

**New Garden**

**CUMPLIMOS  
91 AÑOS**

DESDE 1934

[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**

**CELEBRÁ CON NOSOTROS**  
Lunes 13 de Octubre  
¡Premios, sorpresas y más!

¡LOS ESPERAMOS!

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

AÑO 33 | N° 378

112860-8002

ConvivirPlus

OCTUBRE 2025

En este mundo en que peleamos por tus dioses o por mis dioses, que falta nos hace un poco de cordura. Darnos cuenta de lo que vale la pena, del poco sentido que tiene hacernos la guerra. Darnos cuenta que mientras nos miramos con odio, o reclamándonos un pedazo de tierra, se nos va lo más importante, lo único que tenemos y a lo que podemos decirle que es verdaderamente nuestro: LA VIDA. Esa vida que entregamos malamente, por nosotros o por los que nos mandan, por odios propios o por odios ajenos. La VIDA única que tenemos y la única que nos importa, la que anhelamos cuando nos damos cuenta que se nos fue burdamente y ya es tarde.

*Marta Susana Fleischer*



**LANZAMIENTO**

**NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS**

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

**CHACABUCO**

COCINA SALUDABLE

Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco® [www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com) @alimentoschacabuco +54 9 11 3009-6882 | Ventas

SIN GLUTEN

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

**Mycelium**  
Inteligencia Fungi

[www.mycelium.com.ar](http://www.mycelium.com.ar)  
11 2771-8757

100ml

**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.

100% BIOMATERIAL  
VENTA LIBRE  
MÁXIMA TOLERANCIA

Clínicamente testado  
**anmat**  
Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

Compra garantizada, escanea el QR

mercado envios FULL

Llega mañana a tu domicilio

# 91 años de historia

Por Lic. Karina Abigail Straus  
Equipo de Nutrición New Garden

▶ El concepto de dietética que conocemos actualmente ha crecido y evolucionado con el transcurso del tiempo al igual que nosotros. Anteriormente, los comercios naturales eran sitios que se asociaban a la búsqueda de productos destinados al cuidado de la salud y al tratamiento de enfermedades. En la actualidad su rol se ha ampliado, transformándose en espacios orientados a la prevención y promoción de un estilo de vida saludable para obtener un bienestar total.

Cada vez son más las familias y personas de distintas edades que nos eligen para abastecerse de un amplio surtido de alimentos. Esto refleja un interés creciente por la salud y el bienestar, convirtiendo a la dietética en el lugar ideal para cubrir múltiples necesidades: desde viandas y snacks saludables para la escuela o el trabajo, hasta alimentos completos para deportistas, embarazadas, niños y adultos; productos gourmet; opciones para desayuno o merienda; ingredientes clave para diversas dietas emergentes; suplementos dietarios y productos de cosmética. El consumidor actual está cada vez más informado y exigente, demandando mayor transparencia sobre los ingredientes y sus propiedades nutricionales, lo que nos desafía a crecer y evolucionar día a día para cubrir esos requerimientos. Por eso, desde hace más de veinte años, marcamos tendencia incorporando estudiantes y Licenciados en Nutrición que capacitan a todo el staff, asegurando un servicio integral que incluye asesoramiento sobre recetas saludables, beneficios y usos de los alimentos. Algo que nos llena de orgullo, es que luego de mucho esfuerzo se ha desarrollado una línea de productos cer-



tificados sin gluten envasados en la planta de fraccionamiento para mejorar la calidad de vida de las personas que no puedan consumir gluten: condimentos, semillas, hongos, cacao amargo 100% sin agregados, coco rallado, legumbres, fruta deshidratada y variedad de frutos secos. Estos productos son materias primas esenciales, utilizadas para elaborar pastas y harinas, así como para enriquecer nutricionalmente panes, pancakes, tortas, budines y otras preparaciones.

Con gran satisfacción promovemos hábitos saludables en AMBA, desde Tigre hasta Canning, incluyendo el interior del país: Mar del Plata, Tandil y Mendoza. Además este año pudimos llegar con nuevas sucursales a la localidad de Hudson y Bahía Blanca. En total contamos con **49 tiendas físicas** de atención al público y una tienda web que llega a todo el país.

Todo esto ha sido posible gracias a cada persona que forma parte de **New Garden**, promoviendo la nutrición, cuya difusión hoy es más necesaria que nunca, ya que las elecciones saludables mejoran la calidad de vida. Gracias también a la confianza de los miles de clientes que nos eligen día a día, respaldando nuestros pilares: calidad, variedad y atención.

**New Garden** cumple 91 años, más de nueve décadas sintiéndonos orgullosos de poder recibir a familias que, generación tras generación, siguen eligiendo a la familia Villares y nuestra propuesta ■

newgarden.dietetica.

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

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

**TITAN**  
LEVADURA NATURAL  
EN COPOS  
Peso Neto: 200g

- 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

## Valioso orégano

▶ Utilizado como condimento, confiere su sabor incomparable a tucos y pizzas, pero esta valiosa planta aromática tiene un variado uso en beneficio de la salud.

- A las personas debilitadas, les ayuda a recuperar el apetito.
- Bebida en infusión, calma los dolores articulares.
- Mejora las digestiones lentas, es antifatulenta.
- También en infusión, fría, en forma de enjuague bucal, alivia las inflamaciones de encías y dientes ■



**IATENA:**  
Cursos cortos online

### ▶ NOVIEMBRE

• **PIZZAS VEGANAS CON MASAS NO CONVENCIONALES**  
Por Chef naturista Karina Mariani

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

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

[info@iatena.com](mailto:info@iatena.com) | [www.iatena.com](http://www.iatena.com) | Tel. 11 7058-5952

**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 - celiacos - várices  
estrías - hierbas - cosmética natural

Chmiel Alejandro  
Técnico Universitario  
en alimentación deporte y salud

Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham  
Tel. 117706-2699 [dieteticalapradera@hotmail.com](mailto:dieteticalapradera@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

[f](https://www.facebook.com/dietetica.alicia.de.los.olivos) [i](https://www.instagram.com/dietetica.alicia.de.los.olivos) [@dietetica.alicia.de.los.olivos](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)  
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS  
7924-0285 / [11 7130-1157](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

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 - CERALES DE TODO TIPO - SNACKS

**PRODUCTOS PARA VEGANOS**

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

seguinos en [@el\\_porotoloco](https://www.instagram.com/el_porotoloco)

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

**ESPECIAS EL CASTILLO**  
En la cocina argentina desde 1940

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

**ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.**  
Tel. 4911-7886 / 1420 - [info@especiasecastillo.com.ar](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 [f](https://www.facebook.com/especiasecastillo) [i](https://www.instagram.com/especiasecastillo) [@especiasecastillo](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

**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](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

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

[i](https://www.instagram.com/elpandelperegrino) [f](https://www.facebook.com/elpandelperegrino) [@elpandelperegrino](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

## EDITORIAL

## Palito bombón

Cecilia Andrada - Directora

► Llena de sueños de verano, arranco dulce la primavera. Brotes, pajaritos de colores, loritos picarones, niñitos bellos, adolescentes tiernos; para quien desea ver belleza, la belleza se manifiesta. Asimismo y teñida de desvelo las noticias funestas nos marchitan las ganas de seguir adelante. La cara se nos tuerce de asco y a la garganta una compuerta la cierra. Así como las imágenes que nos proponen se agolpan en nuestra imaginación y se hacen presentes

en nuestra vida, es que proponemos volver a elegir. Discernir con qué alimentamos nuestro espíritu en evolución es la tarea. Lo menciono porque yo me siento retrocediendo tres pasos para atrás cada vez que me mal conecto con las noticias.

A fines de septiembre compartimos con las empresas del sector natural una expo anual que nos sorprendió gratamente (Expo Retail Saludable 15° edición), les cuento que las empresas que producen más conscientemente no bajan los brazos. Cientos de productores y miles de visitantes nos encontramos con ansias de superación, claro que hay un objetivo de mayor venta, pero el cómo y el qué ofrezco, es la gran diferencia. Gracias por los saludos, las buenas

palabras y bien venidas las nuevas marcas que apoyan y apoyarán a Convivir, y los nuevos puntos de distribución! Porque somos todos, somos nosotros los que empujamos para adelante y con bien.

A lo real no le gana nadie, me dijo un distribuidor de Mar del Plata abriendo Convivir como un abrazo, y nos encantó. Es que el papel funciona -le contesté. Fluye la lectura, va en el sentido de nuestro cerebro, sin algoritmos que decidan qué debemos pensar, enloqueciéndonos, como ya nos gritan los especialistas mencionando el uso sin control de las redes sociales. En fin...(suspiro). Contenta de primavera estoy. Y te invito a navegar entre letras que te llevarán a los puertos de tus propias conclusiones. Que disfrutes de la edición de Octubre ■

## CHARLAS METAFÍSICAS

## Piensa luego crea

Por Marta Susana Fleischer

► Todo es mente. Así lo enseñan las distintas corrientes filosóficas. Quiere decir que nuestro mundo, para que exista, primero fue pensado.

Habrà sido Dios, la Conciencia Superior, el Alma Universal, o como cada uno prefiera llamarlo. Pero parecería ser que primero alguien pensó cómo iba a ser este mundo (sí, Argentina también) y después se fue concretando. Lo más interesante es que exactamente igual pasa con nosotros, las personas.

También somos una mente que piensa y luego crea. ¿Qué crea?, ¡MUNDOS! Este mundo, nuestro mundo, su mundo: el que usted que lee está viviendo en este preciso momento.

Somos una conciencia infinita alojada en un cuerpo, viajando en ese cuerpo, creando sus experiencias para sacar el mayor provecho de este viaje mediante el

aprendizaje. El viaje dura lo que dura la vida de cada uno. Y durante ese tiempo lo que disfrutamos o padecemos sirve como el tesoro que cada alma acumuló.

Con las decisiones que tomamos a cada rato, con los sí o no que decimos, con lo que hacemos a diario o con lo que dejamos de hacer, vamos creando, paso a paso, el mundo privado y el mundo más grande en que vivimos y compartimos entre todos.

Cada película que vemos, cada serie que seguimos, cada conversación que sostenemos, cada gesto y hasta los silencios que hacemos, le van dando forma al mundo que vivimos; que es tal y cual nosotros mismos lo creamos. Todos somos responsables, en particular y en general, de la manera en que está nuestro mundo en el presente.

Y si no nos gusta, y aquí viene la gran maravilla, en nuestras manos está la posibilidad de cambiarlo. ¿Cómo? Con los pensamientos. Acompañados de actitudes, por supuesto.

Si no estamos viviendo en un tiempo tan bueno como era el que creamos en el pasado, es hora de que reaccionemos. Que revisemos lo que hacemos, lo que decimos y lo que pensamos, empenándonos en el cambio para bien.

Si estamos pasando por experiencias malas, o difíciles, digámonos mentalmente y también en voz alta, todas las veces que sea necesario: "Agradezco lo vivido, porque seguramente me sirvió y tomé experiencia de ello, pero ya no lo quiero más". E imaginemos cómo deseamos que sea nuestra vida a partir de este momento. Y vivamos en la confianza de que a la brevedad lo lograremos. Pero cuidemos hasta las palabras que decimos. Mirémonos. Pensemos que la vida tal como la estamos llevando adelante, está en observación. Apartemos lo que no nos sirve. Suprimamos las actitudes que nos perjudican. Evitemos decir lo que está de más. Entendamos que todo lo que sale de nosotros, hasta las palabras, nos vuelve amplificado. Reconozcamos que somos una energía y pongamos a trabajar a esa energía para el provecho propio. Y también para el provecho del conjunto. Es la única manera de que todo mejore. Y no hay fuerza que pueda oponerse a alguien con buenas intenciones. Manejémonos con astucia. Con la buena astucia. Esa que asume la condición del agua, que toma la forma del envase que la contiene. Y miremos nuestro mundo con más, pero mucho más, Amor ■



**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](http://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 | 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](mailto:ventas@alimentosvillares.com.ar)



**Suplementos antioxidantes con fórmulas 100% naturales**

**Nugget Blue**  
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

GLUCO... MEMORY... URO... POWE... SILUETTE... Arándam... MULTIVIT... DEFENSE... BEAUTY... VENO... VISION

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

APTO CELIACO APTO VEGANO

NUGGETBLUEOK

# Vinagre de manzana con cúrcuma y jengibre

Una fusión natural con poder antioxidante

Por Beatriz Prodan

Entre los alimentos que combinan sabor, tradición y beneficios comprobados para la salud, el vinagre de manzana ocupa un lugar destacado. Si a sus propiedades le sumamos la potencia antiinflamatoria del jengibre y la acción antioxidante de la cúrcuma, el resultado es una sinergia excepcional: una bebida funcional que equilibra el organismo, estimula la digestión y ayuda a prevenir la acidificación corporal.

El vinagre de manzana natural, elaborado por fermentación de jugo de manzanas, contiene ácido acético, enzimas y minerales que favorecen la depuración del cuerpo y la regulación del pH interno. Su consumo moderado —una o dos cucharadas diluidas en agua, antes de las comidas— contribuye a mejorar la digestión y a mantener estable la glucemia. Además, su capacidad para equilibrar el medio interno ayuda a contrarrestar la tendencia actual a la acidificación, producto del estrés, las harinas refinadas y el exceso de alimentos procesados.

Por su parte, la cúrcuma (*Curcuma longa*) es una raíz con una larga historia en la medicina ayurvédica. Su principio activo, la curcumina, ha sido ampliamente estudiado por sus efectos

antiinflamatorios y antioxidantes. Favorece la función hepática, mejora la digestión de las grasas y contribuye a mantener la piel y las articulaciones saludables. El jengibre (*Zingiber officinale*), en tanto, estimula la circulación, refuerza el sistema inmunológico y colabora en el alivio de molestias digestivas, como la acidez o los gases.

Al combinarse, estos tres ingredientes se potencian mutuamente. El vinagre facilita la absorción de los principios activos de la cúrcuma y el jengibre, mejorando su biodisponibilidad. A la vez, el sabor ácido del vinagre suaviza la intensidad del jengibre y equilibra el amargor de la cúrcuma, logrando una bebida agradable, fresca y muy valorada por el consumidor actual.

Puede incorporarse como aderezo en ensaladas, en infusiones frías o en agua con miel y limón para un efecto depurativo matutino. Más allá de sus virtudes digestivas y antioxidantes, esta combinación representa una invitación a volver a lo simple: a cuidar el cuerpo con alimentos nobles, funcionales y llenos de vida.

Los saludó como siempre! ■

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

# Nuez de Pecán, una visión sarmientina

La nuez pecán, fruto del *Carya illinoensis*, es la única variedad de nogal originaria del continente americano, específicamente de la cuenca de los ríos Mississippi y Misouri, en la zona centro-sur de los Estados Unidos. Fue introducida a la Argentina por Domingo Faustino Sarmiento a finales del siglo XIX, cuando envió las primeras semillas desde su rol como embajador argentino en Estados Unidos. Aunque inicialmente se utilizó como árbol ornamental, su cultivo luego se instaló en regiones como el Delta del Paraná. (Aún podemos ver la casa de Sarmiento en el Tigre, donde se experimentaba con cultivos).

Hoy la producción de nuez pecán en Argentina supera 4.000 toneladas anuales, aproximadamente el 70 % se exporta, con destinos como la Unión Europea, Estados Unidos, Medio Oriente, Rusia y, más recientemente, China. El Vivero Santa María en La Criolla, Entre Ríos, fundado en los años 1940, junto al proyecto ProPecán del INTA (Iniciado en 2004), ha sido pionero en proveer genética adaptada y en promover un modelo estable y rentable.

**Propiedades y beneficios saludables**  
La nuez pecán destaca por su perfil nutricional saludable.

- Grasas saludables: contiene ácido oleico (monoinsaturado, ~54 %) y linoleico (poliinsaturado, ~32 %). Sin colesterol, con alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas (A, C, B1, B2, B3) y minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio, potasio.

- Es rica en antioxidantes (Vit.E), además de proteínas, fósforo, calcio, hierro, potasio y vitaminas del complejo B. Consumir unas 8 nueces al día favorece la reducción del colesterol LDL (malo) y mantiene el HDL (colesterol bueno).

- Las grasas monoinsaturadas ayudan a mejorar los niveles de colesterol y promover la salud cardiovascular.

**Usos culinarios y culturales**

Se consume cruda o en repostería (pecan pie, panes, helados, rellenos salados, y las famosas garrapiñadas de pecan. Puede procesarse en harina, aceite, leche, pasta y otros productos derivados. Por sus propiedades alimenticias este fruto es recomendado para pacientes oncológicos.

En Argentina, ya existen plantaciones centenarias y en crecimiento ■



**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 LANÚS**  
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.



**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 -

APTO CELÍACO  
SIN TACC




•Premezclas y Crackers KETO  
Premezclas para pan & pizza  
Premezclas para brownie  
Premezclas para muffins  
Premezclas para pancake & waffles  
Premezclas para masas keto chocolate, vainilla y limón  
Crackers quetositas queso  
Crackers quetositas orégano  
Crackers quetositas sea salt

Vinagre de Sidra de Manzana con cúrcuma y jengibre [NO APTO CELÍACO]




•Agua deportiva isotónica con sal del himalaya 500 cc. Sabores: arándanos- frutos del bosque y limonada-jengibre-menta.

APTO CELÍACO  
SIN TACC




•Bravo – Bocadito de chocolate, Pasta de dátiles, Harina de coco y Castañas de cajú.  
•FUNGI BAR – Barrita con Melena de León, Cacao, Dátiles y Frutos secos.

APTO CELÍACO  
SIN TACC




•Miel de caña  
210 grs / 480 grs




•Snack chipa aireado crocante 40 grs.

APTO CELÍACO  
SIN TACC




•Panes y Snack (dulce y salado)  
Crackers 210 grs / Mini sorrisi 100 grs  
Chocochips cookies 200 grs / Pan blanco 200 grs  
Pan rustico 200 grs / Pan de quinoa y lino 200 grs  
Pan de hamburguesa 130 grs / Torradas 87 grs  
Curvies original 170 grs / Curvies bbq 170 grs  
Snack 150 grs / Waffer a la vainilla 125 grs




•Aceite de oliva Virgen Extra Clásico 250 ml / clásicos o intenso 500 ml.




•Molienda Tradicional  
Harina integral de trigo  
Harina integral de avena  
Harina de maíz morado  
Sémola de trigo candeal



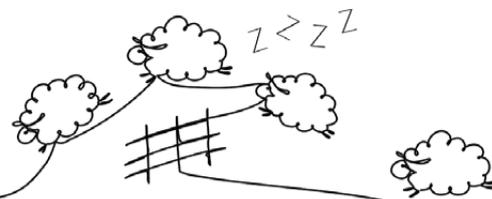

•Medallones a base de harina de trigo. Precocidas.  
Arveja y zanahoria  
Garbanzo y espinacas  
Lenteja y calabaza

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)

# El ciclo del insomnio: del desvelo al descanso reparador



Por Andrea Busceme\*

▶ No hay nada más frustrante que la incapacidad de conciliar el sueño. Te acostás, cerrás los ojos y, en lugar de descansar, tu mente empieza a correr a mil por hora. Si te sentís así, no estás solo, y hay una buena noticia: que el camino hacia un descanso reparador no es un misterio; empieza con algo tan simple, pero a la vez tan poderoso, como la higiene del sueño.

El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido. En muchos casos, se puede aliviar con algunos cambios sencillos en el estilo de vida, lo que se llama "higiene del sueño", donde podemos generar prácticas y hábitos diarios. Al implementar estas prácticas, enviamos señales claras a nuestro cerebro para que se prepare para el descanso, ayudando a mejorar no solo la cantidad, sino también la calidad del sueño. En otros casos, el insomnio puede estar ligado a problemas de salud subyacentes, como la depresión, la ansiedad, o trastornos físicos como el reflujo, problemas de tiroides o la micción nocturna, trastornos musculares o articulares entre otras afecciones. Es importante recordar que las necesidades de sueño de cada persona son únicas; algunos se sienten renovados con seis horas, mientras que otros necesitan diez. Hay investigaciones indican que los adultos "deberían" dormir de 7 a 9 horas por noche.

## "La tormenta perfecta" del insomnio

Las personas con insomnio suelen preocuparse por no dormir lo suficiente, o por despertarse en medio de la noche y no poder retomar el sueño. Cuanto más intentan dormir, más frustrados y molestos se sienten, y más difícil les resulta. El insomnio crónico ocurre cuando tu sistema de sueño se desajusta, creando un círculo vicioso. En lugar de relajarse, tu cerebro entra en un estado de hiperactivación. Esta falta de sueño activa el sistema de "lucha o huida" (sistema nervioso simpático) liberando hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas te mantienen despierto, perpetuando el problema. Después de varias noches sin dormir, se desarrolla una ansiedad anticipatoria. Te acostás con la preocupación de "no voy a poder dormir", y esa misma ansiedad es lo que te mantiene despierto. Tu cerebro empieza a asociar la cama no con el descanso, sino con la frustración y el estrés. Es por eso que, a menudo, te sentís somnoliento en el sofá, pero una vez que te acostás, te quedás despierto en la cama. Entender esto es fundamental para el tratamiento: El insomnio es el resultado de un cerebro que no puede bajar las revoluciones y queda atrapado en un ciclo de alerta. La terapia no solo busca restaurar tu ritmo de sueño, sino también romper la asociación negativa y calmar esa hiperactividad cerebral. En este estado, los procesos biológicos que regulan el sueño se ven comprometidos, y la mente ansiosa se con-

vierte en el motor principal del problema.

## La higiene del sueño: primer paso hacia el descanso

La higiene del sueño es un conjunto de hábitos que nos ayudan a entrenar a nuestro cuerpo y cerebro para que entiendan que, cuando es de noche, es hora de descansar. Y la primera regla es la regularidad. Acostate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Puede que suene aburrido, pero esta simple acción fortalece tu ritmo circadiano, que regula los procesos físicos, mentales y de comportamiento en tu cuerpo. Este reloj, que se encuentra en una parte del cerebro llamada núcleo supraquiasmático, es el que le indica a tu organismo cuándo debe estar despierto y cuándo debe dormir, libera hormonas como la melatonina (la hormona del sueño) e influye en la regulación de la temperatura corporal, alimentación y digestión. Por eso también es importante cuidar lo que comemos y bebemos antes de dormir. Reducir el consumo de cafeína, nicotina y alcohol, así como ingerir una comida copiosa, aumenta la actividad metabólica y la temperatura corporal, lo que va en contra de la preparación natural del cuerpo para el sueño. Esto mantiene al sistema nervioso ocupado en lugar de permitirle relajarse.

Pensemos también en el ambiente en el que intentamos descansar: tu dormitorio tiene que ser un santuario. Un lugar que no uses para trabajar, ver televisión o

comer. La cama tiene que ser un lugar exclusivo para el descanso, de lo contrario, tu cerebro empieza a asociarla con actividades que te mantienen en alerta. Asegurate de que tu habitación sea oscura, silenciosa y fresca. Podés usar cortinas opacas, tapones para los oídos, anteojeras o incluso una máquina de ruido blanco para crear el ambiente perfecto. La luz, especialmente la luz azul emitida por las pantallas (teléfonos, tablets, TV), es la principal señal que le dice a nuestro reloj biológico que es de día. La exposición a esta luz antes de dormir suprime la producción de melatonina en la glándula pineal, confundiendo al cerebro y haciéndole creer que aún no es hora de dormir (la producción y liberación de melatonina está directamente relacionada con la cantidad de luz que tus ojos perciben). Por eso, es clave que te desconectes. En la hora previa a acostarte, es fundamental que dejes de lado el celular, la computadora o la televisión. En lugar de esto, podés inducir el sueño con un té de manzanilla, valeriana o tilo, probá con un baño caliente, leé un libro o escuchá música relajante. Estas actividades le envían una señal a tu cuerpo de que es hora de bajar las revoluciones y pueden ser un excelente complemento a tu rutina antes de dormir. Volver a dormir bien es posible, y empieza con el simple hábito de cuidarte a vos mismo ■

\*Terapeuta Gestalt  
Enfoque Holístico de la Salud  
@mensajesenelcuerpo

**TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be\_st**

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

**APTO PARA DIETAS KETO**  
**APTO DIABETICOS**  
**APTO VEGANOS**  
**APTO PARA PERSONAS QUE SUFREN DE CANDIDIASIS**

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

0%  
Aspartamo

0%  
Ciclamato

0%  
Sacarina

V

**NUEVO**

steviaPlus  
**Best**  
**XILITOL**

**Best**  
100% NATURAL  
**XILITOL**  
ENDULZANTE DE MESA EN POLVO

100% Natural

BAJAS CALORIAS | 101 KCSO AZUCAR | BAJO IG | BAJO CARB

200g

SIN SABOR RESIDUAL 100% origen vegetal

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

www.bestnatural.com.ar

# Obsolescencia programada y negligencia criminal



Un sistema que prospera en la destrucción de su entorno



Por Ignacio Conde

Existe una frase popular que dice: "Errar es humano, perdonar es divino". Sin embargo, en la era de la rentabilidad programada, hemos cruzado una línea de no retorno. Hemos transitado de una sociedad que acepta los errores como humanos, a una sociedad deshumanizada y profundamente negligente que usa el error como bandera de rentabilidad. Esta negligencia no es un simple descuido, sino la base de un sistema que ignora las consecuencias de sus acciones. En su forma más extrema, esta omisión consciente se convierte en un crimen. "Negligencia Criminal", se llama.

La estrategia de la destrucción no es un accidente, es negligencia criminal. Es el resultado de un sistema diseñado para el beneficio de unos pocos en perjuicio de todos los demás, un sistema que ha encontrado su máxima expresión en la "Obsolescencia Programada". Este ardid, concebido en el siglo XX, convirtió la vida útil de los productos en una cuenta regresiva. Los productos se diseñan para fallar, haciendo más rentable comprar uno nuevo que repararlo. Es una estrategia de ventas brillante, pero una idea catastrófica para el planeta y sus habitantes.

La obsolescencia programada no solo mata a los productos por capricho y rentabilidad, si no que convierte el planeta en un vasto cementerio de chatarra. La huella de este modelo es tangible y letal. Toneladas de químicos tóxicos que asfixian nuestra atmósfera y nuestros mares, plásticos que invaden nuestros océanos y micro plásticos que contaminan nuestra sangre y nuestra tierra. No

son "daños colaterales", son el resultado deliberado de un sistema que prospera en la destrucción de su entorno.

Gigantes corporativos han orquestado esta devastación a lo largo de un siglo con total impunidad. Han convertido el fraude en un modelo de negocio y la ley en un escudo para sus crímenes. Nuestros tribunales, en lugar de ser un faro de equidad, se han vuelto cómplices de las corporaciones al legitimar este saqueo. Son los arquitectos impunes de un sistema de muerte lenta y programada. Convirtiendo al "ecocidio" en un daño colateral aceptable.

Es tiempo de exigir la obsolescencia instantánea de este sistema y de su ideología destructiva. No solo la obsolescencia de su sistema, sino la de su impunidad y sus crímenes de lesa humanidad. La justicia que buscamos no está en sus tribunales corruptos ni en sus legisladores complacientes y cómplices. Está en la conciencia colectiva, en la revuelta de quienes nos negamos a ser parte de este sacrificio y nos oponemos a esta estafa piramidal.

Para que un futuro florezca, es imperativo enterrar nuestras pesadillas. Y la peor de nuestras pesadillas es la impunidad. El camino para cambiar las cosas comienza en nuestra propia casa, en nuestras decisiones cotidianas y en nuestra disposición a alzar la voz. La solidaridad, la empatía y la responsabilidad no son conceptos abstractos; son las únicas herramientas que nos quedan para romper este ciclo de depredación.

Este sistema corrompido es un cáncer que consume nuestra Tierra y a todos los que viven en ella. Es hora de que se termine, y con él, su ideología. El consumo saludable y responsable, junto a las demandas de calidad y sustentabilidad son impostergables. De nuestro consumo depende nuestro futuro

iconde@fyn5.com

## Bio repelente esencial

Una protección superior

Nos complace presentar el lanzamiento de nuestro **Bio Repelente Esencial Boti-K Puro**, formulado para quienes buscan una alternativa segura, eficaz y agradable a los repelentes químicos tradicionales.

Diseñado para toda la familia, nuestro repelente ofrece hasta 2 horas de protección continua contra mosquitos y otros insectos molestos, garantizado por científicos de la UBA. Su fórmula de amplio espectro es 100% libre de DEET, garantizando una protección poderosa sin comprometer tu bienestar o el medio ambiente.

No usamos solo un ingrediente activo; creamos una sinergia botánica. El Bio Repelente Esencial Boti-K Puro está enriquecido con un blend exclusivo de aceites esenciales y extractos de la más alta calidad:



•**Citronella**: el estándar de oro de los repelentes naturales.

•**Canela y Tomillo**: potentes aceites que amplían y fortalecen la barrera protectora.

•**Limón**: sus propiedades naturales complementan la fórmula, además de agregar una delicada nota cítrica a su fragancia.

Un aroma que marca la diferencia

Para más info visita

<https://boti-k.com>

tienda@boti-k.com

+54 9 11 3288 9561

## Ser inofensivo

Una de las condiciones indispensables para superarnos y evolucionar consiste en no ser causa de daño a ningún ser. A medida que comprendemos el perfecto equilibrio con que se maneja el Universo, entendemos que nada existe por casualidad, en nuestro mundo, en la galaxia, en nuestro cuerpo, o en el

entorno. Si ocasionamos daño a cualquier criatura viviente (y todo tiene vida, hasta una piedra) interrumpimos un orden perfecto preestablecido por inteligencias que nos superan; y a la vez quedamos sujetos a la Ley de Causa y Efecto, o Karma.

"Con la vara que midas serás medido"

# BIO Repelente ESENCIAL

Exclusiva Fórmula Natural de Sinergia Botánica

Con aceites esenciales de **citronela, lavanda, canela y tea tree**. Ahuyenta insectos de forma natural, **sin químicos tóxicos**.

LIBRE DE DEET Y DE ALCOHOL

Su fórmula fresca y aromática te permite disfrutar de la naturaleza con tranquilidad, protegiendo tu piel y el medio ambiente durante las actividades al aire libre.

**COSMÉTICA**

**Boti-K PURO VEGETAL**

**BIONATURAL**

**NUEVO LANZAMIENTO**

**EFICACIA DE 2HS COMPROBADA POR CIENTÍFICOS DE LA UBA**

**2HS DE PROTECCIÓN GARANTIZADA**

**FAMILY FRIENDLY**

**75 ML**

**150 ML**

**Basado VEGANO en Plantas**

**SIN GLUTEN SIN GLUTEN**

**CONCIENCIA ecológica**

**RESPECTO ANIMAL**

**CONSERVANTES ECOLÓGICOS**

**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

# Hipérico

## antidepresivo y más...



▶ La capacidad del hipérico, hypericum, o "Hierba de San Juan" para tratar las depresiones ha sido ampliamente demostrada.

Antidepresiva y tranquilizante, equilibra el sistema nervioso con una acción lenta, libre de efectos secundarios.

Indicada en ansiedad, depresión, terrores nocturnos, trastornos neurovegetativos asociados al climaterio (tanto andropausia como menopausia), enuresis (incontinencia nocturna de la orina), gastritis, diarrea, colon irritable, asma, varices, hemorroides y fragilidad capilar.

**Uso externo:** en heridas, llagas, eccemas, quemaduras, contusiones, distensión ligamentosa y acné. Con excesiva radiación solar puede originar fotosensibilización local, enrojecimiento cutáneo y quemaduras. Se está estudiando la aplicación del hipérico en la prevención del cáncer y para tratar enfermedades infecciosas.

**Otras propiedades:** cicatrizante, antiséptico, para dolores de cabeza, insomnio, antiviral, antibacteriano, tónico digestivo, antiespasmódico, para hemorroides internas, várices, artritis reumática, dolores menstruales ■

# De las pulgas al estrés felino

## Soluciones homeopáticas para esta primavera



Por **MV. Jorge S. Muñoz**  
Médico veterinario homeópata

▶ Llegó la primavera, comienza una nueva etapa en nuestras vidas y esto no es ajeno a nuestros amigos de cuatro patas. Tanto perros como gatos tienen, durante esta parte del año, mayor probabilidad de sufrir trastornos que debemos tanto prevenir como tener a mano recursos para solucionar problemas. Para perros y gatos por igual tenemos la temporada de pulgas, por lo tanto, hay que revisarlos y poner una pipeta como preventivo o darle una pastilla. En los perros sumamos a las garrapatas que hoy vienen con graves enfermedades para transmitir, como la Erlichia, Babesia, Mycoplasma etc. Por lo tanto hay que darle la pastilla para pulgas y garrapatas. Como estas pastillas no son inocuas, pero sí necesarias, acompañamos con una fórmula antitóxica homeopática para evitar trastornos.

Otro problema de ambas especies son las alergias de todo tipo. Sean respiratorias como de piel. El polen de las plantas para las primeras y el pasto para las segundas. Con respecto al polen y otros alérgenos algo práctico para hacer con nuestros perros y algún gatito dócil también, es pasarles un trapo húmedo por la cara: parpados, nariz, boca cuando regresan a casa luego del paseo, para quitar todos estos alérgenos. Estornudos, ojos rojos con lágrimas son los síntomas más frecuentes. En cuanto al pasto, algunos perros que se revuelcan pueden padecer alergias de contacto. Se rascan como locos luego de estar en el pasto. La homeopatía nos brinda una solución que es el Nosode de Pasto. Un medicamento elaborado

con diferentes pastos para curar a esta alergia.

Los perros pueden sufrir dermatitis atópica, que se manifiesta con picazón intensa, enrojecimiento de la piel (especialmente en patas, axilas e ingles) y otitis recurrentes (infecciones de oído). El perro se lame, se muerde las patas constantemente y se frota contra objetos.

En gatos específicamente tenemos al asma. Esta afección respiratoria que algunos mininos tienen, se va a agravar mucho en esta época, por lo que hay que potenciar su remedio y cuidar mucho la exposición a alérgenos. También aquellos a los que les gusta andar por los techos y terrazas ajenas tienen mayor posibilidad de sufrir heridas por peleas o traumatismos por caídas. Así que lo mejor es limitar esas salidas y tener su botiquín homeopático preparado (árnica, staphisagria, ruta etc). He tenido muchos casos de estrés producido por la visita de gatos vecinos que hacen bullying al nuestro, produciendo trastornos a veces graves. Se sienten atacados y entran en pánico. La homeopatía ayuda mucho en estos casos con remedios individuales y además debemos bloquear la entrada de estos visitantes.

Terminando, y para ambos, está el golpe de calor. Es más, para verano. Cuando hay temperaturas elevadas la hidratación es fundamental y debemos evitar que permanezcan en lugares cerrados sin ventilación: autos, galpones, cuartos donde da el sol etc. Gatos que toman sol en balcón y terrazas. Ojo con los blancos que tienen la posibilidad de desarrollar un tipo de cáncer en la cara inducido por el sol. Siempre con agua fresca a disposición, en el caso de gatos con varios bebederos.

Consulte con su veterinario homeópata sobre estos temas, recordando que cada paciente es diferente.

Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días **Martes y Sábado por la mañana.**

Turnos al ☎114420-4998 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | 📷/homeovetmunoz

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

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 ☎114420-4998 / 4632-3558  
También atención en domicilio  
www.homeovet.com.ar  
homeopatia5@gmail.com | 📷/mvjorgemunoz

**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  
📷/libertadhomeopatia

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

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

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

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

# Asma en primavera, un punto de vista homeopático

Por Dr. Sergio Rozenholc  
Homeópata

El asma es una enfermedad de carácter intermitente, que se manifiesta como un proceso de sofocación en el cual se dificulta respirar el aire. La inspiración suele ser rápida y laboriosa, pero la verdadera dificultad no radica en inspirar, sino en la retención de aire que impide un adecuado intercambio gaseoso. En consecuencia, el problema principal se encuentra en la espiración. Esta sofocación suele acompañarse de sibilancias, fácilmente detectables a la auscultación.

Este paciente es hiperreactivo, ante diversas circunstancias psicofísicas reacciona produciendo la broncoconstricción y por lo tanto, disnea. Antiguamente se lo conocía como "alérgico". Son personas que, en general, sienten aversión hacia alguien o alguna situación que no pueden tolerar. Se trata de individuos muy impresionables, susceptibles, que pasan gran parte del tiempo procurando no desagrada. Internamente viven una contradicción entre lo que desean y lo que tienen prohibido a todo nivel. Son dependientes de la persona amada pero terminan rechazándola. Oscilan entre la aprobación y el reconocimiento, y su dependencia de alguien amado.

En los pulmones ocurre el ciclo vital del intercambio gaseoso: ingresa oxígeno y se elimina dióxido de carbono. La alteración de este ciclo hace pensar en que al asmático "le duele vivir" en ese momento, ya sea por tristeza, aflicción, desanimo, asfixia de alguna situación o perso-

na, el cual le impiden aspirar y respirar la vida con gusto.

El asmático suele tener un "profundo miedo a morir", y por lo tanto temor le remite al "miedo a morir en algo", con lo cual se le dificulta a pasar a situaciones nuevas. Cualquier cambio brusco produce ahogo. Como ejemplo les presento el caso de Roberto R. de 17 años, estudiante, acudió a la consulta de la mano de su madre (le pedí a la mamá que esperara afuera). El joven me relata sus postergaciones en la vida, como integrar un grupo de rock. Era tímido, suave, serio, responsable en sus estudios, no tenía otro antecedente que padecer de crisis asmáticas desde su primera infancia.

Entre sus generalidades me refirió que era friolento, prefería la comida salada, y tibia, nunca caliente, pies muy fríos, y que tenía una característica, cuando estaba triste mejoraba con el consuelo. Con la primera medicación de Phosphorus 200, lo volví a ver a los 30 días, ya no tenía asma y me contó que pudo concretar la idea de integrar una banda de rock. Hasta la fecha existe un silencio de sus signos clínicos, cuatro años después es un joven universitario que vive actualmente solo y por supuesto toca música. ¿Y qué de la Primavera? ¿una primavera no hace Verano? Tal vez! Sin embargo comprender en los diferentes niveles descriptos al ser humano es ubicar su verdadera identidad. Acompañar ese proceso de reencuentro con uno mismo constituye, en definitiva, una verdadera transformación ■

doctorsergiorozenholc@gmail.com

## 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



# Certificado Único de Discapacidad Más que un papel, un derecho



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

El Certificado Único de Discapacidad (CUD) es mucho más que un documento administrativo: es la llave de acceso a un conjunto de derechos garantizados por la legislación argentina. Sin embargo, muchas personas todavía desconocen su alcance o enfrentan trabas burocráticas al momento de solicitarlo.

## ¿Qué es el CUD?

El CUD es un documento oficial, gratuito y válido en todo el país que certifica la condición de discapacidad de una persona. Está regulado por la Ley 22.431 y ratificado por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (con jerarquía constitucional desde 2014).

## Beneficios que otorga contar con el CUD

Habilita el acceso a:

- Prestaciones de salud (tratamientos, rehabilitación, medicamentos y equipamiento) cubiertas en un 100% por obras sociales y prepagas.
- Transporte público gratuito.
- Exenciones impositivas y beneficios en trámites administrativos.
- Programas de inclusión laboral, educativa y social.
- Acceso a pensiones no contributivas, entre otros.

## ¿Cómo solicitarlo?

El trámite se inicia en la Agencia Nacional de Discapacidad (ANDIS) o en los organismos provinciales y municipales habilitados. Se requiere presentar documentación médica actualizada y estudios complementarios. Luego, una junta interdisciplinaria evalúa cada



caso y, si corresponde, otorga el certificado. El procedimiento es gratuito y puede renovarse en caso de ser necesario.

## Un cambio cultural necesario

Más allá del acceso a derechos concretos, el CUD también representa un cambio de paradigma: dejar de ver la discapacidad como una limitación individual y entenderla como una cuestión social, que exige accesibilidad, igualdad de oportunidades y respeto por la diversidad.

El desafío es que cada persona que lo necesite pueda obtenerlo sin trabas, con información clara y acompañamiento en el proceso ■

\*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

# Para conservar la salud ósea

Tener los huesos y las articulaciones sanas es fundamental para lograr una vida saludable y activa. Ciertos alimentos y nutrientes contienen las materias primas de las que están compuestos los huesos, por lo tanto pueden contribuir con el crecimiento óseo en la niñez y con la salud de los huesos y articulaciones en la vida adulta. Otros alimentos como el azúcar consumen el contenido mineral de los huesos y aumentan el riesgo de que se debiliten en la adultez. Entre los alimentos ricos en calcio como en magnesio se encuentran vegetales de hojas verdes, sardinas, caballa, mariscos y semillas de sésamo. Habrá que reducir el consumo de azúcar y bebidas gaseosas, ya que ocasionan la pérdida de calcio, lo que a largo plazo produce debilidad ósea.

## La temida Osteoporosis

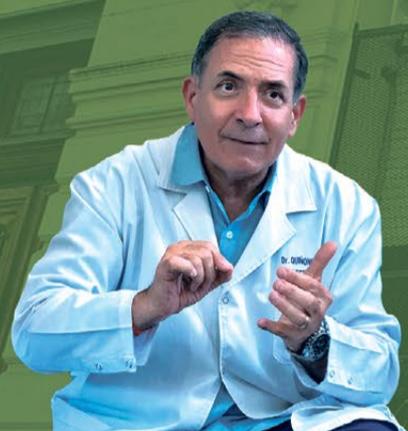
La osteoporosis se produce cuando el tejido óseo se descompone con mayor rapidez que con la que se forma, por lo que los huesos se debilitan y aumenta la posibilidad de sufrir fracturas, en especial en la columna y las caderas. Es más común en las mujeres que en los hombres y suele relacionarse con la disminución de los niveles de estrógenos (un tipo de hormonas sexuales femeninas) tras la menopausia. Aunque la osteoporosis es parte natural del proceso de envejecimiento, se puede hacer mucho para aminorar su avance. Nunca es demasiado temprano para tomar medidas y prevenir la osteoporosis. Cuanto más fuertes estén los huesos en la juventud, más probable será que pueda mantenerse esa fortaleza en los años venideros. El azúcar, las carnes rojas y las bebidas gaseosas, así como fumar, tienden a acelerar la pérdida de calcio de los huesos. Otro factor importante para la fortaleza de los huesos es la ejercitación física. Caminar de 20 a 30 minutos por día, ayuda a fortalecer los huesos. Las rutinas que implican la manipulación de pesas reducen la pérdida ósea y hasta podrían aumentar la densidad de los huesos ■ Greg Wilkinson - www.Termasalud.com

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

HERBOESTE  
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, Terapeutas Ocupacionales, Masoterapeutas, Fonoaudiólogos, Psicólogos, Neuropsicólogos, Psicomotricistas, Psicopedagogos, Nutricionistas y Enfermeros.

### 03.

#### TRATAMIENTO DE PACIENTES

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

## Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

### DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

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

### TERAPIAS DE GABINETES:

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

### FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

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

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

### MEDICINA PREVENTIVA:

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

### TRATAMIENTOS ESPECIALES:

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

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

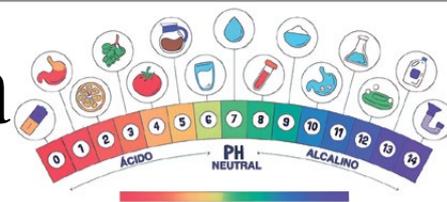


**CONSULTE POR SU OBRA SOCIAL/PREPAGA.** En caso de personas con certificado de discapacidad (CUD), de existir potencial "rehabilitable" se confecciona un resumen de la historia clínica (Epicrisis) con una propuesta o programa terapéutico integral, acorde a los requerimientos y necesidades, dirigido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

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

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

# Nuestro cuerpo en pie de guerra



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

El pH es una medida de acidez/alcalinidad de una solución. PH significa Potencial de Hidrógeno y los valores van de 0 a 14, siendo 7 Neutro, todo lo que esté por debajo de 7 es Ácido y por encima de 7 es Alcalino. El término Homeostasis, se refiere al equilibrio interno, el cuerpo siempre tiende a la homeostasis, es decir, a mantener el pH en valores alcalinos, entre 7.35 a 7.45 y la temperatura en 36 grados y hará lo que sea necesario para cumplir con esto, por eso cada vez que comemos alimentos que aumentan la acidez, el organismo apelará a las hormonas, a los neurotransmisores y a los minerales para que el pH de la sangre no baje de 7.35 y esto tiene un costo enorme para la salud.

La dieta moderna es extremadamente ácida por lo cual el cuerpo debe generar muchos glóbulos blancos para poder recolectar toda esta basura, ellos se encargan de eliminar bacterias, levaduras, proteínas no digeridas, toxinas, ácidos, etc. Los glóbulos blancos descargan la basura en el sistema linfático para que sea eliminada a través del sudor o de la orina (riñones) o bien metabolizados en hígado y eliminado por las heces (intestinos).

Esto así se ve muy bonito si comiéramos algún alimento ácido de vez en cuando, el problema surge cuando casi toda la alimentación es ácida, el cuerpo va a compensar dicha escalada ácida con minerales que extrae de los huesos (Calcio), del sistema nervioso (Magnesio) para mantener el pH alcalino, recuerden, siempre buscará la homeostasis, mientras tanto comienzan a aparecer los primeros síntomas para luego manifestarse enfermedades.

Si en ayunas tomamos una bebida "energizante" el pH baja abruptamente, se disparan las alarmas y se usan las reservas alcalinas para neutralizar el ácido en detri-

mento de otros órganos que necesitarían dichas reservas, además nos sentimos eufóricos por la liberación de adrenalina que trata de colaborar con la homeostasis. Si esto se repite diariamente la aparición de alguna enfermedad no se hará esperar demasiado.

## Factores acidificantes

El estrés sumado a las emociones de miedo, ira, envidia, angustia, son la primera y principal causa de acidez del cuerpo, se estimulan las glándulas suprarrenales para liberar adrenalina en exceso.

Falta de oxigenación de los tejidos, por sedentarismo. Algunas medicinas como analgésicos, antiinflamatorios. Deshidratación, y con esto no me refiero a tomar poca agua, sino que se toma un agua desprovista de minerales, podemos tomar litros por día y estar con poca hidratación, lo ideal es agregar una cucharadita de Sal Marina o del Himalaya a 1 litro de agua, entonces tendremos un agua hidratante.

Bebidas "cola", todas sin excepción, tienen un pH menor a 4. Comidas rápidas, llenas de grasas trans, azúcares, sales refinadas, harinas blancas con gluten, todas contienen en promedio 80% de acidez y 20% de alcalinidad. Un plato arroz blanco o pastas, con queso y un refresco cola tiene un pH de 3.5 a 4.

## Como consecuencia nos vamos a encontrar con

- Obesidad.
- Máxima pérdida de minerales (calcio, magnesio, potasio, sodio).
- Baja oxigenación de las células, envejecimiento prematuro.
- Disminución de la inmunidad.
- Dificultad en eliminar toxinas (al ser en su mayoría afines a las grasas, quedan retenidas en la grasa abdominal y cerebral, listas para salir a la luz cuando el cuerpo no se pueda defender más).
- Desnutrición por falta de absorción de nutrientes.
- Arterias obstruidas.

•Aparición de diversas enfermedades, entre ellas el cáncer. En un medio alcalino el cáncer no podría desarrollarse.

Nuestro cuerpo sabiamente lo primero que va a proteger es el hígado, el páncreas y los riñones, por lo que las toxinas y los ácidos serán encapsulados y mantenidos en la grasa generando en primera instancia obesidad, pero también una gran falta de energía sumado a las diferentes enfermedades víricas, parasitarias y fúngicas, porque estos organismos viven fácilmente en un medio ácido. Para mantener el pH de la sangre alcalino, el cuerpo quitara minerales de donde sea, debilitara huesos y sistema nervioso, porque una sangre ácida es motivo de coma y muerte, así de simple.

## ¿Cuáles son los alimentos que acidifican?

Bebidas alcohólicas, refrescos, jugos de frutas (industriales, no me refiero al jugo o exprimidos caseros), café, alimentos industrializados en general, dulces, azúcar blanco, chocolates, carne roja, pescados, mariscos, huevo, quesos, vinagre, mostaza, etc.

No significa que no se puedan consumir mariscos o huevo, lo que se debe hacer es combinarlo con un alimento alcalinizante,

## Cuáles son los alimentos que alcalinizan?

Fruta, verduras, sal integral, sal marina, aceite de oliva, algas, zumos de verduras como pepino, col, limón y apio conforman una excelente fórmula alcalina, utilizada en diversas enfermedades crónicas, reduce la acidez metabólica, protege contra la inflamación, el estrés oxidativo, previene la diabetes, infartos, etc.

"Deja que la comida sea tu Medicina y la medicina sea tu Alimento" Hipócrates ■

farmacialibertad0@gmail.com

Bibliografía: Cura absoluta, Dr. Pablo Llompart. Historia de la nutrición y de la fisiología acido-base, F.Manz. European Journal of Nutrition

## Alian

Tu aliado natural

En Alian desarrollamos suplementos de *origen 100% natural*. Nuestros productos combinan 35 años de investigación e ingredientes sinérgicos.

Elaboramos fórmulas que mejoran tu bienestar diario a través de combinaciones únicas de nutrientes que trabajan en conjunto.

Nuestro propósito es ayudarte a sentirte mejor cada día con productos simples de incorporar a tu rutina, respaldados por ciencia y expertos en nutrición. *Somos tu aliado natural.*

FÓRMULAS 100%  
NATURALES QUE  
COMBINAN CIENCIA  
Y NATURALEZA.

APOYO INTEGRAL  
PARA TU  
BIENESTAR DIARIO.

www.alianlabs.com @alianlabs VENTAS: 11 6753-5367



ALIAJOS DE TU — mejor versión



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | [elceibomayorista@gmail.com](mailto:elceibomayorista@gmail.com)

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



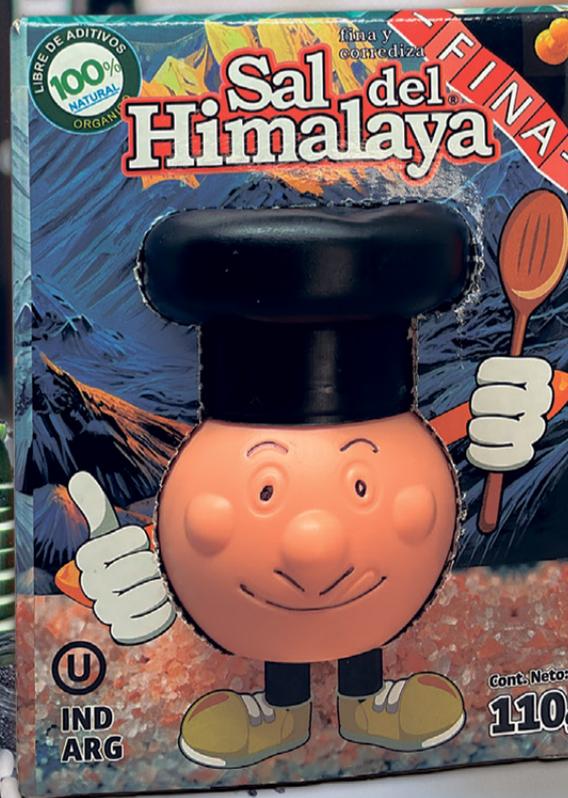
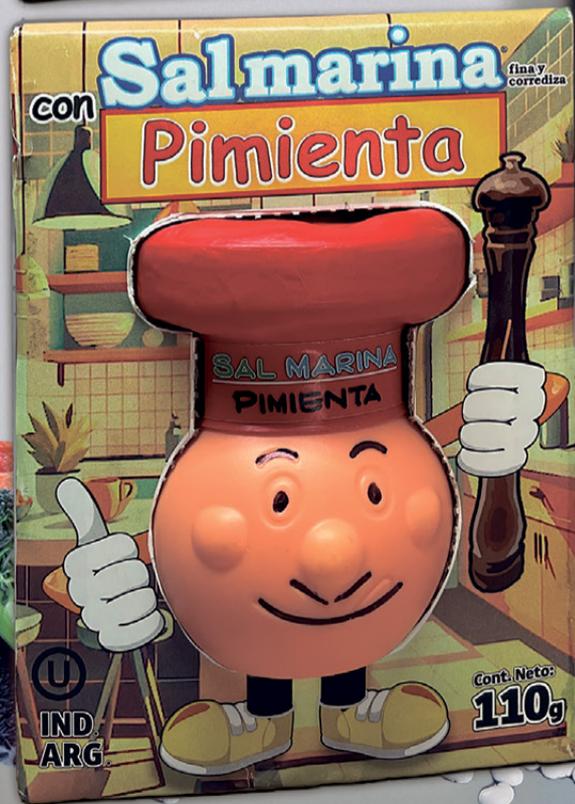
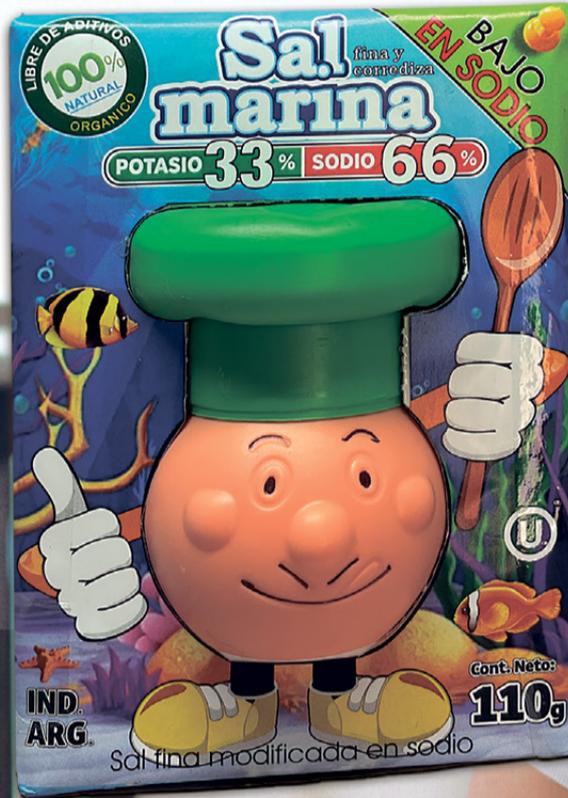
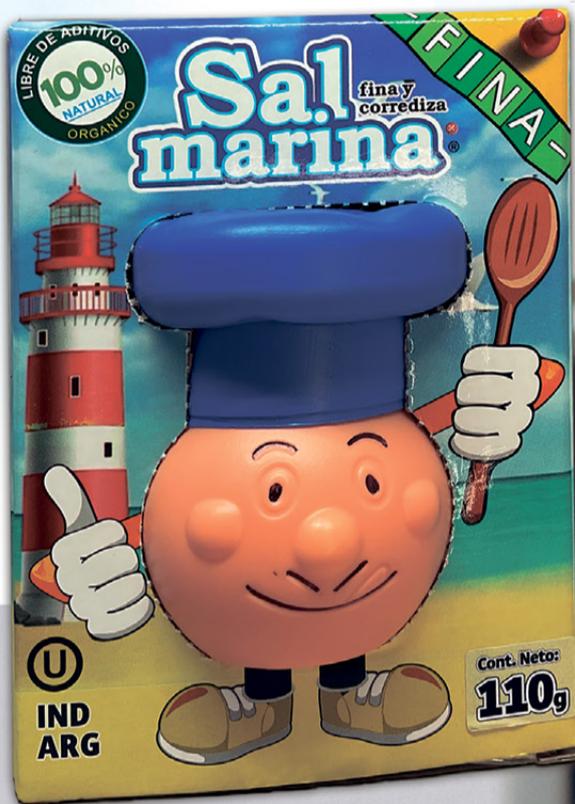
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

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)

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



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

NUEVA  
IMAGEN  
MISMA CALIDAD

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

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

# 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



**Fuente de Omega 3**



**ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO**

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

**LYSI**  
A PRODUCT OF ICELAND

**C&C MEDICAL S.R.A.**  
Distribuidores oficiales en Argentina



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

## Viandas prácticas de primavera

[iatenainstituto](https://www.instagram.com/iatenainstituto) | [info@iatena.com](mailto:info@iatena.com)



● **FALAFEL** al horno súper fácil, con dip de yogur natural.

**Ingredientes** (12 u.)

Garbanos cocidos, 2 tazas  
Cebolla picada, 1 u. pequeña  
Dientes de ajo picado, 1  
Perejil picado, ½ taza  
Harina de garbanzo o de arroz, 2 cdas.  
Polvo de hornear, 1 cdita.  
Aceite de oliva, 2 cdas.  
Jugo de limón, 4 cdas.  
Comino, sal y pimienta, a gusto.

**PREPARACIÓN:** Procesar todos los ingredientes, formar bolitas del mismo tamaño y hornear durante 20 minutos a 200 °C.

Para el dip de yogur natural: Mezclar un yogur natural sin sabor y sin azúcar con 5 hojitas de menta picada y 3 cucharadas de jugo de limón. Sal y pimienta a gusto.

● **PAQUETITOS DE ZUCCHINI**

**Ingredientes**

Zucchini, 2 u.

**Relleno**

Garbanos, porotos pallares u otra legumbre, 150 g  
Sal, ½ cdita.  
Aceite de oliva, 3 cdas.  
Jugo de limón, ½ u.  
Ajo, 1 diente  
Alga kombu, 1 trocito

**PREPARACIÓN:** Lavar los zucchinis y cortarlos en lonjas de 3 o 4 milímetros a lo largo. Grillar en la plancha. Reservar.

Para el relleno: Lavar y remojar la legumbre elegida no menos de 24 a 48 horas,

junto con el alga y unas gotas de jugo de limón. Pasado el tiempo, descartar el agua de remojo y enjuagar. Cocinar la legumbre con el alga en tres partes de agua por una parte de porotos o garbanzo hasta que estén bien tiernos, unos 45 minutos aproximadamente. Licuar con el resto de los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

Armado: Armar rollitos poniendo en cada lonja de zucchini grillado una porción del relleno, enrollar y disponer en un plato o vianda.

● **MUFFINS SALADOS DE ZANAHORIA**

**Ingredientes** (12 muffins)

Zanahoria rallada, 1 unidad  
Chía molida, 2 cdas. soperas  
Harina de arroz integral, 1 taza  
Polvo de hornear, 1 cdita. de té  
Agua para hidratar la chía, 6 cdas. soperas

Aceite de oliva, 1 cda.

Sal marina, Perejil, ajo y pimienta, a gusto  
Opcional, queso rallado, 4 cdas.

**PREPARACIÓN:** Hidratar las semillas de chía en las seis cucharadas de agua, dejar reposar 10 minutos.

En un bol, mezclar todos los ingredientes y, si hiciese falta, agregar unas cucharadas de agua para lograr una consistencia más fluida.

Rellenar moldes de muffins y hornear durante 20 min a 180 °C.

Se comen fríos, perfectos para picnic.

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

*Ponele sabor a tus comidas*

**BILLI**

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



### NUEVOS LANZAMIENTOS



- Caldo de Pescado Desgrasado sin sal.
- Saborizantes: de quesos crema, de palta para guacamole.
- Nueva línea de Ahumados: Curry, pimentón dulce, pimentón dulce con jamón, ajo en polvo, ajo granulado, cebolla en polvo, cebolla en escamas, sal, Ají molido, pimienta blanca, pimienta negra.
- Nueva línea Premium en frasco vertedor de 100 gr.
- Pimienta blanca y pimienta negra ahumadas.
- Merken.
- Salsa Criolla, condimento para ensaladas.

- Curry, Curry picante.
- Sal: con finas hierbas, con finas hierbas y limón.
- Provenzal con limón.
- Garam masala, Baharat, Cinco especias chinas.
- **Nuevo!** Edulcorante en polvo.
- Caldo de Carne, Pollo y Verduras: Tradicionales, Dietéticos, Desgrasados y Desgrasados Sin sal!
- Bouquet de 4 pimientas.
- Ras el hanout.
- Sal del himalaya con hierbas.

# Crema de Ordeño

Hidratación y antioxidantes para una piel saludable

► La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y la primera barrera protectora frente a agentes externos como la contaminación, los rayos solares y las variaciones climáticas. Al estar expuesta de manera constante, requiere cuidados específicos que fortalezcan su función protectora y favorezcan su regeneración. En este sentido, la Crema de Ordeño se ha consolidado como una alternativa natural y efectiva para mantener la salud cutánea.

Una adecuada hidratación no depende únicamente del tipo de piel —seca, grasa o mixta—, sino de la capacidad de mantener en equilibrio sus funciones básicas. Cuando la piel recibe la humedad necesaria, se refleja de inmediato en su apariencia: mayor elasticidad, suavidad, luminosidad y resistencia a irritaciones. Además, una hidratación profunda ayuda a retardar los signos del envejecimiento prematuro y fortalece la barrera cutánea, previniendo la acción dañina de factores externos.

La **Crema de Ordeño** está formulada con ingredientes naturales que actúan tanto a nivel de hidratación como de nutrición celular. Su acción favorece la reparación de tejidos dañados, estimula la elasticidad y aporta nutrientes esenciales para conservar la firmeza y vitalidad de la piel.

Un aspecto clave en su composición son los **antioxidantes**. Estas sustancias contrarrestan el impacto de los radicales libres, moléculas derivadas del estrés oxidativo que deterioran las células y aceleran la aparición de arrugas, man-



chas e inflamaciones. Los antioxidantes neutralizan este proceso, frenando el envejecimiento prematuro y favoreciendo la regeneración de la dermis. Entre los principales activos de la Crema de Ordeño se encuentran el **Aloe vera** y la **vitamina A**. El aloe aporta hidratación profunda gracias a su alto contenido de agua y proteínas, además de calmar irritaciones y regenerar tejidos dañados. La vitamina A, reconocida por su poder antioxidante, combate los efectos de los rayos UV, estimula la multiplicación celular y contribuye a la reparación de la piel. La combinación de estos componentes convierte a la Crema de Ordeño en un aliado ideal para quienes buscan un cuidado natural, efectivo y accesible. Su fórmula no solo hidrata en profundidad, sino que aporta protección, firmeza y un aspecto luminoso. Incorporarla en la rutina diaria es una manera sencilla de fortalecer la salud de la piel y mantenerla joven por más tiempo ■

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.



[www.cremadeordeño.com.ar](http://www.cremadeordeño.com.ar) [ventasargentina@apiter.com](mailto:ventasargentina@apiter.com)

YERBA MATE

# 9 Yuyos

HERBOESTÉ

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.**

Sin T.A.C.C.

# Adaptógenos y Legislación Argentina

Un Adaptógeno, en polvo o extracto líquido, según como esté presentado, se encuadra dentro de una Especialidad Medicinal, un Alimento o un Suplemento Dietario. ¿Quién elabora los Adaptógenos que comprás o vendés? ¿Alguna vez te hiciste esta pregunta?



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

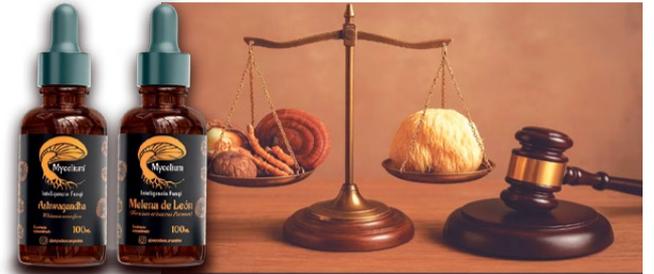
▶ A veces pecamos de ingenuos al creer que si un producto se está vendiendo libremente en comercios y redes, promocionado como "Fitoterápico" o como "Suplemento Dietario" realmente lo es o que quienes lo elaboran, que se autoproclaman "fitoterapeutas", realmente lo son (bueno, el título de Fitoterapeuta es obtenido como especialización de posgrado de las carreras de Medicina o Farmacia y es Salud Pública de Nación quien otorga un N.º de Matrícula), muchas de estas personas incluso dan cursos -y los cobran!!!-. Pero... ¿Cómo y dónde están elaborados esos productos? ¿La materia prima es analizada? ¿Usan una metodología avalada por una farmacopea o códex? ¿El producto final es analizado para verificar que cumple con los requisitos cuali y cuantitativos? ¿Emiten un certificado analítico que avale dichos resultados?

El Farmacéutico es el único profesional habilitado para elaborar Fitoterápicos y Suplementos Dietarios, tiene los conocimientos para desarrollar, formular, elaborar, analizar, garantizar la efectividad y además es el único que conoce los efectos adversos, las contraindicaciones, las interacciones o cómo reemplazar un producto por otro en cada caso, en cada paciente. Si adquirimos estos productos fuera de la Farmacia (fitoterápico) o fuera del Almacén Natural habilitado (suplemento dietario) o dentro del establecimiento habilitado pero no elaborado por un Farmacéutico corremos el riesgo de que ante cualquier eventualidad nadie se haga responsable. Cualquier Fitoterápico o Suplemento Dietario no elaborado por un farmacéutico responsable es ilegítimo. Según la Ley

10,606: "Los únicos profesionales capacitados y habilitados para formular, elaborar, fraccionar, garantizar la calidad y dispensar medicamentos, suplementos dietarios, plantas medicinales son los farmacéuticos". También aclara que los Suplementos Dietarios se pueden dispensar en Dietéticas.

Todo Adaptógeno es un producto regulado por ANMAT, a veces como Especialidad Medicinal, a veces como Suplemento Dietario pero SIEMPRE debe ser elaborado por un Profesional de la Salud. Si es un Suplemento Dietario puede ser comercializado en Dietéticas y Tiendas Naturistas pero si es un Medicamento (extracto hidroalcohólico de adaptógenos, por ejemplo) debe ser elaborado y dispensado por un establecimiento habilitado (Laboratorio y/o Farmacia), por un profesional farmacéutico. La venta de estos productos fuera de estos establecimientos y fuera de estos términos es un delito y está penado por la ley (Código Penal Argentino, Artículo 247: Usurpación de Títulos y Honores: "será reprimido con prisión de 15 días a un año al que ejerciere actos propios de una profesión para la que se requiere una habilitación especial sin poseer el título o la autorización correspondiente").

¿Cómo saber si el producto que estas vendiendo o comprando es legítimo? Si fue adquirido como Preparado Magistral u Homeopático en una Farmacia habilitada y bajo la Dirección Técnica de un Farmacéutico seguramente lo es. ¿Y si no? Veamos cómo está rotulado: Si es un Suplemento Dietario debe constar un número de RNE (Registro Nacional de Establecimiento Elaborador) y un número de RNPA (Registro Nacional de Producto Alimenticio), una Tabla con la Información Nutricional y los ingredientes y el porcentaje de Ingesta Diaria Recomendada. Los Fitoterápicos y los Suplementos Dietarios deben estar identificados por un Número de Lote y una Fecha de Vencimiento.



¿Dejarías que en un juicio te defienda un astrónomo? ¿Dejarías que un poeta lleve tus libros contables? ¿Dejarías que el ferretero te haga una intervención quirúrgica? ¿Y por qué permites que alguien que no es un Profesional Farmacéutico Universitario elabore, analice, dosifique un Fitoterápico o un Suplemento Dietario?

En MYCELIUM Inteligencia Fungi garantizamos una trazabilidad 360: Producción uniforme y controlada desde los cultivos hasta la puesta en el mercado siguiendo los estándares de excelencia GMP (Buenas Prácticas de Manufactura), garantizando una concentración de biomoléculas activas, controles de seguridad, pureza y concentración y confirmación de la estabilidad del producto final. Todos nuestros productos cuentan con RNE y RNPA, según se requiera, se acompañan de un Certificado Analítico de Control de Calidad avalado por la firma de un profesional autorizado y cuentan adicionalmente con Sello Libre de Gluten.

No compres productos para la salud en ferias, medios de transporte, vendedores ambulantes, redes sociales o establecimientos no autorizados, de lo contrario ¿a quién vas a consultar y eventualmente a reclamar si no ejerce su acción o peor aún si te causa un efecto indeseado?

No arriesgues tu salud y la de los tuyos. Sólo adquiere tus Preparados Magistrales en Farmacias y tus Suplementos Dietarios en Farmacias y Dietéticas habilitadas ■

www.mycelium.com.ar  
112771-8757

**Dietética**  
**Pehuen**  
Herboristería

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

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

**Sama** ALIMENTOS NATURALES

Legumbres | Especias | Fitomedicamentos  
Harinas | Cereales | Hierbas medicinales

LA MEJOR CALIDAD, ATENCIÓN Y PRECIO

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

Concesionario oficial de:  
**El Molinillo MANDARINES**

en Castelar desde 1980

COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN

Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

**Pequeña industria de masitas y cereales**

**María E.®**

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

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

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

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

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

**El Avellano**  
DIETÉTICA

**VEGETARIANA**

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

**PASTEUR 605**

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

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  
f/DIETETICAEAVELLANO

**Emeth**

Sin T.A.C.C.

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

LIBRES DE GLUTEN

Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar

# Kit Vivir

**BIODISPONIBILIDAD, EXCELENCIA Y PUREZA**

[kitvivi.com](http://kitvivi.com)

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

**¡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.**

**VITALIDAD**  
VITAMINA C CONCENTRADA  
200 PORCIONES DE 500MG

**DORMIR +**  
GLICINATO DE MAGNESIO  
200 PORCIONES DE 500MG

**CARDIO**  
POTASIO  
200 PORCIONES DE 500MG

**ARTICULACIONES SANAS**  
CÚRCUMA + PIMIENTA NEGRA  
200 PORCIONES DE 500MG

**BALANCE**  
CITRATO DE MAGNESIO  
200 PORCIONES DE 700MG

**JUVENTUD + CEREBRO**  
RESVERATROL + GINKGO BILOBA  
200 PORCIONES DE 500MG

**PROTEÍNA 80%**  
ESPIRULINA  
200 PORCIONES DE 500MG

**POTENCIA**  
GUARANÁ  
120 PORCIONES DE 1000MG

**QUEMA GRASAS**  
GARCINIA + CAFÉ VERDE + VITAMINA C  
200 PORCIONES DE 500MG

**MATE DE COCO + CITRATO DE MAGNESIO**  
66 PORCIONES DE 30G

**COLAGENO HIDROLIZADO + MAGNESIO**  
66 PORCIONES DE 30G

**Algas**  
PSYLLIUM HUSK  
230g  
DETOX

**Memo**  
SEMILLAS DE UVA GINKGO BILOBA  
230g  
DETOX

**Arthro**  
CURCUMA + PIMIENTA NEGRA  
230g  
PODEROSO ANTINFLAMATORIO! SUSTANCIA NATURAL ACTIVA

**Adelgo**  
GARCINIA CAMBOGIA + CAFÉ VERDE  
230g  
DETOX

## Sentite bien, viví mejor El poder del arándano

¿Querés cuidarte naturalmente y sentirti genial? Los suplementos de arándano son el impulso que tu cuerpo necesita. Con antioxidantes respaldados por la ciencia, te ayudan a sentirte 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 #modoblue. ¡Tu cuerpo está listo para este cambio natural!

**Ingredientes naturales de alta calidad**

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

[nuggetblueok](https://www.instagram.com/nuggetblueok) [11 6366 - 7844](https://www.facebook.com/nuggetblueok)

## 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**

[1167669449](https://www.instagram.com/healthysnack_ok) [healthysnack\\_ok](https://www.instagram.com/healthysnack_ok)

[hola@thehealthysnack.com.ar](mailto:hola@thehealthysnack.com.ar)

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

[ifuxion.com/healthysnack](http://ifuxion.com/healthysnack)

## CHACABUCO reversiona las recetas sin gluten, agregando aporte nutricional



Con las nuevas premezclas sin gluten de Chacabuco vas a poder hacer toda la variedad de recetas dulces y saladas que te imagines con el agregado del aporte nutricional de legumbres, semillas y granos ancestrales.

### Receta crackers con premezcla "PARA PASTAS" con legumbres

**INGREDIENTES:** 200g de premezcla sin gluten para pastas con legumbres Chacabuco / 1 cucharadita de sal / 1 cucharadita de pimentón ahumado / 1 huevo / 2 cucharadas de aceite de oliva.

**PROCEDIMIENTO:** Precalentar el horno a 200C. En un bowl grande, colocar la harina de legumbres, la sal y el pimentón y mezclar bien. Hacer un hueco en el centro y agregar el huevo, aceite de oliva. Mezclar hasta formar una masa. Si es necesario, agregar un poco de agua para unir. Con la ayuda de harina extra, estirar la masa en la mesada con un palote hasta que esté bien

finita. Cortar de la forma y tamaño que más te guste y colocar en placas ligeramente aceitadas. Hornear por 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Chacabuco tiene premezclas y blends de harinas sin gluten con aportes nutricionales provenientes de semillas, legumbres y granos ancestrales. Podrás encontrar desde premezclas con granos ancestrales para pan de queso, con quinoa, sarraceno y amaranto, con legumbres que combina harina de 4 diferentes legumbres: garbanzos, lentejas, porotos negros y arvejas; premezcla con semillas para pan y pizza con lino, amaranto y chía. Y blends de harinas especial para masa madre que incluye harina de trigo sarraceno parcialmente descascarado e integral, harina de garbanzo y harina de arroz, para uso universal y blend de harinas con legumbres y semillas que incluye harina de garbanzo, quinoa y semillas de amaranto molidas, para uso universal

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

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

**PROBIÓTICOS KYOJIN®**



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

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



**NUEVO**

**SIN GLUTEN**

**VEGANO**

**Diet Kontrol®**

**SOPA INSTANTÁNEA**  
 fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
 con fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
 fideos de arroz

**SOPA INSTANTÁNEA**  
 fideos de arroz

**NUESTROS PRODUCTOS**

**Diet Kontrol**  
 GELATINA BAJAS CALORIAS

**Diet Kontrol**  
 PLAN DIETÉTICO

**Diet Kontrol**  
 POSTRE DIETÉTICO

**Diet Kontrol**  
 DIETAFRUIT

**Diet Kontrol**  
 DIETAFRUIT

**Diet Kontrol**  
 DIETAFRUIT

1130455825  dietkontrol.com.ar

# Dharam Singh

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

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

**CITRATO de MAGNESIO\***

**Dharam Singh**  
**CITRATO de MAGNESIO\***

**Dharam Singh**  
**0% de Sodio\***  
**con CITRATO de MAGNESIO**  
**Sal diet FORTE**  
**Sin Sabor**

**Mg**

**SIN GLUTEN**

**www.saldiet.com**

WHATSAPP - MENSAJES  
 (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com  
 info@saldiet.com

# Ecuanimidad para la soberanía personal



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



La persona ecuaníme fluye con los acontecimientos internos y externos de la vida, sin juzgarlos y sin oponer resistencia. No hay lucha contra los estados de ánimo ni contra las acciones de otros. Se acepta lo que sucede, se "deja pasar", sin que ello signifique, en modo alguno, pasividad. Por el contrario, se trata de comprender lo que ocurre y aceptarlo para actuar en consecuencia. Ser ecuaníme significa convertirse en un espectador o espectadora de lo que acontece, sin permitir que las circunstancias atrapen, secuestren y lleven a reaccionar en automático. Esta actitud predispone a detectar con mayor facilidad las oportunidades y los aspectos más amables de la vida. Practicar la ecuanimidad, ayuda a transformar los estados internos negativos en otros más placenteros. Discernir con ecuanimidad representa un acto libre y consciente que compromete la propia responsabilidad. Esto quiere decir, darse el permiso para asumir riesgos y tomar decisiones, incluso si se experimenta miedo. Ser responsable de sí mismo también abarca las cualidades de amabilidad para consigo, la compasión y la autovaloración de los actos realizados. También involucra asumir las consecuencias de

los comportamientos, actitudes y expresiones sobre una y los demás con ternura, sin juzgarse severamente. Actuar de forma responsable lleva consigo, decidir y comprometerse con valores conforme a los cuales deseamos vivir. Es decir pensar, sentir y actuar con coherencia. Esta coherencia, por lo general, no sucede de forma mecánica, se va creando desde la honestidad consigo. El discernimiento, la ecuanimidad, la responsabilidad sobre los propios actos forman parte del poder personal y se asientan en el registro de la presencia.

La acción con discernimiento es aquella que surge de manera espontánea porque es parte de nuestra naturaleza primaria. No es una reacción. No sucede mediada por el pensamiento, sino que lo hace mediante la sabiduría de la consciencia. Acude a modo de alerta, sugerencia, información sobre situaciones peligrosas. Si se atiende, da inicio a una compleja alquimia donde se comparan datos, escenarios, experiencias almacenadas en la memoria, y, en pocos segundos, habilita un campo para actuar y lo más maravilloso es que el acto se produce bajo el manto del amor propio ■

alejandrabrener@gmail.com  
Alejandra Brener Bioenergética  
espacioatierra

# El tic tac de los pulsos vitales



Los seres vivos funcionamos en base a ciertos ritmos y pulsaciones. Algunas están tan presentes que ni siquiera nos damos cuenta: por ejemplo, el ritmo cardiaco o el ritmo de la respiración. Desde el primer signo de vida contamos con varios relojes internos que están en franca relación con los relojes universales: el fluir de nuestras venas en sintonía con el fluir de los ríos, los ciclos femeninos en armonía con los movimientos lunares y las mareas, los movimientos de los planetas, de las estrellas, de los vientos, de los climas, de los volcanes, acompañando nuestro flujo sanguíneo. Las pulsaciones externas e internas marcan nuestro ritmo y nuestra energía vital. Sin ritmo, no hay vida. Podemos decir que es un entramado de "tic tacs" que se entrelazan y van conformando los complejos ritmos universales en los que estamos inmersos.

Los seres humanos estamos regidos por las pulsiones: supervivencia, hambre, sueño, deseo, superación. Es el placer lo que nos mueve hacia la superación y la belleza. Del mismo modo que el placer por escuchar una música armónica nos incita a generar más música, el placer frente a un paisaje encantador nos invita al arte, el deseo de conocer universos más lejanos nos estimula a explorar más allá de nuestro conocimiento. Todos esos impulsos son vitales. O sea son sexua-

les. Son energía en movimiento. Apenas nacemos los bebés buscamos el confort y el placer a través de todos los sentidos. Todas las sensaciones placenteras o desagradables son sensoriales. Provocan un efecto sobre nuestro cuerpo -en primer lugar- y luego a través del cuerpo traducen sus impresiones sobre todo nuestro campo de percepción. Si desplegamos nuestras pulsiones instintivas dentro del confort y en contacto con el cuerpo materno, simplemente nos desarrollamos en concordancia con nuestra especie. Mamar los pechos de nuestra madre es el primer acto en el que desplegamos nuestra carga sexual en la que están involucrados el placer, el amor, el deseo, la satisfacción y la supervivencia. Observemos que también está regido por un ritmo sensible y armonioso entre la succión del niño y la producción de leche de la madre. Pero la mayoría de las personas que hoy somos adultas, no hemos tenido la oportunidad de ingresar a la vida a través del placer sensorial de mamar. Por lo tanto no hemos experimentado la intensidad del placer ni el éxtasis del amor.

De hecho nos hemos ido acostumbrando a la quietud, la pasividad, la dureza y el vacío. Y aquí estamos, pretendiendo que quienes son niños hoy, se queden quietos ■  
Laura Gutman /lauragutman.com.ar

**Nuevos y Exclusivos**

**FRUTALES Y FLORALES**

# Gell Singh®

# Sal de Baño

## sal de mar

**FRUTILLA**

**LAVANDA**

**JAZMIN**

**ROSAS**

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

# 50 ANIVERSARIO



# Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.



1° Calidad:

## Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



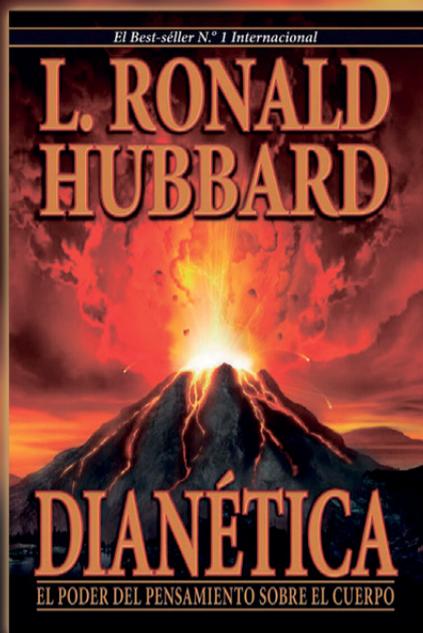
[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
 (11) 5164-9268

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

# ¿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

© 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.

## El arte oriental para bajar el estrés, activando tu cuerpo mente

El estrés se ha convertido en un compañero frecuente de la vida cotidiana. La medicina moderna lo identifica como uno de los grandes factores de riesgo para la salud y afecta el sueño, la digestión, la presión arterial y el equilibrio emocional. Frente a este panorama, muchas personas redescubren en la cultura oriental herramientas milenarias que ofrecen algo más que alivio momentáneo, una filosofía de vida.

•**Movimiento consciente:** Tanto en India como en Japón y China, el movimiento corporal se convirtió en una herramienta fundamental para cultivar equilibrio y salud.

-**Yoga** combina posturas, respiración y meditación, reduciendo el cortisol y promoviendo flexibilidad y calma mental.

-**Tai Chi**, propone secuencias lentas y fluidas que fortalecen el cuerpo y aquietan la mente; hoy es recomendado incluso por médicos occidentales para disminuir el estrés y mejorar el equilibrio.

-**Qi Gong**, integra respiración y movimientos suaves que armonizan la energía vital (Qi), brindando vitalidad y serenidad. Estas prácticas, más allá de sus diferencias culturales, comparten un mismo principio: mover el cuerpo con consciencia para pacificar la mente y abrir un espacio de quietud interior.

•**Meditación: silencio que transforma** La meditación, en sus múltiples variantes —mindfulness, zazen, vipassana—, enseña a observar la mente sin quedar atrapados en ella. Dedicar apenas unos minutos diarios a esta práctica ayuda a disminuir la ansiedad, regular las emociones y cultivar la serenidad. Desde Japón hasta la India,

millones de personas la consideran una herramienta para reencontrarse consigo mismas en medio del ruido externo.

•**Artes marciales: disciplina y confianza** Las artes marciales son mucho más que técnicas de combate. Cada arte marcial transmite valores de respeto, perseverancia y autocontrol. Al entrenar, el practicante aprende a canalizar la energía, liberar tensiones y fortalecer la autoestima. La práctica constante mejora la postura, la coordinación y la respiración, lo que se traduce en una mente más clara y un cuerpo más vital.

•**Acupuntura: recuperar el flujo vital** Dentro de la Medicina Tradicional China, la acupuntura es quizá la técnica más difundida en Occidente. A través de finas agujas en puntos estratégicos del cuerpo, busca restablecer el flujo de la energía vital (Qi). La Organización Mundial de la Salud reconoce su eficacia en el tratamiento del estrés, la ansiedad y los trastornos del sueño. En Japón, se desarrolló también una forma propia de acupuntura, más suave y enfocada en la sensibilidad del paciente, que hoy gana cada vez más adeptos. Para muchos, una sesión de acupuntura no solo alivia dolencias físicas, sino que también genera una profunda sensación de calma.

Estas prácticas, que ya nos son cercanas, comparten un mismo espíritu: la búsqueda de equilibrio entre cuerpo mente y energía. Frente a un mundo acelerado, retomar estos caminos es una forma de recuperar lo esencial. Cada persona puede encontrar en ellos una puerta de entrada distinta a su bienestar ■

NUEVA!!  
PRESENTACION

PRACTICO



con SALERO

Gell Singh®

Sal marina  
fina y  
corrediza

ECONOMICO



bolsita:  
RECARGA



saldiet@hotmail.com / [www.saldiet.com](http://www.saldiet.com) / 54 11 5164-9268

# Síntesis Astrológica de la Identidad Argentina (1810-2026)

La Carta Natal de Argentina (9/07/1816) a través de los ciclos Neptuno - Saturno y los procesos de los planetas Transpersonales

El destino nacional, el pueblo y sus raíces, y la forma de relacionarse con el mundo, junto a la búsqueda de justicia, revelan una nación marcada por la tensión emocional entre la identidad y la estructura. Una identidad emotiva, protectora, aferrada al pasado, nostálgica, con un fuerte sentido del "hogar, la tierra, la patria". El pueblo argentino es resiliente, sobrio y laborioso, pero tiende a la melancolía y a buscar un orden jerárquico y autoritario. El Destino Nacional, o propósito del país, es destacarse en el mundo por su identidad y capacidad de ser una "madre nutricia", lo que históricamente se manifestó al convertirse en "el granero del mundo" y en un "padre ejecutivo" liderando en artes, ciencias e industria (cuando se lo permiten).

El proceso histórico en sus seis ciclos de transformación:

## 1. Ciclo de origen: La utopía de la libertad (1810-1845, Virgo, Casa 11).

Este ciclo nace de la disolución del orden colonial y la cristalización de un nuevo ideal social: la Revolución de Mayo. La lucha por la independencia se sostiene en ideales de libertad, pero la falta de estructura produce un caos fundacional. El Ser Nacional nace con un idealismo caótico: se busca una organización, pero las luchas internas lo disuelven.

## 2. Ciclo de estructuración: La autoridad y la tierra (1845-1881, Acuario, Casa 5).

La necesidad de cristalizar la autoridad sobre la utopía se expresa en la figura de Juan Manuel de Rosas. Rosas unifica el territorio con métodos autoritarios, dando una identidad definida al proyecto nacional. La tierra y el dinero son motores de transformación, con la ganadería como base económica. La identidad se forja en el conflicto y el caudillismo, donde la obediencia prima sobre la libertad individual.

## 3. Ciclo de expansión: El progreso y la inmigración (1881-1917, Tauro, Casa 8).

Se produce la integración total al mercado mundial y el país se convierte en el "granero del mundo". El progreso

científico y la organización modernizan el campo y el trabajo. Plutón en Géminis fomenta la educación masiva y la prensa. Nace una identidad cosmopolita que se siente más europea que latinoamericana: un orgullo basado en la riqueza material y la creencia en el progreso ilimitado.

## 4. Ciclo de crisis: La cuestión social y la democracia (1917-1952, Cáncer, Casa 10).

Aquí se marca la crisis del destino nacional. El ideal de la Argentina próspera choca con la realidad social. Con Yrigoyen comienza la democracia. La identidad nacional se polariza entre lo "viejo" y lo "nuevo". Se transforma la noción de familia y patria. El pueblo se vuelve más emocional y político. El tango expresa esta melancolía y desilusión.

## 5. Ciclo de liderazgo: La justicia social y el mito (1952-1989, Libra, Casa 1).

Se define la imagen del país ante el mundo. El peronismo crea un mito de justicia social y un estado de bienestar mediante reformas, industrialización, creación de empleo y especialización de la mano de obra. El poder se transforma a través del liderazgo carismático (Perón y Evita). El país se divide irreconciliablemente. El ideal del "líder salvador" se convierte en estructura de dependencia emocional. El ciclo termina con la disolución de la ley y el orden bajo las dictaduras.

## 6. Ciclo de colapso: La deuda y el neoliberalismo (1989-2026, Capricornio, Casa 4).

Las raíces y el subsuelo de la patria entran en riesgo. Se disuelven las bases económicas y sociales de la nación. El retorno a la democracia coincide con la hiperinflación y el colapso del Estado. El país se transforma en un mercado de deuda. Las privatizaciones y la globalización reestructuran el país. Surge un profundo sentimiento de pérdida y desesperanza. Se desvanece el destino de "granero del mundo" y el liderazgo en ciencia y tecnología con el desguace de industrias y universidades. Se acentúa la crisis de identidad.

El Ser Nacional a partir de 2026-2032 (Aries, Casa 6)

Argentina entra en un ciclo donde estructura y utopía chocan. Surge una sensación de disolución de la identidad nacional: el ideal de nación podría ser desafiado y redefinido. Podría estallar una crisis en el sistema de salud, un colapso en el empleo o un resurgimiento del poder militar. Se avizora una reestructuración del trabajo y de los servicios. Cambios drásticos transformarán el mercado laboral y los servicios públicos.

Nuevos liderazgos podrían irrumpir con figuras disruptivas en busca de una identidad renovada y una nueva forma de actuar en el mundo. Esta conjunción puede marcar el inicio de un cambio radical, capaz de redefinir por completo el rol de Argentina en el concierto global. La nación será forzada a dejar de depender de líderes carismáticos y a encontrar su fuerza en la acción colectiva y descentralizada. La era del "granero del mundo" y del "país europeo" cede lugar a una identidad más intelectual, mediática y polarizada, que obliga a forjar un camino completamente nuevo antes de que sea tarde. El gran desafío será superar la confrontación que traerán la falta de empleo y la crisis sanitaria como motores de cambio hacia una nueva identidad colectiva.

Nueva identidad nacional forjada en la acción. Las crisis de identidad obligan a los países a redefinirse. La transformación implicará disolver viejas castas y formas de poder. El descontento social y las redes tecnológicas serán motores de cambio político. Una revolución en la comunicación y el pensamiento acompañará este proceso: la explosión tecnológica en la información y las comunicaciones pondrá en el centro la batalla por la verdad y la desinformación. La cultura popular reflejará la dualidad y el caos de esta nueva era. El futuro de Argentina dependerá de su capacidad de reinventarse, dejando atrás los viejos espejismos y construyendo, desde la acción colectiva, una identidad que honre sus raíces y proyecte un nuevo destino en el mundo ■

Angel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

**Clases de Defensa Personal**  
**ENTRENAMIENTO FÍSICO - MENTAL**  
**TÉCNICAS DE COMBATE.**



Clases de Defensa personal MFR mixto en el Club El Retiro Hurlingham **11-5808-5563**  
 @defensa.personal.mfr

**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

**DEFENSA PERSONAL** Más de 40 años dedicados a la enseñanza de Taekwon-Do



¡Estamos en todo el país!  
 Para toda la familia  
 Tonifica el cuerpo  
 Despeja la mente  
 Libera al Ser Poderoso que vive en vos

Encontrá la sede más cercana **11 4495-2514**

**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  
 lic.itatilestani@gmail.com

**ATENCIÓN DISTRIBUIDORES**  
**ACEITE DE CANOLA & GIRASOL ALTO OLEICO**  
 50% Y 50%

**¡NUEVO!**



Cont. Neto 900 ml **SIN GLUTEN**

**CONSULTÁ AQUÍ: 11 6849-8290**  
**www.camposdorados.com**

**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



# MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

## FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

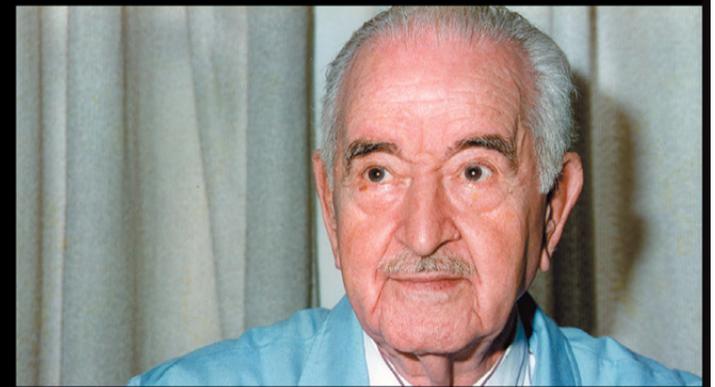
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

*“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)

# El duelo entre las nuevas tecnologías y el trabajo

El Lic. Helio Perotto, columnista de CONVIVIR en la sección Marketing de productos naturales, presenta el lanzamiento de su más reciente video, donde aborda una de las problemáticas más preocupantes a nivel mundial:

**“El duelo entre las nuevas tecnologías y los puestos de trabajo.”**

En esta producción, Perotto plantea una reflexión necesaria sobre el impacto real de la automatización y la inteligencia artificial en el empleo.

“Muchos aún no toman conciencia de lo que está ocurriendo: estamos asistiendo a la desaparición de miles de fuentes laborales y al avance de una desocupa-



ción masiva que crece silenciosamente”, advierte el especialista.

Ver el video completo en YouTube:

[https://youtu.be/R\\_NxFkkwhwk](https://youtu.be/R_NxFkkwhwk)

Si el enlace no funcionara correctamente, también puede accederse a través del canal oficial de Helio Perotto:

<https://youtube.com/@helioperotto> ■

## Las claves del éxito

► Motivarse para cambiar algo, comprometerse, mantenerse en el camino sin desanimarse y conseguir el objetivo, son aptitudes que se adquieren con cierta disciplina y que los psicólogos intentamos potenciar en las personas que acuden a nuestras consultas con algún problema. Para eso existen ciertos pasos que de un modo general pueden ayudar a todas las personas.

Veamos cuales son:

- 1- Plantearse objetivos claros, mensurables, cortos y concretos.
- 2- Los objetivos deben ser realistas y estar a nuestro alcance.
- 3- Analizar los fracasos anteriores y planear las soluciones para ellos en el futuro.

- 4- Poner los objetivos por escrito.
- 5- No boicotear el objetivo con pensamientos derrotistas para que se hagan realidad.
- 6- Partir de una base realista y aceptar la situación actual.
- 7- No ponerse metas demasiado altas ni apresurarse a conseguir las.
- 8- No desvalorizar los pasos pequeños. Todos nos acercan a la meta.
- 9- Premiarse cuando se consigan objetivos, aunque sean parciales.
- 10- No intentar la perfección, sino la superación.
- 11- No hostigarse ante algún retroceso.
- 12- Apreciar el proceso y no obsesionarse con el objetivo ■

Isabel S. Larraburu /Psicóloga

DISTRIBUIDORA

# Naturalia

ALIMENTO + SALUD

Preventa y entrega con logística propia

Atención personalizada

Envíos sin cargo en AMBA

Despachos al interior

ESCANEA NUESTRO CATÁLOGO

HEREDIA  
INFUSIONES SALUDABLES

Rapac

Ceral  
ALIMENTOS DIET

CERRO AZUL

Frank's  
ALMIBOS SIN TACC

Don Felix Gaspar

Benot

Terrabusi  
Sin tacc

PONT

CHOCOLET

Legume

Lenny's

PIPER POL  
MILKES DE CACAO ENTENDIDOS

animal  
KIND

SportClub

SALONA  
FIT

LEONARDO  
PAN  
Líder en Suplementos Dietarios

MUECAS

ALFAJORES  
Jorqito

Sweets

nutz

CESELINOS

OREO

ü

Dicomere

NUTRINOLA  
GRANOLA ARTESANAL

MOM'S  
SUSPENSIONES PARA  
SUSPENDER EL TIEMPO

嘉竹食品  
ORGAN ALIMENTOS

BUENOS AIRES

ALL RICE  
PREMIUM

OLIENKA

VITALGY

Arbanit

Oralt

Dantelli



# Bienestar a tu alcance.

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



Cáscara Sagrada + ALOE  
LAXANTE SUAVE LIBRE  
20 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS



Ginkgo 80 FORTE  
Vitamina E  
Ginkgo Biloba  
30 COMPRIMIDOS



Salutaris Fibra Vegetal  
Suplemento Dietario a base de Fibras (Psyllium Husk) en polvo  
FIBRAS EN POLVO SOLUBLE  
250 GRAMOS



Magnesio + Vitamina D  
Óxido de Magnesio  
Vitamina D  
30 COMPRIMIDOS



ShenYing MAX  
L-Arginina  
Vitamina E  
Ginseng  
Astrágalo  
4 CÁPSULAS



I-II Colágeno PLUS  
Vitamina C  
Colágeno Hidrolizado  
Colágeno TIPO II NO DESNATURALIZADO  
30 CÁPSULAS



INMUNO Defen-C  
Vitamina C  
Vitamina D  
Manganeso  
Selenio  
Zinc  
30 CÁPSULAS



SaluBIOTICS  
PROBIÓTICO  
Lactobacillus rhamnosus SP1  
EFFECTO DUO  
30 CÁPSULAS



Citrato de Magnesio 400  
Óxido de Magnesio  
Citrato de Magnesio  
30 CÁPSULAS

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

**(011) 6045.4243** Contactanos hoy Seguinos en



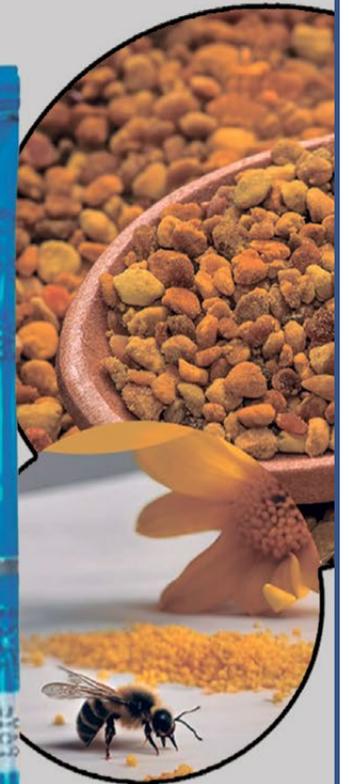
# CRINWAY

## 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.



**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](https://www.facebook.com/concentradonatural)  
[crinway](https://www.facebook.com/crinway)

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

# Sal. Marina®

GellSingh®

100% Natural

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

Cont. Neto 120g

Cont. Neto 400g

Cont. Neto 750g

[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)