

**New Garden**

**¡NOS PREPARAMOS  
PARA LAS FIESTAS!**

Lo mejor para tu mesa navideña  
en todas nuestras sucursales

**¡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**

**PRÓXIMAMENTE  
NUEVA SUCURSAL  
¡Número 50!**

**ZONA CAPITAL**

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

AÑO 33 | N° 379

112860-8002

**ConvivirPlus**

NOVIEMBRE 2025

## Fórmulas

Viví cada día minuto a minuto,  
lenta y plenamente.

Viví en el presente, degustándolo.

Disfrutando y dando gracias  
por lo bueno y por lo malo.

Todo sirve

de todo se aprovecha,

si no es hoy, será otro día.

Agradecé, por la lluvia y por el sol.

Si te pasó algo malo,

llorá, gritá y date tiempo.

¿Quién conoce las causas

de todo lo que nos pasa?

¿Quién puede saber lo que es justo o no?

Los ángeles acarician

las cicatrices del alma,

para que duelan menos.

Por eso, contentate con poco.

Proponete una meta, aunque sea mínima.

Hacé lo necesario hasta cumplirla,

y cuando la alcances respirá profundo

paladeá el triunfo,

agradecé, e intentá algo nuevo.

Son claves, son fórmulas

que gratifican y dan resultados.

*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

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



**Mycelium**  
Inteligencia Fungi

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

**11 3927-2288**



## Próstata inflamada?

**ProtaProtex PLUS**

**1 cápsula al día. Frasco para 3 meses**

- Especialmente recomendado para tratar la Hiperplasia Beninga de Próstata (HBP).
- Regularizar su funcionamiento.
- Mejora el flujo miccional.
- Clínicamente efectivo y natural.



**Compra garantizada, escanea el QR**



**mercado  
envíos  
FULL**



**Llega mañana a tu domicilio**

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



# Día mundial de la Diabetes

## El poder de los hábitos para transformar la salud

Por Lic. Karina Abigail Straus  
Equipo de Nutrición New Garden

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. El mismo fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes y la OMS en respuesta a la preocupación por el aumento de casos existentes, y tiene como objetivo poder generar consciencia acerca de la importancia de esta enfermedad. Actualmente 1 de cada 10 argentinos padece Diabetes y el 40% no lo sabe. Para comprender el mecanismo de la diabetes en el organismo, es importante saber que nuestras células utilizan la glucosa como fuente de energía. Sin embargo, para que esta azúcar llegue a las células, se requiere la acción de la insulina, una hormona secretada por el páncreas que se encarga de regular la concentración de glucosa en la sangre. Habiendo mencionado esto, podemos describir los dos tipos de diabetes:

La **diabetes tipo 1** suele manifestarse antes de los 30 años, aunque también puede surgir como consecuencia de una diabetes tipo 2 mal controlada. En esta condición, el páncreas deja de producir insulina o lo hace en cantidades insuficientes, lo que impide que el organismo absorba adecuadamente la glucosa presente en la sangre y la utilice como fuente de energía.

Por otro lado, la **diabetes tipo 2**, siendo la forma más común de esta enfermedad, se caracteriza por una resistencia del cuerpo a la acción de la insulina producida por el páncreas. Como resultado, la glucosa no se incorpora adecuadamente a las células y permanece en la sangre, provocando niveles elevados de azúcar, conoci-



dos como hiperglucemia.

Para un tratamiento adecuado se requiere un diagnóstico temprano, para evitar complicaciones a corto y largo plazo que puedan afectar el funcionamiento de otros órganos como el corazón o los riñones.

### También es muy importante:

-Una alimentación saludable y variada, libre de azúcar, con bajo consumo de alimentos ultra procesados y gran variedad de frutas, verduras, granos integrales, semillas y legumbres.

-Evitar alimentos que sean altos en sodio, y que contengan grasas saturadas, incrementando el consumo de semillas y frutas secas que aportan fibra y grasas saludables.

-Reducir al mínimo el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas

-Realizar actividad física de acuerdo a la edad.

-Para reemplazar el azúcar podemos utilizar algún endulzante natural como la stevia o el eritritol y comple-

- 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

mentar con extracto de vainilla, ralladuras de cítricos o especias como el anís, la canela y el jengibre que van a aportar muchísimo sabor.

-Moderar el consumo de harinas refinadas de panes y galletitas reemplazándolas por aquellas variedades que contengan más fibra como por ejemplo harina de frutos secos, legumbres o integrales.

Es recomendable optar por preparaciones caseras y sencillas ya que nos permite elegir los ingredientes de buena calidad y evitar los alimentos procesados pobres en fibra con exceso en azúcar, sodio y grasas.

Incorporar hábitos de vida saludables es clave para conservar los niveles de glucosa en sangre dentro de los rangos adecuados.

Elegir con consciencia y cuidar nuestra salud es un acto de amor propio: prevenir, controlar y aprender sobre la diabetes nos permite vivir con equilibrio y bienestar ■

newgarden.dietetica.

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

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

**Conservas & Aceitunas**

**Sabor auténtico, calidad certificada.**

2616650130 <https://durangconservas.com/>

**1er. Supermercado naturista**  
**Dietética - Todo suelto**

**"El Poroto Loco"**

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

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

**PRODUCTOS PARA VEGANOS**

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

seguinos en @el\_porotoloco

**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](mailto: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.elpandelperegrino.com.ar](http://www.elpandelperegrino.com.ar)

@elpandelperegrino



## EDITORIAL

# Más siesta...

Cecilia Andrada - Directora

El mundo corre rapidísimo a nuestro lado. El alma-  
naque ya nos está mostrando que se acerca el fin de  
año con todos los cierres de objetivos que nos hemos  
propuesto: algunos alcanzados, otros a medio camino,  
y —para qué hablar— de los que hemos olvidado. El  
mundo nos corre, y nosotros tenemos que llegar. Las  
modas, las tecnologías, los modismos y la música dan  
zancadas delante nuestro y nos pasan, sobre todo cuan-  
do estamos más fatigados. Estar atentos nos lleva cada  
vez más esfuerzo.

Pero la tecnología te ataja, te acomoda en el sillón, la  
silla o el asiento del bondi; te hace soñar con bailes,  
lugares, maquillajes; te canta y te hace reír hasta que

casi te pasás de parada... Un abrir y cerrar de ojos, y  
no sabemos qué pasó, pero casi te pasás. “¿Quién se  
llevó mi tiempo?”, alcanzás a respirar la pregunta. Bus-  
cás respuesta en los ojos que tampoco se cruzan con los  
tuyos, inmersos en sus propios viajes estáticos.

Allá afuera, el clima se regala loco: frío y calor, una  
suerte de primavera con fiebre. Ahora acá, ya caminan-  
do por la vereda, me doy cuenta de que la mañana en  
la ciudad huele a café y medialuna. Me detengo, rara,  
unos instantes, con el sol tibio de frente. Si mirás Co-  
rrientes derecho, la postal la elegís vos y en varios co-  
lores. Sigo: cordón, vereda, semáforo... “¡Señora, espe-  
rel”, le grito a una vieja que miraba su celular.

“Vivir es otra cosa”, pienso retomando la caminata. Y no  
debería ocurrir solo en vacaciones, trago. A mis oídos  
llega que el cansancio es mal de esta época, y lo reflexiono

en tonto consuelo. Pero no mucho, porque estoy agotada.  
“Síndrome de burnout”, podría decir haciéndome la can-  
chera. Parece que estar quemado es el point de hoy.

“**Más siesta y más fiesta**”, espetó el filósofo surcoreano  
Byung-Chul Han, aguijoneando a la era de la produc-  
tividad que tanto nos fatiga. No todo tiene que ser útil,  
medible y rentable, ¿no? Cansados pero vacíos, “la  
nueva forma de sufrimiento civilizado”, reflexiona  
otro filósofo.

Pero hay otros cansancios, esos que se producen por  
actos placenteros, creativos, en contacto con la tierra  
—aunque sea la de tu maceta— y en contacto con tus  
amigos. Esos que solo se viven en la experiencia corpó-  
rea, no virtual; esos que crean y nos hacen crecer. Exis-  
tir no es correr detrás de la zanahoria, es meter  
las manos en la tierra y recoger el fruto de lo que  
sembramos. Pero para eso hay que vivir, y es todos los  
días. Qué loco hablar de esto, ¿no?

Que disfrutes la edición de noviembre, que invita a  
experimentar ■

## CHARLAS METAFÍSICAS

## Discernir y estar atentos, esa es la tarea

Por *Marta Susana Fleischer*

Como pueblo parecería que estamos destinados a  
convivir y sobrevivir a acontecimientos amenazan-  
tes, tan diversos, que constantemente nos desbordan.  
Desde la economía, hasta la salud, la vida en sociedad y  
la política -todo- parece presentarse en crisis. Y cada  
uno de nosotros sobrelleva como puede tanto trastorno.  
¿Tenemos acaso “elementos” para defendernos de tanta  
amenaza?

Si reflexionamos un poco, creo que la respuesta es:  
sí. Que tenemos muchas formas y muy variadas, de  
protegerlos.

La primera manera, la más importante, es cuidar en  
qué ocupamos nuestra atención.

Porque todo aquello hacia donde dirigimos nuestra  
atención, lo atraemos hacia nosotros.

O sea, que para mantenernos centrados y en calma,  
tendremos que ocuparnos de vigilar en qué nos concen-  
tramos. Sea un programa de televisión, un vecino pesi-  
mista, o la parafernalia desatada que nos quiere llenar  
de miedo. Todo desencadena más de lo mismo en nues-  
tras vidas, cuando le damos cabida.

Por lo tanto, como primera medida, ocupémonos de  
“limpiar” tanta energía mental empeñada en hacernos  
sentir indefensos e insignificantes.

Limpiarla llenando nuestra cabeza de pensamientos

más positivos.

Por ejemplo: pensemos en los valores, en lo que está  
bien y en lo que no.

Cada uno de nosotros sabe íntimamente de eso. Si nos  
concentramos en discernir, nadie, nunca, nos podrá  
engañar. Y tratando continuamente de vigilar hacia  
donde dirigimos nuestra atención, podremos defender-  
nos de todo lo que nos inquieta. Apartando los malos  
pensamientos, concentrándonos en elaborar ideas para  
salir de las crisis.

Porque tenemos todo a la vista, todo al alcance de la  
mano, y cada uno de nosotros podemos elegir por afi-  
nidad lo que más nos atrae. No podemos bajar los  
brazos olvidando lo poderosos que somos ■



**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



**Nugget Blue**  
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

Suplementos antioxidantes con fórmulas 100% naturales

GLUCO, MEMORY, URG, POWE, SILUETTE, Arándano 500plus, MULTIVIT, DEFENSE, BEAUTY, VENO, VISION

www.nuggetblue.com.ar | 11-6366-7844

APTO CELIACO APTO VEGANO

NUGGETBLUEOK



## Dos joyas del bosque: Melena de León y Oreja Negra

Por Beatriz Prodan

En los últimos años, los hongos pasaron de ser un ingrediente exótico a ocupar un lugar central en la cocina saludable y la medicina natural. Entre los más valorados aparecen dos verdaderas joyas del bosque: la Melena de León y la Oreja Negra. Dos especies tan distintas como complementarias, que unen sabor, textura y poder terapéutico.

La Melena de León (*Hericium erinaceus*) llama la atención por su forma blanca y esponjosa, parecida a una melena. En la medicina oriental se utiliza desde hace siglos como tónico cerebral y digestivo, y hoy la ciencia confirma sus beneficios. Contiene compuestos llamados hericenonas y erinacinas, capaces de estimular el crecimiento de neuronas y proteger las conexiones cerebrales. Por eso se investiga su uso en casos de estrés, ansiedad, depresión leve, Alzheimer y deterioro cognitivo. También es antiinflamatoria, antioxidante y favorece la salud intestinal, fortaleciendo la microbiota.

Pero además, conquista a los chefs: su sabor recuerda al marisco y su textura carnosa la convierte en un excelente reemplazo vegetal de la carne o el pescado. Se puede cocinar a la plancha, en milanesa, salteada o desmenuzada en tacos y hamburguesas veganas. Dorada por fuera y tierna por dentro, es pura satisfacción



saludable.

Por su parte, la Oreja Negra (*Auricularia auricula-judae*), también llamada "hongo nube" o "wood ear", es muy usada en la cocina asiática. De textura suave y gelatinosa, se emplea en sopas, guisos, ensaladas o salteados al wok. Desde la medicina tradicional china se la considera un tónico de la sangre, ideal para mejorar la circulación, reducir el colesterol y reforzar el sistema inmune. Sus polisacáridos naturales ayudan a prevenir trombosis, cuidar el corazón y proteger las arterias.

Ambos hongos representan la esencia del concepto: "que tu alimento sea tu medicina". Mientras la Melena de León nutre la mente y calma el sistema nervioso, la Oreja Negra fortalece la sangre y el corazón. Juntos ofrecen un equilibrio perfecto entre nutrición, energía y bienestar. En cada bocado, un recordatorio de que la salud también nace en tu cocina, lo mejor es que ya son muchas las dietéticas que los tienen disponibles!

Los saludo como siempre! ■

**Dist. Beatriz Cosméticos, Celíacos y Complementos Alimentarios**

☎ 115965-2335 / 4581-3708 / 4584-1965

## Vino tinto, taninos y buena salud

El consumo moderado de vino tinto ha despertado un gran interés en la comunidad científica por sus posibles beneficios para la salud. Diversos estudios señalan que una o dos copas diarias pueden ayudar a mantener las arterias más limpias, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y, gracias al resveratrol presente en la piel de la uva negra, incluso contribuir a retrasar el envejecimiento celular. Uno de los hallazgos más llamativos fue la llamada paradoja francesa. A pesar de que la dieta en Francia es rica en mantecas, natas y quesos, la mortalidad por problemas cardíacos es baja. La explicación encontrada fue sencilla: el hábito de acompañar las comidas con vino tinto. Así, mientras en los países nórdicos el consumo era escaso, los franceses incorporaban diariamente una copa a su dieta mediterránea.

Los taninos, compuestos naturales de sabor astringente que provienen de la maceración de los hollejos y de la crianza en madera, tienen una fuerte acción antioxidante. Protegen a las lipoproteínas LDL de la oxidación, evitando que el llamado "colesterol malo" se convierta en placa de

ateroma y obstruya las arterias. A su vez, el vino ayuda a que las plaquetas no se aglutinen, favoreciendo la circulación sanguínea.

El resveratrol, pigmento que protege a la vid de los hongos, se acumula en la piel de la uva y ha demostrado estimular las sirtuinas, enzimas vinculadas a la regulación del envejecimiento. Investigaciones



de la Universidad de Harvard confirmaron que este compuesto puede tener un papel en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Las variedades de uva negra, especialmente cabernet sauvignon y tempranillo, son las más ricas en polifenoles y taninos.

Sin embargo, conviene recordar que estos beneficios solo se alcanzan con dosis moderadas. Superar los 30 gramos diarios de alcohol daña hígado, cerebro y corazón. Por eso, el secreto está en el equilibrio: una copa al día, acompañada de una dieta rica en frutas, verduras y aceite de oliva, puede ser una aliada para la salud y la longevidad ■

**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  
Celíacos - Hipertensos - **Estamos Para Ayudarte**  
BELGRANO 308 - (1708) MORÓN - BS. AS. TEL: 4628-9932

**NATURALMENTE**  
**NUESTRO**  
Dietética  
"Todo para una alimentación saludable"  
orgánica, vegana, apta  
celíacos, diabéticos  
e hipertensos  
Pedidos y envíos al  
☎ 113406-2953  
Av. San Juan 3628 (dentro del MERCADO SAN JUAN)

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

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

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

**Dietética**  
**La Colmena**  
29 AÑOS  
en el Barrio de Flores  
CONDARCO 26  
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA  
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres  
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural  
☎ 11 6038-4245  
www.dieteticalacolmena.com.ar  
dieteticalacolmena@gmail.com

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

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





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

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

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

**FUENTES**



- Garrapiñadas de Almendras 100 grs.
- Garrapiñadas de Pistachos 100 grs.
- Garrapiñadas de Castaña de Caju 100 grs.
- Almendras con Chocolate 100 grs.
- Pasas de Uva con Chocolate 100 grs.

**HAMBUR KESA**



- **HAMBURKESA**  
Medallón 100% de queso tipo provoleta.  
Refrigerado x2 unid.  
[KETO]

**Ramito's**  
CROCANTES



- **Chipa aireado.**  
Snack de queso crocante 40 grs.

**MOLINOS LA CARMELA**



- **Harina de Maíz Morado**  
(el elixir inca de la eterna juventud)

**NOCCOLA**  
• AVELLANAS PREMIUM •

**Avellanas Bañadas en Chocolate 50 grs.**

- Chocolate Blanco
- Chocolate con Leche
- Chocolate Semi Amargo SIN Azúcar  
[APTO CELIACO / SIN TACC]



**DURANG**

**CONSERVAS**

- Aceitunas Verdes y Negras
- Antipasto Vegetal
- Berenjenas / Pimientos / Pepinos Agri dulce / Cebollitas



- Hongo "Melena de Leon"
- Hongo Negro "Oreja de mono"
- Fideos para sopa RAMEN con tomates y caracoles



**GOD BLESS YOU**

- **Agua de coco 1 lt**  
[APTO CELIACO / SIN TACC / KOSHER / APTO VEGANO]

**VITALOE**



- Clásico "MAX" SIN azúcar con Vit.C y E  
500cc / 900 cc
- "ULC" (Menta y Vit C) 500 cc (ayuda p/ácides, gastritis y dispepsia)  
[APTO CELIACO / SIN TACC]

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

☎ 11 5965 2335 | (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)



# Ecos de semillas

## “Lo ancestral que resiste”



Mucho antes de que la modernidad comercializara granos de alto rendimiento para alimentar a un mundo industrializado y hambriento, cada región contaba con cultivos maravillosos, ricos en nutrientes y significado.

Si miramos nuestra propia tierra, podríamos hablar de la nuevamente revalorizada quinua o del amaranto, alimentos con más beneficios que el sagrado aloe vera, diría alguno. Sin embargo, aún poco utilizados en estos lares, ya que su cultivo fue —curiosamente— olvidado. Adentrémonos entonces en la maravilla de los granos ancestrales que nutrieron y, Dios quiera, seguirán nutriendo a las nuevas generaciones de habitantes de la Tierra... si la dejan.

### QUINUA - La joya andina que casi se extravió

Decenas de siglos atrás, los aimaras, quechuas y otras comunidades cultivaban quinua en los valles altiplánicos. Su uso era local, modesto, cotidiano.

Pero en los últimos 50 años la quinua, “descubierta” por los mercados globales, se transformó en una moda nutricional. Un estudio de 2022 la define como un cultivo de alta densidad nutricional, con proteínas, lípidos, fibra, minerales y vitaminas biodisponibles. Según las variedades y zonas de cultivo, sus contenidos pueden variar entre 10 % y 24 % de proteína, y 54 % a 75 % de carbohidratos. ¿Por qué se “olvidó”?

La transición agrícola global favoreció cultivos de alto rendimiento —maíz, trigo, arroz— y muchos granos locales perdieron espacio económico. Además, algunas variedades de quinua contenían saponinas, compuestos amargos que requieren lavado o procesamiento; algo poco práctico en contextos de baja tecnología.

Hoy, el interés regresó con fuerza. El Año Internacional de la Quinua (2013) impulsó políticas, despertó mercados y motivó la investigación agronómica. Perú y Bolivia siguen siendo los grandes productores, pero cada vez más países

—Estados Unidos, China, Ecuador, España— experimentan cultivos comerciales para abastecer nuevos nichos.

### AMARANTO - Ritual, resistencia y reencuentro

Si la quinua fue reina en los Andes, el amaranto lo fue en Mesoamérica. En el México prehispánico —donde se lo conocía como kiwicha o huautli— formaba parte de rituales, panes festivos y dietas cotidianas. Con la conquista, su cultivo fue prohibido y degradado institucionalmente, hasta casi desaparecer del sistema alimentario oficial. Hoy vuelve con fuerza. Numerosos estudios destacan su perfil proteico balanceado, su aporte de ácidos grasos esenciales, y la abundancia de micronutrientes. En condiciones adversas, el amaranto demuestra una notable tolerancia a la sequía y a suelos pobres, lo que lo convierte en aliado de la agricultura sostenible.

Aunque no se haya globalizado tanto como la quinua, en México, algunos países andinos y comunidades agrícolas de Centroamérica, el amaranto recupera su lugar en barras nutritivas, panes, omelettes y harinas artesanales, símbolo de un reencuentro con la tierra.

### ARROZ SALVAJE - El grano que desafía la corriente

El tercer protagonista se encuentra lejos de los Andes. El arroz salvaje (género *Zizania*) no es un cereal común, sino la semilla de gramíneas acuáticas recolectadas por pueblos originarios de Norteamérica. En sus lenguas se lo conoce como manomin.

Desde Canadá hasta Minnesota, la recolección tradicional —golpeando las espigas sobre canoas flotantes— perdura desde hace siglos.

Hoy, este grano se cultiva también de forma comercial para satisfacer una creciente demanda. En nutrición, ofrece una curiosa mezcla: bajo en grasa pero rico en proteína (casi el doble que el arroz blanco), con abundante fibra, minerales y antioxidantes.

Un artículo del Whole Grains Council resalta su acti-

## Lo que los graneros modernos no se enteran

Alrededor de la mesa dominan tres gigantes: arroz blanco, trigo refinado y maíz industrializado. Son pilares del sistema alimentario global por su rendimiento y adaptabilidad. Pero su hegemonía tiene costos nutricionales y ecológicos.

**Menor densidad de micronutrientes:** el refinado elimina germen y cáscara, que concentran hierro, magnesio, zinc y vitaminas del complejo B.

**Proteína incompleta:** trigo y maíz son pobres en lisina, un aminoácido esencial que sí abunda en quinua y amaranto.

**Menos compuestos bioactivos:** antioxidantes y fitoquímicos se pierden con la domesticación intensiva.

**Riesgo metabólico:** dietas centradas en granos refinados aumentan los picos glucémicos y el riesgo de diabetes e inflamación.

**Monocultivo y fragilidad agrícola:** depender de pocos cultivos —trigo, maíz, soja— nos vuelve vulnerables a plagas, clima y precios. Por eso, aunque los granos comunes nos nutren en volumen, los ancestrales ofrecen nutrición en profundidad.

**Volver a los granos ancestrales no es retroceder,** es tender un puente entre la memoria, la nutrición, nuestra cultura y la diversidad que habitamos.

vidad antioxidante, su potencial para reducir el colesterol LDL y su aporte de fitosteroles.

A diferencia de la quinua o el amaranto, su reaparición no ha sido tan mediática en América del Sur, pero en Norteamérica su consumo crece en los circuitos gourmet, saludables y dietéticos.

**Preservar la memoria:** La abuela aimara siempre cocinó quinua, pero sus hijos migraron a ciudades donde “todos comían arroz y fideos”, y dejaron atrás la quinua, vista como “alimento de pastor”.

En Mesoamérica, el amaranto se perdió cuando las escuelas repartían solo maíz y harina blanca.

Perdimos cultivos, sí... y también memorias.

Ese desplazamiento no fue inocuo. Perder un cultivo es perder biodiversidad, cultura, saberes agrícolas.

Recuperarlo es reconectar con nuestras raíces ■

### 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



# Hacia un nuevo paradigma: Despertar y Convivir



Por Ignacio Conde

En algunos países, como la Argentina, en la última década comenzó a ampliarse muy rápidamente una nueva corriente de pensamiento ecológico desarrollando la conciencia y la nueva responsabilidad con el entorno. Este despertar ecológico, es un efecto secundario (aunque bienvenido) del crecimiento acelerado, de los distintos desórdenes en la salud física, mental y emocional, de las intolerancias, las alergias y los desórdenes metabólicos que la contaminación ambiental nos está generando. Comenzamos a prestar atención a la comida industrial o chatarra y a los productos químicos sintéticos que tan cómodamente inundan nuestras vidas en nuestra higiene personal y del hogar, en los productos cosméticos y en los fármacos que consumimos a diario. Este cambio, por supuesto, no es producto de una única idea o de experiencias aisladas, sino de una sinergia de variables en todos los órdenes de la vida que, no de casualidad, se interconectan para dar a luz a un cambio cultural y generacional. El viejo paradigma de organización social y económica se tambalea. Resulta que, tras siglos de ignorancia conveniente, hemos comprendido que los recursos son finitos y el territorio también lo es. Esto nos ha obligado a entender que la energía que necesitamos para nuestra existencia —sí, para seguir exis-

tiendo— debe ser producida desde un concepto ético y moral que nos permita una sana convivencia con el medio ambiente y las generaciones futuras. Esta interconexión dinámica y constante entre nosotros y el resto de las especies vivas es vital para comprender nuestro rol en la Tierra. Un rol que nos exige un nuevo contrato con la vida, la naturaleza y la evolución, para que no aceleremos nuestra propia extinción y la del entorno. Todo en esta civilización debe ser resignificado si queremos tener un futuro. Nuestros excelentes sistemas de producción y consumo, nuestra cómoda relación con la acumulación de bienes y esa visión tan sofisticada que tenemos sobre el dinero, la riqueza y el poder deben ser cuestionados, modificados y, de paso, puestos en tela de juicio. El dinero no puede comprar otro planeta Tierra. Los errores y horrores de organización colectiva que hemos cometido en los últimos siglos, diseñados supuestamente para nuestro beneficio, trajeron más problemas que soluciones para nuestra supervivencia y la del resto de las especies. Creamos un caos globalizado que hoy nos acecha como una trampa mortal para la humanidad y el planeta. Prácticamente abrimos la caja de Pandora y dejamos escapar todos los males y miserias que hoy nos confrontan desde cada rincón de la civilización. Cambiamos a la naturaleza por dinero y hoy pagás por el agua contaminada, por la energía fósil violenta, contaminante y rudimentaria, por la comida chatarra,

por un pedazo de tierra o por un pedazo de cielo o un poco de aire puro. Hoy, muy pocos se detuvieron a cuestionar que la creación de riquezas se transformó, pasando de la generación de recursos por medio del trabajo honesto a la generación de cuantiosas fortunas casi instantáneas por medio de la especulación y la usura. Y, claro, dejando atrás un mundo devastado para pagar la fiesta de unos pocos piratas y saqueadores. Pero hoy está naciendo una nueva visión que crece exponencialmente, poniendo en jaque el viejo paradigma de la acumulación instintiva salvaje y egoísta para dar paso a una visión colectiva solidaria y comunitaria de mayor integración y convivencia. Esto no es en todas las esferas de la sociedad, pero si es lo suficientemente fuerte como para empujar el cambio cultural y generacional. El sentido de pertenencia se extiende y se universaliza a todas las expresiones de la naturaleza. ¿Será que lo esencial solo es visible en la naturaleza? Todos somos parte de un todo. Lo que afecta a una parte, afecta al todo. La contaminación, la deforestación y la desertificación dañan el ecosistema planetario del que somos parte, dejándonos en un estado de precariedad y pérdida de futuro. En este estado de situación, nos preparamos a reflexionar sobre nuestra responsabilidad individual ante lo colectivo. Lo que, a su vez, nos predispone a generar cambios imprescindibles para nuestra supervivencia como especie. Es decir, nos vemos forzados a cambiar.

Los métodos de producción, tanto de energías como de productos de consumo, deben ser sustentables, reciclables y renovables. Esto debe alcanzar a todos los niveles de organización humana: el trabajo, la educación y la organización comunitaria deben ser repensados. Nuevos valores y principios deben ser enarbolados para generar un verdadero cambio, más allá de nuestras cómodas tradiciones, vicios y costumbres que también nos han enajenado.

A nosotros, los productores y consumidores, nos toca tomar conciencia de la responsabilidad de nuestros actos y decisiones. En cada acto cotidiano, somos responsables. Somos colaboradores del cambio o cómplices de la devastación. Cada elección cotidiana en la forma en que nos vestimos, nos alimentamos o nos aseamos es una elección que suma o resta al todo. En las nuevas generaciones se alzan las banderas de un mundo más justo, equilibrado, sustentable, solidario, ecológico y menos cruel e indiferente, en armonía con la Naturaleza y el Cosmos. Pero no basta que sean un pequeño grupo; todos debemos despertar de la "dormidera electrónica" que nos mantiene tan confortable e hipnóticamente adormecidos.

Abrazar la diversidad y reconocernos en las diferencias nos acerca a un objetivo común de convivencia y respeto por la vida toda en su máxima expresión. El intercambio sano de energía produce reciprocidad y empatía, no genera intereses ni especulación. Debemos elegir si vivimos la vida de un modo natural y ecosaludable o si los sufrimos como un artificio superficial y enajenante. Pensar lo que sentimos y sentir lo que pensamos suele ser un buen método de autoconocimiento, para saber de qué lado de la brecha nos encontramos ■

iconde@fyn5.com



## JABÓN VEGETAL

### de Aceite de Coco Mbocayá

UN TESORO ANSESTRAL PARA TU CUIDADO PERSONAL

**Nuestro jabón rústico** sigue una receta tradicional botánica que preserva métodos ancestrales que han demostrado su eficacia a lo largo del tiempo.

De cultivo agroecológico y sin fragancias añadidas, este jabón ofrece lo mejor de la naturaleza para cuidarte a vos y a toda tu familia.

**Conseguilo ahora y aprovechá el 2x1 en ambas presentaciones**

120g

60g

100% ARTESANAL

INGREDIENTE NATURAL CULTIVO AGROECOLÓGICO CALIDAD PREMIUM

2x1 AHORA

COSMÉTICA

PURO VEGETAL

BIONATURAL

Basado VEGANO en Plantas

SIN GLUTEN SIN GLUTEN

CONCIENCIA ecológica

RESPECTO ANIMAL

CONSERVANTES ECOLÓGICOS CONSERVANTES

SIN PETROLIO SIN PETROLIO

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](https://www.instagram.com/botikpuro) [/botikpuro](https://www.facebook.com/botikpuro) - Comercializa FyN5 SRL



# No lo llames “Mascota”

Por MV. Jorge S. Muñoz  
Médico veterinario homeópata

Como veterinario, tengo la obligación de hacer docencia. La palabra “mascota” para designar a los animales de compañía, sobre todo a perros y gatos, está muy mal empleada. Vamos a explicar por qué. Cuando salgo a caminar con mi perra peluda gris y alguien me para y dice: *-Que linda que es su mascota. ¿Cómo se llama?* Es una puñalada en el pecho. Amigo -le respondo- no es una mascota, es mi perra, mi compañera, mi peludita, mascota sería el oso Teddy no Grisel, que es como se llama. La tesis central de este artículo es que el uso generalizado del vocablo “mascota” es producto de una traducción errónea, y que su verdadero significado —la de un amuleto— no refleja la dignidad y el rol de nuestros “animales de compañía”, quienes son, sin lugar a duda, compañeros de vida. Cuando estudié en la facultad de veterinaria existía la cátedra de “Animales Pequeños” que también se llamaban animales de compañía debido a su principal función la de acompañar a sus dueños. Es que los perros y gatos son un miembro más de nuestra familia.



En el país del norte se los llamó “Pets” que es una expresión que se relaciona con el cariño, con la amistad, con los afectos. Una especie de “amorcitos”. Alguien con influencia, pero poco conocimiento tradujo esta expresión Pets, por mascota. Mal, muy mal. Mascota viene de *mascot* que tiene que ver con algo que se usa como talismán. La mascota es una “cosa” que nos trae suerte. Como puede ser la mascota de los juegos olímpicos o de tal o cual equipo de básquet o fútbol americano.

Alguien me dirá que ya está muy impuesto y todo el mundo usa la expresión “mascota” y tiene razón. Pero soy muy obcecado, estoy acostumbrado a ir por el camino menos concurrido.

El lenguaje no es solo una herramienta descriptiva; es un constructor de realidad social y cultural. Las palabras que elegimos para nombrar algo reflejan el valor que le otorgamos.

Me niego rotundamente a considerar a mis animales como si fueran amuletos, como cosas. Fíjense que nuestras leyes también tienen lo suyo. Según el código de comercio, el fuero comercial considera a los perros



Desde 1978  
**Homeopatía Veterinaria**  
Dr. Jorge S. Muñoz

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

Caracas 595 (y Aranguren) CABA ☎113941-2007 / 4632-3558  
También atención virtual

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

y gatos como cosas sujetas a tener un precio, cual si fueran un auto, un televisor, una heladera y como tal se pagarán en caso de algún daño. En cambio, desde no hace mucho el código penal los considera como “seres sintientes”, así lo menciona la ley. Sujetos que tienen emociones, que por lo tanto su valor excede en mucho lo de ser cosas.

No quiero aburrir ni ser reiterativo, pero como homeópata le doy mucha importancia a las emociones. Los animales sienten y padecen sus emociones: la pena que tienen cuando su dueño fallece o hay un divorcio... se enferman de pena.

Hay peleas por celos. Sufren de nostalgia cuando hay una mudanza, esto es muy marcado en los gatos. Ni que hablar cuando en nuestras vidas sufrimos la enfermedad y a veces la muerte de nuestro peludito. Recuerdo la muerte de cada uno de mis perros y gatos, a ustedes le pasará lo mismo.

Mi molestia con la palabra “mascota” no es un capricho. Es una preocupación profesional y etimológica que revela un error de traducción y una mentalidad obsoleta sobre el rol de los animales. Es indigno llamarlos mascotas. Así lo siento. Si a partir de este artículo alguno de ustedes piense un poco antes de decir mascotas en lugar de perro o gato, será misión cumplida.

Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.

Turnos al ☎113941-2007 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | @homeovetmunoz

**Herboristería**  
**Farmacia**  
**Laboratorio**

**HERBORISTERIA**  
**alsina**

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

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

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

**Revolución MEV**

**MEV**

**Medicina del Estilo de Vida**

**Prevención • Tratamiento • Recuperación**  
**de enfermedades con cambios en el estilo de vida**

**Oncología Integrativa**

**Dra. Alicia Mercado / ☎112499-9260**

**ACUPUNTURA** en CABA

**Dr. Juan Kitagawa**  
Médico con Enfoque Holístico Integrativo.  
Posgrado en Estrés.

**Tratamiento del Dolor y Ansiedad.**

*"La acupuntura se utiliza desde la antigüedad para mantener Equilibradas a las personas"*

☎155767-1467

**CUMPLIMOS 21 AÑOS**

**Laboratorios de Homeopatía y Magistrales**

**Flores de Bach, California y ST. Germain**

**Envíos a domicilio sin cargo**

*"La naturaleza al servicio de la salud"*

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

**FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA**

**Medicina Ayurveda**  
**Fitoterapia - Florales**  
**Herboristería**

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

**EN CASTELAR 1930-2025**

**FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA**

**GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO**

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

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

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

**FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES**

**FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI**

**Rodolfo Altamiranda**  
Farmacéutico

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

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

**Farmacia De La Merced**

**RECETAS MAGISTRALES**  
**OBRAS SOCIALES**  
**ENVÍOS A DOMICILIO**

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

**QUILMES**  
Av. Mitre 1401

**HUDSON**  
Est. Hudson C161

f FARMACIA DE LA MERCED | @DELAMERCEDFARMACIA

**FORMULAS MAGISTRALES**

**FARMACIA Dialco**

**LABORATORIO HOMEOPATICO**

**Silvina RESTA FARMACEUTICA**

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

**PREPARADOR PERMANENTE**

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



Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

# Honrar a los Ancestros



Por Jimena Ramos Lanciotti

Noviembre llegó con los ancestros. Todos los pueblos originarios de nuestro mundo celebraban a sus ancestros muertos. Hoy quizás lo más conocido sea Halloween, una festividad Celta que llevaron los migrantes de Irlanda y Escocia a Norte América popularizándose mundialmente. Se celebra el 31 de octubre a la noche porque marcaba el final del verano y el inicio del año nuevo Celta que comenzaba con la llegada de las estaciones oscuras. Los celtas creían que en esa noche la frontera entre el mundo de los vivos y el de los muertos se debilitaba, permitiendo que los espíritus de los fallecidos transitaran entre ambos mundos. El nombre "Halloween" es una contracción de "All Hallows' Eve" (Víspera de Todos los Santos). La Iglesia Católica trasladó el Día de Todos los Santos al 1 de noviembre para cristianizar esta fiesta pagana. Desde la cultura de los pueblos originarios de nuestra *Abya Yala* (América) se celebra el 1 y 2 de noviembre el Día de los Muertos o Día de las Almas y es para recibir a las almas de los ancestros que vienen desde el otro mundo, *Ukhu Pacha*, el mundo de abajo que es el mundo interior o subterráneo, asociado con el mundo de los muertos y, a la vez, con el de la nueva vida y la



fertilidad, en el que se nutren las cosechas y la Pachamama. Lo simboliza la serpiente. Para esta fecha los pueblos andinos honran a los difuntos con altares con ofrendas, visitando cementerios para limpiar y adornar tumbas, y realizando rituales comunitarios. Consideran que la muerte es una parte del ciclo de la vida y no una tragedia, por lo que los vivos comparten comida, música y danza con los espíritus de sus ancestros. Se preparan altares con velas, flores y fotos de los difuntos, además de sus alimentos y bebidas favoritas.

Las ofrendas suelen ser *t'anta wawas*, panes con forma de bebés o animales y hojas de coca, para que los difuntos puedan disfrutar de ellos en el otro mundo.

Las celebraciones son comunitarias e incluyen danzas y música para recordar a los que han partido y honrar la vida que compartieron. La muerte no existe, dejamos de tener contacto físico como lo conocíamos pero ritualizar de la vida hace que la vida sea más amorosa con los que todavía seguimos aquí.

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

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

botica.ceiboenflor  
ceiboenflor.org

## Nueva Senda

### Distribuidora Naturista y Dietética

Alimentos naturales y orgánicos  
Cereales, harinas, legumbres, frutas secas

Superalimentos y Energía Natural  
Miel, Jalea real, polen

Hierbas, sabores y orgánicos  
Especias, hierbas, productos orgánicos, productos importados

Bienestar y Cuidado personal  
Suplementos dietarios, Cosmética natural, Medicina alternativa



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

VENTA POR MAYOR Y MENOR

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

11.7369.1406 | 11.2390.8309

nueva\_senda@yahoo.com.ar

# ¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

## ¡Nueva!

Como el azúcar pero 0 calorías



## STEVIA DULRI

### Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO  
150  
gr.



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



SIN GLUTEN



APTO PARA  
COCINAR



SIN  
AZÚCAR



# Derechos laborales de las personas con discapacidad: una deuda de toda la sociedad



Por Dr. Juan Pablo  
Quiñones Molina Scarpatti\*  
@jpquiononesmolina.abogado

► Hablar de inclusión laboral en Argentina sigue siendo un desafío pendiente. A pesar de los avances normativos (como la Ley 22.431, su modificatoria Ley 25.689 y el Decreto 312/2010, que establecen un cupo laboral del 4% para personas con discapacidad en el sector público) los resultados reales siguen lejos de lo que la ley promete.

Hoy, menos del 1% de los empleos formales están ocupados por personas con discapacidad. Detrás de esa cifra hay historias de esfuerzo, talento y superación que muchas veces no encuentran el espacio que merecen. No se trata solo de una falta del Estado o de las empresas, sino de una responsabilidad colectiva: como sociedad todavía no logramos integrar de manera plena a quienes enfrentan una discapacidad.

Argentina cuenta con una legislación avanzada en materia de inclusión. Sin embargo, el problema no está en la falta de normas, sino en su escasa aplicación práctica. El Estado, las instituciones educativas y el sector privado deben actuar en conjunto para que las leyes no queden en el papel. Cumplir con el cupo laboral no es suficiente si no se acompaña con políticas de formación, accesibilidad y sensibilización social.

Las barreras más difíciles de superar no

siempre son las arquitectónicas, sino las culturales. Persisten prejuicios sobre la productividad, la adaptación o las capacidades de las personas con discapacidad. También falta accesibilidad digital, formación adaptada y acompañamiento técnico en los lugares de trabajo. La inclusión laboral no se reduce a ocupar un puesto: implica crear entornos donde todas las personas puedan desarrollarse en igualdad de condiciones.

El empleo no solo brinda ingresos: otorga autonomía, identidad y pertenencia. Cada vez que una persona con discapacidad logra incorporarse al mercado laboral, se fortalece no solo su vida, sino también la comunidad que la rodea. Las experiencias exitosas demuestran que cuando se ofrecen las condiciones adecuadas, la productividad y el compromiso aumentan, derribando prejuicios y generando valor social.

La inclusión laboral no depende de un solo actor. El Estado debe garantizar políticas públicas efectivas, control y acompañamiento. El sector privado tiene la oportunidad de ser motor de cambio, incorporando diversidad real en sus equipos. Las instituciones educativas y de rehabilitación deben preparar y acompañar a las personas para ese proceso de inserción. Y como sociedad, debemos dejar de ver la discapacidad como un límite, y empezar a verla como parte de nuestra diversidad humana.

El derecho al trabajo digno está reconocido en la Constitución Nacional y en la



Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Ley 26.378). Pero más allá de la letra de la ley, la inclusión es una convicción que se demuestra en los hechos. La verdadera transformación llegará cuando dejemos de hablar de cupos y empecemos a hablar de oportunidades. Porque la igualdad no se decreta: se construye cada día, con empatía, compromiso y acción ■

\*Abogado (T° 152 F° 415 CPACF) con experiencia en derecho laboral, civil, salud y discapacidad. Representante legal del Centro de Rehabilitación Rebiogral S.A y columnista radial en temas legales y sociales. Comprometido con la defensa de los derechos humanos y el acceso a la salud en contextos de vulnerabilidad.

Datos del Centro:

Centro de Rehabilitación Integral  
REBIOGRAL

@rebiogral

Inf.: 4981-0565/ 6604 / 11 6999-4177



## REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

► Evaluaciones y abordajes interdisciplinarios orientados a la comprensión integral de cada persona y sus necesidades, en todas las etapas de la vida: infancia, adultez y vejez:

**Evaluaciones profesionales:**

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales
- Neurológicas
- Clínicas

**Atención y acompañamiento en salud:**

- Nutrición
- Psicología
- Masajes terapéuticos

**Espacios para el desarrollo y la expresión:**

- Taller de Arte
- Taller de escritura
- Gimnasia para adultos

**TAMBIÉN LOS SÁBADOS**

"Contamos con un equipo interdisciplinario de profesionales comprometidos con la prevención, la recuperación funcional y el bienestar integral" ■

@rebiogral

Inf.: 4981-0565/ 6604 / 11 6999-4177

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA

**Feng Shui**

**Depurate**  
TISANA DE HIERBAS

**Relajandote**  
TISANA DE HIERBAS

**Diabesan**  
TISANA DE HIERBAS

HERBOS ESTE

**Feng Shui**

**NUEVOS PRODUCTO**

**12 VARIEDADES**

**MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN**

**LIBRE DE GLUTEN**

Sin T.A.C.C. x35



## 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.

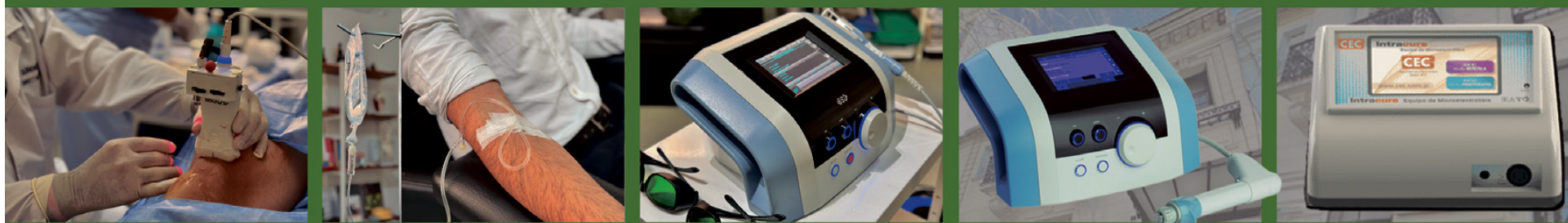
#### MEDICINA PREVENTIVA:

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)



# Déttox metabólico ¿Con qué alimentamos nuestro cuerpo-mente?



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

## Introducción:

En la entrega anterior les hablé de cómo la alimentación actual atenta contra nuestro cuerpo, alterando la homeostasis (la capacidad que tenemos de mantener el pH y la temperatura en un rango saludable), lo que genera un gran desequilibrio químico y biológico, con la consecuente pérdida de la salud.

Cuando tomamos conciencia de lo mal que comemos —galletas, dulces, productos light (que intoxican y engordan), fructosa, lactosa, caseína, grasas vegetales, etc.— y además consideramos la cantidad de toxinas que incorporamos a través del aire, los suelos o la descomunal cifra de plástico disuelto en los mares, se vuelve casi una obligación comenzar a cuidar lo que ingerimos por boca... y también por la mente.

Aquí es donde recibo más consultas. Muchas personas ya están comiendo mejor, sin excesos, dejando los azúcares y las grasas trans, pero se sienten débiles, decaídas, como si les faltara energía. Y claro que sí: en primer lugar, al cuerpo le está faltando la comida chatarra a la que estaba habituado y que le generaba un nivel alto de dopamina (una alegría superficial y momentánea, pero alegría al fin). Y además —y mucho más importante— el cuerpo está INTOXICADO y no tiene la capacidad de desintoxicarse por sí mismo debido a la alta carga de toxinas que le fue suministrada.

Nuestro organismo está perfectamente capacitado para hacer un Déttox en condiciones normales, pero cuando ha sido agredido sistemáticamente con basura empaquetada, hay que ayudarlo a limpiar el desastre.

La fórmula mágica sería:

**Desintoxicación + Nutrición = Auto regeneración**

Hoy comenzaremos este camino que nos llevará varias entregas, donde aprenderemos a desintoxicar para luego nutrir, y de esa manera reparar el daño y sanar el cuerpo.

## Existen dos tipos de toxinas:

**Externas o exotoxinas**, relacionadas con el medio ambiente (metales pesados, agrotóxicos, fertilizantes, productos químicos, cosméticos, etc.).

**Internas o endotoxinas**, producidas por nuestro propio organismo a través de la metabolización (como la homocisteína, ácido láctico, ácido úrico, entre otras). Todo ingresa por la piel, las vías respiratorias y el sistema digestivo, siendo justamente estos órganos los principales actores en la desintoxicación.

Tenemos procesadores de toxinas como el hígado, los intestinos y la fiebre. Esta última actúa activando a las chaperonas, proteínas que eliminan o renuevan las estructuras proteicas celulares, evitando que sean perjudiciales para nosotros.

Por otro lado, están los eliminadores de desechos, porque una vez procesadas las toxinas deben salir del cuerpo. Para ello nos valemos de la piel (a través del sudor), los intestinos (con las heces), los riñones (con la orina), la lengua (con la saliva), los ojos (con las lágrimas), los pulmones (con la exhalación y la mucosidad), el sistema linfático (que limpia la sangre) y la menstruación en las mujeres.

## ¿Por qué almacenamos toxinas?

Las toxinas, en general, son liposolubles y lipofílicas; es decir, por un lado se solubilizan en grasa y, por otro, tienen afinidad para “guardarse” en lugares donde hay grasa, especialmente en el abdomen y el cerebro. Pueden almacenarse durante años y liberarse por estrés,

ejercicio físico, ayuno o detoxificación.

Cuando el cuerpo está muy intoxicado aparecen síntomas como fatiga, falta de energía, dolores musculares, prurito, erupciones cutáneas, insomnio, intolerancia a ciertos alimentos, alergias en general, confusión mental, irritabilidad, hinchazón corporal y abdomen abultado. Para comprender mejor lo que ocurre, imaginemos esto: los nutrientes ingresan a través de las arterias y son depositados en el espacio que rodea a las células, llamado espacio intersticial. Las células absorben esos nutrientes para su metabolismo y luego expulsan los productos de desecho (colesterol, dióxido de carbono, amoníaco, etc.) hacia el mismo espacio intersticial, para que las venas y la linfa los recojan y los conduzcan a los órganos encargados de eliminarlos.

Hagamos un ejercicio mental: todas las noches sacamos de nuestras casas una pequeña bolsa de basura; pero si un día organizamos una fiesta para veinte personas, probablemente saquemos tres o cuatro bolsas. ¿Qué pasa si todos los días estamos de fiesta? Seguramente se nos acumularán residuos hasta que resulte insostenible. Eso mismo ocurre con nuestras células: es tanta la toxicidad que se acumula que terminan muriendo por inanición, porque ya no pueden llegarles los nutrientes.

## A través de la desintoxicación podemos:

- Evitar enfermedades
- Retrasar el envejecimiento
- Mejorar la salud física y emocional
- Mejorar la digestión
- Sentirnos con más energía y vitalidad
- Bajar de peso
- Alcanzar mayor claridad mental

En las próximas entregas veremos de qué manera, fácil y práctica, podemos llevar a cabo un Déttox hepático, intestinal, renal, de parásitos y metales pesados, pulmonar y de piel. Esto implica, por supuesto, un compromiso con nuestra salud: de nada sirve limpiar si vamos a contaminar al día siguiente.

*“El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla.”*  
- Joseph Leonard, investigador estadounidense galardonado con el Premio Nobel de Medicina o Fisiología en 1985 ■

farmacialibertad0@gmail.com

Bibliografía: Cura absoluta, Dr. Pablo Llompart.



## ¿COMER RICO Y SALUDABLE?

DESCUBRÍ LOS BENEFICIOS DE NUESTRAS PEPAS

- BASE 100% PLANT BASED
- HARINA INTEGRAL
- AZÚCAR MASCABO
- AVENA ARROLLADA
- SIN INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL

**11 7366-2333** @nilo\_life\_distribucion

## Fuente de Omega 3

## ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

## Osteoporosis? Colesterol? Artritis? Artrosis?

LYSI  
A PRODUCT OF ICELAND

Distribuidores oficiales en Argentina



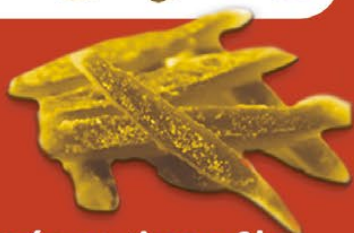


# Relajate...

Tenemos todo lo que tu tienda necesita para estas fiestas...



- Pasas, maní,  
almendras,  
lenteja choco  
garrapiñada



- Limón en tiras x 2kg



- Cerezas al marrazchino



- Lentejas de chocolate  
- Maní garrapiñada



- Pan dulce con chips de  
chocolate y con frutas

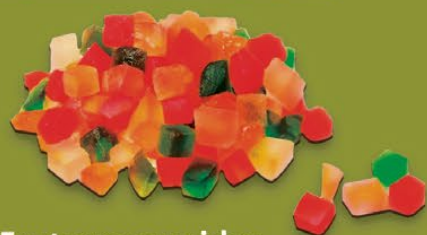


En la cocina argentina  
desde 1940

- Esencia de  
vainilla  
pan dulce  
y azahar



- Pan dulce y budines



- Frutas escurridas  
Picardía x 10kg.



- Pan Dulce con frutas  
- Pan Dulce con chips



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



- Pan dulce de Harina Integral  
- Pan dulce sin azúcar



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

ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Testeo dermatológico en humanos

# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA  
IMAGEN  
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

# Jual STEVIA

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



STEVIA  
POCKET



## NUEVA presentación

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



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

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





## Dietéticactiva – Expo Retail Saludable 2025

### Más grande, más sólida, más pujante que nunca

La 15ª edición de **Dietéticactiva – Expo Retail Saludable** se llevó a cabo el 27 y 28 de septiembre en el Centro Costa Salguero de la Ciudad de Buenos Aires, consolidándose como el encuentro más importante del sector saludable en la Argentina. Durante dos jornadas de intensa actividad, el evento reunió a dueños, decisores y responsables de compras de Dietéticas, Almacenes naturales, Tiendas orgánicas, Herboristerías y comercios saludables de todo el país. También participaron los principales distribuidores del canal, junto a profesionales de la nutrición y la salud, generando un espacio único para el intercambio, la actualización y la creación de vínculos estratégicos.

#### EL BALANCE NO DEJA DUDAS:

6.992 visitantes específicos,  
5.625 dietéticas y negocios representados,  
605 profesionales de la nutrición,  
416 productores y fabricantes,  
346 distribuidores y mayoristas,  
214 empresas expositoras, de las cuales 68 participaron por primera vez. El 86% concretó algún negocio y el 100% descubrió nuevos proveedores o productos, en una edición que fue 19% más grande en superficie expositiva respecto a 2024.

**Novedad 2025: llega la edición Córdoba** impulsada por el éxito de Buenos Aires, la organización anunció una



nueva edición regional en la Ciudad de Córdoba, que se realizará el **30 de noviembre** en el Hotel Quorum.

El encuentro reunirá a 60 empresas productoras y a cientos de dietéticas, almacenes naturales y distribuidores de toda la región centro, en un radio de hasta 600 km desde la sede. Esta versión regional promete replicar el clima de networking, innovación y oportunidades de negocio que caracteriza a Dietéticactiva, fortaleciendo la conexión entre productores, distribuidores y comerciantes del canal saludable.

Desde la organización aseguran: “La Expo Córdoba llega para ampliar horizontes y seguir impulsando el crecimiento del retail saludable argentino. Todo está dado para que sea un nuevo éxito” ■

Más información:  
[www.retailsaludable.com.ar](http://www.retailsaludable.com.ar)

## RECETAS CHACABUCO

### Schiacciata con oliva, sal marina, limón, orégano y tomillo

Arrancar esta receta 1 día antes de consumir.

#### INGREDIENTES

500g de harina 00 especial para pizza napoletana Chacabuco  
1 cdita de sal  
350ml de agua apenas tibia  
1 cdita de levadura en polvo  
1 1/2 cda de aceite de oliva, más extra para hornear  
ralladura de 1 limón  
1 puñado de hojas de tomillo y orégano frescos

**PROCEDIMIENTO:** En un bowl para batidora de pie, agregar la harina y sal y mezclar. Hacer un hueco en el centro y agregar el agua junto con la levadura y mezclar para que la levadura se disuelva en el agua. Mezclar la masa con la batidora en velocidad baja a media por 3-4 minutos o hasta formar una masa. Mientras la masa se forma, ir agregando el aceite de oliva en forma de hilo. También se puede hacer la masa a mano, mezclado todo en un bowl grande. Cuando la masa esté bien formada y lisa, tapar con un repasador y dejar levar a temperatura ambiente por 2 horas. En esas dos horas, vamos a hacer 4 dobleces, 1 cada 30 minutos. Tomar un lado de la masa y suavemente estirar para doblar por encima de la masa hacia el lado contrario. Tapar la masa y en los próximos 30 minutos, volver a realizar otro doblez, y así hasta completar los 4 dobleces.

Colocar la masa tapada en la heladera por un mínimo de 12 a 24 horas.



Retirar la masa de la heladera 5 horas antes de hornear. Dejar reposar la masa por 2 horas para que esté a temperatura ambiente, y en las siguientes 2 horas, repetir los 4 dobleces cada 30 minutos. Colocar papel manteca o anti adherente en una placa de aprox 30cm x 40cm, sobresaliendo de los bordes. Rociar el papel con aceite de oliva y colocar la masa.

Colocar la ralladura de limón, orégano y tomillo sobre la masa, y con las manos mojadas o apenas aceitadas estirar la masa en el molde hasta llegar a los bordes. Dejar levar por 1 hora más, mientras se precalienta el horno a temperatura máxima, 250°C. Rociar con un poco más de aceite de oliva y espolvorear con sal marina.

Hornear por 20 minutos o hasta que esté dorada.

Se disfruta mejor tibia, cortada en porciones chicas y servidas con aceite de oliva o como un sandwich con bocconcinos y jamón crudo ■

Más recetas:

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

[@alimentoschacabuco](https://www.instagram.com/alimentoschacabuco)

Líder en el rubro **SALUDABLE** y la más convocante de **LATINOAMÉRICA**.  
**ÉXITO** en Buenos Aires, ahora en **CÓRDOBA**

Dietéticactiva  
**Expo**  
RetailSaludable

**EDICIÓN CÓRDOBA 2025**  
**30 DE NOVIEMBRE - 11 a 20hs.**

**QUORUM**  
Córdoba Hotel  
CENTRO DE CONGRESOS Y CONVENCIONES

**¡RESERVÁ TU STAND AHORA!**  
**ÚLTIMOS LUGARES**

112312-3934

[ventas@retailsaludable.com.ar](mailto:ventas@retailsaludable.com.ar)



**NUEVO**

**SIN GLUTEN**

**VEGANO**

**Diet Kontrol®**

**SOPA INSTANTÁNEA**  
con fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
con fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
con fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
con fideos de arroz

**NUESTROS PRODUCTOS**

**Diet Kontrol**  
GELATINA BAJAS CALORÍAS

**Diet Kontrol**  
PLAN DIETÉTICO

**Diet Kontrol**  
POSTRE DIETÉTICO

**Diet Kontrol**  
DIETAFRUIT

**Diet Kontrol**  
DIETAFRUIT

**Diet Kontrol**  
DIETAFRUIT

**1130455825**

**dietkontrol.com.ar**



# No le temas a las GRASAS!

## ...pero elegilas bien

Por Lic. Itatí Lestani  
M.N 10764

▶ Durante mucho tiempo se pensó que las grasas eran el enemigo de una dieta saludable. Sin embargo, hoy sabemos que son un nutriente esencial para el funcionamiento del cuerpo. La clave está en elegir el tipo correcto de grasas y moderar la cantidad. ¿Para qué sirven las grasas? Cumplen funciones vitales: son fuente de energía, permiten la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), forman parte de las células y aportan ácidos grasos que el cuerpo necesita para sobrevivir. Pero no todas las grasas son iguales. Por eso es importante conocerlas para hacer elecciones inteligentes.

### GRASAS SALUDABLES

Las insaturadas (Monoinsaturadas y Poliinsaturadas). Estas grasas tienen efectos protectores sobre el corazón, el cerebro y el sistema vascular. Disminuyen el colesterol total y el LDL ("malo"), aumentan el HDL ("bueno"), bajan los triglicéridos, disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trombosis e inflamación crónica y favorecen el desarrollo cerebral y la función cognitiva.

• **Ácidos Grasos MONOINSATURADOS** ¿Dónde se encuentran? Aceites de oliva, canola, girasol alto oleico. Paltas, Aceitunas. Frutos secos: almendras, avellanas, maní. La pasta de maní entra en este grupo, pero ¡atención! la industria suele agregar azúcar, grasas trans o aceites hidrogenados. Elegí pasta de maní 100% maní, sin azúcar ni aditivos.

• **Ácidos Grasos POLIINSATURADOS.** Incluyen los ácidos grasos esenciales, que el cuerpo no puede fabricar por sí solo como el omega 3 y el omega 6.

**Fuentes de OMEGA 3:** Pescados grasos: salmón, atún, sardina, caballa, anchoa, Mariscos.

Semillas: chía, lino, sésamo. Nueces. Aceites como el de pescado o de lino

**Fuentes OMEGA 6:** Aceites de girasol, maíz, soja, cártamo. Semillas de girasol. Frutos secos como pistachos.

### GRASAS NO SALUDABLES (Saturadas y Trans).

Estas grasas, si se consumen en exceso, pueden favorecer el desarrollo de enfermedades crónicas. Elevan los niveles de colesterol LDL que se acumula en las arterias, aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, diabetes y contribuyen al exceso de peso.

• **Ácidos Grasos SATURADOS** ¿Dónde se encuentran? Manteca, crema, leche entera, quesos duros. Carne roja y embutidos: salchichas, chorizo, hamburguesas comerciales. Chocolate blanco o con mucha manteca de cacao. Aceite de coco y de palma.

El aceite de coco, aunque está en tendencia, contiene más de 90% de grasas saturadas. Por eso, no se recomienda su consumo frecuente o en grandes cantidades. Es preferible optar por aceites vegetales insaturados como el de oliva o canola.

• **Ácidos Grasos TRANS o hidrogenados** ¿Dónde se encuentran? Alimentos industriales: galletitas, panificados, tortas, snacks, margarinas. Productos ultra procesados. Frituras comerciales y comidas pre fritas.

Son las grasas más dañinas para la salud cardiovascular. Son formulaciones que realiza la industria para sus productos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda eliminar o reducir al mínimo el consumo de estas grasas. Muchos países han empezado a prohibir o regular su uso en la industria alimentaria.

**TIPS PRÁCTICOS:** Los aceites saludables pueden perder sus beneficios si se calientan en exceso. Por eso: Usá los aceites en crudo (por ejemplo, en ensaladas o después de cocinar).



Evitá freír de forma frecuente. Preferí técnicas como hervir, cocinar al vapor, saltear ligeramente o usar horno.

No reutilices el aceite para freír varias veces. Incorporá grasas insaturadas (aceites vegetales como el aceite de oliva extra virgen, semillas, frutos secos, pescado), disminuí las grasas saturadas y trans reduciendo el consumo de productos ultraprocesados, cuidá los métodos de cocción para no transformar aceites saludables en dañinos, elegí productos naturales.

### Atención especial ¿Tenés alguna condición de salud?

Si tenés una enfermedad cardiovascular, dislipemia (colesterol o triglicéridos altos) o riesgo metabólico elevado, es aún más importante elegir grasas saludables y reducir al mínimo las no saludables. Además, aunque las grasas buenas aportan beneficios, si el objetivo es bajar de peso, su consumo debe ser moderado, ya que son altamente calóricas.

Cada cuerpo y cada situación de salud es diferente. Por eso, lo ideal es adaptar la alimentación a tus necesidades y no caer en modas. Una buena elección de grasas puede marcar una gran diferencia en tu bienestar general. ¡Elegí con conciencia y disfrutá de una alimentación sabrosa y saludable! ■

Contacto: 📞 2281 550492

**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 Néilda Anea  
complementos alimentarios para adelgazar – libros  
celulitis – diabetes – celíacos – várices  
estrias – hierbas – cosmética natural  
Chimiel Alejandro  
Técnico Universitario  
en alimentación deporte y salud  
Jaureche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham  
Tel. 117706-2699 dieteticapradera@hotmail.com

**Dietética Integral**  
*Alicia de los Olivos*  
de Alicia Paganelli  
Herboristería Cosmética natural  
Asesoramiento Alimentación Terapéutica  
Lunes a viernes de 9 a 19hs - Sábados 10 a 18hs  
@dietetica.alicia.de.los.olivos  
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS  
7924-0285 / 📞 11 7130-1157

**Nutricionista**  
Licenciada  
Itatí Lestani  
M.N 10764  
**ONLINE Y PRESENCIAL**  
Hábitos saludables  
Descenso de peso  
Diabetes  
Celiaquía  
Enf. digestivas  
Enf. renal crónica  
Enf. cardiovascular  
Hipertensión  
Dislipemia  
Lactancia  
Montevideo 770  
Recoleta - CABA  
📞 Turnos  
2281-550492  
📧 itati.nutrición

**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

**Distribuidora Natujaz**  
Al servicio de tu dietética  
distrinatujaz@gmail.com  
📞 11 6680-2357  
GRUPPO NATURALE xantana  
MODELIFE Reina Food ekobé  
7mares fruch Original GREEN  
Colabella BIO NATIVA Rakan



# Grooming: Un agresor que se oculta en el mundo digital

## Qué es el grooming

El grooming es una forma de abuso sexual digital. Esta palabra deriva del verbo inglés “groom”, que se refiere a conductas de “acercamiento o preparación para un fin determinado” y es un delito. Se produce cuando una persona adulta contacta a un niño, niña o adolescente por medios tecnológicos —como redes sociales, chats, videojuegos o mensajería— con el fin de ganarse su confianza y luego vulnerar su intimidad. En Argentina, esta conducta está tipificada como delito desde la Ley 26.904 (2013), que modificó el artículo 131 del Código Penal. Posteriormente, la Ley 27.590 “Mica Ortega” (2020) creó el Programa Nacional de Prevención y Concientización del Grooming, en memoria de una adolescente víctima que impulsó un cambio en la conciencia social.

El término grooming —“to groom”, preparar o adiestrar— comenzó a utilizarse en criminología a fines de los años 90. En el Reino Unido, se incorporó oficialmente en 2003 mediante la Sexual Offences Act, definiéndolo como el proceso de manipulación previo al abuso. Desde entonces, el concepto se expandió a la psicología y la sociología como una nueva forma de violencia simbólica y emocional, adaptada al contexto digital.

## Con los chicos no

El grooming es un proceso de manipulación que puede durar días o meses. El agresor suele presentarse como alguien de la misma edad o con intereses similares, buscando generar empatía y confianza. Utiliza halagos, regalos virtuales o promesas de amistad, y poco a poco introduce temas personales, hasta lograr que la víctima comparta información o imágenes íntimas.

Cuando obtiene ese material, el agresor puede pasar a la fase de coacción o sextorsión, amenazando con difundir las imágenes si la víctima no accede a nuevos pedidos. Esta dinámica genera miedo, vergüenza y ais-

lamiento, lo que dificulta que los adolescentes pidan ayuda.

Según datos del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y la Línea 137, entre 2023 y 2024 el grooming representó **más del 40% de los casos de violencia sexual digital denunciados en Argentina**. Las víctimas tienen mayormente entre **11 y 18 años**, edades en las que la identidad, la pertenencia al grupo y la validación social a través de redes son pilares emocionales.

## Cómo se aborda en las escuelas

En el ámbito educativo, el grooming se trabaja dentro de la Educación Sexual Integral (Ley 26.150), que promueve la enseñanza de la afectividad, el consentimiento y el cuidado del cuerpo —también en entornos virtuales—.

A nivel nacional, el programa “Con Vos en la Web” y los materiales de la Ley **Mica Ortega** incluyen guías didácticas para docentes con actividades adaptadas a diferentes edades. Las provincias implementan jornadas específicas de “ciudadanía digital” y protocolos de actuación ante situaciones sospechosas.

En la práctica, muchas escuelas realizan talleres preventivos junto a equipos de orientación escolar, psicólogos y especialistas en ciberseguridad. Se promueve el diálogo sobre redes, la empatía digital y el uso responsable de la tecnología, sin estigmatizar a los jóvenes.

## Qué hacer ante un posible caso

Cuando un adulto sospecha que un menor puede estar siendo víctima, la prioridad es escuchar sin juzgar. Es fundamental transmitir seguridad, evitar los reproches y dejar claro que la responsabilidad recae siempre en el agresor. Los pasos recomendados por organismos oficiales son:

Conservar las pruebas: no borrar mensajes, capturas, perfiles o correos.

No dialogar con el agresor ni divulgar el caso en redes.

Denunciar inmediatamente en los canales oficiales:

Línea 137 (violencia familiar y sexual, atención 24 h, WhatsApp 11-3133-1000).

Línea 102 (derechos de niñas, niños y adolescentes).

Fiscalías o comisarías especializadas en delitos informáticos.

Solicitar acompañamiento psicológico especializado, ya que el daño emocional puede incluir culpa, ansiedad o retraimiento social.

## Consejos preventivos para familias y adolescentes

- Hablar de redes sin miedo: la confianza es la primera barrera de protección.

- Establecer límites claros sobre privacidad y horarios de uso.

- Revisar juntos la configuración de seguridad de las aplicaciones y videojuegos.

- Evitar compartir fotos personales o datos privados, incluso con “amigos virtuales”.

- Enseñar a decir “no” y reconocer cuando algo incomoda.

- Recordar que pedir ayuda no es delatar ni traicionar, sino protegerse.

El grooming no es un problema individual, es una manifestación de desigualdad y manipulación en los vínculos digitales. Involucra aspectos psicológicos —como la vulnerabilidad afectiva— y sociológicos —como la exposición constante en redes y la naturalización del contacto con desconocidos—. La educación emocional, la alfabetización digital y el acompañamiento activo son herramientas poderosas para reducir el riesgo ■

Fuentes:

Ley 26.904 y Ley 27.590 (Argentina).

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos – Programa Con Vos en la Web.

UNICEF Argentina y Línea 137 – Informe 2023.

Sexual Offences Act 2003 (Reino Unido).

Guías ESI – Ministerio de Educación de la Nación.



**con lo mejor de nosotros**

**Schär**  
GLUTEN-FREE

**+54 9 11 5422 7770**  
**www.schaer.com/es-ar**  
**scharsingluten\_ar**



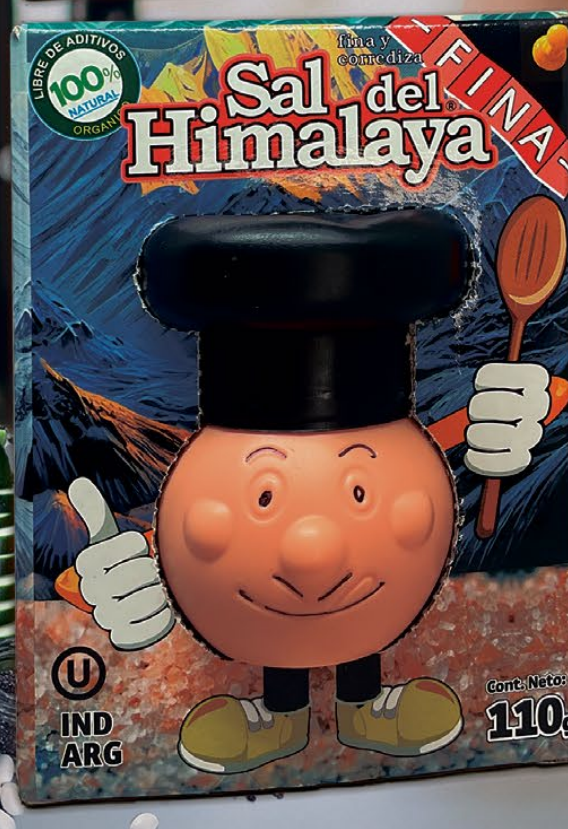
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

# Gell Singh®

Libres de aditivos.  
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

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

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

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



## Platanus x hispánica

### Beneficios ecológicos que quizás ignores



Estornudos, ojos rojos... la primavera en las calles de Buenos Aires tiene ese "qué sé yo" de amor/odio con la arboleda de Plátanos (*Platanus x hispánica*) que dos meses al año se vuelve tan molesta. Pero atención: los beneficios que nos brindan son tantos que bien vale aguantarse la pelusa.

En esta ciudad se asocia al "plátano" como uno de los responsables de que miles de personas sufran síntomas alérgicos durante la primavera. Un estudio argentino concluyó que, del total de pacientes con rinitis alérgica, aproximadamente el 8,3 % presentó sensibilización a pólenes de este género (*Platanus acerifolia* = sinónimo de *P. x hispánica*). Se estima que en la ciudad de Buenos Aires hay alrededor de **75.000 ejemplares** de plátano, lo que equivale a aproximadamente el 15 % del arbolado público de alineación. En ciudades como Rosario los vecinos conviven con cerca de 12.000 plátanos, es decir alrededor de un 5 % del arbolado urbano. O su presencia fuerte en el arbolado público de la ciudad de Mendoza nos muestra su resistencia y adaptación a los distintos climas y geografías.

Según datos botánicos se adapta a temperaturas de **-15° C a más de 40° C**. Tolerancia tanto ambientes secos (si tiene agua profunda o riego) como atmósferas contaminadas y compactación del suelo.

Soporta podas fuertes y rebrote vigoroso, lo que lo hace ideal para calles y

avenidas.

#### Ecológicamente: un árbol gauchito

El plátano de sombra se utiliza ampliamente en entornos urbanos por varias razones:

Captura de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y almacenamiento de carbono, contribuyendo a la mitigación del cambio climático urbano.

Filtración de partículas en suspensión y mejora de la calidad del aire, dado que sus hojas grandes y estructura favorecen la deposición de polvo y contaminación.

Regulación térmica y confort: mediante la sombra se reduce la radiación sobre pavimentos y fachadas, lo que puede bajar la temperatura ambiente local y reducir el consumo de energía para climatización.

Mejora del paisaje y el bienestar social: los árboles densos mejoran la calidad del espacio público, fomentan estadias en la calle, encuentros, disminuyen estrés visual, y contribuyen al vínculo con la naturaleza en entornos urbanos. Biodiversidad: aunque no es nativa, sus copas y troncos albergan insectos urbanos, aves, y aportan microhábitats en el entorno urbano.

Su función es parte de la llamada "infraestructura verde" de la ciudad, no sólo decoración, sino componente activo del sistema urbano sostenible. Entonces paciencia con las pelusas y un poquito de gratitud para con estos gigantes ■

## La nobleza de las harinas orgánicas

El cansancio crónico, las alergias, la intolerancia a ciertos alimentos y los trastornos digestivos son señales que invitan a repensar lo que comemos. En ese camino, las harinas orgánicas aparecen como una alternativa noble, limpia y sustentable, que devuelve a la mesa el sabor auténtico del grano y la tranquilidad de saber qué estamos consumiendo. Una harina orgánica se obtiene a partir de granos cultivados sin pesticidas ni agroquímicos, respetando los ciclos naturales de la tierra. No se utilizan fertilizantes sintéticos ni conservantes, y el proceso de molienda es cuidadoso, buscando conservar las cualidades originales del cereal. Esto no solo mejora el perfil nutricional del alimento —más minerales, proteínas y fibras biodisponibles— sino que también reduce la carga tóxica a la que estamos expuestos cotidianamente.

Consumir productos orgánicos es una decisión que trasciende la salud individual: es también un compromiso con el ambiente, con los productores y con la forma en que se cultiva el futuro.

#### ¿Una harina blanca orgánica?

Durante mucho tiempo, las harinas orgánicas fueron sinónimo de harina integral. Pero hoy, la innovación permite acceder a una harina blanca orgánica, elaborada mediante un refinado natural que no recurre a blanqueadores químicos ni aditivos. Así, conserva parte de los nutrientes del grano original, pero ofrece la suavidad y el color clásico de la harina



blanca tradicional. Esta harina representa una alternativa ideal para quienes desean cuidar su salud sin modificar radicalmente sus hábitos culinarios. Puede usarse para panes, pizzas, pastas, tortas, galletas y todo tipo de preparaciones, brindando textura, elasticidad y un sabor naturalmente más puro.

#### Desde Traslasierra, Córdoba: el espíritu de Brotes

En el corazón del Valle de Traslasierra, Córdoba, nació una iniciativa inspirada en altos valores: SERES SRL, creadores de la marca Brotes de Traslasierra. Sus fundadores explican que la harina blanca orgánica (además de la Integral orgánica) es un producto que une lo artesanal con lo tecnológico, lo ancestral con lo moderno. Molida cuidadosamente, mantiene la pureza del grano y el aroma natural del trigo, pero con la textura fina que demandan las cocinas actuales.

En tiempos en que la alimentación industrial suele priorizar la velocidad por sobre la calidad, las harinas orgánicas nos recuerdan que la verdadera innovación está en volver a lo esencial: "Ser parte del entorno, pero con respeto, cuidado y admiración por lo que nos integra y enlaza" ■



Zonas Aptas Distribuidores  
☎ +54 9 11 3442-1418  
ventas@baycal.com.ar

Jasmine

@Jasmine\_saludable.ar

## ALIMENTOS ORGÁNICOS

- HARINA INTEGRAL
- HARINA BLANCA 000
- AZÚCAR


Traslasierra · Córdoba

**brotesdetraslasierra**  
 info@serestraslasierra.com.ar  
 www.serestraslasierra.com.ar

un producto de

**SERES SRL**  
ALIMENTOS ORGÁNICOS



Por la docente de IATENA, chef naturista Mariana Mosler  iatenainstituto | info@iatena.com

# Trufas, bombitas y bocaditos

## Amplía el repertorio de tu cocina natural

### • TRUFAS "A DOS GUSTOS"

#### Ingredientes

Porotos aduki cocidos, 150 gr.  
Alga kombu, 1 trocito  
Dátiles, 6 u.  
Agua de dátiles, 3 cdas.  
Cacao amargo, 2 cdas.  
Coco rallado, 2 cdas.  
Estevia molida en polvo, ½ cdita.  
Extracto de vainilla, 1 cdita.  
Canela u otra especia, 1/2 cdita.

**PREPARACIÓN:** Lavar muy bien los dátiles y ponerlos en remojo durante 6 horas o hasta que estén bien hidratados y blandos. Reservar el agua de remojo. Mixear todos los ingredientes, hasta lograr una pasta de consistencia firme y textura cremosa. Tomar porciones pequeñas con una cucharita y dar forma de bolita con las palmas de la mano. Rebozarlas con coco rallado o cacao. Se conservan la heladera hasta 6 días.

### • BOCADITOS DE MIJO DULCES!

#### Ingredientes

Mijo cocido, 1 taza  
Semillas de chía, 2 cdas.  
Coco rallado, 1/2 taza  
Ralladura de cascara de limón, 1 cda.  
Extracto natural de vainilla, 1 cdita.  
Ciruelas pasas, 4 o 5 u.  
Estevia en polvo, ½ cdita.

**PREPARACIÓN:** Moler las semillas de chía en seco con minipimer, molinillo de café o procesadora hasta lograr una harina fina. Lavar muy bien las ciruelas y poner en remojo hasta que se ablanden. Unir la harina de chía con el coco, la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Por último,

incorporar el mijo cocido tibio, las ciruelas remojadas y amasar con las manos. La chía irá desprendiendo sus mucílagos con la humedad del mijo lo que posibilitará la unión de todos los ingredientes formando una masa. Pincelar moldecitos de tartines de copetín con aceite de oliva o de coco. Se pueden armar pelotitas, enfriar y comer como trufitas o también estirar con palote y cortar con formitas.

### • BOMBITAS DE MAÍZ Y HONGOS

#### Ingredientes

Harina de maíz, 3/4 taza  
Agua, 1 y 1/2 taza  
Sal, 1/2 cdita.  
Hongos portobellos opcional, 1 taza  
Cebollas, 2 u. pequeñas  
Aceite de oliva, c/n.  
Pimienta negra molida, a gusto  
Nuez moscada molida, 1 cdita.  
Sésamo, c/n.

**PREPARACIÓN:** Poner el agua en una cacerola y llevar al fuego hasta que hierva. En este momento y en forma de lluvia agregar la harina de maíz y la sal, revolviendo constantemente hasta que espese y se cocine.

Picar las cebollas y los hongos en trocitos pequeños. Saltear en sartén con aceite de oliva hasta que se ablanden, sin dorar.

Mezclar el salteado con la harina de maíz cocida, agregar los condimentos y ajustar la sal. Tostar apenas las semillas de sésamo. Reservar. Armar bolitas del tamaño de un bocado y rebozarlas con

las semillas de sésamo tostado. Poner en una placa y llevar al horno unos 15 a 20 minutos a fuego medio hasta dorar. ¡¡Servir en el momento o frías y a disfrutar de una rica picada!!

### • TRUFITAS VERDES...

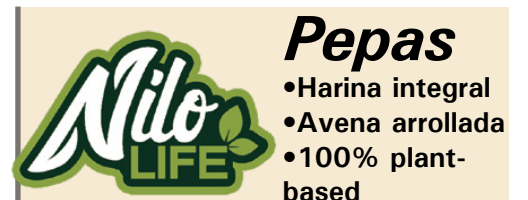
#### Ingredientes

Arroz yamani cocido, 1 1/2 taza  
Alguna legumbre cocida o tofu, ½ taza  
Cebolla, 1 u.  
Espinacas, 1/4 paquete  
Nuez moscada, a gusto  
Comino, a gusto  
Sal, 1 cdita.  
Pimienta, 1/2 cdita.

**PREPARACIÓN:** Dejar el arroz en remojo de 8 a 12 horas con un chorrito de kéfir o un trocito de alga kombu. Descartar el agua y cocinar el arroz en dos partes de agua por una de arroz junto al trocito de alga. El punto de cocción es cuando esté levemente pasado.

Picar la cebolla en trocitos pequeños. Ponerla en una sartén, agregarle un poquito de sal y saltear hasta que se ablanden. Escaldar la espinaca, retirarle bien el agua y mixearla hasta hacer una pasta o cortarla en trozos pequeños. Una vez cocido el arroz agregarle las cebollas y los condimentos.

Aplastar un poco el arroz y la legumbre o tofu con un tenedor para que sea más fácil de armar una pasta. Mezclar muy bien con la cebolla y agregar la espinaca escaldada y escurrida. Armar bolitas del tamaño de un bocado y llevar al horno hasta dorar por fuera.



### Pepas

- Harina integral
- Avena arrollada
- 100% plant-based



Comer rico y saludable es posible.

Dejá que las Pepas de Nilo LIFE te tientes con su sabor natural y nutritivo. Un **producto 100% plant-based**, ideal para quienes buscan un snack sabroso y conciente. Elaboradas con harina integral, avena arrollada y azúcar mascabo, sin ningún ingrediente de origen animal. Son naturalmente bajas en colesterol y grasas saturadas, y ricas en fibras, minerales y vitaminas.

• **La harina integral** aporta fibra dietética, esencial para la salud digestiva y la sensación de saciedad.

• **El azúcar mascabo** conserva minerales naturales y brinda un sabor más complejo y artesanal que el azúcar refinado.

• **La avena arrollada** ayuda a reducir el colesterol, mejora la salud cardiovascular y estabiliza los niveles de glucosa.

• **Y las grasas vegetales** utilizadas se alinean con el perfil plant-based, contribuyendo a una alimentación más equilibrada.

Sumalas hoy a tu tienda, ofrecé una opción saludable, deliciosa y responsable ■

11 7366-2333

@nilo\_life\_distribucion

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

*Ponele sabor a tus comidas*



**VEGETALES DESHIDRATADOS  
ESPECIAS Y CONDIMENTOS  
PRODUCTOS AHUMADOS  
CALDOS Y SOPAS**



### NUEVOS LANZAMIENTOS



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



# El efecto frío que beneficia tu piel

La crioterapia consiste en la aplicación de temperaturas bajas o frías de forma local en un área o lesión, con distintos fines terapéuticos. La industria cosmética ha incorporado este principio en la formulación de productos que contribuyen a la reducción de medidas, obteniendo resultados eficaces. Se utiliza en cremas o geles que ayudan a moldear la silueta a través de distintos mecanismos.

El **efecto frío** provoca que los vasos sanguíneos se estrechen —proceso conocido como vasoconstricción— y con ello se estimula la microcirculación sanguínea local. La mejora de la circulación promueve el metabolismo celular, ayudando a disolver los depósitos de grasa localizada. A su vez, se activa el sistema linfático, encargado de recoger y eliminar toxinas y desechos del organismo. Todo esto genera una disminución de la inflamación y una sensación analgésica, produciendo frescura y alivio inmediato, especialmente en casos de tensión o lesiones musculares. Al estimular la movilización de la grasa subcutánea, se mejora también la textura de la piel, que luce más tersa, firme y con menor apariencia de celulitis.

## Componentes naturales que generan un efecto frío

El mentol y el alcanfor son dos ingredientes bien conocidos por producir una sensación refrescante. Esto los convierte en activos criogénicos, es decir, que generan un efecto frío en la



zona donde se aplican. Existen otros ingredientes naturales que también producen esta sensación, como el árnica, la caléndula, el jengibre y el eucalipto. Todos comparten su origen orgánico y una acción vasoconstrictora que proporciona múltiples beneficios con su aplicación.

Además, si para transformar la figura se utiliza un gel reductor que contenga otros elementos activos, los resultados pueden potenciarse. Entre ellos se destacan la cafeína, las algas marinas, la centella asiática y el guaraná. Combinar estos componentes constituye una mezcla perfecta, ya que refuerza la acción reductora de los ingredientes que generan el efecto frío. Tal es el caso del gel reductor con mentol de **Crema de Ordeño**, cuyo mentol, como activo natural, ofrece beneficios diuréticos, desintoxicantes y revitalizantes.

Sin duda, la aplicación de un gel criogénico reductor puede ayudar a moldear la figura y mejorar la apariencia y textura de la piel. Sin embargo, para obtener resultados duraderos es necesario acompañar su uso con una alimentación equilibrada, buena hidratación y actividad física regular ■

ventasargentina@apiter.com

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



## Llega la primavera prepará tu piel

### Crema Anticelulitis

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



### Gel Reductor

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



### Crema de Ordeño

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



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

ventasargentina@apiter.com

# YERBA MATE

# 9 Yuyos

## HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO

*Adelgazá tomando Mate*

**NUEVOS SABORES**

**Burrito**

**Guaraná**

**Tradicional**

**Limón**

**Naranja**

**Jengibre, limón & miel**

**Tradicional en tela**

**LIBRE de ACIDEZ**

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



# ADAPTÓGENOS: ¿extractos hidroalcohólicos o desalcoholizados?

¿Cuál resulta más efectivo? ¿Todos pueden consumirlos? ¿Y en qué casos se consideran Suplementos Dietarios?



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

Los extractos de hongos ofrecen una variedad prometedora de beneficios para la salud y se utilizan en distintas industrias, desde nutracéuticos y productos farmacéuticos hasta cosmética y agricultura. A medida que la investigación continúa revelando el potencial de estos bioactivos naturales, es probable que sus aplicaciones se amplíen aún más.

Los extractos de Adaptógenos son productos concentrados derivados de hongos, raíces y hierbas que se obtienen mediante diversos procesos de extracción que aíslan compuestos bioactivos reconocidos por sus beneficios para la salud y se utilizan en diversas aplicaciones en diferentes industrias.

Los extractos de hongos actúan a través de varios compuestos bioactivos que brindan múltiples beneficios para la salud. Estos compuestos incluyen:

Polisacáridos, como los  $\beta$ -glucanos, conocidos por modular el sistema inmunitario;

• Triterpenoides, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas;

• Esteroles, que ayudan en la gestión del colesterol;

• Compuestos fenólicos, que ofrecen beneficios antioxidantes.

Estos bioactivos actúan de forma sinérgica para proporcionar determinar la concentración y eficacia de los compuestos bioactivos que contienen. La extracción con agua caliente es uno de los métodos más tradicionales y ampliamente usados, especialmente para extraer polisacáridos como los  $\beta$ -glucanos, glicoproteínas y otros compuestos de alto peso molecular.

Este método es eficiente para extraer compuestos

solubles en agua pero no es adecuado para extraer compuestos solubles en grasa. La extracción con alcohol se emplea para extraer triterpenoides, esteroides y otros compuestos liposolubles. La extracción dual combina tanto la extracción con agua caliente como la extracción con alcohol para capturar un espectro más amplio de compuestos bioactivos. Este proceso es más complejo y requiere más tiempo, pero maximiza la extracción tanto de compuestos solubles en agua como en alcohol. En MYCELIUM, además, utilizamos otros procesos como la cavitación con ondas ultrasónicas para romper las paredes celulares y mejorar la extracción de compuestos bioactivos de forma eficiente y rápida. También la extracción con dióxido de carbono supercrítico es utilizada cuando los principios bioactivos a extraer son sensibles a altas temperaturas. Para algunos hongos específicos, puede usarse fermentación o extracción asistida por enzimas. Es importante usar diferentes métodos de extracción para extraer distintos componentes activos del mismo hongo.

Por ello en MYCELIUM al utilizar extractos dobles y triples asistidos maximizamos la eficiencia de extracción proporcionando un extracto integral. Nuestros extractos de hongos orgánicos, adaptogénicos y de alta calidad, finamente filtrados, pueden usarse como tales en Farmacia Magistral y Homeopática, como Micoterápicos (medicina) o bien pueden seguir siendo procesados para darles otros usos.

En caso de ser utilizados para la elaboración de un Suplemento Dietario, MYCELIUM desalcoholiza los extractos, les incorpora un mineral específico en un 40% de la IDR (ingesta diaria recomendada) y con Glicerina Vegetal convierte a estos extractos en un Alimento apto tanto para adultos, niños, personas que no tolerarían el alcohol de una tintura madre e incluso pueden ser utilizados en Medicina Veterinaria, ya que el hígado de los animales no puede metabolizar el etanol de un extracto hidroalcohólico, pero



sí pueden consumir estos extractos triples desalcoholizados y glicerizados.

Otro uso de los extractos MYCELIUM es el Cosmético, ya que pueden usarse como un serum directamente sobre la piel debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias para tratar diversas preocupaciones cutáneas. Estos extractos ayudan a reducir los signos del envejecimiento al neutralizar los radicales libres que causan estrés oxidativo, lo que puede llevar a arrugas prematuras y líneas finas, para mejorar la elasticidad y firmeza de la piel, calmantes para piel irritada y sensible, proporcionar hidratación profunda y ayudar a retener la humedad, dejando la piel con un brillo natural y saludable.

En MYCELIUM, nos enorgullece ofrecer una gama diversa de extractos de Adaptógenos de alta calidad: Algunos para venta exclusiva en Farmacias (hidroalcohólicos) y otros que pueden ser adquiridos en Farmacias y Dietéticas (Suplementos Dietarios desalcoholizados con RNE y RNPA sin TACC).

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



www.mycelium.com.ar  
113927-2288

**Dietética**  
**Pehuen**  
**Herboristeria**

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

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

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

en Castelar desde 1980

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

**Pequeña industria de masitas y cereales**

**Maria E.®**

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

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

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

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

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

**El Avellano**  
**DIETÉTICA**

**VEGETARIANA**

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

**PASTEUR 605**

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

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  
f/DIETETICAEAVELLANO

**Emeth**

**BIZCOCHUELOS / CHIPÁ**

**LIBRES DE GLUTEN**

**Alimentos ricos y saludables.**

www.emeth.com.ar



# Kit VivirR

**BIODISPONIBILIDAD, EXCELENCIA Y PUREZA**

**PEDIDOS MAYORISTAS POR WHATSAPP AL 11 4947-7887**

[kitvivir.com](http://kitvivir.com)  
[kitvivir](https://www.instagram.com/kitvivir)

## ¡200 PORCIONES!

FÓRMULAS DE GRADO FARMACÉUTICO CON MÁXIMA BIODISPONIBILIDAD.  
Excelencia en cada detalle, pureza garantizada en cada dosis.  
Resultados reales para tu bienestar, **CON EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO.**  
Ciencia y naturaleza para tu salud óptima.



## Sentite bien, viví mejor El poder del arándano

¿Querés cuidarte naturalmente y sentite genial? Los suplementos de arándano son el impulso que tu cuerpo necesita. Con antioxidantes respaldados por la ciencia, te ayudan a sentite bien, vivir mejor de forma 100% natural. Imaginá un pelo fuerte, uñas resistentes y piel radiante. O piernas más livianas gracias a una mejor circulación. Algunos han mejorado sus niveles de glucosa, sorprendiendo a sus médicos, mientras otros han aliviado el cansancio ocular tras horas frente a pantallas. También hay opciones para la salud urinaria. Estos suplementos son para todos, sin importar la edad. No esperes milagros instantáneos. A diferencia de



**Nugget Blue®**  
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

productos que prometen lo imposible, los arándanos necesitan constancia para brillar. Cada persona es única, por lo que los resultados pueden variar. Si tomás medicamentos o tenés alguna condición especial, una rápida charla con tu médico puede ayudarte a aprovecharlos al máximo. Apostar por los arándanos es apostar por vos. Entrá en [www.nuggetblue.com.ar](http://www.nuggetblue.com.ar), descubrí cómo transformar tu día a día y sumate al #modoblu. ¡Tu cuerpo está listo para este cambio natural!

**Ingredientes naturales de alta calidad** ■

[www.nuggetblue.com.ar](http://www.nuggetblue.com.ar)  
nuggetblueok 11 6366 - 7844

## Regalá bienestar Tres kits para acompañar cada momento con conciencia natural

Con el propósito de celebrar los vínculos y fomentar un cuidado más consciente, Boti-K Puro presentó tres nuevos kits pensados para acompañar distintas rutinas y estilos de vida. Elaborados con ingredientes naturales y materiales biodegradables, los **Neceser Familiar**, **Outdoor** y **Esencial** combinan funcionalidad, diseño y sustentabilidad en una propuesta ideal para regalar o regalarse. Pensados para simplificar el día a día sin resignar calidad ni valores, los nuevos **kits de Boti-K Puro** reúnen productos naturales que acompañan distintos momentos de la vida cotidiana. Cada uno propone una experiencia única: el **Neceser Familiar**, que invita a compartir el cuidado entre grandes y chicos; el **Neceser Outdoor**, diseñado para quienes disfrutan de la naturaleza y las aventuras; y el **Neceser Esencial**, que ofrece un tratamiento facial completo para realzar la belleza natural.



Con presentaciones prácticas, reutilizables y confeccionadas con materiales nobles como el yute, el algodón o el corcho textil, estos neceseres reflejan el compromiso de la marca con un consumo responsable y la producción sustentable.

Más que simples productos, cada kit es una invitación a reconectarse con lo importante: elegir lo natural, cuidar el planeta y disfrutar del bienestar cotidiano. Porque cada momento merece un cuidado consciente, Boti-K Puro transforma la rutina en un gesto de amor hacia uno mismo y hacia la naturaleza ■

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

## Busco Distribuidores Audaces!!

...para presentar una innovadora propuesta de negocio que ya es exitoso en 22 países. **Hidratación saludable directa del amazonas**, de la reconocida empresa internacional Fuxion con sus productos saludables libre de sellos en diferentes versiones frías y calientes:



**TÉ NATURAL** – Delicioso té de manzana y canela. Desintoxicante, alivia el estreñimiento. Todos ingredientes naturales que figuran en su etiqueta. **NO CONTIENE SEN.**



**JUGOS TROPICALES DE GUAYABA** – con vitaminas y minerales 100% naturales. **Colágeno natural-Beauty In.** Peptidos de 1 a 3 gr. el más potente del mercado!!!

Los productos de **Fuxion Argentina** son el resultado de la combinación de conocimientos ancestrales de culturas andinas, amazónicas y asiáticas, fusionados con los últimos avances científicos en biología celular y nutrición humana. Esta mezcla, conocida como **Fusión Nutracéutica®**, convierte a nuestros nutracéuticos en una opción única para mejorar tu salud de manera natural ■

**PEDÍ TU PROMO - LLEVANDO 4 TE REGALAMOS 1**

11 6766-9449 healthysnack\_ok  
hola@thehealthysnack.com.ar  
[www.thehealthysnack.com.ar](http://www.thehealthysnack.com.ar)  
[ifuxion.com/healthysnack](http://ifuxion.com/healthysnack)

**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



# Emociones cuerpo salud



**Por Marina Ardenghi\***  
Health Coach / Lic. en Química  
Prof. de Chi Kung

Las emociones son parte de nuestra naturaleza, al igual que los pensamientos. Son reacciones psicofisiológicas, afectan el funcionamiento del cuerpo y de la mente, del organismo y el comportamiento.

El cuerpo es quien refleja las emociones. Lo queramos o no. Cuando hay miedo, involuntariamente pueden aparecer palpitaciones, sudor, ansiedad; estados que se nos presentan en forma automática e irracional, mientras decidimos "qué hacer con eso", mientras vamos viviendo. Venimos con una historia limitante del tipo "los hombres no lloran", "las mujeres son histéricas"; mandatos crueles, que sesgan y bloquean emociones y sentimientos. En contraposición ¡cuán sanador es nombrar, escuchar al cuerpo y permitirse sentir, comprendiendo que ese acto, concretamente, promueve una buena salud mental, física y emocional! Entiendo que atravesamos situaciones que parecen desconectarnos y convertirnos en "productos" que toman decisiones en base a un modelo, que responden en función a lo que se espera, en lugar de vivir como seres que se sienten parte; para poder así actuar en forma auténtica, conociéndose y aportando o apostando, a una vida en una sociedad que pueda transformarse para disfrutar de un modo sostenible, sano y coherente.

Las emociones son automáticas: generan una respuesta del cuerpo, que viene a

"ayudarnos" a responder al entorno, y a comunicar nuestro estado al interactuar socialmente. Pero ¿a qué nos acostumbramos? A mirar qué grita el cuerpo y a callarlo con unas cuantas muletillas: pastillas, enojos, redes sociales, exceso de trabajo y actividades sin descanso. Concluimos así en un circuito que deja afuera el poder sentirse mejor, sanar un dolor o aprender a aquietar una emoción desagradable. De esa forma estamos negando la existencia de algo real que nos ocurre y modifica, negando y minimizando nuestra participación y responsabilidad en lo que decidimos a cada momento.

Puedo ver que si no me permito sentir y aceptar mis emociones, al rato se expresan en el cuerpo; consecuencias muy concretas y felices, o no felices.

La búsqueda del equilibrio incluye, obligatoriamente, el desarrollo de la observación, de la autoobservación constante, con disciplina, voluntad, amabilidad, paciencia, compasión... ¿Para qué? Para dormir tranquilo, para disponer de energía cuando las cosas que nos ocurren requieren templanza, valor y entrega; para caminar sin dolores y construir una mente ligera, cuyas conexiones produzcan respuestas del cuerpo más sanas.

Se cosecha lo que se siembra, construir hábitos con humildad no es apretar un botón o seguir una receta, es querer sentirse bien, accionar hacia eso, buscar sincera y profundamente, sin comprar ni vender humo ■

\*Asistencia en Salud y Nutrición Integral.

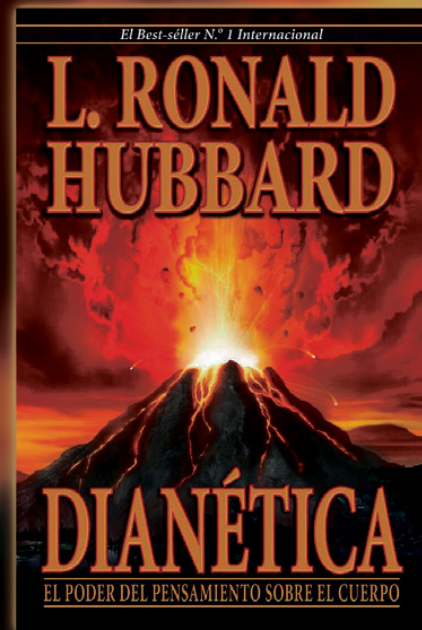
Consultas: marinaardenghi@gmail.com

+54 9 298 431-3869

@marina\_saludintegral

## ¿CANSADO DE VIVIR CON ANSIEDAD?

Hay una única culpable... La Mente Reactiva.  
Pero también hay una solución: Dianética.



¿Te has preguntado por qué repites ciertos errores, sientes emociones que no puedes controlar o cargas con dolores inexplicables?

"Dianética" te revela cómo tu mente reactiva controla tu cuerpo y tu comportamiento... y cómo liberarte de ella.

Es más que un libro: es una guía práctica para transformar tu vida.

Entrá en:  
[www.dianetics.org.mx](http://www.dianetics.org.mx)

Escribí por whatsapp a este número para conseguir tu libro:  
**+54 9 11 3646-0540**

Scientology Argentina | Ayacucho 1050 CABA  
[buenosaires@scientology.net](mailto:buenosaires@scientology.net)

©COPYRIGHT BUE. 2025 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. DIANÉTICA, L. RONALD HUBBARD, SON MARCAS REGISTRADAS, PROPIEDAD DE RELIGIUS TECHNOLOGY CENTER Y SE USAN CON EL PERMISO DE SU PROPIETARIO. IMPRESO EN CABA.

## Dharam Singh

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

**Adquírelas en**  
**DIETÉTICAS Y**  
**SUPERMERCADOS**

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



[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)



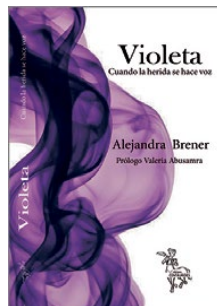
# VIOLETA: Cuando la herida se hace voz

La nueva novela de *Alejandra Brener\**

► “Nuestras historias se cuentan a través de estos hilos, fue lo primero que me dijo al verme sentada en la arena observándola tejer. Su tono de voz era calmo y, mientras hilaba, levantaba la vista con una sonrisa acogedora. Hablaba de una manera muy diferente a las demás mujeres, con voz de humilde chamana”.

Esta novela está escrita desde un murmullo firme, una voz que viene desde dentro, desde un tiempo tejido entre silencios, ausencias y palabras que por fin descubren forma y contenido.

Es la historia de una mujer que encuentra en el relato un modo de unir los hilos sueltos de su vida, transformando la herida en trama. Va recomponiendo sentido, donde antes hubo fragmentación, va tejiendo un relato allí donde durante mucho tiempo solo hubo silencio. La protagonista no solo recuerda; reconstruye; no solo denuncia, resignifica. Es una novela sobre la resistencia de un cuerpo que, aun cuando todo alrededor calla, expresa el dolor como una voz que grita en su forma de enfermar, de engullir, de tensarse, de registrar la injusticia. Una niña atrapada en el silencio y un dolor que no puede más que hablar. Esa tensión es la materia con la que está hecho el texto. Y es justamente desde donde emerge su verdad más profunda. A medida que la narración avanza, Violeta se convence de que “la vida no consistía en una serie de eventos inconexos, sino que era la expresión de un orden más profundo que funcionaba por fuera de cualquier tipo de control”. Esta convicción atraviesa todo el texto. Nada de lo que ocurrió se borra y puede ser narrado. Y en ese relato, surge otra forma de



habitar el tiempo: no el tiempo de la herida, sino el de su tramitación.

Me propuse que la lectura de este libro sea sensorial y que su poética resuene en cada uno desde las diversas aristas de esta mujer valiente, que no elude el dolor, pero tampoco lo romantiza ni lo congela. Cada palabra tiene cuerpo. Cada imagen duele y, al mismo tiempo, abraza.

Este libro está escrito para quienes buscan en la lectura algo más que entretenimiento. Es para quienes leen con el cuerpo, para quienes necesitan narrativas que los acompañen en sus propios procesos. Para quienes saben que la literatura puede ser refugio, espejo y lámpara.

Así lo dijo la Doctora en Lingüística Valeria Abusamra, quien desarrolló el prólogo: No puedo sino cerrar con Irene Vallejo, que en *El infinito en un junco*, dibujó esta idea, sí, la dibujó, porque hay textos que remiten a mucho más que palabras: “Hay libros que arden y otros que abrigan. Hay páginas que son hogar y otras que son trinchera”. Este texto, sobre todas las cosas valiente, logra ser ambas cosas a la vez: abrigo y trinchera, fuego y morada, porque nombra lo innombrable, porque acompaña sin invadir, y porque nos recuerda que a veces narrar es la única forma de recuperar el aliento.

La presentación de esta novela se realizará el sábado 29 de noviembre de 19 a 21 en el Centro Cultural “El alambique”. Griveo 2350-CABA ■

\*Terapeuta corporal bioenergista, escritora.

alejandrabrener@gmail.com

Facebook Alejandra Brener Bioenergética

Instagram espacioatierra

# Cómo detener los pensamientos negativos

► Cuando trata de detener los pensamientos negativos, se está enfocando en aquello que no desea -los pensamientos negativos- y los atraerá abundantemente. Jamás lograrán desaparecer si se enfoca en ellos. La parte de “detenerlos” es irrelevante (puesto que está enfocando en los pensamientos negativos). No importa si trata de detener, controlar o apartar los pensamientos negativos, el resultado será siempre el mismo. Está enfocando en los pensamientos negativos y, de acuerdo con la ley de atracción, está invitando a su vida un gran número de ellos.

La verdad es siempre muy sencilla y fácil. Para detener los pensamientos negativos, simplemente siembre pensamientos positivos. Siembre buenos pensamientos deliberadamente.

Está sembrando buenos pensamientos cuando practica diariamente el aprecio por todas las cosas que se presentan en su diario vivir. Aprecie su salud, su automóvil, su hogar, su familia, su trabajo,



sus amistades, su entorno, sus comidas, sus mascotas y la magnífica belleza del día. Alabe, elogie y agradezca todas las cosas. Cada vez que da “Gracias” está generando un buen pensamiento. A medida que vaya sembrando más y más pensamientos buenos, los negativos irán desapareciendo. ¿Por qué? Porque se estará enfocando en los buenos pensamientos y uno atrae aquello en lo que se enfoca.

Por eso, no debe prestar atención alguna a los pensamientos negativos. No se preocupe por ellos. Si llega alguno, genere la luz con ellos, no les de importancia, y permita que sirvan para recordarle que debe tener más pensamientos buenos en ese mismo instante ■

Rhonda Byrne. Creadora de “El Secreto”

Traducción Enita Zirni

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

# Gell Singh®

# Sal de Baño

## sal de mar

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



50 ANIVERSARIO



# Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.

1ª Calidad:



## 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)



## Salud Mental

# “FOMO” (miedo a quedarse afuera) y el exceso del uso de las redes sociales

El consumo diario de más de 3 o 4 horas de redes sociales es clasificado como “uso intensivo” y está asociado a un mayor riesgo de síntomas depresivos, baja autoestima, angustia y ansiedad, provocados por la comparación, la búsqueda de validación externa y la exposición a las críticas.

El consumo de imágenes idealizadas y de una realidad filtrada genera malestar en los jóvenes, porque moldea la percepción que tienen de sí mismos y del mundo que los rodea.

“El desarrollo de la autoestima, la personalidad y la iniciación en diferentes experiencias mediadas por estos modelos digitales ligados al consumo, a las modas y las tendencias pone a los y las adolescentes en una posición de especial vulnerabilidad”, afirma Damián Supply, psicólogo y coordinador del área de Prevención y promoción de salud en niñez y adolescencia del Hospital Italiano. “El sufrimiento o la incomodidad habita en la distancia que hay entre la búsqueda personal y los ideales digitales. Si bien la comparación existió siempre, hoy esa ‘vida perfecta’ está mucho más presente, globalizada, con modelos preestablecidos y soluciones mágicas e inmediatas que dejan de lado lo singular”, agrega el especialista.

La continua utilización de las redes también puede

llevar al adolescente a encontrarse en un estado de alerta constante. “Aquí es cuando aparece el concepto de ‘FOMO’, que funciona como un amplificador del estrés y la ansiedad, y se manifiesta en un miedo a perder vínculos, experiencias o reconocimiento social”, explica Gisela Rotblat, secretaria académica y docente de la Especialización en Psiquiatría Infanto-Juvenil de la Universidad Hospital Italiano y jefa del Servicio de Salud Mental Pediátrica del Hospital Italiano.

Si bien el miedo a la exclusión es una reacción esperable en cualquier persona, el FOMO ligado al consumo problemático de redes sociales evidencia el apego a las tecnologías y el impacto que tienen en la percepción de la vida y la felicidad. Puede derivar en síntomas de ansiedad, angustia y enojo, y tiene consecuencias tales como:

Problemas en la concentración y funcionalidad académicas y/o laborales.

Frustración y consecuencias negativas en el estado de ánimo.

Trastornos del sueño con disminución del rendimiento, sensación de cansancio y aumento de la irritabilidad.

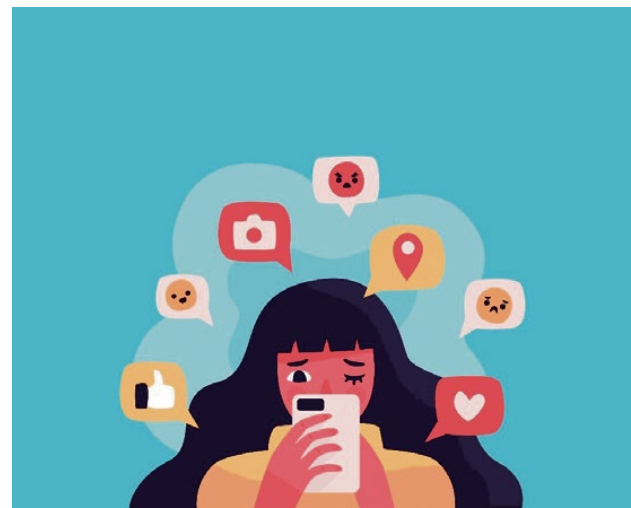
## El rol de la familia, la escuela y la sociedad

Ante una problemática ya instalada, el rol de las familias, la escuela y la sociedad en su conjunto es fundamental para potenciar los beneficios y reducir los riesgos en entornos digitales a través de la “educación digital”, que implica:

• **Alfabetización digital:** enseñar a diferenciar lo real de lo editado/idealizado en redes.

• **Autorregulación tecnológica:** fijar horarios sin pantallas, practicar el “digital detox” parcial a nivel familiar.

• **Fomentar conexiones offline:** actividades presenciales que generen pertenencia en espacios comunitarios y reemplacen la validación digital.



• **Trabajo en autoestima:** fortalecer la valoración interna frente a la aprobación externa.

Tanto Rotblat como Supply hacen hincapié en la importancia de la prevención en todo momento. “No debemos esperar a la adolescencia, e incluso podemos anticiparnos y trabajar junto a ellos antes de que comience su vínculo con los dispositivos electrónicos”, explican. “Debemos escuchar, conocer e interceder en toda situación y desde los diferentes ámbitos que forman parte de la vida: el hogar, el colegio, el club, la salud”, agregan.

En cuanto a las prácticas y límites, resaltan que es fundamental establecer un orden, con hábitos y rutinas saludables que respeten las horas adecuadas de sueño, alimentación balanceada, realización de actividad física, adquisición de nuevos aprendizajes y, sobre todo, socialización. Límites como un máximo de 3 horas de pantallas por día y la ausencia de dispositivos electrónicos hasta los 6 años también pueden ser estrategias valiosas.

Reflexionan, concluyendo, sobre el rol actual de los profesionales de la salud, quienes deben “estar alerta a los riesgos, trabajar incansablemente sobre la prevención y acompañar a las instituciones y familias a establecer los cambios que proponemos” ■

Salud mental - Hospital Italiano  
www.hospitalitaliano.org.ar

**Laura Fernandez**  
Terapeuta Holística

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

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

**NUEVA !!  
PRESENTACION**

**Gell Singh®**

**PRACTICO**

**Sal marina** fina y corrediza

con **SALERO**

**ECONOMICO**

**Sal marina** fina y corrediza

MINERALES NATURALES

**LIBRE DE ADITIVOS 100% NATURAL ORGANICO**

Cont. Neto. **500g**

**bolsita: RECARGA**

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



Análisis Astrológico Predictivo 2026 -Parte I-

# El Nuevo Paradigma en Argentina

Este ciclo que comienza para la Argentina, es el más intenso y purificador. El país será obligado a enfrentarse a sus "demonios" históricos y sistémicos. La identidad nacional se verá directamente impactada por un despertar colectivo que exige una nueva forma de trabajar, servir y sanar como nación. La polarización entre el Poder y el Pueblo tensará la crisis. Como el patrón astrológico que se forma para comienzos del 2026, es una configuración de conflicto basada en una constelación de los Planetas Transpersonales que indican un flujo de energía potente, tensionado por una conjunción de crisis (Saturno-Neptuno en Aries con Plutón y Urano participando desde Acuario y Géminis), que obliga a la transformación, a la disolución de viejas estructuras y de viejas identidades, con acciones disruptivas, destructivas y a veces violentas que transformaran el paradigma imperante. Las Raíces, el Pueblo, la Tierra y el poder estarán transformándose a gran escala y afectará a toda la base y las raíces del país. Las finanzas, la deuda externa, la disrupción tecnológica serán los grandes temas de discusión y debate político, se aplica también a la Salud Pública, a las Fuerzas Armadas y a las Leyes Laborales. El colapso de viejas estructuras y el surgimiento de nuevos ideales se enfocarán en los servicios sociales, en el trabajo como vocación y dignidad. Los emprendedores y el comercio requerirán de nuevas regulaciones. Esta posición cae en la Casa 6 de la Carta Natal Argentina. La Casa 6 rige el trabajo, el empleo público, los servicios, la salud, la rutina diaria y las Fuerzas Armadas. Tendrá un "impacto directo" en todo lo relacionado con el bienestar y el funcionamiento interno del país. Todas las legislaciones y regulaciones serán disueltas o reestructuradas, generando una profunda transformación en la identidad colectiva. Los enemigos ocultos, las instituciones de encierro, como el inconsciente colectivo y las creencias populares, generaran crisis internas y externas. Hospitales y cár-

celes sufrirían una "Gran Reestructuración" y colapso de las grandes instituciones de ayuda o encierro emblemáticas. La conjunción Saturno-Neptuno en este eje es una de las más desafiantes para una nación ya que las crisis de la "Realidad Oculta" indican estas dificultades internas, que no se verán venir. Esto puede manifestarse como, "Escándalos Masivos". La verdad sobre la corrupción histórica, el crimen organizado o sistemas de poder ocultos, salen a la luz, obligando a reestructurar las instituciones. Habrá una "gran Crisis de Confianza". El inconsciente colectivo se enfrenta a una crisis de identidad nacional. La presión popular obliga a una reforma radical, ineludible. El colapso de las fuentes de trabajo tradicionales (públicas y privadas) será el resultado directo de fuerzas que se quedaron gestando en la sombra. El país reiniciará la forma en que sirve y se organiza, dejando atrás los viejos modelos de empleo y productividad: la transformación del pueblo alimenta el cambio en el sistema de trabajo. El pueblo utilizará los nuevos medios para exigir o forzar el reinicio laboral y del sistema de salud. La disrupción tecnológica traerá más crisis en las finanzas y la deuda se convierte en una herramienta para reorganizar el trabajo y la economía interna. La solución a la crisis de empleo y salud podría venir de nuevas tecnologías financieras o de la comunicación y el manejo de los datos y la información. El caos interno será el catalizador para el nuevo orden, impactando en las relaciones exteriores y las alianzas. Esta tensión colectiva obliga a una reorganización total que afecta al pueblo y al poder, a la deuda y a los valores financieros, también al ámbito político y de Liderazgo. El pueblo se opone al destino nacional y a la figura de autoridad. Esto generara una crisis terminal de liderazgo tradicional. Las estructuras

jerárquicas del poder nacional serán desafiadas o pulverizadas por movimientos que surgen desde las bases y las redes sociales. Se espera el colapso de los modelos políticos vigentes y el surgimiento de nuevos líderes o movimientos que no provienen de la política tradicional. El enfoque será la descentralización del poder. En el ámbito económico y financiero, la disrupción y la innovación impactarán en la deuda externa, las finanzas compartidas y las instituciones bancarias. La transformación financiera vendrá a través de la tecnología aplicada por el pueblo y la reinención del sistema de pagos y deudas. Podrían surgir soluciones tecnológicas disruptivas (criptomonedas, plataformas descentralizadas) que busquen sortear o renegociar la dependencia financiera tradicional. Fuerte volatilidad de los mercados. El paisaje de futuro es uno de cambio radical y no negociable. Argentina deberá pasar por un período de caos organizado (Saturno-Neptuno) para redefinir su rol en el mundo y encontrar un nuevo sentido de identidad colectiva. La clave para la estabilidad radicará en la capacidad del pueblo para utilizar las nuevas herramientas tecnológicas y descentralizadas que trae Plutón en Acuario para construir un futuro menos dependiente y más soberano ■

Ángel Conde, Astrólogo  
iagconde1@gmail.com



**DEFENSA PERSONAL**

Más de 40 años dedicados a la enseñanza de Taekwon-Do

¡Estamos en todo el país!

Encontrá la sede más cercana

★ Para toda la familia

★ Tonifica el cuerpo

★ Despeja la mente

★ Libera al Ser Poderoso que vive en vos

**11 4495-2514**

DISTRIBUIDORA

**Naturalia**

ALIMENTO + SALUD

Preventa y entrega con logística propia

Atención personalizada

Envíos sin cargo en **AMBA**

Despachos al interior

ESCANEÁ NUESTRO CATÁLOGO

**11 2762-0667**

**11 2755-0123**





# 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

## Armoniza tu casa para vivir mejor



Por Arq. Dardo Gutierrez\*

Muchas veces buscamos sentirnos mejor cambiando hábitos o actividades, pero no siempre prestamos atención a algo que influye mucho en nuestro bienestar: el lugar donde vivimos. Nuestra casa no es solo un conjunto de paredes, sino un espacio que refleja cómo estamos por dentro. Hay lugares en los que uno entra y se siente bien, y otros que pesan o cansan sin que haya una razón evidente. Eso tiene que ver con la energía del espacio, su orientación, su orden y hasta los objetos que elegimos tener.

El Vastu Shastra es una ciencia muy antigua de la India que estudia la relación entre las personas y los espacios. No se trata solo de estética, sino de equilibrio. Así como el Ayurveda busca armonizar el cuerpo, el Vastu lo hace con el entorno donde vivimos. Según esta disciplina, todo está compuesto por cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Cada uno tiene una dirección donde se expresa más. Por eso, la ubicación de las habitaciones, las ventanas o el orden de los objetos influye en cómo circula la energía vital. Cuando ese flujo es natural, las personas descansan mejor, piensan con más claridad y se sienten más en calma. Cuando no lo es, aparecen tensiones, desánimo o cierta confusión.

No hace falta hacer grandes reformas ni construir una casa desde cero siguiendo el Vastu. Se puede aplicar de a poco, con sentido común y observación. Algunos pequeños cambios alcanzan para que el lugar se sienta distinto:

•**Dejá entrar la luz del Este:** El sol de la mañana tiene una energía muy pura y revitalizante. Si tenés ventanas hacia el Este, abrí las cortinas temprano y dejá que entre la luz natural. Ventilar la casa a esa hora también ayuda a renovar el aire y a despejar la mente. En los

espacios donde entra el sol de mañana se siente más vida, más movimiento y más ganas de empezar el día.

•**Ordená la entrada principal:** La puerta de entrada es como la "boca" de la casa, por donde ingresa la energía vital. Si está bloqueada o sucia, esa energía se estanca. Mantené el acceso limpio, con buen olor y sin objetos rotos. Podés poner una planta verde, una maceta con flores o una lámpara suave. No hace falta decorar demasiado, lo importante es que el lugar invite a entrar. Cada vez que cruzás esa puerta, también entrás a tu propio espacio interior.

•**Cómo ubicar la cama:** El dormitorio es uno de los ambientes más importantes porque influye directamente en el descanso y la regeneración. Lo ideal es que la cabecera de la cama esté orientada hacia el Sur o el Este. Dormir con la cabeza hacia el Norte no es recomendable, ya que el campo magnético de la Tierra puede alterar el sueño. Además, evitá espejos frente a la cama o televisores encendidos, porque activan la mente y dificultan el descanso profundo. En lo posible que haya pocos objetos a la vista y que todo tenga su lugar.

•**Equilibrá los elementos:** El Vastu se basa en la armonía de los cinco elementos. El fuego está asociado al Sudeste, por eso ese sector es ideal para la cocina o para ubicar velas o lámparas. El agua se vincula al Noreste, donde podés colocar una fuente, un recipiente con flores o incluso un vaso con agua limpia. El aire se relaciona con el Noroeste, por lo tanto, es bueno tener campanas o sahumeros. Y el espacio, que representa el éter, debe cuidarse manteniendo el centro de la casa lo más libre posible.

•**Luz y aire en los rincones:** Los rincones oscuros o sin ventilación acumulan energía estancada. No hace

falta una gran remodelación: basta con ventilar, abrir las persianas o colocar una lámpara cálida. También podés usar aromas naturales o música suave para limpiar el ambiente. Lo importante es que en tu casa circule el aire, la luz y el movimiento. Donde hay vida, la energía se renueva sola. Los espacios exteriores son igual de importantes. El jardín, el balcón o la terraza pueden influir mucho en cómo se siente el interior.



•**En el jardín:** En una casa, el sector Noreste del terreno es ideal para ubicar una fuente, un bebedero o un estanque. Esa zona atrae serenidad y claridad mental. En cambio, el Sudoeste es más fuerte y se asocia con la protección; ahí conviene tener árboles grandes o estructuras firmes. No hace falta que todo esté perfecto, lo importante es que haya vida y movimiento natural.

El Vastu no busca imponer reglas ni supersticiones. Es, más bien, una forma de entender que el espacio y la vida están conectados. Cuando ordenamos una casa, también ordenamos algo dentro nuestro. Cuando limpiamos, liberamos. Cuando abrimos una ventana, entra aire fresco y también una nueva posibilidad.

Vivir en una casa equilibrada no significa que todo sea perfecto, sino que haya conciencia. Observar cómo nos sentimos en cada rincón ya es un primer paso. Con el tiempo, el hogar se convierte en un refugio donde la mente descansa y el alma se expande. Y ahí es cuando comienza el verdadero bienestar: en vivir con atención, respeto y gratitud el espacio que nos sostiene cada día ■

\*Arquitecto y consultor de Vastu

Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU.

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

Instagram / Facebook / Vastu, el Yoga de las casas

**CERRAJERÍA**  
**LA COMBINACIÓN**  
 11 de Septiembre 557 - HAEDO  
**URGENCIAS (15)4470-8874**



# Bienestar a tu alcance.

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

Conocé más en [www.laboratorioincaico.com.ar](http://www.laboratorioincaico.com.ar)

**(011) 6045.4243** Contactanos hoy

Seguinos en



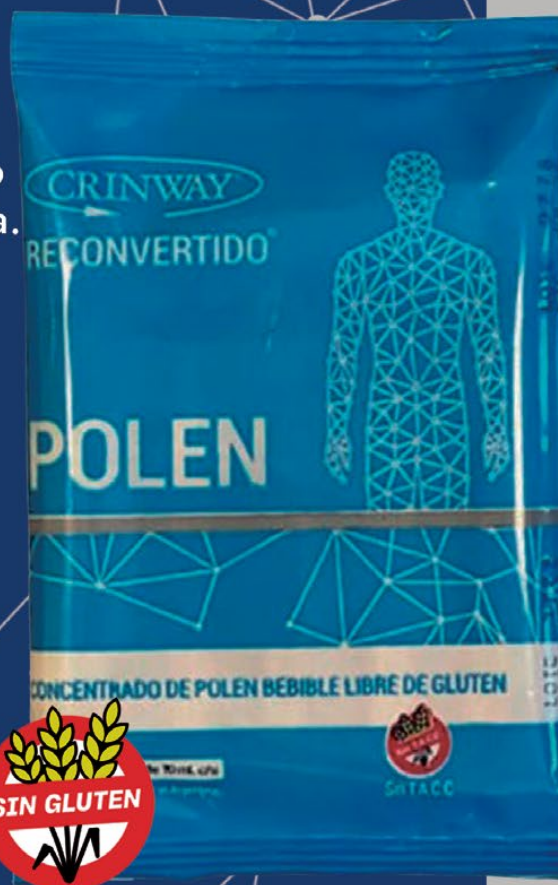
# CRINWAY

## POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



**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

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



**Sal Marina®**  
GellSingh®

100% Natural



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

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com  
info@saldiet.com

