junto con el maíz y legumbres eran la base de su alimentación. La chía actúa a nivel de células y tiene poderosas propiedades que ayudan en casos de: Mal de Alzheimer, déficit atencional, embarazo y lactancia, artritis, asma, bipolaridad, estrés, e inflamaciones del tracto intestinal y musculatura. Entre sus principales propiedades se destaca su inigualable cantidad de omega 3. Cabe recordar que los científicos comenzaron a investigar las propiedades de estos ácidos grasos, luego de detectar que los esquimales de Groenlandia tenían baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Su alimentación se basaba en pescados azules, ricos en omega 3. Y se mostró que los omega 3 ayudan a normalizar la presión arterial, reducen el colesterol, los triglicé-

ridos, y protegen el corazón. También posee antioxidantes que combaten el envejecimiento, y deterioro causado por enfermedades degenerativas (cáncer, infartos, artritis). Posee vitamina A que favorece la visión, la elasticidad del cutis, y la formación de huesos fuertes y cabellos sanos. Su combinación con la Alfalfa molida produce un efecto sinergia, potencia los efectos de ambas, logrando así mejores resultados que consumiéndolas por separado. La Alfalfa es un poderoso anti-anémico, rico en vitamina K (anti-hemorrágica), A y E, de alto valor proteico, tiene efecto antidegenerativo, y anticolesterol, es rica en flavonoides y tiene una importante relación en la formación de la sangre y el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Este producto es además, rico en calcio, fósforo, potasio, magnesio, y zinc, y no posee contraindicaciones médicas ■

## ¡Recargá tu energía!

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

Instagram: nuggetblueok WhatsApp: 11 6366 - 7844



**Nuevos y Exclusivos**  
**FRUTALES Y FLORALES**

# Gell Singh®

# Sal de Baño

## sal de mar



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



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA

### ORGÁNICOS - 100% NATURAL



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

NUEVA  
IMAGEN  
MISMA CALIDAD

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

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

# Jual

## STEVIA

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



STEVIA  
POCKET



NUEVA  
presentación

Stevia Jual en  
**SOBRECITOS!**  
Dulzura que cabe  
en tu bolsillo

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

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





# ¿Son los perfumes disruptores endocrinos?

► Nada más lindo que una fragancia bella que nos distinga, pero sabías que algunos ingredientes de los perfumes pueden ser peligrosos para nuestra salud? En los últimos años, diversos estudios científicos comenzaron a advertir que algunos perfumes —así como otros productos cosméticos y de higiene— pueden contener sustancias conocidas como disruptores endocrinos, compuestos capaces de interferir en el equilibrio hormonal del cuerpo humano.

## ¿Qué es un disruptor endocrino?

Los disruptores endocrinos (DEs) son sustancias químicas externas al cuerpo que interfieren con el sistema hormonal, ya sea imitando, bloqueando o alterando la producción y función de las hormonas naturales. El sistema endocrino regula funciones esenciales como el crecimiento, el metabolismo, la reproducción y el estado de ánimo.

Entre los ejemplos mejor documentados de DEs se encuentran:

- Ftalatos
- Parabenos
- Alquifenoles
- Benzofenonas
- Musk sintéticos (almizcles artificiales)

Estas sustancias pueden encontrarse en productos de uso diario, incluyendo perfumes, cremas, protectores solares, plásticos, alimentos enlatados y más.

## ¿Cómo pueden afectar los perfumes al sistema endocrino?

Al aplicar un perfume sobre la piel, los compuestos volátiles se absorben parcialmente a través del tejido cutáneo y también se inhalan. Algunos de los ingredientes utilizados como fijadores o emulsionantes, como los ftalatos, pueden comportarse como estrógenos artificiales o interferir con la función tiroidea y androgénica.

Estudios han vinculado la exposición a DEs con efectos potenciales como:

- Trastornos en el desarrollo reproductivo (pubertad precoz, infertilidad)
  - Alteraciones tiroideas
  - Desregulación metabólica (resistencia a la insulina, obesidad)
  - Aumento del riesgo de algunos cánceres hormonodependientes (mama, próstata)
- Aunque la exposición a perfumes es intermitente y en pequeñas dosis, la preocupación científica se basa en la exposición acumulativa y combinada, especialmente en personas que usan múltiples productos cosméticos a diario.

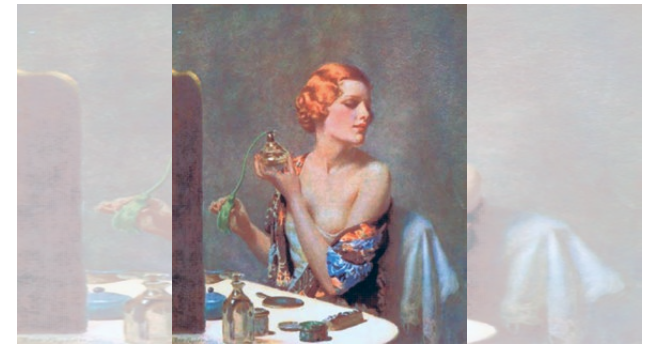
La investigación sobre disruptores endocrinos comenzó a intensificarse a fines de los años 90. Sin embargo, en el año 2002, un informe clave de la OMS y el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) alertó sobre los efectos potenciales de los DEs en la salud humana y el ambiente.

Desde entonces, distintos organismos reguladores como la Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA) y la FDA han comenzado a examinar ingredientes cosméticos bajo esta perspectiva, aunque la regulación específica para perfumes sigue siendo limitada, debido al secretismo comercial de las fórmulas ("fragancia" puede englobar decenas de sustancias sin especificar).

## ¿Cómo saber si mi perfume puede afectarme?

Detectar si un perfume contiene disruptores endocrinos no es sencillo. Muchas veces, el término genérico "fragrance" o "parfum" en las etiquetas oculta la verdadera composición química, protegida como secreto comercial. Sin embargo, hay algunas pistas para orientar al consumidor:

Evitar perfumes que contengan ftalatos, especialmente diethyl phthalate (DEP), común como fijador aromático.



Buscar productos etiquetados como "libre de ftalatos" o "libre de parabenos".

Consultar bases de datos como la Environmental Working Group (EWG) o la App (aplicación) Think Dirty, que incluso funciona en argentina con marcas internacionales, que analizan ingredientes de productos cosméticos.

Elegir perfumes certificados como naturales u orgánicos por sellos reconocidos como Ecocert, (francés), Cosmos, Natrue (europeos), aunque esto no garantiza totalmente la ausencia de DEs.

## ¿Qué precauciones puedo tomar?

Reducir la frecuencia de uso o aplicar el perfume sobre la ropa en lugar de directamente sobre la piel.

Elegir marcas que ofrezcan transparencia en sus ingredientes.

Alternar el uso con aceites esenciales puros (se utilizan sobre el cuerpo diluidos en aceites vehiculares: coco, almendras, jojoba) o fragancias de origen natural, siempre testeando previamente posibles alergias.

La evidencia creciente de que algunos de los componentes químicos de los perfumes podrían tener efectos a largo plazo en nuestra salud hormonal es una mala noticia, pero ser compradores conscientes, virar nuestro interés hacia la cosmética natural impulsará a las empresas internacionales a corregir los ingredientes dañinos, en el mundo ideal, o por lo menos, conozcamos de qué se trata ■

**Dietética**  
**Pehuen**  
Herboristería

Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel  
Frutas secas, abrigantadas y disecadas - REPOSTERÍA  
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos  
f dietetica pehuen

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

**Sama** ALIMENTOS NATURALES

Legumbres | Especies | Fitomedicamentos  
Harinas | Cereales | Hierbas medicinales

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

El Molinillo **MANDARINES** A los Concesionario oficial de:

en Castelar desde 1980

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

**Pequeña industria de masitas y cereales**

**Maria E.**

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

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

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

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

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

**El Avellano**  
DIETÉTICA

**VEGETARIANA**

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

**PASTEUR 605**

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

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  
f/DIETETICAE LAVELLANO

**Emeth**

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

LIBRES DE GLUTEN

Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar



# Propóleos con miel: una sinergia natural

La combinación de propóleos y miel no es nueva en la medicina natural, pero en los últimos años ha cobrado mayor protagonismo gracias al respaldo de diversos estudios científicos que avalan sus beneficios. Utilizados en conjunto, ya sea en forma de jarabe o caramelos, forman un aliado poderoso para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir infecciones respiratorias, aliviar síntomas gripales y mejorar la salud del aparato respiratorio. ¿Cómo actúan estos productos apícolas cuando se combinan? El propóleo es una sustancia resinosa que las abejas recolectan de brotes, cortezas y otras fuentes vegetales. Lo utilizan para proteger la colmena de agentes patógenos, sellar grietas y mantener un entorno estéril. Su uso medicinal se remonta a civilizaciones antiguas como la egipcia, griega y romana, que lo aplicaban para tratar heridas e infecciones. Hoy se sabe que el propóleo contiene más de 300 compuestos bioactivos, entre ellos flavonoides, ácidos fenólicos y terpenoides, que le confieren propiedades antibacterianas, antivirales, antifúngicas, antiinflamatorias e inmunomoduladoras. Por su parte, la miel es mucho más que un edulcorante natural. Rica en enzimas, minerales, vitaminas y antioxidantes, ha sido ampliamente estudiada por su acción antimicrobiana y antiinflamatoria. Contiene compuestos como peróxido de hidrógeno, flavonoides y ácidos fenólicos, que inhiben el crecimiento de bacterias y virus, a la vez que calman la garganta irritada y estimulan



las defensas naturales.

Estudios recientes han demostrado que la sinergia entre propóleo y miel potencia los efectos terapéuticos de ambos. En 2020, una revisión publicada en Phytotherapy Research concluyó que los jarabes que los combinan mejoran significativamente los síntomas de infecciones respiratorias del tracto superior, especialmente en niños y adultos mayores, dos poblaciones con sistemas inmunes más sensibles.

## En gripes y resfriados, el jarabe de propóleo con miel se ha mostrado eficaz para:

- Disminuir la duración de los síntomas.
- Reducir la inflamación de garganta y la tos.
- Mejorar el estado general del paciente.
- Prevenir recaídas o complicaciones, como la bronquitis.

## ¿Tiene contraindicaciones?

En adultos sanos, su uso es seguro y bien tolerado. Sin embargo, las personas alérgicas a productos derivados de la colmena deben tener especial precaución. En el caso de niños, se recomienda su uso a partir de los 3 años y siempre bajo consulta pediátrica ■

ventasargentina@apiter.com

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

# Ambay: el pulmón verde de la medicina natural

En las sierras, selvas y quebradas del norte argentino, crece un árbol que ha sido durante generaciones el aliado silencioso de quienes buscan alivio para sus pulmones. Se trata del famoso Ambay (*Cecropia pachystachya*), una especie originaria de Sudamérica, que forma parte del saber popular y de la fitoterapia tradicional con respaldo científico creciente. Árbol nativo de las regiones tropicales y subtropicales de Sudamérica, crece de forma silvestre en países como Brasil, Paraguay, Bolivia y en el noreste de Argentina, particularmente en las provincias de Misiones, Corrientes y Formosa. Se lo reconoce fácilmente por sus grandes hojas palmadas, similares a las de la higuera, y por su tronco hueco, lo que le permite vivir en suelos pobres y húmedos. Diversos estudios farmacológicos han validado los usos tradicionales del Ambay, especialmente como expectorante y broncodilatador. Las hojas contienen compuestos como flavonoides (principalmente orientina y isoorientina, compuestos químicos con propiedades antioxidantes y beneficiosas para la salud), mucílagos y taninos, que actúan de forma beneficiosa sobre las vías respiratorias. Favorece la eliminación de mucosidad en casos de bronquitis, asma o resfriados. Tiene efectos antiespasmódicos, ayudando a reducir la tos irritativa. Se ha investigado su acción antiinflamatoria y vasodilatadora, que mejora la respiración en afecciones obstruc-

tivas leves.

Estudios realizados en laboratorios de Brasil y Argentina también destacan su bajo nivel de toxicidad, lo que la hace apta para tratamientos de corta duración bajo supervisión profesional.

## Formas de consumo

La manera más tradicional de consumir Ambay es en forma de infusión o decocción de sus hojas secas:

**Infusión:** 1 cucharada de hojas secas por taza de agua caliente. Dejar reposar 10 minutos y beber hasta 3 veces al día.

**Decocción:** hervir las hojas durante 5 minutos y colar antes de consumir.

También se encuentra en jarabes fitoterápicos, tinturas madre y comprimidos, en las farmacias, combinada muchas veces con otras hierbas pulmonares como el eucalipto o la menta.

## Contraindicaciones y precauciones

Aunque se trata de una planta segura en dosis moderadas, el Ambay no está exento de contraindicaciones: No se recomienda su uso prolongado sin supervisión médica.

Contraindicado en embarazo y lactancia, por falta de estudios que avalen su inocuidad.

Puede interactuar con medicamentos para el corazón o la presión arterial, ya que tiene efectos vasodilatadores leves.

En personas con alergias o asma severa, es importante consultar previamente con un profesional de la salud antes de consumirlo ■

## EMPRESA ALIMENTARIA NECESITA

### VENDEDOR

- ✓ Cadenas de Farmacias
- ✓ Cadenas de Dietéticas
- ✓ Mayorista de Dietéticas
- ✓ Mayorista de Alimentos

### JEFE DE PLANTA

- ✓ Manejo de Personal
- ✓ Manejo de Stock (Computación)
- ✓ Control de Producción

Interesados/as enviar CV a [rrhh.busquedargentina@gmail.com](mailto:rrhh.busquedargentina@gmail.com)

# Apifort®



**Propóleo para prevenir**  
Propóleos con fines antibióticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

**Inmunomodulador • Antioxidante**  
**Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral**

Seguinos en



[facebook.com/apiter.ar](https://facebook.com/apiter.ar)



[instagram.com/apiter.ar](https://instagram.com/apiter.ar)



[ventasargentina@apiter.com](mailto:ventasargentina@apiter.com)

Laboratorio





# La salud empieza por casa

Por Juan Juri\*

La ONG Hábitat para la Humanidad Argentina trabaja en barrios vulnerables para que las familias puedan acceder a viviendas adecuadas. De acuerdo con investigaciones realizadas por la organización, la salud física y mental está íntimamente relacionada con las condiciones habitacionales.

En Argentina, se calcula que más de cuatro millones de hogares no cuentan con una vivienda adecuada. Hablamos de millones de personas que viven con pisos de tierra, techos inseguros o sin baño, entre otras carencias. Esta problemática va más allá de una cuestión arquitectónica: afecta todos los aspectos de la vida.

La falta de un baño privado, por ejemplo, expone a niñas y adolescentes a un mayor riesgo de sufrir abusos. Una casa sin saneamiento incrementa las posibilidades de contraer infecciones. No contar con una dirección, simplemente por vivir en un asentamiento informal, puede dejar a una persona fuera del mercado laboral.

Como contracara, una vivienda adecuada potencia las oportunidades de desarrollo. Por eso, en Hábitat para la Humanidad Argentina trabajamos desde hace 23 años por el acceso a una vivienda digna. Somos una organización cristiana, conformada por personas comprometidas con la causa habitacional, porque estamos convencidos de que todo comienza por casa.

Desde 2002, hemos llevado adelante más de 4.000 soluciones habitacionales, siempre con las personas en el centro, brindando capacitación, acompañamiento y los materiales necesarios para alcanzar una vivienda adecuada.

## Salud y vivienda

A partir de la emergencia sanitaria provocada por la pandemia, decidimos poner especial atención en aque-

llos espacios del hogar que repercuten directamente en la salud. Así nació nuestro proyecto de mejoramientos sanitarios, que permite a familias en situación de vulnerabilidad extrema contar con los conocimientos, el apoyo y el set de materiales necesarios para adecuar un baño.

Gracias a este proyecto, miles de personas pasaron de tener un tacho o una letrina a un baño con ducha, mochila, pileta, entre otros elementos.

Con el tiempo, esta iniciativa se fue extendiendo a otros ámbitos y hoy abarca un abanico de acciones como el saneamiento, el acceso seguro al agua, techos, pisos, entre otros.

## ¿Qué sucede con los servicios básicos?

En Argentina, más de 9 millones de personas no tiene cloacas. Si ponemos el foco en los barrios populares, en 9 de cada 10 de los mismos, la mayoría de los hogares no tiene acceso a la red formal de saneamiento y, en 3 de cada 5, las aguas negras y grises terminan en un pozo ciego u hoyo sin ningún tipo de tratamiento.

Otro de los factores de riesgo en asentamientos informales y villas es el acceso a la electricidad. En 1 de cada 2 barrios, lo normal es no acceder a la red formal. En Saladero, llevamos adelante un proyecto de integración en el marco de la política estatal de integración de barrios populares. A partir de las conexiones formales a la red eléctrica que se hicieron, el 96% de las personas dijo sentirse segura, mientras que, antes de las obras, este número era de del 18%.

## 100.000 pisos para jugar

Como parte de una iniciativa regional de la red global Hábitat para la Humanidad, queremos construir 100.000 pisos en América Latina y el Caribe para 2028. De acuerdo con nuestros estudios, un piso de cemento mejora el desarrollo cognitivo infantil del



36% al 96% y reduce en un 70% las infecciones parasitarias.

Para alcanzar este objetivo, nos estamos aliando con empresas de todo el país. En Argentina, más de 300.000 viviendas aún tienen pisos de tierra.

## Trabajar en equipo

En Hábitat Argentina estamos convencidos de que solos no podemos. Nuestros equipos territoriales son interdisciplinarios y buscan conjugar tanto el apoyo técnico como el social para acompañar a las familias. Nuestra experiencia nos demuestra que ambas dimensiones son necesarias.

Asimismo, necesitamos del voluntariado, de las donaciones individuales y de las asociaciones con empresas y otras organizaciones. Este trabajo conjunto nos enriquece y nos fortalece para combatir el déficit habitacional ■

\*Responsable de Comunicación de Hábitat para la Humanidad Argentina

www.hpha.org.ar

@habitat\_argentina

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

**dietética La Pradera**  
de Nélida Anea  
complementos alimentarios para adelgazar - libros  
celulitis - diabetes - celíacos - várices  
estrias - hierbas - cosmética natural  
Chmiel Alejandro  
Técnico Universitario  
en alimentación deportiva y salud  
Jaureche 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

**HEALTHYSNACK**  
**LIMPIEZA COLÓNICA NATURAL**  
28 STICKS! PARA DOS MESES \$41.400.-  
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

**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

**Reflexología Holística**  
TRATAMIENTOS  
• Reflexología Podal Holística  
• Reflexología Craneo Facial  
• Tratamiento Fascitis Plantar  
• Técnica Metamórfica  
• Técnica Somato Emocional  
• Lectura de pies  
**Marcela Ferrero**  
REFLEXÓLOGA  
TÍTULO RECONOCIDO POR LA AAR  
Atención en CABA  
consultorio en Devoto  
Honorarios accesibles  
@reflexo\_butterfly 11 6867 2410



# El fuego interior

► Del chino antiguo, la expresión “Ejercicio del Plexo solar” se traduce aproximadamente por “El fuego quema la Rueda”. La rueda es el ombligo o plexo solar situado en la cavidad abdominal. Esta región del cuerpo contiene los intestinos, la vejiga, los riñones y las glándulas suprarrenales.

Cuando se lo hace bien, este ejercicio crea una sensación de fuego que quema en la cavidad abdominal. Así, en medicina china tradicional se habla de la cavidad abdominal como el “horno”. El hecho de crear ese fuego ayudará a consumir y hacer desaparecer todas las enfermedades asociadas con esta región del cuerpo, incluso la diarrea, el estreñimiento, la inflamación de vientre, los divertículos, tumores y otras deficiencias.

Acuéstese de espaldas. Con la palma de una u otra mano, masajee en el sentido de las agujas del reloj, partiendo del ombligo y haciendo círculos cada vez más grandes.

Luego cambie de dirección y masajee dibujando círculos cada vez más pequeños. Debe masajear hasta que el abdomen tenga calor. Es muy importante la concentración en lo que se hace durante el ejercicio. Piense en el calor que se crea. Sentirá mucho calor, pero es preciso continuar el ejercicio hasta que la zona del ombligo queme como el fuego. Si no siente el fuego es porque dedicó poco tiempo al ejercicio. Esto exige mucha concentración y paciencia. Piense menos en sus problemas y más en el ejercicio. Al principio le parecerá imposible hacerlo durante mucho tiempo para producir

solamente una poca cantidad de calor. Sin embargo, con el entrenamiento, empezará a tener conciencia del calor que se forma hasta sentir que la energía quema en el abdomen.

El colon atraviesa el abdomen del costado derecho al costado izquierdo. Frotando solamente en el sentido de las agujas del reloj, todos los problemas de estreñimiento desaparecerán. Este movimiento ayuda a dispersar o a eliminar el contenido del colon. Lo mismo, masajeando únicamente en el sentido inverso de las agujas del reloj, tendrá tendencia a hacer reabsorber al cuerpo los líquidos en exceso en el interior del colon, lo que le ayudará a sanar la diarrea. Si su sistema está en buenas condiciones, se masajeará el vientre tal como lo describimos al principio.

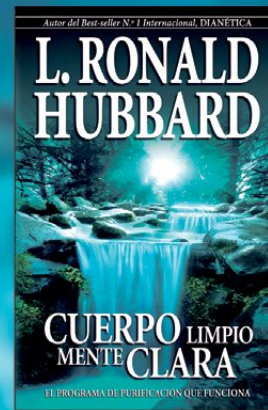
Para hacer estos ejercicios el mejor momento es la mañana, cuando está bien descansado y posee una buena reserva de energía. Si lo desea puede repetirlos por la noche.

NR: aunque este ejercicio es muy conocido en la medicina tradicional china y técnicas como el Qi Gong tengamos en cuenta que No esta recomendado en caso de embarazo (especialmente en el primer trimestre) sin supervisión. Ni en personas con tumores abdominales, hernias, úlceras, o cirugías recientes deben evitar este tipo de presión abdominal sin consultar a un médico. Todo en su justa medida ■

“El libro de los ejercicios internos”  
Dr. Stephen Chang, Richard C. Miller

## SALÍ DE LA NIEBLA

¿YA SABES CUÁNTO DE TU CANSANCIO Y NIEBLA MENTAL PROVIENEN DE LOS TÓXICOS QUE ALMACENA TU CUERPO?



COMPRÁ Y LEÉ **CUERPO LIMPIO, MENTE CLARA**

Y DESCUBRÍ CÓMO EL MILAGRO DEL RECORRIDO DE PURIFICACIÓN PUEDE LIBERAR TU CUERPO, TU MENTE Y TU ESPÍRITU DE LOS EFECTOS NOCIVOS DE LAS DROGAS.

¿TENÉS DUDAS DE SI ES PARA VOS?  
ESCANEÁ ESTE CÓDIGO QR  
Y HACÉ EL TEST

TEST DE TOXICIDAD GRATUITO



©Copyright.BUE.2025. Todos los derechos reservados. Dianética, L.Ronald Hubbard, Cuerpo Limpio, Mente Clara y el Programa de Purificación son marcas registradas, propiedad de Religius Technology Center y se usan con su permiso. Impreso en CABA.

## Dharam Singh

**Mejora:**  
**Músculos y huesos**  
**Balance digestivo**  
**Sistema nervioso**

**Adquíralas en**  
**DIETÉTICAS Y**  
**SUPERMERCADOS**

**CITRATO de**  
**MAGNESIO\***



[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com  
info@saldiet.com



# Microbiota y probióticos

Por Lic. Cecilia Leñini\*  
y Lic. María Juia Piaruchi\*\*

El microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habitan en el tracto digestivo y desempeñan funciones esenciales para la salud humana, como la digestión de nutrientes, la producción de vitaminas y la regulación del sistema inmunológico. Es un ecosistema de alta complejidad, compuesto por cerca de 100 trillones de células microbianas. La formación de la microbiota es un proceso muy dinámico, el cual inicia desde la vida intrauterina, se ha demostrado la presencia de diversas bacterias de predominio intracelular en la placenta, las cuales se caracterizan por compartir taxonomía con las bacterias que formarán parte de la biota de la piel, vagina, cavidad oral y tracto gastrointestinal. En el líquido amniótico y en el meconio se ha encontrado material genético bacteriano relacionado con especies que componen el ecosistema de la microbiota. Su composición, diversidad y metabolismo va cambiando a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El equilibrio de la microbiota es esencial para que los microorganismos intestinales trabajen a favor de la salud, no en su contra. Cuando este equilibrio microbiano se ve alterado —por factores como el uso de antibióticos, una dieta poco saludable o el estrés— puede producirse una disbiosis, que afecta negativamente al bienestar general. En este contexto, entran en escena los probióticos. Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, pueden ayudar a restablecer el equilibrio de la microbiota. La introducción de microorganismos beneficiosos favorece un ambiente intestinal saludable, fortalece la barrera intestinal y contribuye a prevenir infecciones y trastornos gastrointestinales.



Las especies probióticas usualmente utilizadas son: bacterias lácticas (que producen ácido láctico) y bacterias esporulantes. Los probióticos lácticos y los esporulados se diferencian principalmente en su estructura y resistencia.

Los probióticos lácticos, como *Lactobacillus* o *Bifidobacterium*, son bacterias sensibles al calor y al ácido gástrico, por lo que suelen requerir refrigeración y pueden perder viabilidad antes de llegar al intestino. En cambio, los probióticos esporulados, como los del género *Bacillus*, forman esporas resistentes que les permiten sobrevivir en condiciones adversas, incluyendo el paso por el tracto digestivo, sin necesidad de refrigeración. Los probióticos esporulados pueden ser incorporados en numerosos tipos de alimentos sin alterar sus propiedades organolépticas (gusto, sabor, aroma), ni necesidad de refrigerarlos ni de otro tipo de cuidados para su conservación debido a la gran estabilidad de sus esporas.

En Kyojin S.A. nos dedicamos al desarrollo, producción y venta de alimentos y suplementos dietarios a base de probióticos esporulados. Nuestros productos se consumen como parte de una dieta normal y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades mediante una alimentación sana y equilibrada. Están dirigidos al consumo humano y animal independientemente de la edad ■

\*Directora Técnica, Kyojin S.A

\*\* Lic. en Biotecnología, Kyojin S.A

## El holobionte: El cuerpo integrado con su microbioma

El término holobionte proviene del griego holos (todo) y bionte (ser vivo), y se refiere a un organismo y todos los microorganismos que viven en simbiosis con él. En nuestro caso, cada ser humano es un holobionte: una unidad biológica compuesta no solo por nuestras propias células, sino también por billones de bacterias, virus, hongos y arqueas que habitan nuestro intestino, piel, boca y otras superficies del cuerpo.

Este concepto ha revolucionado la biología y la medicina, porque deja atrás la idea del "individuo aislado" y reconoce que nuestra salud depende profundamente de esta comunidad microbiana. El microbioma —el conjunto de genes de estos microorganismos— influye en funciones esenciales como la digestión, la inmunidad, la producción de vitaminas y hasta el estado de ánimo.

Ser un holobionte implica cuidar tanto de nuestro cuerpo como de nuestros "huéspedes". Dietas ricas en alimentos ultraprocesados, el uso excesivo de antibióticos o el estrés crónico pueden alterar este equilibrio y favorecer disbiosis (un desequilibrio microbiano), asociada a enfermedades como alergias, obesidad, depresión o afecciones intestinales.

Comprendernos como holobiontes nos invita a cultivar la salud desde una perspectiva más amplia, integradora y ecológica. Alimentar bien a nuestros microbios —con fibra, alimentos fermentados, vida al aire libre y menos químicos— es también una forma profunda de autocuidado ■

**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



**BARRA DE CEREAL KYOJIN**

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



**REPELENTE KYOJIN**

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



**BIOLARVICIDA KYOJIN**

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



**PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS**

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



**PROBIÓTICOS KYOJIN**

probióticos en gotas  
por 60 y 180 ml



**CONOCÉ MÁS  
EN NUESTRA WEB**

[www.kyojin.com.ar](http://www.kyojin.com.ar)

kyojinoficial

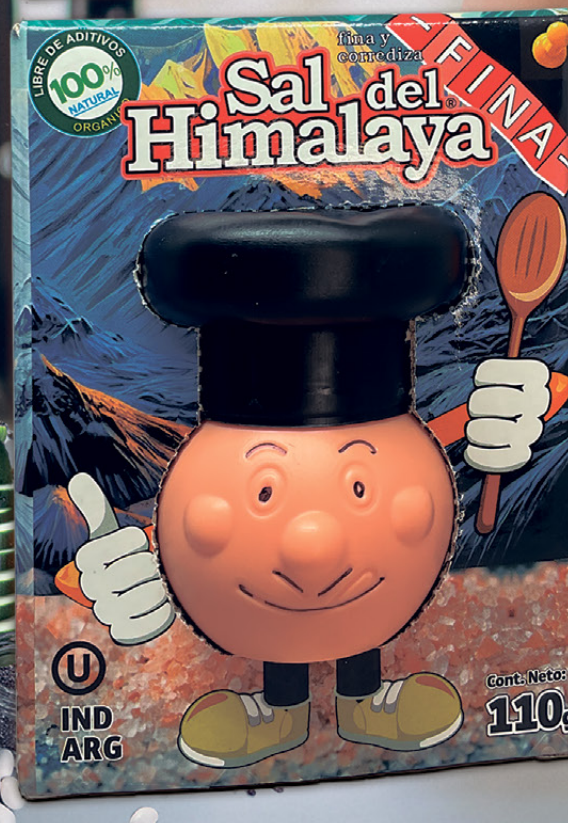


¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

# Gell Singh®

Libres de aditivos. Calidad natural.



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



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

# Saludables y de estación

Recetas creativas para una buena alimentación



## ● SALPICÓN VEGETARIANO DE LENTEJAS TIBIAS

**Ingredientes** -Para dos personas-

Lentejas cocidas, ½ taza

Tomates Cherry, 1 taza

Zanahoria pequeña, 1 u.

Cebolla, ¼ u.

Perejil picado, ¼ taza

**Vinagreta:** Vinagre de manzana, 3 cdas. | Aceite de oliva, 2 cdas. | Jugo de limón, 1 cda. | Miel, 1 cda.

Sal y pimienta a gusto

**PREPARACIÓN:** Cocinar las lentejas. Cortar los tomates en cuartos. Rallar la zanahoria. Cortar la cebolla en pluma, muy finita. Luego enjuagarla con agua tibia y secarla con papel de servilleta. Picar el perejil. Para la vinagreta: Unir bien todos los ingredientes. Una vez cocidas las lentejas dejar entibiar. Mezclar todos los ingredientes dentro de un bol y por último condimentar con la vinagreta.

## ● SALTEADO DE GARBANZOS Y ESPINACAS

**Ingredientes** -Para dos personas-

Garbanzos bien cocidos, 300 g

Espinacas o acelgas, 500 g

Cebolla, ½ u.

Cúrcuma, ½ cdita.

Comino, ½ cdita.

Sal y pimienta, a gusto

Aceite de oliva, 1 cda.

**PREPARACIÓN:** Lavar y trocear las espinacas o acelgas. Picar la cebolla. Llevar una sartén al fuego, poner una cucharadita de oliva, agregar la cebolla picada y cocinar hasta que se transparente. Adicionar las espinacas y seguir cocinando, removiendo constantemente un par de minutos a fuego bajo. Condimentar con cúrcuma, comino, pimienta y sal. Añadir los garbanzos bien cocidos al salteado, y continuar la cocción un minuto más. Al servir dar brillo con hilos de aceite de oliva.

## ● SOPA CREMA DE BROCOLI Y CASTAÑAS

**Ingredientes**

Brócoli, 1 u.

Cebolla, 1 u.

Ajo, 2 dientes

Aceite de oliva, 3 o 4 cdas.

Alga Kombu, un trozo de 10 x 10 cm

Agua, 1 litro | Sal rosada, 1 cda. al ras

Pimienta negra molida, ½ cdita.

Castañas de cajú tostadas, 100 g.

**PREPARACIÓN:** Tostar levemente las castañas y picarlas, reservar. Cortar el brócoli en trozos. En una cacerola verter el agua, las verduras, el alga y la sal. Cocinar hasta que la cebolla y el brócoli estén tiernos. Retirar del fuego y licuar o mixear hasta conseguir una crema sin texturas, condimentar con la pimienta y mezclar todo muy bien. Servir con un puñado de castañas tostadas y picadas.

## ● CREMA UNTABLE DE POROTOS MUNG

**Ingredientes**

Porotos mung, 100 g.

Calabaza cocida, 2 cdas soperas

Curry, ½ cdita.

Sal, 1 cdita.

Jengibre fresco, 1 trocito

Alga kombu, un trocito de 5x5 aprox.

Agua, c/n | Aceite de oliva, 5 cdas.

**PREPARACIÓN:** Remojar los porotos en agua con el alga por lo menos unas 12 horas. Una vez pasado el tiempo de remojo, descartar el agua y cocinar con agua nueva y el alga por unos 20 minutos aproximadamente, hasta que el poroto este bien blandito, preferentemente pasadito. Colar el excedente de agua y mixear junto con el resto de los ingredientes.

Esta crema se puede combinar con cereales o ensaladas, para untar en panes o como aderezo de sándwiches. Se conserva en heladera por una semana.

iatenainstituto | info@iatena.com

## Ñoquis veganos de calabaza y rawmesan sin gluten

-para 3 porciones-

### ► INGREDIENTES

1 calabaza chica (750g aprox.)

4 dientes de ajo

Sal y pimienta

300g de premezcla con legumbres para pastas libre de gluten Chacabuco

2 cditas. de polvo para hornear sin gluten

1 cda. de levadura nutricional (opcional)

1/2 cdita. de nuez moscada rallada

rawmesan, semillas de calabaza y hojas de tomillo para servir

**PROCEDIMIENTO:** Precalentar el horno a temperatura fuerte (200°C). Cortar la calabaza al medio, a lo largo, salpimentar, rociar con aceite de oliva y colocar sobre una placa para horno. Colocar las semillas de calabaza sobre la placa. Agregar los dientes de ajo con su piel y hornear por 20-30 minutos. Chequear los dientes de ajo y semillas, si están listos retirarlos. Cocinar la calabaza por 1 hora más o hasta que esté bien blanda.

Dejar enfriar y retirar la pulpa de la calabaza. Pesar 400g del puré, agregar los ajos sin la piel y pisar o mixear bien hasta formar un puré liso.

Colocar el puré en un bowl grande y agregar la premezcla, polvo para hornear, nuez moscada y levadura nutricional. Mezclar hasta formar una masa húmeda. Separar la masa en 3 porciones y estirar con ayuda de premezcla extra para formar 3 tirar finas. Cortar en porciones del tamaño de un ñoqui, y repetir con toda la masa. Hervir agua con sal en una olla grande. Cocinar los ñoquis de a tandas hasta que floten en la superficie. Cocinar por 1 minuto más y servir con salsa de tomate o simplemente con extra aceite de oliva, las semillas doradas y rawmesan.

**TIP:** para freezar, una vez que estén en el agua y empuen a flotar, retirar y estirarlos en una placa apenas aceitada hasta que se enfrién. Separarlos en porciones y freezarlos

alimentoschacabuco.com

@alimentoschacabuco



**PLANT BASED**

**Nilo LIFE**

PEPAS INTEGRALES SABORES

Limón y Amapolas

Naranja con Chips

Cacao y Frambuesa

Al Malbec

Al Fernet

11 7366-2333

@nilo\_life\_distribucion



# Docencia: lecciones globales para una transformación urgente en la educación

La UNESCO y la Fundación SM presentaron recientemente la versión en castellano del Informe mundial sobre la profesión docente, un documento que no solo expone la crítica situación del magisterio a nivel global, sino que también propone un cambio de paradigma: transformar la profesión docente desde sus raíces. En el contexto argentino, donde los maestros enfrentan múltiples desafíos —salarios insuficientes, aulas sobrepobladas y creciente desgaste emocional— las conclusiones de este informe global suenan especialmente cercanas.

El diagnóstico es contundente: la escasez de docentes, lejos de ser una mera cuestión numérica, es un fenómeno complejo y estructural. Tal como advierte Carlos Vargas, jefe de desarrollo docente de la UNESCO, revertir esta tendencia requiere decisiones políticas integrales, coherentes y sostenidas. No alcanza con sumar cargos docentes si no se mejora su formación, su bienestar y su lugar en la sociedad.

## Un decálogo con mirada humana

El informe se acompaña de un Decálogo de condiciones para transformar la educación desde los equipos docentes, elaborado de forma colaborativa con docentes de Iberoamérica. Allí se plantean diez ejes básicos: desde mejorar el bienestar integral y reducir la burocracia, hasta fomentar la colaboración entre docentes y familias, reforzar la formación continua, y garantizar salarios dignos y entornos saludables.

La centralidad del docente en el sistema educativo no es novedad, pero este informe insiste en una idea fundamental: ningún sistema educativo puede ser mejor que sus docentes. Esto ya lo decía el célebre informe McKinsey de 2007, y hoy se vuelve más urgente que nunca.

## ¿Y en Argentina?

Aunque las realidades entre países del llamado "primer mundo" y los nuestros difieren en presupuesto y estructura, las necesidades del cuerpo docente parecen hermanarse. En Argentina también se reclama por menos carga horaria, menos burocracia, más tiempo para planificar, acompañamiento psicológico, y un reconocimiento real del valor que implica enseñar en contextos complejos.

Además, tanto aquí como allá, se evidencia el riesgo de que el docente quede atrapado en una lógica individualista, sobrecargada, sin espacios reales de trabajo en equipo. En ese sentido, la propuesta de avanzar hacia una cultura colaborativa, donde la co-docencia, el apoyo mutuo y la autonomía profesional ganen terreno, resulta profundamente aplicable a nuestro país.

## Escuchar al docente:

### Punto de partida del cambio

Durante las presentaciones del informe en España, se recogieron las voces tanto de docentes con trayectoria como de estudiantes de Educación. A pesar de sus diferencias, ambos grupos coincidieron en lo esencial: hace falta cuidar a quienes enseñan. Reducir el número de alumnos por aula, repensar el tiempo escolar, proveer materiales adecuados, garantizar estabilidad y fomentar el desarrollo profesional son reclamos repetidos y urgentes.

En un sistema como el argentino, donde abundan las reformas curriculares pero escasean las políticas de fondo para el sostenimiento docente, este informe mundial ofrece una brújula. No una receta mágica, pero sí un marco: escuchar a los docentes, darles espacios reales de participación, y entender que educar no es solo dar clases, sino sostener emocionalmente a una comunidad ■

# Secretos de la oratoria

•El entusiasmo es el 80 % del éxito de una persona que habla en público. Hable con ganas, con entusiasmo, con brío.

•Nunca memorice lo que va a decir. Tenga claras las ideas y los hechos, no las palabras.

•Hable solamente de lo que sepa y esté preparado. Repase muchas veces sus ideas, hasta cuando estén claras en la mente.

•Mire a las personas, no al techo, al suelo o por las ventanillas. Y mire con ganas de vender sus ideas.

•No hable ni muy rápido, ni muy despacio. No hable monótono ni muy suave. Cuando tenga temor, finja valor y lo que está fingiendo se le convierte en realidad.

•Esté bien presentado. La presentación personal es muy importante, ya que a usted, antes de oírlo, lo ven. Y, muchas veces, no ha comenzado a hablar y ya lo han descalificado por su deficiente presentación personal.

•Nunca se concentre en usted ni en el auditorio. Concéntrase en el tema.

•Al comenzar, nunca se desautorice ni desautorice su tema. Vaya al grano, comience con fuerza. Recuerde que un conferencista nunca fracasa porque tenga defectos, sino porque le faltan virtudes. Y entre las principales virtudes del orador figuran estar bien preparado, hablar de lo que sabe y hablar con entusiasmo.

•Tenga siempre un esquema escrito de lo que dirá. Tenga un orden. Presentarse ante un auditorio sin un esquema escrito de lo que dirá, es como construir un edificio sin planos.

•Nunca pelee con el auditorio. Pelear con el grupo es como partirla la pata a un trípode. ¿A usted de qué le sirve tener toda la verdad, toda la razón, todo el conocimiento, si el auditorio se le pone en contra??

•Nunca comunique para que lo admiren. Comunique para prestar servicio.

•Comunicar no es hablar. Comunicar es hacerse entender. No utilice términos sofisticados o técnicos. Y, si los utiliza, debe explicarlos.

GERMAN DIAZ SOSSA /www.germandiazsossa.com

N.R.: G. Díaz Sossa es periodista, conferencista y escritor. Recibió Felicitación y Mención Especial de la Sociedad General de Autores de España, Premio Hispanoamericano Ortega y Gasset, Premio Mundial Rey de España.

**YERBA MATE**  
**9 Yuyos**

**HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO**

**HERBOESTÉ**

*Adelgazá tomando Mate*

**NUEVOS SABORES**

**Burrito**  
Hierbas con Yerba Mate, Burrito  
Ingredientes: Yerba Mate, Burrito, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Guaraná**  
Hierbas con Yerba Mate, Guaraná  
Ingredientes: Yerba Mate, Guaraná, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Tradicional**  
Hierbas con Yerba Mate, Tradicional  
Ingredientes: Yerba Mate, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Limón**  
Hierbas con Yerba Mate, Limón  
Ingredientes: Yerba Mate, Limón, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Naranja**  
Hierbas con Yerba Mate, Naranja  
Ingredientes: Yerba Mate, Naranja, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Jengibre, limón & miel**  
Hierbas con Yerba Mate, Jengibre, limón & miel  
Ingredientes: Yerba Mate, Jengibre, Limón, Miel, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**Tradicional en tela**  
Hierbas con Yerba Mate, Tradicional en tela  
Ingredientes: Yerba Mate, Pimiento, Paprika, Aceite de Oliva, Sal, Azúcar, Agua.

**LIBRE de ACIDEZ**

**Sin T.A.C.C.**



# Querernos para sanar

La gestión de nuestras emociones repercute en nuestro organismo

Por Isabel De Simone\*

Quizás muchos no sepan que tenemos un cuerpo físico y un cuerpo emocional. El cuerpo emocional refleja, como su nombre lo expresa, nuestras emociones, que si no son bien canalizadas o interpretadas, pasarán al cuerpo físico en forma de síntoma.

Las emociones no son buenas ni malas, son; aparecen y son respuesta a estímulos que nos producen situaciones, personas, hechos imprevistos, etc. Las emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, etc., impactan en nuestro cuerpo físico siempre. Algunas con más impacto que otras pero nunca desapercibidas.

Cómo gestionamos estas emociones dependerá de la respuesta que dará nuestro organismo. Por ejemplo, si recibimos el diagnóstico de una enfermedad grave automáticamente nuestro cuerpo recibe una andanada de emociones que repercutirá sí o sí en un síntoma. Entonces para encauzar nuestras emociones requerimos de estrategias y herramientas para influir en nuestro cuerpo de manera beneficiosa, hasta un mal "diagnóstico" nunca es un "pronóstico", ya que cada persona es única e irrepetible por consiguiente responderá de maneras muy variadas, con un mismo diagnóstico y tratamiento podrá curarse o no...

## Herramientas para cuidado del cuerpo físico y emocional

### • La meditación

Nos enseña a bajar la frecuencia de nuestros pensamientos, influye en nuestro ritmo cardíaco y en nuestra tensión arterial. Realizarla de manera sistemática creará un hábito saludable que nuestro cuerpo reclamará.

### • La actividad física

Dentro de la posibilidad de cada persona siempre habrá

una para realizar. El estado inactivo del cuerpo repercute no solo en lo físico sino también en lo mental, las caminatas en lugares al aire libre con la presencia de árboles, permite oxigenar, activar la circulación y serenar la mente, se puede meditar caminando simplemente concentrándonos en cada paso que damos.

### • La alimentación

"Somos lo que comemos", esta gran verdad se ve reflejada en nuestra salud al tener presente cada alimento que ingerimos, amando nuestro cuerpo para darle solo aquello que nos haga bien, es clave. Sabemos que hay alimentos nocivos que desencadenan enfermedades o reacciones adversas como alergias, intolerancias... y hasta algunos como los excesos de azúcares, que son campo propicio para el cáncer. Consumir alimentos libres de conservantes, colorantes, aditivos, perjudican nuestra salud. Los alimentos caseros, sencillos y con frutas y verduras de estación serán maravillosos para nuestra salud.

### • La Fitoterapia

Las hierbas medicinales son desde la antigüedad grandes aliadas de la salud -siempre se debe consultar ya que no todas son para todos. Mucha gente cree que "los YUYOS" como suelen llamarlos son simples infusiones que pueden ayudar por ejemplo a una buena digestión, pero es menospreciarlas ya que las hierbas medicinales tienen componentes activos poderosos de los cuales muchos se utilizan en farmacología: por ej, del espinillo blanco se extrae el componente para la "aspirina", el tilo posee propiedades calmantes, la carqueja muy usada para el hígado, todos tienen componentes que deben ser utilizados con orientación.

### • Sonido y color

Los sonidos y los colores emiten distintas vibraciones que nos pueden ser beneficiosas. La "sonoterapia", claves tonales, cuencos tibetanos nos armonizan. Las energías cromáticas también trabajan a nivel emocional,



cada color armoniza algún órgano o chakra. Para poder dormir mejor por ejemplo puede recurrirse a una tenue luz azul que inducirá a la relajación y a la calma.

### • Las gemas

Las gemas o cristales son poderosos elementos de trabajo emocional, cada una posee una energía que resonará según la necesidad o tratamiento de cada persona. La **amatista** se sugiere para trabajar la transmutación de situaciones que queremos modificar siempre para bien. El **citrino** se utiliza para la calma mental y la concentración, en especial para situaciones de reflexión, decisiones, exámenes.

### • El Reiki

Este método creado por el Dr Mikao Usui es de gran potencia, administrando energía a través de las manos se puede inducir a la calma de dolor físico y mental, así como a estados de alivio y sosiego. Solo un maestro de reiki puede impartir estas prácticas.

Si logramos utilizar algunas o todas estas prácticas tanto en alimentación y salud física y mental y emocional lograremos un equilibrio que nos permitirá tener una vida más saludable y plena.

Cuidarnos es querernos, querernos es sanar ■

\*Psicóloga social- Máster Reiki- Facilitadora en bioneuroemoción y biodecodificación del síntoma.

@AQUALIA-



ÚNICAS!

**Saldiet**®

DharamSingh®



# Para disfrutar del sabor de todas tus comidas


[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

 WHATSAPP - MENSAJES  
 (11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



# El grito visceral



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

► El grito visceral representa a una poderosa voz que viene desde las entrañas y emana de lo subterráneo. Es singular y distinto al grito impulsivo, el que detona y suena como alarido. Aunque ambos liberan enojos, tristezas, alegrías, es importante establecer algunas diferencias. Gritar visceralmente es hacerlo desde el centro del cuerpo, la voz en grito brota desde el "hara": zona corporal donde se acumulan nuestras reservas de energía vital, se sitúa entre el plexo solar y el pubis. De modo que, cuando la expresión emana de ese lugar, la potencia hace vibrar hasta los órganos. Es un acto valiente, osado, movilizador que trasciende la musculatura rígida, la que atrapa a las emociones muy guardadas. La voz en grito se lanza audaz traspasando las gruesas capas del ego y, cuando se arriesga a derribar defensas, encuentra una grata sorpresa: desmascara el miedo, ese que yacía agazapado entre las vestiduras del ego, ese que, a fuerza de racionalizaciones, alimentaba anudamientos y bloqueaba la liberación.

En ocasiones sucede que la fuerza del grito se ve atascada en la garganta y, en lugar de soltar sonidos vigorosos, aparecen toses. Esta situación expresa un paso previo a la libera-

ción y requiere de paciencia y perseverancia porque, probablemente, aún el miedo está vivo. Es un proceso que requiere templanza y nuevos intentos. Luego, se irán desanudando los hilos gruesos que atascan el camino. Desanudar requiere de un trabajo integral, porque los nudos, no solo se alojan en el cuello, sino que atraviesan el tronco, se expanden por el plexo solar y continúan con infinidad de bifurcaciones por el resto del cuerpo. Entonces para poder soltar lo atascado, es necesario habitar desde las plantas de los pies a la cabeza. El recorrido comienza en los apoyos plantares, así, la confianza en la pisada dará la entereza y seguridad para potenciar la fuerza y, desde allí elevar la potencia hacia la garganta, entonces, con ese valor, se podrá gritar lo retenido. Al principio se soltarán sonidos, y, en la medida que se continúe entrenando este acto liberador se podrán expresar palabras significativas. En esta instancia se experimenta la integración porque la energía tensional se alinea con la psíquica-mental. El grito visceral suele ser la llave de revolucionarias transformaciones. Una vez experimentado vuelve de manera espontánea y continúa el proceso de liberación en próximas etapas de la vida ■

alejandrabrener@gmail.com

f/Alejandra Brener Bioenergética  
@espacioatierra



## Dabar frecuencial. Creadores de Ormus Patagonia



**Dabar**  
FRECUENCIA CREADORA



► Todo en el universo vibra. Cada palabra, cada elemento, cada intención emite su propia frecuencia. Hoy damos un paso más en esta sintonía expansiva. Ormus Patagonia es un acorde dentro de una obra más amplia.

Ahora, es momento de nombrarla: DABAR, FRECUENCIA CREADORA. Gracias por ser parte de este viaje ■

Conocé más en  
www.dabarfrecuencial.com

115164-1485

@dabarfrecuencial

## Cosmética Frecuencial: Una nueva dimensión de la belleza

► Tu cuerpo es un 80% agua, tu piel también. Cuidala con productos armonizados energéticamente que estimulan la bioelectricidad de tus células.

Todos nuestros productos, además de ser Vegan, libres de maltrato animal, Sin TACC, testeados dermatológicamente e hipoalergénicos, también incorporan el "Sello Frecuencial".

Esto implica que la base acuosa de los productos ha sido tratada con métodos de armonización energética como masajes sonoros con cuencos tibetanos, dis-



positivos de energía escalar, geometría sagrada y materias primas únicas y exclusivas como extractos de cristales y activos a base de nanopartículas de oro, zinc y cobre!

Estos elementos ejercen un efecto ordenador sobre los campos magnéticos de las células, colaborando con el funcionamiento energético del organismo en general ■

Conocé más en  
www.dabarfrecuencial.com

115164-1485

@dabarfrecuencial

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

*Ponele sabor a tus comidas*

**BILLI**

**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.





Queremos compartirte una noticia muy especial. El universo que conociste como Ormus Patagonia, hoy se **transforma y evoluciona** hacia algo más grande.

## SOMOS DABAR

Una marca que crea productos para tu bienestar y vibra en una frecuencia que conecta, inspira y transforma.

La conexión con un saber profundo, que siempre formó parte de nosotros.

Hemos construido este camino juntos, y ahora te invitamos a descubrir un universo más integrado, lleno de nuevas propuestas, productos y experiencias que potencian tu bienestar.

**DABAR es movimiento en expansión, es vibración, es energía que se manifiesta en tu día a día.**

Seguí conectado con nosotros y sé parte de este nuevo capítulo.

**Descubrílo muy pronto en nuestras redes.**

La frecuencia se expande.



**Dabar**  
FRECUENCIA CREADORA



WhatsApp 11 5164 1485  
[www.dabarfrecuencial.com](http://www.dabarfrecuencial.com)



dabarfrecuencial  
ormuspatagonia



# El amanecer de Acuario: Despertar a un nuevo ciclo Cósmico

▶ Estamos cambiando a velocidades vertiginosas. El mundo conocido, sus estructuras permanentes y verdades absolutas se desmoronan ante nuestros ojos. No es una catástrofe anunciada, sino el nacimiento de una Nueva Era. Las fuerzas silenciosas y la energía cósmica reconfiguran las leyes de nuestra realidad. Desde hace milenios, mapas estelares, mitologías antiguas y escuelas ocultas han hablado y dejado constancias sobre estos momentos.

Esta crisis, es la transición de la era de Piscis a la Era de Acuario. No es un concepto esotérico o una especulación filosófica; es una reconfiguración energética profunda del mundo y la conciencia humana, un nuevo ciclo cósmico implica un nuevo paradigma y punto de percepción. La astrología revela el mapa de la evolución de la humanidad. Durante aproximadamente 2.160 años, la Era de Piscis moldeó nuestra psique colectiva. Nos aferramos a la fe incondicional, al sacrificio y la búsqueda de salvación externa, las grandes religiones y estructuras de poder basadas en el dogma y la jerarquía generaron el paradigma actual que comienza a desmoronarse.

Los pilares de la transformación son los Planetas Transpersonales, llamados **los dioses del cambio**. El pulso de esta gran transición cósmica está orquestado por los planetas transpersonales —Urano, Neptuno y Plutón— cuyas órbitas lentas marcan los cambios más profundos y generacionales. Sus movimientos actuales no son coincidencias, sino las agujas de un reloj cósmico que nos indican la magnitud del cambio, **Plutón en Acuario (desde 2023)** ha comenzado la desintegración y reconstrucción del orden colectivo. Muerte y renacimiento en la percepción del orden cósmico. Plutón, ha ingresado en Acuario por unos 20 años. Este tránsito es la fuerza principal que disuelve las viejas estructuras de poder y control que ya no sirven a la humanidad. Veremos una revolución radical en la tecnología, la inteligencia artificial, la descentralización de la información y la reorganización social. Es un llamado a dismantelar jerarquías opresivas y a construir sistemas más alineados con la libertad individual y colectiva, aunque también nos confronta con la sombra de Acuario, el potencial de un control tecnológico excesivo.

## • Neptuno en Aries (a partir de 2025)

La Espiritualidad en acción guerrera, el regente de Piscis ha estado disolviendo velos e ilusiones en su propio signo, dándole un final a la Era de Piscis y acabando con las pesadillas acuñadas en las sombras por 2000 años. Su próxima entrada en Aries (en 2025) marca el inicio de un nuevo ciclo de 165 años, transformando la fe pasiva pisciana en una espiritualidad de acción y de iniciativa, de participación individual en las necesidades colectivas, con voluntad y devoción.

Surgirán movimientos idealistas que buscarán mani-

festar sus creencias con coraje y defender la verdad con ímpetu. La compasión ya no será solo empatía, sino un motor para la lucha activa por la justicia y la manifestación de ideales en el mundo.

## • Urano en Géminis (a partir de 2025)

La Revolución de la Mente, la Comunicación y las tecnologías que operan, enlazan y manipulan a distancia. Urano, el regente de Acuario, catalizador de la innovación, desatará una revolución sin precedentes en el pensamiento, la comunicación y el aprendizaje. La inteligencia artificial, las nuevas plataformas de conexión y las metodologías educativas disruptivas se expandirán exponencialmente. El acceso a la información se democratizará, pero esto también requerirá un discernimiento agudo para navegar un mar de datos, verdades y desinformación. La banalización y la superficialidad serán las sombras en el mundo de las apariencias.

## • Acuario es un llamado a la Conciencia.

La Era de Acuario no llega con instrucciones escritas, sino con espejos que nos devuelven la imagen de nuestras luces y sombras. No está aquí para complacernos, sino para despertarnos. La incomodidad, el insomnio, la ansiedad o la inexplicable inquietud que muchos sienten no son errores sino señales de sintonía y recalibración. Las viejas certezas se desmoronan porque esta nueva era exige una verdad más cruda y personal. Acuario, el signo del visionario y el rebelde no negocia con el pasado, lo quiebra para dar paso a lo nuevo.

El colapso que vemos afuera es un reflejo de lo que tenemos que transformar dentro de nosotros. La Era de Acuario es una invitación brutal y hermosa para cuestionarlo todo, nuestras rutinas, nuestras relaciones, nuestra vocación, nuestros miedos. La era de las creencias muere y nace la era de la conciencia. Y la conciencia comienza en el silencio, en ese momento donde nos damos cuenta de que ya no hay respuestas en los viejos lugares. Finalmente, comprendemos que el mundo externo solo cambia cuando el mundo interno se transforma.

La visión apocalíptica que a menudo acompaña a los grandes cambios es una perspectiva limitada. Lo que percibimos como caos o colapso (institucional, social, personal) es, de hecho, el proceso natural de desmantelamiento de lo obsoleto para permitir que emerja lo nuevo. Las certezas del pasado se desvanecen porque la Nueva Era exige una verdad más cruda y personal para permitir la innovación y la autenticidad. Nos obliga a mirar hacia adentro, a despojarnos de condicionamientos y a construir desde una base de conciencia genuina. Nos invita a sentir la magnitud del cambio, no solo a entenderlo intelectualmente. Es un llamado a la acción interna y a la responsabilidad personal en la co-creación de esta nueva Era ■

Ángel Conde, Astrólogo  
iagconde1@gmail.com

## Somos parte de un calendario ancestral Ritual de sahumar con Hierbas



Por Jimena Ramos Lanciotti

▶ Debemos volver a lo esencial de la vida, volver a ritualizar momentos. Uno de estos momentos importantes puede ser transformar la energía de un lugar o de una persona. Si sabemos que en un lugar habrá una reunión, habrá varias personas, podemos sahumar el lugar previamente para armonizarlo y predisponer a lo mejor de cada uno en ese espacio, si vamos a tener una conversación difícil, o si ya ocurrió y se produjo una discusión sahumo para transformar esa energía.

¿Cómo lo hago?, es sencillo puedo colocar en un cuenco, especial para esto, 1 carboncito (tener la precaución que el primer humo blanco es tóxico hacerlo en un lugar abierto).

Para sahumar un lugar, desde la cultura andina deben estar las ventanas y puertas cerradas al comenzar

**1° Se abre espacio:** con resinas o plantas como kopal, koaj o incienso. Comienzo por la puerta de entrada del lugar hacia mi izquierda y voy pasando por los diferentes ambientes hasta llegar a la puerta de inicio nuevamente.

**2° Pasada,** elijo que planta me resuena por lo que percibí y continúo sahumando con esa planta.

Para energías densas: laurel, romero, salvia, menta, ruda, contrayerba

Para concretar, resolver, despejar mente: tabaco

Para tristeza: hipérico (hierba de San Juan) y romero

Para parásitos energéticos (energías equivocadas): aguaribay, palo santo picante, contrayerba, altamisa, salvia blanca, incayuyo

**3° Cierro espacio,** para dejar impresa amorosidad utilizo una flor: lavanda, palo amarillo, palo amari- llo, santa lucía, caléndula, rosa o manzanilla

Presto atención si en algún lugar por donde pase hubo más humo, si se encendió más el fueguito, y lo hago consciente. Cuando termino abro las ventanas y puertas. Si es para sahumarme a mí misma puedo comenzar por sobre mi cabeza, dando vueltas en espiral en un mismo lugar y quedar dentro del humo hasta llegar a los pies y volver hacia arriba.

También puedo usar un agua florida, la maceración de cascaritas de naranja, mandarina, limón con canela y otras especias hacen que sean un protector áurico y nos trae la transformación necesaria. Puedo usarlo antes de salir de mi hogar hacia el afuera.

Los saludo hasta la próxima, y no se olviden...

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

botica.ceiboenflor  
f ceiboenflor.org

## YO SOY

"En lo Infinito y en lo Eterno"

Canalizador: **J.C.Romero**  
Diseño: **Beba Rancaño7**

Un Nuevo Símbolo para esta Era ha sido canalizado 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 Potenciar 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**

**11 4060-4454 / www.bebarancano7.com.ar**

## Tienda de Magia Herbal

Las plantas no son la medicina alternativa.  
Son la medicina original!

Dráculos Tarot (Saquitos herbales)  
Sales de baños de salinas naturales  
Sahumos consagrados  
Jabones de ruda y romero  
Aceites macerados para altar  
Velas aromáticas con flores  
Puchitos de lavanda  
Técitos orgánicos  
Sales rinconeras de protección  
Rollones con flores y cristales  
Decoración herbal

Escuela: @magasdeasteria

Martes - Viernes - Sábados y Domingos de 14 a 20 hs.  
Defensa 1476 - San Telmo @hecatelahumos

## Laura Fernandez

**Terapeuta Holística**

Sanación Terapia (TRE) - Terapéutica Holística  
Biodecodificación - Videncia - Numerología  
Astrología - Cartas Nacionales - Revoluciones Solares

Consulta Online (+54) 115 698 0790 @laurastro33  
Video llamada laurafernandez\_35@yahoo.com

## AMARAMA

**TAROT- NUMEROLOGÍA**

1169177450

AMARAMA.TAROT@GMAIL.COM

@AMARAMA.TAROT



# KOAN, el diálogo místico entre Maestro y discípulo

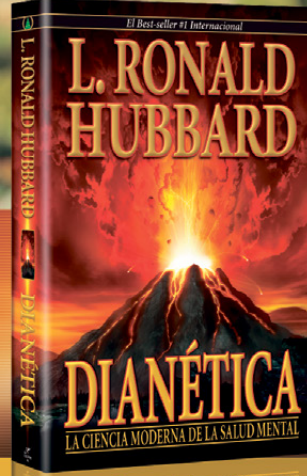
► KOAN es la pronunciación japonesa de la frase China KUNG-AN, cuyo sentido original es: "Documento de un acuerdo oficial sobre el escritorio". Resulta ostensible que los Buddhistas Zen le dan al KOAN un significado totalmente diferente. Es obvio que ellos designan al KOAN como un cierto diálogo místico entre Maestro y discípulo. Por ejemplo: Cierta monje preguntó al Maestro Tung Shan, ¿Quién es el Buddha? El maestro respondió extrañamente: "Tres Chin (una medida) de lino". Un monje Buddhista preguntó al Maestro Chao Chou: ¿Qué sentido tiene la llegada del Boddhisattwa desde el oeste? La respuesta fue: El ciprés que está en el jardín. Enigmática respuesta ¿verdad? Todas estas famosas historias narradas en la forma antedicha son KOAN. Resulta claro y manifiesto que "KOAN" designa una historia Zen, una situación Zen, un problema Zen. El Ejercicio esotérico KOAN significa por regla general: "Buscar solución a un problema Zen. Ejemplos para la Meditación: "¿Quién recita el nombre del Buddha? Si todas las cosas se reducen a la unidad. ¿A qué se reduce dicha unidad?". Es incuestionable que la mente jamás podrá resolver un problema Zen. Es ostensible que el entendimiento nunca podrá comprender la onda significación de un KOAN. A todas luces resulta fácil adivinar que la mente desfallece cuando trata de comprender íntegramente cualquier KOAN;

entonces, vencida, queda en profunda quietud y silencio. Cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio, adviene lo nuevo. En esos instantes, la Esencia, el Buddha, se escapa del intelecto y en ausencia del YO experimenta ESO que no es del tiempo. Ese es el Satori, el Extasis de los santos, el Samhadhi. En esos momentos podemos vivenciar lo Real, la Verdad. Como la palabra KOAN ya está aceptada oficialmente en el oeste y es muy conocida, es menester usarla en nuestro léxico Gnóstico en vez de la palabra China HUA TOU. Tanto KOAN como HUA TOU son, por lo tanto, utilizadas en el sentido general y específico, respectivamente. En la vieja China, los Buddhistas Zen no usan el término KOAN; ellos prefieren decir: "Ejercicio HUA TOU". Un monje le preguntó al Maestro Chao Chou: "¿Tiene un perro la naturaleza del Buddha? El Maestro respondió: "Wú" (No) Esta sola palabra "Wu", además de ser un Mantram que se pronuncia con doble "U" como imitando el sonido del huracán, es también por sí mismo un KOAN. Trabajar con el KOAN "Wu" teniendo la mente quieta y en silencio, es algo maravilloso. La experiencia del "Vacío Iluminador" nos permite vivenciar un elemento que transforma radicalmente ■

\*\*"Mi regreso al Tibet"  
de Samael Aun Weor

## ENCENDÉ TU EXTRAORDINARIO POTENCIAL





Un libro puede cambiarlo todo...

# DIANÉTICA

Compralo. Leelo. Usalo.

Organización de Scientology Argentina - Ayacucho 1050 CABA

☎ 11 3535-2170    @scientologyargentina

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

**NUEVA !!**  
**PRESENTACION**

# Gell Singh®

LIBRE DE ADITIVOS  
**100%**  
NATURAL  
ORGANICO

**PRACTICO**

**ECONOMICO**



# Sal marina

finay  
corrediza



con SALERO

bolsita:  
RECARGA

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





# MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

## FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

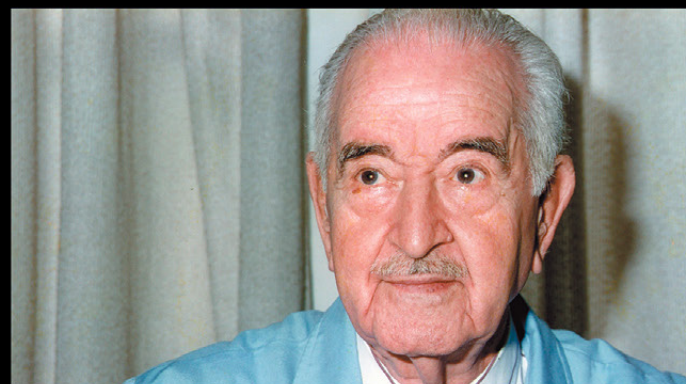
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

*“Una mejor calidad de vida es posible”*

### DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

### FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

[www.fundacionpuiggrós.org.ar](http://www.fundacionpuiggrós.org.ar)



## VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

## Cuando el frío invita a mirar hacia adentro



Por Arq. Dardo Gutierrez\*

El invierno es una estación que naturalmente nos invita a replegarnos, a estar más tiempo en casa, a mirar hacia adentro y a cuidar nuestras reservas físicas y emocionales. Desde la mirada del Vastu Shastra, el invierno no es solo una cuestión de clima: es una energía particular que se expresa en la naturaleza y también dentro de nuestros hogares. Vastu Shastra es un sistema ancestral de la India que estudia cómo la energía fluye a través de los espacios que habitamos. Nos enseña que el entorno influye directamente en nuestro bienestar, estado de ánimo y salud. Cada estación del año modifica ese entorno sutil, y por eso es importante hacer pequeños ajustes que nos ayuden a acompañar ese cambio desde la conciencia.

Durante el invierno, predomina el frío, el silencio, la oscuridad y una energía más introspectiva. Los días son más cortos, la luz solar disminuye, y nuestra vitalidad puede verse afectada si no buscamos maneras de equilibrarla. El Vastu propone acciones concretas para armonizar los cinco elementos presentes en nuestro entorno —tierra, agua, fuego, aire y espacio— y ayudarnos a atravesar esta etapa con más bienestar.

**El elemento Fuego** se vuelve esencial en esta época del año. No solo en términos físicos, como mantener la casa calefaccionada, sino también en lo energético: necesitamos activar la vitalidad, el entusiasmo y la digestión. Una manera sencilla de hacerlo es encendiendo velas o lámparas en el sector Sudeste de la casa, que es el área asociada al fuego. Esto ayuda a contrarrestar la energía invernal que tiende a enfriar y ralentizar.

Los colores también juegan un papel importante. En invierno, rodearnos de tonos cálidos como el rojo, el naranja o el amarillo puede elevar el ánimo y aportar sensación de calidez. No es necesario pintar las pare-

des, basta con incorporar estos colores en detalles: mantas, almohadones, alfombras o incluso en la vajilla o los alimentos que consumimos. Lo visual también alimenta.

**La cocina cobra especial protagonismo.** Según el Vastu, este espacio es el corazón energético del hogar. Cocinar con ingredientes naturales, de estación y nutritivos, no solo alimenta el cuerpo, sino también el entorno. Una cocina limpia, ordenada y activa favorece la salud y el equilibrio emocional. Incluir especias como jengibre, canela, cúrcuma o clavo de olor no solo calienta el cuerpo, también eleva la energía del lugar.

**Otro aspecto clave es la luz:** Aunque el invierno tiene menos horas de sol, es fundamental permitir que la luz natural entre en los ambientes. Levantar cortinas, abrir ventanas en las primeras horas del día, y usar iluminación cálida por la noche ayuda a regular el ritmo circadiano y a mantenernos con más energía y claridad mental. También es recomendable ventilar bien los espacios, incluso en los días fríos, para renovar el aire y evitar que se estanque la energía.

En esta época también es importante cuidar el **entorno emocional**. El Vastu nos recuerda que cada acción que realizamos en un espacio deja una huella energética. Si pasamos mucho tiempo en casa sintiéndonos apáticos, estresados o sobrecargados, esa vibración queda en el ambiente. Por eso es tan valioso realizar actividades conscientes como la meditación, la lectura o el descanso profundo en espacios que sintamos cuidados y ordenados. Podemos reservar un rincón tranquilo de la casa —idealmente en el Noreste— para conectar con nosotros mismos y restaurar la energía interior. Incluso una pequeña mesa con una vela, una planta y un cuaderno puede ser suficiente para crear ese espacio sagrado que nos invite a habitar el presente con más calma y claridad.

El invierno también es un buen momento para hacer una **limpieza profunda**, eliminar lo que ya no usamos



y simplificar. El desorden bloquea la energía, y en invierno, cuando pasamos más tiempo puertas adentro, ese bloqueo se siente más. Ordenar y depurar objetos, papeles o muebles innecesarios tiene un impacto real en cómo nos sentimos. Cada espacio liberado es una invitación a que entre algo nuevo.

Crear un ambiente acogedor en invierno también implica **cuidar los detalles sensoriales**: sonidos suaves, aromas naturales, texturas agradables al tacto. Escuchar música tranquila, usar aceites esenciales como el de naranja o incienso, y rodearse de objetos que generen calma y belleza ayudan a sostener una frecuencia armónica en casa. Todo lo que percibimos a través de los sentidos influye en nuestro estado interior. Habitar con conciencia también es cultivar lo sutil.

El invierno no tiene por qué ser una etapa pesada o incómoda. Puede ser una oportunidad para fortalecer nuestro hogar como un refugio que nos contiene, nos nutre y nos equilibra. Desde el Vastu Shastra, podemos hacer de esta estación un tiempo de pausa consciente, de fuego interior y de conexión profunda con nosotros mismos, con los alimentos que elegimos y con los espacios que habitamos. Porque cuando el frío invita a mirar hacia adentro, el hogar puede convertirse en el mejor lugar para florecer desde adentro ■

\*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**

LIBERACIÓN INTELIGENTE • BENEFICIO GARANTIZADO

**NUEVA CÁPSULA VEGETAL**

**SIN GLUTEN**

# SaluBIOTICS

## Salutaris®

### Para una flora equilibrada

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

www.vivesalutaris.com.ar    vivesalutaris    (11) 6045-4243

Presentación: Estuche con 30 cápsulas.



# CRINWAY

## POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



**CRINWAY**  
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



**BEBIBLE**  
Presentación  
en 5 ML y 10 ML

+54 11 53847029

[www.concentradonatural.com](http://www.concentradonatural.com)  
[www.crinway.com.ar](http://www.crinway.com.ar)

@concentradonatural  
@crinway

concentradonatural  
crinway

**NUEVO!**  
Alto contenido en YODO  
y Minerales Naturales

# Sal Marina®

GellSingh®



[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com  
info@saldiet.com