



NUEVA SUCURSAL
BAHÍA BLANCA
Bartolomé Mitre 141

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



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



NUEVA SUCURSAL
HUDSON
Calle 137 6343

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 33 | N° 377

112860-8002

ConvivirPlus

SEPTIEMBRE 2025

Mínimos Milagros

Milagros cotidianos, milagros mínimos, cuasi milagros que vivimos cada día. Milagros que pasan a nuestro lado y nos rozan apenas, con la presión de una pluma. Somos hacedores de milagros, portadores de milagros y beneficiarios de milagros. Hechos prodigiosos nos suceden a cada instante y -la mayoría de las veces- ni siquiera los registramos. La primera bocanada de aire que entra a nuestros pulmones y nos ingresa a la vida es un milagro. Como también es un milagro el que tengamos noción del pequeño lugar que ocupamos en el espacio. Recrearnos en una tarea que nos gusta es un milagro por el que deberíamos estar largamente obligados. Que desarrollemos curiosidad por entender de dónde venimos, y hacia dónde vamos; qué otra cosa es, sino un milagro. Y milagroso es sentirnos complementados por el ser amado, y crecer con él y fructificar. Pequeños, casi inconscientes de la hermosura y la grandeza que nos envuelve dondequiera que nos movamos, recorremos una vida rodeados de increíbles, pequeños, maravillosos milagros.

Marta Susana Fleischer



COCINA SALUDABLE
CHACABUCO



LANZAMIENTO

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



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco® www.alimentoschacabuco.com @alimentoschacabuco +54 9 11 3009-6882 | Ventas

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



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 2771-8757



Próstata inflamada?

ProtaProtex PLUS 1 cápsula al día. Frasco para 3 meses

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



Compra garantizada, escanea el QR



**mercado
envíos
FULL**



Llega mañana a tu domicilio

Cuidado del corazón: nutrición que protege

Por Ludmila Godoy
Equipo de New Garden

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo. Factores como hipertensión, colesterol alto, diabetes, obesidad, tabaquismo, una mala alimentación y sedentarismo aumentan notablemente el riesgo.

La buena noticia es que gran parte de estos riesgos se pueden prevenir con un estilo de vida saludable.

Una alimentación cardioprotectora es aquella donde se priorizan frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, semillas, frutos secos, pescados, aceites saludables y que sea también baja en sodio con menos grasas saturadas y sin azúcares añadidos. La adquisición de estos hábitos ha demostrado disminuir la presión arterial, mejorar el perfil lipídico y reducir eventos cardiovasculares.

• ALIADOS DEL CORAZÓN

Los **ácidos grasos esenciales** son nutrientes clave para mejorar el perfil de colesterol, reducir la inflamación y proteger las arterias.

Omega-3. Presentes en pescados grasos como salmón, atún, sardina y caballa, y en fuentes vegetales como semillas de chía, lino y frutos secos como nueces.

Omega-6. Se encuentran en aceites vegetales girasol, maíz, soja, semillas de sésamo, zapallo y girasol, almendras y maní.

Omega-9. Aportados por aceite de oliva extra virgen, canola, aceite y pulpa de palta, aceitunas, almendras y avellanas.

• OTROS PROTECTORES NATURALES

Ajo negro. Rico en compuestos azufrados y antioxidantes, favorece la vasodilatación y ayuda a regular la presión arterial.



dantes, favorece la vasodilatación y ayuda a regular la presión arterial.

Antioxidantes. Presentes en frutos rojos, cítricos, té verde, cacao amargo y arándanos; protegen las células y mejoran la función de nuestras células.

Potasio. Regula la presión arterial; se encuentra en frutas, verduras y legumbres.

• **Menos sodio, más sabor:** El exceso de sal favorece la hipertensión. Reemplazarla por hierbas y especias como orégano, tomillo, cúrcuma, romero, perejil, pimienta, ajo, jengibre o albahaca realza el sabor y suma nutrientes antiinflamatorios y antioxidantes.

Cuidar el corazón está en nuestras manos. Una alimentación variada, actividad física regular y buen descanso son aliados inseparables para mantenerlo sano.

¡Pequeños cambios, grandes latidos! ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA



IATENA:

Cursos cortos online

► SEPTIEMBRE

• LOS MÁS RICOS ALFAJORES INTEGRALES.

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Día: Lunes 15 de 18.30 a 21hs.

► OCTUBRE

• QUESOS VEGANOS PARA PRINCIPIANTES

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Día: Lunes 6 de octubre, de 18.30 a 21 hs.

• PIZZAS VEGANAS CON MASAS NO CONVENCIONALES

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 1 clase

Día: Lunes 10 de noviembre, de 18.30 a 21 hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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



Distribuidora mayorista para

Neuquén & Río negro

Suplementos naturales, cosmética natural, productos Sin TACC, endulzantes vegetales, extractos, esencias y mucho más. Atendemos farmacias, dietéticas y almacenes naturales.

www.alma-natural.com.ar

11 4178-3517

@distri.almanatural

1er. Supermercado naturista

Dietética - Todo suelto



"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor

OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO

Tenemos los MEJORES PRECIOS

- VISITENOS -

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

PRODUCTOS
PARA VEGANOS



OFERTAS TODAS LAS SEMANAS

Semillas de Chía, Sésamo,
Lino y Girasol - Hierbas medicinales

Miel pura - Dulce de almendras

Untable de almendras - Tofu

HARINAS PARA AREPAS

Y QUESO LLANERO

seguinos en @el_porotoloco

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



ESPECIAS

EL CASTILLO

En la cocina argentina
desde 1940

• Extracto de
Vainilla Natural

• Agua de Azahar

• Pimentón y
Azafrán Español



ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.

Tel. 4911-7886 / 1420 - info@especiasecastillo.com.ar
www.especiasecastillo.com.ar

Ventas y envíos a todo el país

Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en @especiasecastillo

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales

Más de 20 años produciendo panificados



Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

(11) 5579 4843

www.elpandelperegrino.com.ar

@elpandelperegrino

EDITORIAL

Como ellos dicen

Cecilia Andrada - Directora

► Mi corazón se relaja en septiembre. Comienzo a sentir que ya atravesé el año, como si la incertidumbre de marzo aflojara en primavera. Digamos que esto es solo una sensación –y bienvenida sea–, porque lo cierto es que estamos acostumbrados a andar a los tropezones durante todos los meses del año, un “sinfín Colapinto”, podría decirse: con todo para ganar y el tiempo en contra, con todo para perder y el viento a favor, y esa meta que parece correrse a cada paso...

Es el último tramo del año sí, pero como argentinos seguimos sintiendo ese qué sé yo de pena, de no sa-

ber qué nos deparará, tan nuestro. Tan afines a lo inesperado que somos, que en el fondo creemos que todo se arreglará, y lo mejor es que, muchas veces, así es.

Es que estamos seteados genéticamente para sentir esperanza, y creo que eso nos ha permitido sobrevivir, y nos lo permitirá. Quizás fueron los ojos que más largo vieron los que llegaron a estas tierras, los que pudieron sobrevivir a guerras, barcos, miserias, pérdidas y desconsuelos, los que pudieron pisar este suelo bendito. “Qué importa apilarme en un conventillo de floresta si apreté mis dientes a la suela de un zapato”, debía pensar mi bisabuela delicada y cultivada, venida de Estambul... Llegada aquí cuando el mundo ardía en hambre y violencia.

Hace tan poco fuimos ellos, que cómo no vamos a ser súper hombres y súper mujeres, capaces de sobrellevar la prueba que venga y no rendirse. Porque nos caracteriza la esperanza y las ganas de reírnos juntos. Y ¡jojo! Somos más los que creemos que nadie se salva solo. No como frase politizada, sino porque es así.

El mundo nunca dejó de arder, pero está en nosotros el transformarlo en calor de hogar.

¿Y el título qué tiene que ver? Ah, es una canción de Charles Aznavour que si tenés ganas, escuchala en YouTube. Tan tierna, tan creativa, tan empática que te invita a reflexionar y comentar, a pensar en la realidad del otro que no siempre es la tuya:

“Comme ils disent”

Que disfrutes de la edición de septiembre ■

CHARLAS METAFÍSICAS

El mundo, reflejo de nuestros pensamientos

Por Marta Susana Fleischer

► Nadie está ajeno a lo que pasa. Es tiempo de preguntarnos cuánto tenemos de responsabilidad en los hechos cotidianos que percibimos ajenos a nosotros.

Una postura optimista ante lo que la vida nos muestra diariamente, favorece y da fuerzas para seguir viviendo. A veces nos escribe gente que dice: aspiro a estar mejor, pero, ¿cómo se logra?

Tal vez tendríamos que intentar entender que el caos que percibimos, toda esta destrucción de los valores que apuntalan una sociedad, tiene como fin remover impurezas y que esto es así para que en el futuro la vida

sobre la tierra sea bella y ordenada.

Pensar que el tiempo que tarda en promoverse ese orden y esa belleza depende de cada persona que forma parte del mundo.

Que nadie está ajeno a lo que pasa. Y que una forma optimista de plantarse ante los hechos, ayuda y precipita ese cambio.

Crear que cada persona deseosa de que la vida mejore, tiene mucho que aportar. Aunque sea una palabra de aliento a quien la necesite, que no es poco.

Si decimos: todo está mal, también es tiempo que pensemos en cuánto contribuimos para que deje de estarlo. Cuál es la parte de culpa que nos corresponde y qué haremos de ahora en adelante para que las cosas cambien.

Jocelyn Arellano es escritora e importante ejecutiva, así se expresa:

“El mundo es un reflejo de nuestros pensamientos, ya que éstos crean nuestra realidad.

La negatividad que vemos afuera no es más que la que llevamos por dentro.

Si queremos un mundo mejor necesitamos purificar nuestra manera de pensar.

La oración es la forma de emitir pensamientos positivos más conocida y más antigua que tenemos.

Cada cual lo puede hacer a su manera sin importar dogmas ni credos.

Si queremos un mundo con más amor, éste tiene que salir de nosotros primero.

Al orar expresamos amor. El amor atrae más amor” ■

El fin del trabajo -2da. parte-

La nota que no me gustaría escribir



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

En el **convivir**/Agosto, yo escribí la nota comentando el libro de Jeremy Rifkin: **EL FIN DEL TRABAJO**. ¿Qué pasó? El escritor de la referencia describe el gran duelo entre Nuevas Tecnologías contra Fuentes de Trabajo. El resultado es nefasto. Los puestos de trabajo van perdiendo por goleada. Especialmente, puede hasta desaparecer eso que hoy llamamos "trabajo". Recibí críticas, apoyo, aportes.

Bienvenidas las críticas.

Gracias por el apoyo. Y voy a reproducir uno de los aportes: Un lector, desde Curitiba/Brasil, me llamó "alarmista". (No es para tanto). Un productor rural, desde Alvear/Mendoza, me llamó "iluminado". (No es para tanto). Y, Julio Lagos, Radio Rivadavia, me invitó a su programa, para entrevistarme. ¿Cuál fue mi reacción? Primeramente, soy un optimista crónico, incorregible (diría Borges). En segundo lugar, me puse a editar un video sobre el tema. Próximamente, lo encontrarán en YouTube, basta buscarme como CANAL HELIO PEROTTO.

Destaco el aporte de uno de nuestros lectores:

Entre los muchos lectores que me han escrito, destaco el aporte del **Ingeniero Marcelo Queirolo** (lector asiduo del **convivir**). Aquí, paso a sintetizar el resultado de su investigación y agradezco que me haya compartido su saber. De manera que, esta nota se escribe a cuatro manos.

Paso a reproducir los conceptos:

- El trabajo ya no va a ser lo que fue. Pero también, muchos jóvenes no quieren que sea eso que fue.
- La IA y la robótica están sustituyendo tareas repetitivas y de baja complejidad a velocidad acelerada.
- Entre 2025 y 2030, hasta el 40 % de los trabajadores necesitará reentrenarse o cambiar de actividad.
- Las áreas más protegidas serán: empleos creativos, artesanales, sociales y de alto contacto humano.
- Las áreas riesgo implican: pérdida masiva de trabajo para jóvenes sin estudios superiores.
- El horario fijo 9 a 5 pierde relevancia frente al trabajo remoto, híbrido o por objetivos.
- La jornada laboral de 37,5 horas propuesta en España marca un cambio hacia la flexibilidad y el bienestar.
- En los Países Bajos también ya se instituyó gran reducción de las horas laborales. (Es que, la Reina es argentina y debe estar organizando, digo yo).
- Silicon Valley y otras regiones promueven el "multi-trabajo" o freelance como norma, estimando que en 2034 la mitad de la fuerza laboral en EE. UU. será independiente.
- Crece la tendencia de la "renuncia estratégica" o incluso la "venganza laboral" (dejar un puesto en momentos críticos) como respuesta a entornos tóxicos o insatisfactorios.
- La Generación Z prioriza el propósito, salud mental y equilibrio personal sobre estabilidad salarial.
- El trabajo deja de ser identidad central para convertirse en una parte más de la vida, no el eje principal.
- La renta laboral como porcentaje del PIB baja del 55 % al 50 % y podría caer al 40 % en 2060, afectando las pensiones contributivas. Eso en países como USA y Unión Europea. En Argentina, el panorama es bien más pesimista.
- Esto abre debates sobre jubilación básica universal. La jubilación padecerá un terremoto.
- También abre debates sobre nuevos modelos fiscales

que graven más el capital y menos el trabajo.

- El liderazgo vertical será sustituido por liderazgo horizontal.
- Las empresas invierten más en bienestar emocional: licencias por salud mental, espacios de descanso, terapia en el trabajo, compras colectivas entre los trabajadores.
- Se valoran las habilidades blandas (empatía, resiliencia, adaptabilidad) tanto como las técnicas.
- **Las amenazas son:** desempleo estructural, desigualdad tecnológica, envejecimiento poblacional y pérdida de cohesión social. **Gran ocio forzoso.**
- **Las oportunidades:** redistribuir el tiempo de trabajo, potenciar la educación continua y crear empleos de alto valor agregado, ligados a la tecnología, el arte y ciencias humanas.
- Estamos ingresando a la cuarta revolución industrial.
- El "fin del trabajo" no significa la desaparición total del empleo, sino el final de un modelo laboral industrial del siglo XX.
- En su lugar, surge un ecosistema más flexible, descentralizado y tecnológicamente mediado, donde la estabilidad es menos frecuente, pero la autonomía y la diversidad de experiencias son mayores.
- Las sociedades que inviertan en reconversión profesional y bienestar integral podrán aprovechar mejor este cambio.
- Las que no, enfrentarán crisis de empleo y desigualdad crecientes.

Ahora me redondeo: En el video que estoy editando, hago referencia a los economistas. Hace más de 200 años que NO LA PEGAN. Andan abocados a la Ley de la Oferta/Demanda. Y no tienen en cuenta la Ley de Causa/Efecto. El único economista que se destacó fue John Maynard Keynes, economista británico. Viene a ser el impulsor del FMI (ese es el padrino de la criatura FMI). Pero no se destacó por sus teorías económicas. Fue el único que gritó: EL REY ESTÁ DESNUDO. (Vean detalles en mi próximo YouTube).

Gracias, Ingeniero Marcelo Queirolo ■
helioperotto@gmail.com / 116274-6315
samurai_proteico

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

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

SINEXPRESS
GLUTEN
Supermercado Libre de Gluten
De todo para vos y tu familia
J. R. Piñero 40 - Lanús Oeste
116602-9709
/sin.gluten.express

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

GIMNASIA MODELADORA Y ARTICULAR
Método Verler-Sin impacto.
Fortalecemos y elongamos de manera gentil nuestro cuerpo
Martes y jueves 9,15hs
Martes y viernes 18hs
Jueves 15hs
FLEXIBILIDAD + RELAJACIÓN CONSCIENTE
Todos los martes 19hs
MYRIAM CORTI
Instructora en el método Verler
Instructora de Flexibilidad-ICAI
gimnasia modeladora articular
011-6757-6169 Flores, CABA

Dietética
La Colmena
29 AÑOS
en el Barrio de Flores
CONDARCO 26
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural
Tel. 4040-8625 y (15)6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

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

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ
Prod. para 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**

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

- **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**

GOD BLESS YOU



• MCT premium - Energía en todo momento (x30 y 60 caps.)

Suplemento compuesto por triglicéridos de cadena media que derivan de la composición del aceite de coco. Reconocido por su rápida absorción y su capacidad para proporcionar energía inmediata, mejorando el rendimiento físico, mental y favoreciendo a la salud metabólica. Mejora la función mitocondrial. No rompe el ayuno y es apto para dietas Keto y Paleo. Tiene propiedades antiinflamatorias.

• ACEITE DE COCO (x30 y 60 caps.)

Prensado en frío (Virgen) en cápsulas blandas de rápida digestión. Rico en ácido láurico, posee propiedades antibacteriales, antimicóticas y antivirales. Apoya la salud digestiva, fortalece el sistema inmunológico, brinda energía diaria y contribuye al cuidado de la piel y el cabello, promoviendo un bienestar integral desde el interior. Apto vegano, Keto y Paleo.

• OIL PULLING Enjuague Bucal.

Con aceite de coco y aceites esenciales puros sin químicos ni aditivos. Posee propiedades antibacterianas, para higienizar nuestra boca y tener un aliento fresco. Previene la gingivitis. Mejora la microbiota bucal. Ayuda a blanquear los dientes.

BRAVA*



• Llegó El Bravito!

Un mini bocadito 100% natural, sin conservantes ni azúcares añadidos, con ingredientes reales: Pasta de dátiles, Pasta de maní, Harina de coco, Castañas de cajú, Sal rosa marina, Cacao en polvo. Sin azúcares refinados - Sin gluten - Rico en fibra y proteínas - Bajo en carbohidratos.

• FUNGI BAR – La barrita que alimenta tu cerebro

Barrita funcional pensada para cuando necesitás energía, foco y algo realmente rico. Hecha con dátiles, castañas de cajú, cacao y 2g de melena de león. Sin gluten y con el aval de dos marcas: Fungi Melena by BRAVA. Ideal para... Estudiar, crear, o "activar".



Colabella

• Aceite de orégano en comprimidos.

Un suplemento natural para reforzar el sistema inmunológico, mejorar la salud digestiva y combatir infecciones bacterianas y fúngicas, gracias a sus propiedades antimicrobianas, antioxidantes y antiinflamatorias. Es útil para afecciones cutáneas como el acné, para el alivio de síntomas respiratorios y para tratar la candidiasis, entre otros beneficios. Es utilizado como un suplemento para fortalecer las defensas del cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades.



OMS



• DEO CONTROL + MAGNESIO

Desodorante libre de Aluminio, minimiza el olor corporal sin bloquear la transpiración ni obstruir los poros, con Cloruro de magnesio Zechstein + Hidróxido de magnesio (Leche de magnesio), que regulan el PH y equilibrar el microbioma cutáneo. Con Aceite de lavanda (antibacteriano natural). Su contenido en Zea Mays (maíz) suaviza la piel. Refresca, hidrata y calma hasta las pieles mas sensibles. No testado en animales- apto veganos- libre de aluminio y parabenos.

NUTRIZIO



- Premezcla con harina de garbanzo y sarraceno
- Granola frutos secos y chips de chocolate
- Granola coco en escamas girasol y sésamo

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

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

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

Dietética Activa Expo Retail Saludable

27 Y 28 DE SEPTIEMBRE DE 2025

De 12 - 20 hs - Pabellón 1 y 2
Centro Costa Salguero - Buenos Aires

TUS VENTAS EN MOVIMIENTO
TU NEGOCIO EN EXPANSIÓN
TU PROFESIÓN EN LA CIMA

ACREDITATE GRATIS AHORA EN
WWW.RETAILSALUDABLE.COM.AR
PARA AGILIZAR EL INGRESO A LA EXPO

📞 11 2524-0148

EL INGRESO A LA EXPO COMERCIAL ES GRATUITO

Entrada exclusiva para personas relacionadas con el rubro y mayores de 16 años

Ceral

ALIMENTOS DIET

Sin azúcar
Con Stevia



+54 9 3412 85-8640
@ceralalimentosdiet
www.ceral.com.ar

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 DIABÉTICOS

APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE
SUFREN DE CANDIDIASIS

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



NUEVO
stevia^{Plus}
Be_st
XILITOL



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

www.bestnatural.com.ar

La nueva Babel: un llamado a la conciencia en la Era Tecnológica



Por Ignacio Conde

La humanidad se encuentra en un momento crucial, donde la fascinación por el progreso tecnológico y la creación de artificios nos lleva a una expansión sin precedentes. Sin embargo, es vital que no confundamos este avance con una verdadera evolución. Si no somos conscientes de la dirección que estamos tomando, la búsqueda de una "Torre" que nos eleve sin límites, combinada con la idea de un progreso tecnológico infinito y un consumo desmedido, podría acercarnos a un abismo de consecuencias impredecibles, poniendo en riesgo nuestra existencia como especie.

La Inteligencia Artificial, una de las creaciones más emblemáticas de nuestra era, tiene el potencial de ser una fuente inmensa de conocimiento, similar a la antigua biblioteca de Alejandría. No obstante, si no se gestiona con sabiduría, podría asemejarse a la Torre de Babel, no para confundir lenguas, sino para confundir nuestra percepción de la realidad y nuestra propia mente. Esto podría llevarnos a un aislamiento profundo, donde cada ser humano, en lugar de sentirse parte de una comunidad o de su especie, se percibe como un individuo desarraigado, sin conexión familiar, cultural o territorial.

La desconexión de la naturaleza es otro de los grandes desafíos que enfrenta-

mos. Si permitimos que las dinámicas impulsadas por corporaciones y agencias internacionales nos alejen de nuestro entorno natural, las implicaciones podrían ser tan profundas como la expulsión del Paraíso bíblico en un sentido figurado. Como especie orgánica, nuestra supervivencia depende intrínsecamente de nuestro medio ambiente natural.

La manipulación de nuestro Ser a través de transgénicos, tóxicos, nanotecnología, alimentos sintéticos o medicamentos agresivos, es el camino hacia el transhumanismo. Podríamos alterar definitivamente lo que significa "ser humano" y, si no se maneja con extrema precaución, incluso podría conducir al reemplazo de nuestra especie por híbridos sintéticos. La conciencia de la humanidad ya nos indica que la pérdida de contacto con la naturaleza genera depresión, estrés y enfermedades, afectando negativamente nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de cooperación.

Reconectar con nuestra propia naturaleza y con la Madre Tierra es fundamental para mantener la coherencia y el sentido como individuos y como especie. Una vida saludable se sustenta en un contacto pleno con la naturaleza, consumiendo alimentos vivos y orgánicos, libres de agrotóxicos y procesos industriales que degradan sus propiedades. Es esencial beber agua natural, sin tratar con químicos o aditivos sintéticos.

Las regulaciones sanitarias deben ser

diseñadas pensando en el bienestar de la comunidad y los individuos, y no en el beneficio de empresas o corporaciones monopólicas. Es crucial entender que el poder reside en nosotros, y debemos ejercerlo para asegurar la continuidad y evolución natural de todas las formas de vida. No podemos permitir que la vida sea privatizada o que se decida arbitrariamente qué especies tienen derecho a existir.

Nada debería ser más valioso que una vida. Las instituciones y gobiernos deben estar al servicio del Ser Humano, y no a la inversa. La humanidad en su conjunto no es la responsable de las corporaciones inescrupulosas que han depredado acciones la Tierra y la naturaleza. Aquellos con nombre y apellido que han perpetrado crímenes como genocidios y ecocidios para obtener ganancias desmedidas, deberán ser juzgados por la historia y la conciencia de la Nueva Humanidad.

No permitamos que se nos niegue el acceso al Sol, al Agua Pura, al Aire Puro, o que nuestra Tierra sea contaminada. La Existencia es de Todos. Debemos defender nuestro Derecho a la Vida. El planeta nos pertenece a todos, no a unas pocas corporaciones o agencias internacionales que se erigen como dueños de nuestro destino. Consumamos de manera natural, recordemos que la Tierra es Nuestra. No les cedamos nuestro poder Natural a la Inteligencia Artificial ■

iconde@fyn5.com

Una exclusiva fórmula de protección natural



Desde el corazón de Boti-k Puro Vegetal relanzamos nuestra Línea de bálsamos protectores solares FPS 30, desarrollando con una fórmula innovadora que combina aceites orgánicos de Ricino, Jojoba y Coco, junto con ceras vegetales y óxido de zinc libre de nanopartículas.

Este cuidado labial ofrece una barrera física segura contra los rayos UVA y UVB, sin agredir la piel, al mismo tiempo que hidrata y repara de manera natural, dejando los labios suaves y saludables.

Cuatro variedades, el mismo cuidado:

Nuestros bálsamos son hipoalergénicos, clínica y dermatológicamente testados, y aptos para todo tipo de piel, incluso las más delicadas.

La línea está disponible en versión Neutra y en tonos con pigmentos eco certificados que promueven la diversidad y funcionalidad del producto: **Nude, Rose y Red**. Una propuesta consciente que une belleza y cuidado responsable, reafirmando nuestro compromiso con la salud y el bienestar de las personas.

Una propuesta consciente que une belleza y cuidado responsable.

Más que una elección de producto es una forma de vivir.

Una exclusiva fórmula de protección natural ■

Para más info visita <https://boti-k.com> o contáctanos en tienda@boti-k.com

+54 9 11 3288 9561

Ahora en envase kraft

RE-LANZAMIENTO

COSMÉTICA

Boti-k PURO VEGETAL

BIONATURAL

30 FPS

HIPOTALERGÉNICO

LÍNEA DE BÁLSAMOS PROTECTORES SOLARES

Una fórmula exclusiva natural de protección

NEUTRO

NUDE ROSE RED

Humectan, suavizan y protegen tus labios de forma natural gracias a su formulación a base de aceites orgánicos de Ricino, Jojoba y Coco, ceras vegetales y óxido de zinc libre de nanopartículas.

Proporcionan una barrera física segura contra los rayos UVA y UVB sin agredir la piel, dejando los labios suaves y saludables. Son hipoalergénicos, clínica y dermatológicamente testados y aptos para todo tipo de piel, incluso las más delicadas.

Disponibles en versión Neutra y en tonos con pigmentos eco certificados (Nude, Rose y Red).

UNA PROPUESTA CONSCIENTE QUE UNE BELLEZA Y CUIDADO RESPONSABLE ♥

Basado VEGANO en Plantas

SIN GLUTEN SIN ALÉRGICOS

Conciencia ecológica

RESPECTO ANIMAL

SIN PETROLIO

CLÍNICA Y DERMATOLÓGICAMENTE TESTADO

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

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

No te des por vencido ni aún vencido



Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Que acudan a mi consultorio personas desesperadas por la salud de su animalito es algo habitual. "Usted es mi última esperanza, ya fuimos a varios veterinarios y no nos dan soluciones, ven todo negro". En el último mes - no sé debido a qué motivo- esto se fue agravando. Casos graves, de perros o gatos muy enfermos y la conclusión de los colegas es: "bueno es viejito, ya no hay nada que hacer, lo mejor será dormirlo para que no sufra". Están recetando la eutanasia como tratamiento. Insuficiencias renales graves, cánceres avanzados, parálisis, diabetes descompensadas etc. siempre hay algo para hacer. Reconozco que desde la alopática no se tienen muchas herramientas y la mayoría de las veces estás son bastante tóxicas y en pacientes muy debilitados, son peligrosas. A veces el remedio es peor que la enfermedad, pero les recuerdo a los colegas que la homeopatía tiene muchas herramientas y estas no son tóxicas sino todo lo contrario, son liberadoras de toxinas.

Aclaro que no estoy en contra de la eutanasia. Recuerdo que la primera que practiqué en mis comienzos como veterinario, fue la de mi propia perra. Tenía ella 20 años y yo 25, con un cáncer terminal y sí, estaba sufriendo y me mostraba que ya no quería vivir. Eso me sirvió luego de termómetro en mi larga carrera para saber cuándo sí, y cuándo no. Es que el animal es el primero en decirnos cuando se abandona, cuando tira la toalla. Tengo en mis pacientitos muchos que vinieron con este pronóstico catastrófico, que luego se recuperaron y hoy viven muy felices con su familia. Otros no. Otros a pesar el tratamiento no lo lograron, pero sus dueños quedaron con la sensación de haber hecho todo lo posible, y ese último camino lo transitaron de buena manera. Me acostumbré a los mensajes en el WhatsApp agradeciendo porque sus animalitos se fueron en paz, sin sufrimientos.

Tom es un hermoso gato de raza europea con sus 18 añitos recién cumplidos que sufre desde hace un tiempo de una insuficiencia renal, es decir que sus riñones están muy dañados y fallan en el filtrado de la sangre, produciendo por un lado una gran pérdida de elementos importantes: calcio, hierro, electrolitos, agua etc.; y por el otro la acumulación de tóxicos cuyo mayor representante es la urea. Bajó de peso, está deshidratado y ya no quiere comer. Lo tratan con suero, con vitaminas, con una dieta comercial renal, pero el pobre gato va en caída libre y entonces llega el momento de indicar la eutanasia. Pero sus dueños se resisten y por re-



Desde 1978
Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz

Médico Veterinario - Homeópata y cirujano
Dir. del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos (CEVA)
Caracas 595 (y Aranguren) CABA 4634-0304 / 4632-3558
También atención en domicilio
www.homeovet.com.ar
homeopatia5@gmail.com | f/mvjorgemunoz

comendación de un vecino llegan a la homeopatía. Al encontrar su remedio de base, en este caso Sulphur debido a sus características físicas, mentales y su estado actual, este lo estimula energéticamente lo suficiente como para aumentar su deseo de vivir. Además, le preparamos una fórmula especial para mejorar a sus riñones y también estimular a su médula para que vuelva a producir glóbulos rojos, que necesita urgentemente. Se sigue con suero subcutáneo y vitaminas para aumentar el apetito, se quita su alimento renal y se le ofrece alimento natural como carne, atún etc., que le guste, que lo estimule a comer. En los insuficientes renales hay que restringir las proteínas, pero esto no quiere decir quitárselas del todo. Lo que hay que hacer es darle proteínas de buena calidad, ya que si no come, el cuerpo saca las proteínas de sus músculos haciendo que vaya achicándose, adelgazando, perdiendo fuerzas.

Por suerte Tom se fue recuperando lentamente y pudo normalizar su vida familiar. Vivió dos años más en condiciones aceptables hasta su muerte. Es solo un ejemplo de los cientos de pacientes que merecen tener otra oportunidad y recordarme que como dijo Almafuerte en su poema PIU AVANTI: Todos los incurables tiene cura cinco segundos antes de la muerte. Hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

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

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

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

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

CUMPLIMOS 21 AÑOS
FARMACIA HOMEOPÁTICA LIBERTAD
Laboratorios de Homeopatía y Magistrales
Flores de Bach, California y ST. Germain
Envíos a domicilio sin cargo
"La naturaleza al servicio de la salud"
Libertad 861, Capital Federal
(011) 48163040 | +549 11.6130.3645
pedidosfarmacialibertad@gmail.com
f/libertadhomeopatia

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

EN CASTELAR 1930-2025
FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA
GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO
Remedios del Dr. Bach • Bush California
Raff • Oligoelementos
Homeopatía
Recetas Magistrales • Herboristería
Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.
Sábado: 8:00 a 20:30 hs.
TIMBUES 860 - CASTELAR
TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5506

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

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

Medicina Estilo de Vida (MEV)

Ser protagonistas en el proceso de salud

► La Medicina del Estilo de Vida (MEV) es un concepto relativamente nuevo dentro de la medicina integrativa. Su eje central no está en tratar la enfermedad una vez instalada, sino en preservar y recuperar la salud a través de hábitos cotidianos. En este sentido, se aproxima a la visión tradicional de la medicina china, donde el médico tenía la misión de mantener sano al paciente y no solo atenderlo en la enfermedad. La MEV se fundamenta en la evidencia científica que demuestra que la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles — como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer — están fuertemente asociadas a factores de estilo de vida modificables. Según la OMS, al menos un 70% de estas patologías puede prevenirse o mejorar significativamente mediante cambios en la alimentación, el ejercicio y la reducción del estrés.

¿Qué propone la MEV?

Este abordaje integrativo promueve seis pilares básicos:

- 1-Alimentación basada en evidencia, con énfasis en alimentos naturales, ricos en fibras, frutas, verduras y proteínas de calidad.
- 2-Actividad física regular, adaptada a cada persona, que fortalece el sistema cardiovascular, muscular y emocional.
- 3-Sueño reparador, indispensable para la regeneración celular y la salud mental.
- 4-Manejo del estrés mediante técnicas de respiración, meditación, yoga u otras

herramientas adaptadas a la cultura y preferencias del paciente.

- 5-Conexiones sociales saludables, que refuerzan la resiliencia y la motivación.
- 6-Evitar sustancias nocivas, como el tabaco, el alcohol en exceso o las drogas.

La MEV no reemplaza a la medicina convencional, sino que la complementa. Se recomienda especialmente en:

- Prevención de enfermedades crónicas en personas sanas, reforzando factores protectores.
- Tratamiento coadyuvante en quienes ya padecen patologías como hipertensión, diabetes o colesterol elevado, reduciendo la necesidad de medicación en algunos casos.
- Rehabilitación después de eventos agudos, como un infarto, donde la recuperación depende tanto de los fármacos como de los nuevos hábitos.

El valor diferencial de la MEV es que aborda al paciente como un todo, no solo como portador de una enfermedad. El profesional actúa como acompañante y guía, motivando al individuo a ser protagonista de su proceso de salud. Así, se recupera un vínculo más humano y participativo entre médico y paciente, donde la prevención y el cuidado cotidiano ocupan el centro de la escena.

Con más de una década de respaldo científico en revistas médicas de prestigio, la Medicina del Estilo de Vida se proyecta como un nuevo paradigma en salud pública y clínica. Una medicina que no solo cura, sino que enseña a vivir mejor ■

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Cereales - Harinas - Legumbres

Miel - Jalea Real

Polen - Especies - Hierbas

Productos Importados

Productos Orgánicos

Suplementos Dietarios - Frutas Secas

Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País

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

POR MAYOR

nueva_senda@yahoo.com.ar

☎ 11.7369.1406

☎ 11.2390.8309

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡ Nueva !

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO
150
gr.



La evaluación en el tratamiento un pilar fundamental

¿Por qué es importante realizar una Evaluación?

Una evaluación precisa es crucial para identificar las áreas de intervención.

- Permite diseñar un plan de tratamiento personalizado y adaptado a las necesidades e intereses de la persona y su familia.
- Proporciona una base sólida para medir el progreso del paciente durante el tratamiento, permitiendo ajustes.
- Asegura que los recursos terapéuticos se utilicen de manera eficiente, enfocándose en las áreas de mayor impacto.
- Involucra activamente al paciente en su proceso de recuperación, fomentando la responsabilidad y el compromiso con su bienestar.



Su importancia en el Proceso Terapéutico

- Ayuda a establecer objetivos realistas y alcanzables, proporcionando al paciente un sentido claro de dirección y propósito en su tratamiento.
- Permite identificar tanto las fortalezas como las debilidades del paciente, optimizando el uso de sus recursos internos y abordando áreas problemáticas.
- Facilita la adaptación del tratamiento a medida que surgen nuevas informaciones o desafíos, asegurando su relevancia continua.
- Fomenta una comunicación abierta entre el terapeuta y el paciente.

- Proporciona herramientas y estrategias para mantener el progreso a largo plazo, reduciendo el riesgo de recaídas y promoviendo un bienestar duradero.

Vínculo Terapéutico y Motivación

- La evaluación revela las necesidades subyacentes del paciente, permitiendo abordarlas de manera integral y holística.
- Incorporar los intereses del paciente en el tratamiento, aumentando significativamente su motivación y compromiso con el proceso terapéutico.
- Una evaluación cuidadosa fortalece la relación entre el terapeuta y el paciente, creando un ambiente de confianza, seguridad y colaboración.
- Al alinear el tratamiento con los valores y deseos del paciente, se fomenta una motivación intrínseca que impulsa su participación.
- Un paciente motivado es más propenso a participar activamente en su propio proceso de recuperación, tomando un papel protagónico en su bienestar.

Beneficios clave de una Evaluación Integral

- Diagnóstico preciso y certero.
- Tratamiento integral personalizado.
- Relación terapéutica.
- Mayor motivación y compromiso del paciente.
- Seguimiento del progreso más eficiente.

Anabella Fernanda Sergio
Terapeuta Ocupacional - MN3873
Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL
@rebiogral
Inf.: 4981-0565/ 6604 / (15) 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, 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. 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

MI PLATO
DE **viandasCormillot**

VIANDAS RICAS Y SANAS

NUEVAS

La porción Justa para Disfrutar Sin Preocupaciones

Atención a dietéticas. Distribución propia.

HAGA SU PEDIDO AQUÍ!
+54 9 11 7136-4456

YAKIMESHI
Salteado de Arroz, Vegetales y Huevo

Fuente de Omega 3

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

Osteoporosis?
Colesterol?
Artritis?
Artrosis?

LYSI
ICELANDIC COD LIVER OIL
PURE AND NATURAL
LEMON FLAVOUR

LYSI
A PRODUCT OF ICELAND

C&C
MEDICAL S.A.

Distribuidores oficiales en Argentina

Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

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



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

01.

FILOSOFÍA DE TRABAJO

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

02.

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

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

03.

TRATAMIENTO DE PACIENTES

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

Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

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

TERAPIAS DE GABINETES:

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

FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

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

MASAJE MANUAL TERAPEUTICO:

Analgésico, descontracturante, antiespástico, tonificador, etc.

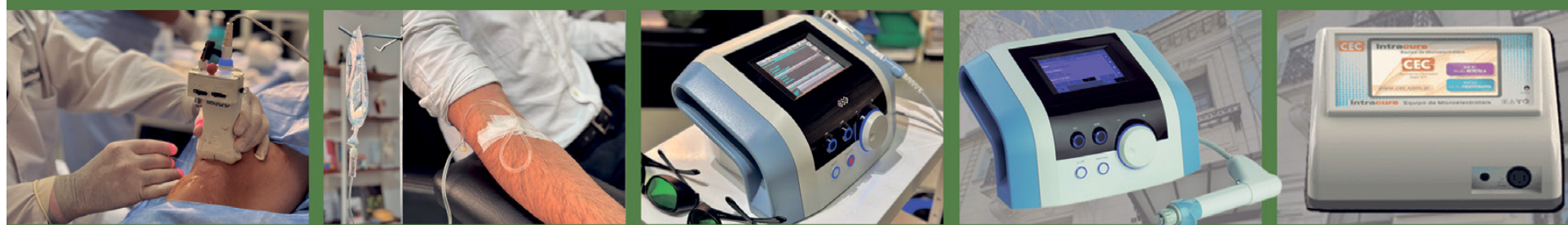
MEDICINA PREVENTIVA:

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

TRATAMIENTOS ESPECIALES:

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

Tecnología de avanzada para el tratamiento del DOLOR y la rehabilitación



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

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

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

Esta primavera renová tu cuerpo para verte bien



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

Ya se van retirando los días de mucho frío, el clima se vuelve un poco más cálido y nos invita a salir del letargo invernal, son tiempos para hacer caminatas, disfrutar del sol que nos brinda ese calorcito amoroso a diferencia del abrazador del verano.

La primavera nos estimula a movernos, a mirarnos y tal vez descubrir que hay unos kilitos de más. Es un momento ideal para implementar rutinas de ejercicios y dietas porque coincide con el renacer de la naturaleza.

La idea es moverse más, cada uno aquí elige lo que mejor le sienta, desde yoga, Pilates, salir a correr o andar en bici, hasta entrenamientos en gimnasios, lo importante es comenzar!!

Empezar por comer mejor

Incorporar alimentos frescos hidratantes y ricos en antioxidantes, como las verduras y frutas de estación (arándanos, frutillas, manzanas, cítricos, tomates, brócoli, espinacas, zanahorias). Reducir el consumo de azúcares, en especial postres y bebidas colas, y abandonar de por vida los ultra procesados.

Aumentar las proteínas magras, a través del pescado y el pollo, legumbres, huevos, frutos secos (almendras, pistachos, nueces, avellanas) y semillas (girasol, sésamo, entre otras). Beber más agua, ya sea en infusiones o agua natural.

Aminoácidos, aliados en la recuperación de la masa muscular

Los aminoácidos son compuestos esenciales para el

funcionamiento del cuerpo humano, especialmente cuando hablamos de ejercicio físico, pérdida de peso y recuperación muscular. Son los eslabones que forman la cadena de las proteínas y cumplen funciones vitales como reparar tejidos, mantener la masa muscular y apoyar el metabolismo energético. Algunos de ellos son elaborados por nuestro cuerpo, le llamamos esenciales, pero otros deben ser incorporados a través de la dieta, aunque en ciertos momentos como los que estamos hablando, se necesita un aporte extra a base de suplementos

Entre los más conocidos se encuentran los **BCAA** (leucina, isoleucina y valina), que ayudan a proteger la masa muscular durante el ejercicio porque estimula la síntesis de proteínas, reducen la fatiga y aceleran la recuperación. Son ideales para quienes entrenan en ayunas o siguen planes de pérdida de grasa, ya que evitan que el cuerpo utilice músculo como fuente de energía.

Cuando tomarlo: antes o después del entrenamiento.

La **L-carnitina** es clave en la quema de grasa, ya que transporta los ácidos grasos hacia las mitocondrias, donde se transforman en energía, potenciando el rendimiento y favoreciendo la disminución de peso corporal. Cuando tomarla: 30 minutos antes del ejercicio

La **glutamina**, otro aminoácido muy presente en el músculo, es fundamental para la recuperación post-entrenamiento y el buen funcionamiento del sistema inmune. En etapas de dieta hipocalórica o ejercicio intenso, su suplementación puede prevenir la pérdida muscular y mejorar la resistencia.

Cuando tomarla: después del ejercicio o antes de acostarse.



La **arginina**, que mejora la circulación y el flujo sanguíneo, favoreciendo la oxigenación de los músculos durante el entrenamiento.

Cuando tomarla: en cualquier momento ya que coadyuva al resto.

La suplementación es una gran aliada en este proceso pero no todos los suplementos son iguales, algunos "batidos" contienen altas dosis de maltodextrina y de fructosa, absolutamente contraindicada en quien padece diabetes o problemas metabólicos que afectan la insulina, y si estamos aconsejando disminuir los azúcares... estos agregados no serían lo ideal. También he visto adicionar lactosa, contraindicado en pacientes intolerantes a la misma.

En otros encontré cantidades enormes de colorantes, aditivos endulzantes, espesantes, emulsionantes y conservantes, por mencionar algunos pocos.

Sugiero entonces consultar con deportólogos, nutricionistas y farmacéuticos al momento de decidir comenzar a suplementar para que esté acorde a las necesidades de cada uno.

Con compromiso, buena alimentación, ejercicios y una suplementación adecuada el cuerpo responderá con energía y día a día surgirá tu mejor versión!!

farmacialibertad0@gmail.com

Feng Shui®

NUEVOS PRODUCTO

12 VARIEDADES

MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN

LIBRE DE GLUTEN

HERBOESTE

Sin T.A.C.C.

x35

Llega la primavera y la Pachamama se viste de todos los colores

Elegí recibir en tu tienda productos comprometidos con la salud y la sustentabilidad

El Ceibo
Distribuidora Mayorista de Alimentos para Dietética

JESPER
Veganis BY CANADIAN LAB COSMÉTICA SUSTENTABLE
ARGENFRUT
Arrocitas GALLETAS DE ARROZ INTEGRAL
Trini
Glutal
ARGENFARMA
CERRO AZUL
chocolate COLONIAL
CAIHEPAT
YERBA MATE KALENA
ARGEN Diet
Natier
Zuelo FAMILIA ZUCCARDI
ORANN Su natural elección
organikal SUPERFOODS
PranaMar
Wakas GLUTEN FREE
Integralia
KRAUS www.kraus.com.ar
FEMAG
DROGUERIA ARGENTINA
ESPECIAS EL CASTILLO
CELINERGY Un alfajor diferente
SAMURAI El primer Ovo-Snack alto proteico
Dulkre
LABORATORIO LAFARMEN
GOD BLESS YOU
Ceral ALIMENTOS DIET
BIOLIVE OLIVE OIL
entre nuts
Lulemuu
PROBIÓTICOS KYOJIN
Natural Seed
HYDROfarming La SPIRULINA de BOGADO
Gurfi fibras
NATUZEN Cereales Naturales
NUTRESAN SRL
TITAN
Orieta
ALOE VERA JUAL
Integralia
La Francia
STEVIA DULRI
Molinos del bosque productos cariló
Lasfor
TRATENFU DRINK & FOOD
alpino SABORES & COLORES
Frisbir
Dicomere
PATAGONIA FINEST TEA
Santa María SIN GLUTEN
SOVARROZ
Naturalmente GRANIX
Desis HIERBAS DEL OASIS
Quarto Creciente

ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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

El poder del coco y del orégano: aliados de la salud natural

Por Beatriz Prodan

En tiempos donde la búsqueda de una salud natural gana cada vez más espacio a nivel mundial, les propongo redescubrir el valor de dos productos nobles: el coco y el aceite de orégano. Les cuento por qué son verdaderos aliados para fortalecer nuestro bienestar de manera integral.

El legado del coco: energía y equilibrio

El aceite de coco prensado en frío, utilizado desde la tradición ayurvédica en prácticas como el *oil pulling* (enjuague bucal con aceite), es mucho más que un recurso de higiene oral. Sus propiedades antibacterianas contribuyen a prevenir la gingivitis, mejorar la microbiota bucal y aportar frescura natural.

Pero sus beneficios van más allá: rico en ácido láurico, este aceite ofrece efectos antibacterianos, antivirales y antifúngicos, reforzando el sistema inmunológico y favoreciendo la digestión. También brinda energía al cerebro, cuida la piel y el cabello, y se integra fácilmente a distintos estilos de vida como el vegano, keto o paleo. Los triglicéridos de cadena media (MCT), presentes en el aceite de coco, se han convertido en un suplemento moderno, valorado por su rápida absorción y su capacidad para proveer energía inmediata, optimizar la función mitocondrial y favorecer la salud metabólica. Una fuente natural de vitalidad que acompaña el ritmo actual sin perder su raíz ancestral.



El aceite de orégano: defensa y purificación

El orégano, conocido en nuestras cocinas, encierra un tesoro medicinal que la ciencia natural ha revalorizado. Su aceite concentrado es un potente antimicrobiano y antioxidante, capaz de combatir bacterias, hongos y parásitos. Se lo recomienda para fortalecer las defensas, mejorar la salud digestiva y aliviar afecciones respiratorias. Además, su uso se extiende a problemas cutáneos como el acné y la candidiasis, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y purificadoras. Un suplemento sencillo pero eficaz, que trabaja desde adentro para reforzar el equilibrio interno.

Un solo camino: el natural

El coco y el orégano, tan simples y virtuosos, nos recuerdan que los recursos más valiosos los encontramos en la naturaleza. Consumir productos naturales no es una moda pasajera, sino una necesidad urgente. Elegir productos nobles y libres de químicos es un acto de amor propio y de respeto por el cuerpo; una invitación a vivir con más energía, más defensas y, sobre todo, con más conciencia.

Los saludos como siempre! ■

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

¿Por qué NO a las dietas y SÍ a la alimentación?

Desde hace años buscamos una solución para la epidemia de obesidad que se extiende por todo el mundo: ¿habrá alguna solución? ¿Por qué las "dietas" NO sirven? Justamente porque no podemos seguirlas por mucho tiempo, ya que se trata de "bajar las calorías" a través de disminuir los alimentos...pero el alimento es necesario para vivir!!

La pregunta es: ¿todas las calorías engordan? Y la respuesta es NO. Todos los alimentos contienen calorías, pero no actúan de la misma forma en nuestro cuerpo. Hay calorías en los cereales, las harinas y los azúcares, pero es muy distinto comer esos alimentos refinados, blancos, sin nutrientes y desvitalizados, a comerlos enteros, con mayor calidad nutricional y con la cantidad necesaria de fibras que dan sensación de saciedad en el estómago (las comidas están más tiempo y disminuyen el apetito). Los alimentos enteros se absorben lentamente en el intestino y tienen vitaminas y minerales que ayudan a "quemarlos" en las células, y por consiguiente no se depositan en el tejido graso.

Otro tema fundamental es el de las grasas, muchas veces suprimidas en las "dietas": pero también acá nos encontramos con grandes diferencias entre ellas: las grasas saturadas - y el colesterol- se encuentran en los alimentos de origen animal. Por el contrario, las grasas insaturadas,



omegas 3-6-9 están en los vegetales: estas grasas NO se depositan en el tejido adiposo, no "engordan", sino que las células las usan para hacer sus membranas.

Además tienen otro beneficio: aumentan el tejido adiposo "bueno" o marrón, que es el encargado de "quemar" calorías: hasta hace poco se pensaba que desaparecía después del nacimiento, pero se sabe que hay alimentos que estimulan su desarrollo: justamente las grasas insaturadas que están en las semillas, sus aceites de primera presión, aceitunas y palta, y los vegetales.

Para gozar de los beneficios de una buena alimentación, sin "sufrir hambre", tendremos que "reprogramar" lo que comemos: una alimentación completa incluyendo verduras crudas y/o cocidas, semillas y sus aceites, cereales integrales y legumbres en el plato de todos los días nos ayudará a mantener el peso y evitar enfermedades relacionadas con la obesidad como diabetes, dislipidemias, enfermedades cardíacas y renales, hígado graso: esto es importante también en niños y adolescentes ya que los ayudaremos a tener una vida más sana y feliz ■

Dra. Elba Albertinazzi

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele sabor a tus comidas



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



NUEVOS LANZAMIENTOS



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

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL



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

NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

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

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

Jual

STEVIA

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



STEVIA
POCKET



NUEVA presentación

Stevia Jual en
SOBRECITOS!
Dulzura que cabe
en tu bolsillo

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

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



Mycelium inteligencia Fungi:

Triple extracción asistida por ultrasonido de hongos medicinales y adaptógenos



Por Dra. Elisa Romio

Farmacéutica- MP 17197 y MN 13059
DT Mycelium Inteligencia Fungi

Queremos que los hongos sean parte de tu vida diaria aunque ya lo son y tal vez no lo has notado: gracias a los hongos existe la cerveza, el pan, el vino, el chocolate y los quesos y medicamentos como la penicilina.

Los Hongos y las plantas adaptógenas, seres tan simples y complejos a la vez, han sido capaces de trasladarse de un lugar a otro generando formas admirables de adaptación, quedándose en esos lugares donde se necesitan. Cada vez que extraemos el alma de uno de estos seres y elaboramos un producto es importante conectarnos con la esencia del organismo que vamos a trabajar como si en ese momento él fuera el guía y maestro de todo el proceso. Por eso en MYCELIUM seguimos los flujos lunares y los tiempos balsámicos, pues tenemos la certeza absoluta de que estos seres vivos agradecen cada gesto en ese proceso íntimo de elaboración. Una vez que logramos contener la esencia madre en un frasco surge dentro nuestro un nuevo sentido de vida. Es esa esencia pura la que guarda la memoria más antigua de ese ser, potencia ilimitada que a través del vehículo más noble, el agua, es contenida para ser integrada a nuestras propias aguas, es la alquimia vegetal en conjunción con la alquimia corporal lo que despierta la energía permitiendo que esa esencia cree bienestar y armonía. Desde el punto de vista técnico es importante saber que cada hongo o vegetal tiene un vehículo óptimo de extracción (alcohol de cereal en distintas proporciones, glicerina, vinagre, sake, etc), cada uno vibra a una determinada frecuencia, requiere una granulometría de trozado adecuado, un tiempo de maceración propio, unas condiciones de temperatura y grado de luz u oscuridad que le son propias, según los metabolitos activos a extraer, según la parte del hongo o vegetal a utilizar y según el estado del material de partida (fresco o seco). Los adaptógenos estimulan, secan, contraen, dilatan, sedan, excitan, enfrían o calientan nuestro organismo en un encuentro donde prima la sutileza por sobre la materia y eso es lo que da origen a la transformación, nuestros tejidos dialogan con el espíritu del

vegetal y del micelio que de manera autónoma comenzarán a crear el gran tejido de adaptación. Cada uno de estos seres tiene su propia energía y esencia espiritual que al entrar en el cuerpo afectan nuestros tejidos, flujos y secreciones.

Existen múltiples formas de elaborar extractos efectivos de plantas, pero sólo hay una forma efectiva de elaborar extractos de hongos. Las paredes celulares de los hongos presentan una sustancia llamada quitina que no se puede disolver excepto con agua caliente (primer extracción). De este modo se puede llegar hasta el interior de la célula y extraer unos principios activos llamados Beta-D-glucanos. Pero hay otra fracción de compuestos que no son solubles en agua y corresponden a los Terpenos y Terpenoides que son otros principios activos muy importantes entre los adaptógenos, por ello también debemos utilizar alcohol de cereal (segunda extracción). Por último para obtener un extracto completo donde se aprovechen otros activos como ergotina, cordicepina, GABA, ácido linoleico, ergosterol, lentinianos, etc, recurrimos a un método disruptivo que es la cavitación asistida por ultrasonido, que rompe por completo la pared celular integrando todos los componentes del interior de las células con los de la pared y las fibras (tercer extracción).

Del mismo modo es muy importante utilizar la parte más pura del hongo o vegetal. En el caso de Adaptógenos como la Ashwagandha o Rhodiola, la parte con mayor principios activos son las raíces y rizomas, que deben tratarse según antiguas técnicas farmacéuticas como la maceración. Pero en el caso de los Hongos se nos presentan dos opciones:

El hongo está formado por una parte que crece bajo tierra y constituye la mayor parte del hongo, cubriendo redes de grandes extensiones, que es el Micelio, y otra que crece sobre la tierra que se conoce como Cuerpo Fructífero o Seta. Los extractos de hongos pueden obtenerse de cualquiera de las dos partes. Prácticamente no existen diferencias entre seta y micelio en cuanto a su contenido en principios activos, incluso a nivel hormonal o enzimático y desde el punto de vista energético, si bien la seta tiene una asombrosa velocidad y fuerza de crecimiento y es capaz de levantar el concreto también el micelio se desarrolla de forma enérgica y rápida. Pero hay una gran diferencia a la hora de elaborar el



extracto: el micelio está formado por delgadas y frágiles hifas íntimamente mezcladas con el medio de cultivo, generalmente harinas de cereales humedecidas. En este medio resulta muy difícil separar el micelio de su matriz de cereal y se procesa todo junto (biomasa de micelio) donde la fracción importante y terapéutica no suele pasar de un 30%. En MYCELIUM al procesar sólo la Seta tenemos la garantía de que ésta es pura y no incluye ninguna matriz inerte, y también evitamos posibles contaminaciones con el gluten de los cereales que sí aparecen cuando se utiliza el micelio para realizar un extracto. Es por ello que MYCELIUM es la única línea de Hongos Adaptógenos en el mercado actual que cuenta con la certificación "LIBRE DE GLUTEN". Por último y no menos importante, el alma del ser que extraemos no sólo va a interactuar con nosotros al incorporarlos en nuestro organismo sino que al elaborarlos estamos intercambiando energías con esos seres. Por eso es tan importante intencionar cada gota de nuestro producto.

Que cada gota llegue a cada célula y complete su trabajo de restauración. Es el deseo de todo el equipo de MYCELIUM

Recuerde que el farmacéutico es el único profesional preparado y habilitado para elaborar suplementos dietarios ■

www.mycelium.com.ar

112771-8757

En memoria del Dr. Mario Fernández, gran farmacéutico y mejor persona quien me asesorara con la extracción asistida por ultrasonido.

Pequeña industria de masitas y cereales

Maria E.®

Tel. 4602-6941 | 112474-8221

masitasmariae@yahoo.com.ar

4 Variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz con harina glutinada (sin azúcar de caña, sin miel agregadas) - con omega 9

Ciruela, pasas peras y nueces • Algarroba Naranja y Limón • Nuez y Pasas

4 Variedades de masitas de avena (con azúcar y harina glutinada) - con omega 9

Nuez y Pasas • Nuez y Naranja Algarroba • Chocolate

4 Variedades de cereales endulzados con jarabe de maíz (sin azúcar ni miel)

Granola • Garrapinola®

Granola + Fibra • Cereal mixto



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

E) Avellano
DIETÉTICA

VEGETARIANA

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

PASTEUR 605

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

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO
f/DIETETICAELAVELLANO

Emeth

Sin T.A.C.C.

BIZCOCHUELOS / CHIPÁ

LIBRES DE GLUTEN

Alimentos ricos y saludables.

www.emeth.com.ar

Celulitis!

Tres ingredientes fundamentales para mejorar tu piel

Existen tres ingredientes clave para combatir la celulitis: centella asiática, algas marinas y guaraná. La celulitis se caracteriza por la acumulación de depósitos de grasa entre las capas de la piel. Por lo tanto, en la piel se manifiesta un aspecto irregular, con hoyuelos y arrugas. Estas tres plantas con efectos anticelulíticos en combinación pueden lograr excelentes beneficios para restaurar tu piel.

Poder anticelulítico de la centella asiática: Rica en vitamina C, complejo B, E y antioxidantes. Estimula la producción de los fibroblastos: células encargadas de mantener la piel tonificada. Así mismo, favorece la aparición del colágeno, proteína que ayuda a conservar la firmeza y suavidad. Tiene además una excelente capacidad de activar la microcirculación del área donde se aplica. Proporciona mayor oxigenación al tejido, estimulando su regeneración y la eliminación de grasa acumulada. Con propiedades desinflamatorias, que ayudan a drenar el exceso de líquidos y toxinas retenidas.

Combatir la celulitis con algas marinas: Las algas marinas son una gran fuente de vitaminas, aminoácidos, minerales y antioxidantes que le dan diferentes propiedades como hidratante, antiinflamatorio y revitalizante para la piel. Aumentan la circulación de la sangre a nivel local, por lo que su aplicación en combinación de masajes vigorosos favorece la movilización y eliminación de los depósitos de grasa.



Cuando una crema anticelulítica contiene como ingrediente algas marinas, su acción no solo va a estar dirigida a la reducción de la celulitis, también va a aportar hidratación profunda a tu piel, mejorando su elasticidad y tonificándola.

Guaraná: excelente para tratar la celulitis: La semilla de guaraná es conocida por ser un estimulante natural. Su alto contenido de cafeína aporta múltiples beneficios no solo para activar la energía y el metabolismo, sino también para mejorar la piel. Al ser gran inductor del metabolismo de las células, promueve la lipólisis, es decir que "quema grasa" para convertirla en energía, esto ayuda a reducir medidas. Las sustancias vasoconstrictoras que contiene como lo son la cafeína, la guaranina y teofilina, ayudan a eliminar el exceso de tejido adiposo localizado y aumenta la circulación sanguínea local por lo que lo convierte en un aliado eficaz para combatir la celulitis. Una crema anticelulitis que contenga centella asiática, algas marinas y guaraná va actuar complementando y potenciando las propiedades de quema de grasa, aumento del riego sanguíneo y eliminación de la retención de líquidos y toxinas que ofrece cada una de estas plantas, asegurando la reducción de la celulitis en tu piel ■

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

ventasargentina@apiter.com

YERBA MATE

9 Yuyos

HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Adelgazá tomando Mate

NUEVOS SABORES

Burrito

Guaraná

Tradicional

Limón

Naranja

Jengibre, limón & miel

Tradicional en tela

LIBRE de ACIDEZ

Sin T.A.C.C.

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

Recetas para un Corazón fuerte

 iatenainstituto | info@iatena.com

● QUINOA CON SALSA DE BRÓCOLI

Ingredientes

Quinoa, 1 taza
Brócoli, 1 u.
Cebolla, 1 u.
Semillas de girasol, 50 g
Aceite de oliva, 1 cda.
Sal, ½ cdita.
Agua, c/n.

PREPARACIÓN: Lavar y dejar en remojo las semillas de girasol por 6 horas. Pasado el tiempo de remojo lavar y escurrir. Reservar.

Lavar muy bien la quinoa, varias veces, hasta eliminar totalmente la saponina, sustancia que posee y que debemos eliminar ya que da gusto amargo. Cuando ya no hace espuma el agua y está transparente es cuando ya está limpia. Poner la quinoa en remojo de 8 a 12 horas, luego descartar el agua y enjuagar. Cocinar en dos partes de agua por una parte de quinoa de la siguiente manera: Poner en una cacerola la quinoa con en el agua y llevar a fuego moderado cuando rompe el hervor bajar a fuego mínimo, tapar y cocinar unos 8 a 10 minutos. Apagar el fuego dejar tapado en reposo 5 minutos. Se terminará de absorber el líquido restante que hubiere quedado. Reservar. Cortar la cebolla en pluma finita. Reservar. Picar el brócoli en trocitos pequeños, solo las flores y los tronquitos más tiernos. En una sartén saltar

los trocitos con una cucharada de aceite de oliva y sal. Cuando estén tiernos agregar la cebolla y cocinar unos minutos más, retirar del fuego.

Licuar el salteado junto a las semillas de girasol y agua hasta conseguir una textura de salsa. Servir la quinoa cocida y por encima la salsa. Se puede servir tibio y decorar con semillas de girasol tostado.

● ENSALADA DE LENTEJAS, PALTA Y TOMATES CHERRY

Ingredientes

Para 1 a 2 personas
Ingredientes
Lentejas cocidas, 1 taza
Tomates Cherry, 1 taza
Palta, ½ u.
Perejil picado, ¼ taza
Jugo de limón, 3 cdas.
Aceite de oliva de primera presión en frío, 2 cdas.
Sal marina, a gusto.

PREPARACIÓN: Cortar los tomates en cuartos y la palta en cubitos. Picar el perejil.

Dentro de un bol unir los ingredientes. Condimentar con aceite de oliva, jugo de limón y sal.

● JUGO VERDE ANTI-COLESTEROL

Ingredientes -para 1 persona-

Espinacas, 1 taza
Manzana verde, u.
Pepino, ½ u.
Semillas de lino molidas, 1 cdita.
Agua, ½ taza
Jugo de limón, ½ u.

PREPARACIÓN: Si el pepino no es agroecológico sugerimos pelarlo. Licuar o pasar por el extractor de jugos, todos los ingredientes, menos las semillas de lino. Colar la preparación si se utilizó la licuadora. Agregar al jugo obtenido, las semillas de lino molidas y mezclar bien. Beber lejos de las comidas. La fibra que queda se puede utilizar como parte de una deliciosa sopa.

● MOUSSE DE CASTAÑAS Y DÁTILES

Ingredientes

Castañas de cajú, 50 g
Aceite de coco, 20g
Semillas de chía, 30g
Dátiles, 5 u.
Azúcar mascabo, 1 cda.
Agua, 500 cm
Extracto de vainilla, 2 cditas.
Cardamomo, canela u otra especia a elección opcional, a gusto.
Hojas de estevia molidas, opcional como reemplazo del azúcar, 1 cdita.

PREPARACIÓN: Lavar y remojar las castañas por al menos 8 horas. Lavar y descarojar los dátiles. Reservar. Pasado el tiempo de remojo de las castañas lavarlas y licuarlas con el resto de los ingredientes hasta conseguir una crema lisa y sedosa sin texturas. Poner en un bol de vidrio o cerámica y llevar a la heladera. Dejar reposar 24 horas. El reposo hará que la chía se hidrate y suelte sus mucilagos consiguiendo una perfecta textura de mousse. Luego de este tiempo, ya está lista para consumir. Conservar en heladera hasta por 5 días.

Dietética
Pehuen
Herboristería

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

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

Sama ALIMENTOS NATURALES

Legumbres | Especies | Fitomedicamentos
Harinas | Cereales | Hierbas medicinales

LA MEJOR CALIDAD, ATENCIÓN Y PRECIO

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

El Molinillo *A las* Concesionario oficial de:
MANDARINES

en Castelar desde 1980

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

Llévale a tus clientes,
un **chocolate** que
marca **la diferencia**.



SINÓNIMO DE CALIDAD,
INNOVACIÓN Y TRAYECTORIA.

INFO@CHOCOLATORY.COM.AR |  CHOCOLATORY



Kit VivirR

BIODISPONIBILIDAD, EXCELENCIA Y PUREZA

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

¡200 PORCIONES!

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

Sentite bien, viví mejor: El poder del arándano

► ¿Querés cuidarte naturalmente y sentirte 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 productos que prometen lo imposible, los arándanos necesitan constancia para brillar. Cada persona es única, por lo que los resultados pueden variar. Si

Nugget Blue
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR



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, 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

[nuggetblueok](#) 11 6366 - 7844

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

www.thehealthysnack.com.ar

ifuxion.com/healthysnack

CHACABUCO Galletitas chocolatasas sin gluten

► **INGREDIENTES** -Para 18 galletitas-

200g de chocolate semiamargo, picado grueso | 60g de manteca, cortada en cubos | 90g de manteca de maní | 2 huevos | 200g de azúcar rubia | 1 cdita de esencia de vainilla | 110g de blend de harinas con legumbres y semillas libre de gluten Chacabuco | 3 cdas. de cacao amargo | 1 cdita. de canela en polvo | 1/2 cdita. de bicarbonato de sodio | 1 pizca de sal | 50g de chocolate picado grueso para decorar



batidora de mano eléctrica, batir hasta obtener una mezcla espesa, espumosa y pálida. Agregar la mezcla de chocolate y mezclar bien. Agregar el blend de harinas, cacao, canela, bicarbonato y sal, y mezclar bien con una espátula. Refrigerar hasta que tenga consistencia firme.

Engrasar una placa para horno o forrar con papel manteca.

Hacer bolitas de la mezcla de a 2 cucharadas y colocar sobre la placa, dejando espacio para q se expandan. Aplastar ligeramente con el dedo, agregando un pedacito de chocolate para decorar y hornear por 6-8 minutos, hasta que los bordes se vean dorados, pero el centro aún blando. ¡Dejar enfriar por 10 minutos en la placa antes de disfrutarlas!

alimentoschacabuco.com
[@alimentoschacabuco](#)

PROCEDIMIENTO: Precalentar el horno a temperatura media-fuerte (180°C). Colocar el chocolate, manteca y manteca de maní en un bowl y llevar al microondas para derretir, o derretir sobre un baño maría. Mezclar bien hasta integrar y dejar enfriar ligeramente. Colocar los huevos, azúcar y vainilla en un bowl, y usando una

**PROBIÓTICOS
KYOJIN®**

NUESTROS PRODUCTOS

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



KYOJIN GOLD

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



REPELENTE KYOJIN

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



BIOLARVICIDA KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



**CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB**

www.kyojin.com.ar

[kyojinoficial](#)

Arándanos: el poder azul

¿Sabías que el arándano, esa pequeña baya azul, es un tesoro de la naturaleza? Elegido por muchos expertos en nutrición por su perfil único de nutrientes, el arándano se destaca como base ideal para productos saludables. Pero ¿por qué tanto revuelo? Vamos a desglosarlo de manera simple y fascinante.

Los arándanos están cargados de antioxidantes, como las antocianinas, que combaten el daño celular, protegen tu corazón al reducir el colesterol y fortalecen tu memoria. Ayudan a estabilizar la glucosa, previenen infecciones urinarias y hasta mejoran la digestión gracias a su fibra. Son un aliado para la piel, el cerebro y el sistema inmunológico, con beneficios respaldados por la ciencia.

Los nutrientes del arándano trabajan en equipo. Su vitamina C (hasta 22 mg por 100 g) se combina con la vitamina K y el manganeso para apoyar la salud ósea y la coagulación. Las antocianinas refuerzan la protección celular, mientras la fibra mejora la absorción de nutrientes, potenciando efectos en la piel, el corazón y la energía general.

¿Y su fama para la vista?

Su fama se remonta a la Segunda Guerra Mundial, cuando pilotos británicos consumían arándanos para mejorar la visión nocturna. Estudios posteriores confirmaron que las antocianinas protegen la retina, reducen el cansancio ocular y previenen glaucoma y cataratas.



¿Por qué tienen tanta vitamina C?

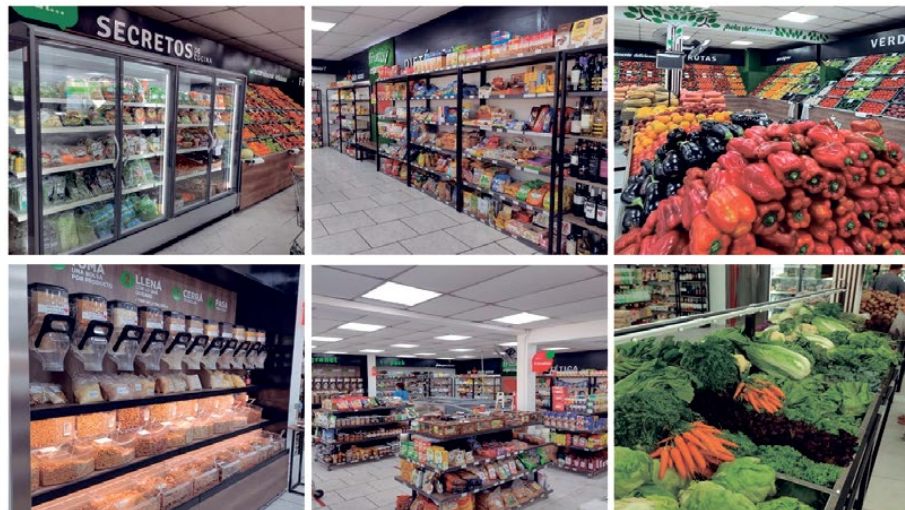
Los arándanos crecen en condiciones duras, acumulando esta vitamina para protegerse, lo que los convierte en un escudo antioxidante para nosotros. Comer arándanos frescos es delicioso, pero para obtener todos sus beneficios necesitarías consumir grandes cantidades diarias. Los suplementos concentran sus poderes en dosis prácticas, ideales para vidas ajetreadas, sin sumar calorías de más. Con constancia y paciencia, los cambios se notan.

Descubrí más sobre este superalimento en www.nuggetblue.com.ar y dejá que los arándanos te ayuden. Sentite bien, vivir mejor. ¡Tu cuerpo está listo para este cambio natural! ■

www.nuggetblue.com.ar

nuggetblueok 11 6366 - 7844

Tu Mercado Saludable



Raul Alfonsín esquina Jorge Nahal
Alta Gracia, CÓRDOBA - ☎3547-596417

FruttyExpress FruttyExpress

NUTRI
CBD+
CANNABIDIOL

Todos nuestros productos
están aprobados por
anmat



APTO VEGANOS



DESCUBRÍ EL PODER DEL CBD (CANNABIDIOL) EN TUS COSMÉTICOS

El CBD se ha convertido en el ingrediente estrella de la cosmética, y no es por casualidad.

Los cosméticos con CBD se caracterizan por ser nutritivos, hidratantes, y calmantes.

En definitiva: es un ingrediente natural y muy versátil.



**GEL LIMPIADOR FACIAL, SERUM FACIAL, CREMA FACIAL
ANTI-AGE, CREMA HUMECTANTE, CREMA PARA PIERNAS
CANSADAS, SHAMPOO Y ACONDICIONADOR ANTI-CAIDA.**

ATENCIÓN A DISTRIBUIDORES

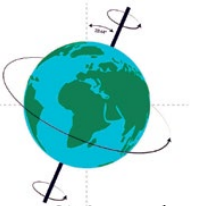
RUBEN 11 3956 8655
ADRIAN 11 5943 9058

REPRESENTANTES EXCLUSIVOS



¿Gira la Tierra más rápido o, más lento?

Qué dice la ciencia (y qué tiene que ver una represa en China)



► Nuestro planeta no gira como un metrónomo. Su velocidad varía levemente por el empuje de los vientos, las corrientes oceánicas, los terremotos y la redistribución de agua y hielo. Esas variaciones son minúsculas para la vida cotidiana, pero relevantes para la metrología del tiempo (UTC, en español Tiempo Universal Coordinado), los satélites y el GPS.

El “reloj” del planeta no es rígido

La longitud del día (LoD) oscila alrededor de las 24 horas por intercambios de momento angular entre la atmósfera, los océanos y la Tierra sólida. En promedio estacional, esas variaciones llegan a del orden de milisegundos por día: típicamente ~1 ms a lo largo del año, con días apenas más largos en invierno* y más cortos en verano. (*según la geofísica, la rotación terrestre puede durar unas milésimas de segundo más.) A muy largo plazo, las mareas ejercen un “freno” (rozamiento marea-océano) que tiende a alargar el día unos milisegundos por siglo. Por eso, desde 1972 se recurren a ajustes de “segundos intercalares” para mantener UTC alineado con la rotación real de la Tierra.

Pero... ¿La represa china “ralentizó” el giro?

Sí, pero el efecto es microscópico. La Represa de las Tres Gargantas (Yangtsé, China) almacena decenas de kilómetros cúbicos de agua. Ese corrimiento de masa aumenta el momento de inercia del planeta y alarga el día en ~0,06 microsegundos (0,00000006 s) cuando está llena. Es imperceptible para cualquier reloj común y sólo relevante para quienes miden la rotación con técnicas geodésicas. El cálculo fue reportado por NASA/JPL al analizar cómo grandes redistribuciones de masa afectan la rotación.

Traducción práctica: 0,06 microsegundos son 60 nanosegundos; harían falta ~16 millones de días para acumular un segundo por este único efecto. En otras palabras: la represa no “desordena” nuestro tiempo.

Terremotos gigantes: el caso Chile 2010 y Japón 2011

Grandes sismos que hunden o elevan bloques continentales cambian la distribución de masa y pueden acelerar o frenar muy levemente la rotación:

Chile 2010 (Magnitud 8,8): acortó el día en ~1,26 microsegundos (la Tierra giró un poquito más rápido). Japón 2011 (M9,0): estimado de ~1,8 microsegundos más corto y un pequeño corrimiento del eje de rotación.

Agua que se mueve: hielos, embalses y acuíferos

El deshielo de Groenlandia y la Antártida redistribuye masa hacia el océano y tiende a alargar ligeramente el día. Estudios recientes indican que este efecto está retrasando la posibilidad —inaudita hasta ahora— de necesitar un “segundo intercalar negativo” (restar un segundo a UTC) hacia ~2028-2029, porque otros procesos habían venido acelerando la rotación en los últimos años. Además, la extracción masiva de aguas subterráneas (1993-2010) desplazó el eje de rotación unos ~4,36 cm por año (casi 80 cm en total), al mover agua desde continentes hacia el océano. Es polar motion, (movimiento polar) no un “cambio de inclinación” climática: la oblicuidad del eje varía en ciclos de miles de años.

¿De cuántos segundos hablamos y por qué importa?

Represa Tres Gargantas: +0,06 μ s (microsegundos) al día (más lento).

Sismo Chile 2010: -1,26 μ s (más rápido).

Sismo Japón 2011: -1,8 μ s (más rápido).

Atmósfera y océanos (estacional): $\approx \pm 1$ ms (miles de veces mayor que lo anterior, pero igualmente minúsculo para la vida diaria).

Tendencia secular (cambio lento, progresivo y de muy largo plazo en un fenómeno) **por mareas:** ms(milisegundos) por siglo; gestionada con segundos intercalares para que UT1 (Universal Time 1, una escala de tiempo basada en la rotación real de la Tierra respecto al Sol) - UTC no exceda 0,9 s.

Consecuencia práctica: para personas y ecosistemas,

nula. Para la metrología del tiempo, GPS, geodesia y navegación satelital, sí es clave: los organismos de referencia (IERS/USNO) monitorizan la rotación y anuncian ajustes en UTC cuando hace falta. Incluso se debate internacionalmente cómo manejar futuros segundos intercalares (positivos o negativos) para evitar impactos en sistemas informáticos.

“Giro del eje” vs. “velocidad del eje”: aclaración útil

En medios suele mezclarse: Velocidad de rotación = qué tan rápido la Tierra completa una vuelta (define la longitud del día).

Posición del eje (polar motion) = hacia dónde apunta el eje respecto a la corteza (puede migrar centímetros o metros por cambios de masa).

Inclinación del eje (oblicuidad) y precesión = cambios lentos, de miles a decenas de miles de años (ciclos astronómicos), ajenos a estas variaciones diarias o decenales. Las represas, sismos o el agua bombeada no cambian de forma peligrosa la inclinación; sí pueden mover levemente la posición del eje y ajustar micro/milisegundos de la duración del día.

La ciencia es clara: sí, una obra gigantesca como Tres Gargantas puede alargar el día en decenas de nanosegundos; grandes terremotos pueden acortarlo en uno o dos microsegundos; y la atmósfera, los océanos y el agua que movemos como civilización añaden oscilaciones mayores, de milisegundos. Nada de esto nos “desajusta” la vida diaria, pero obliga a la metrología de alta precisión a vigilar y, de ser necesario, ajustar los relojes del mundo ■

Fuentes: IERS (2003). IERS Conventions (2003). McCarthy & Petit (eds.). Gross, R. S. (NASA/JPL). Earth rotation variations - long and short term effects. JPL Research. Chao, B. F. & Gross, R. S. (2007). Did the 2004 Sumatra earthquake disrupt Earth rotation? Geophysical Research Letters. Seo, K.-W. et al. (2023). Impact of groundwater depletion on Earth's rotation. Nature Geoscience. NASA (2011). Effects of the Japan earthquake on Earth's rotation and axis.

Dharam Singh

Mejora:
Músculos y huesos
Balance digestivo
Sistema nervioso

Adquíralas en
DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS

CITRATO de
MAGNESIO*



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Adultos infantilizados por los mandatos familiares

► Todos hemos sido criados inmersos en culturas, familias, comunidades o grupos que han funcionado bajo un conjunto de supuestos morales, intelectuales o religiosos que dieron marco a una determinada forma de vivir. ¿Cómo saber si esas maneras de concebir la vida, de pensar o amar, enseñadas o impuestas cuando fuimos niños, han sido saludables para nosotros? Hay una única manera de saberlo: preguntándonos si nos producían placer, felicidad o armonía interior. ¡Parece una broma! Obviamente el nivel de represión, autoritarismo, mentiras, amenazas o soledad por las que hemos atravesado nuestras infancias, no tenían nada de placentero. Los niños las adoptamos para convertirnos en miembros de ese grupo. Y además porque no teníamos otra opción. Los mandatos pueden tener su base en el miedo, la moral sexual, el ateísmo a ultranza, la codicia, el sometimiento, el “hay que sacrificarse”, o cualquier otro sistema de creencias que dentro de un contexto determinado, aseguren la supervivencia al conjunto.

Ahora bien, si hoy -disfrazados de adultos- defendemos por fuera de nuestro equilibrio personal, eso que fue nombrado como “necesario” en nuestras familias, significa que hemos quedado congelados en una vivencia infantil donde aquello que nos imponían, tanto a nivel afectivo como moral, era intocable. Imposible

disentir. En aquel entonces no pudimos obtener una mirada abierta de ningún adulto dispuesto a ayudarnos a descubrir quiénes éramos nosotros. Por el contrario, alguien nombraba cómo debíamos ser. Luego, hemos vivido nuestra vida tratando de ser “eso” que nos habían dicho que debíamos ser o sentir o pensar o desear. Por una única razón: con el fin de sentirnos aceptados y amados.

Sin embargo, ese conjunto de creencias o mandatos que posiblemente ya no tengan ningún sentido íntimo para nosotros ni conserven la más mínima conexión con nuestro ser esencial desconocido, gana. Nacen nuestros hijos y resulta más poderoso un mandato obsoleto grabado a fuego en nuestro corazón herido que el llanto cristalino de un recién nacido. Atendemos más las frases vacías cargadas de prejuicios antiguos nombrados por un miembro familiar, que la contundente certeza de que nuestros hijos nos reclaman.

Si estamos preguntando a diestra y siniestra qué es lo correcto y qué tenemos que hacer con ese hijo que salió de nuestras entrañas o que hemos ayudado a engendrar...entonces definitivamente, hemos decidido permanecer cobijados por los mandatos ajenos, en lugar de convertirnos en adultos responsables y libres ■

Laura Gutman

www.lauragutman.com.ar

Flores de Bach y diabetes



Por Lic. Ana María Malerba*

El sistema floral de Bach fue creado por el médico inglés Dr. Edward Bach en la década del '30. Médico cirujano, bacteriólogo, patólogo y homeópata, fue un observador profundo del comportamiento humano. Sostenía que la raíz de toda enfermedad proviene de estados mentales y emocionales en desequilibrio que, si no se reconocen y tratan, terminan por impactar en el cuerpo físico, generando síntomas y enfermedad.

Durante cuarenta años, como Licenciada en Nutrición, trabajé en la Liga Argentina de Protección al Diabético (LAPDI). En cada consulta veía cómo, además de los aspectos estrictamente nutricionales, aparecían relatos de tristeza, bronca, miedo, soledad, depresión o falta de motivación. Eran historias de vidas atravesadas por el dolor, que influyen de manera directa en la salud. Fue allí donde comprendí que, junto con el tratamiento médico, el acompañamiento emocional es clave.

Así descubrí y experimenté en mí misma la terapia floral de Bach —reconocida por la OMS desde 1976— como un camino complementario de sanación, autocomocimiento y equilibrio interior. En 2014 me formé como Practitioners en Flores de Bach, y desde entonces incorporé esta herramienta de manera segura y confiada a mi labor profesional.

Quiero compartirles uno de mis primeros casos, que ilustra cómo esta terapia puede ayudar en el manejo emocional de la diabetes:

Eleonora, 55 años, llevaba una década conviviendo con la diabetes tipo 2, tratada con hipoglucemiantes orales y un plan alimentario. En nuestra primera entrevista floral se describió como una mujer muy sola, decepcionada porque sus hijos adultos casi no la

visitaban. Esa sensación de abandono le generaba insomnio y pensamientos constantes que no podía detener. Para ello indiqué Chicory —para armonizar el afecto posesivo y la sensación de no recibir lo que se da—, White Chestnut —para calmar la mente sobrecargada de preocupaciones— y Willow —para ayudar a perdonar y soltar resentimientos hacia su exesposo, a quien aún culpaba por viejas heridas—.

También relató que le costaba cumplir con las pautas alimentarias, llevaba una vida monótona y sin entusiasmo, por lo que sumé Wild Rose, que favorece la motivación. Además presentaba tristeza sin causa aparente (Mustard), nostalgia por su juventud (Honey-suckle) y miedo a las complicaciones de la diabetes (Mimulus).

En las consultas de seguimiento, los cambios fueron notables: más calma, mejor descanso nocturno, disminución del rencor, mayor motivación para cuidarse y una alegría interior que antes no sentía. Al tercer mes me dijo frases que conservo en la memoria:

– “Ya no siento miedo por las complicaciones de mi diabetes.”

– “Me cuido todos los días: me alimento bien, camino tres veces por semana, comparto con amigos y cumplo mis controles médicos.”

– “Duermo profundamente y me levanto descansada.”

– “Acepto que mis hijos vengan cuando quieran y puedan, sin angustiarme por eso.”

En una de las últimas consultas me sorprendió con una gran noticia: había conocido a un hombre con quien sentía afinidad y apertura afectiva. El rencor hacia su pasado había cedido, y eso le permitió darle lugar nuevamente al amor.

Casos como el de Eleonora muestran que las Flores de Bach pueden aliviar el sufrimiento emocional, favorecer la adherencia al tratamiento médico y mejorar la calidad de vida. No reemplazan la atención profesional, pero aportan un apoyo valioso para recuperar el



equilibrio interior, algo fundamental en cualquier proceso de salud.

Queridos lectores: la diabetes no define a una persona. No están solos en este camino. Reconocer nuestras emociones y aprender a gestionarlas es tan importante como seguir el tratamiento médico. Las Flores de Bach son un regalo de la naturaleza que nos ayuda a reencontrar la paz interna y a vivir el presente con mayor plenitud.

Cada uno de nosotros, con o sin diabetes, tiene una historia y una manera de sentir única. Este método, sencillo y profundo a la vez, está al alcance de todos gracias a la visión del Dr. Bach, y nos recuerda que siempre es posible armonizar el cuerpo y el alma ■

☎ 11 5097-9773
📧 floreser.espacio

*Licenciada en Nutrición (UBA)

Practitioners en Flores de Bach (Instituto Londners) – Reikista – Radiestesista – Facilitadora de Meditación Fundadora de “Flor es Ser”

El viejo miedo al futuro

► “El shock del futuro es la desorientación personal provocada por una sobrecarga de información y un cambio demasiado rápido en un corto período de tiempo. Es la enfermedad del cambio. Cuando el cambio se acelera más allá de cierta velocidad, comienza a producir una tensión profunda en las personas y en la sociedad entera. Enfrentadas a una avalancha de decisiones nuevas, tecnologías nuevas, valores nuevos, las personas se ven arrojadas fuera de equilibrio. Ya no reconocen el mundo que las rodea. Les resulta difícil adaptarse. Este malestar psicológico, que puede derivar en desconexión emocional, agotamiento, e incluso parálisis social, es lo que yo llamo shock del futuro” ■

Alvin Toffler, “Future Shock” (1970)

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

dietética La Pradera
de Nélida Anea
complementos alimentarios para adelgazar – libros
celulitis – diabetes – celíacos – várices
estrías – hierbas – cosmética natural
Chmiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deporte y salud
Jaureche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 117706-2699 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 @dietetica.alicia.de.los.olivos
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS
7924-0285 / ☎ 11 7130-1157

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

YO SOY
“En lo Infinito y en lo Eterno”
Canalizado por: Juan Carlos Romero
Diseño y realización: Beba Rancano7
Un Nuevo Símbolo (para esta Era) ha sido canalizado luego de 126000 años, en esa época ya se utilizaba, para incrementar los Despertares Interiores. Por medio de la Energía Vibracional generada en el paso del Portal 8-8-8 y acelerar la activación del ADN de SILICIO de nuestro cuerpo, el cual se pone en funcionamiento desde este momento ya que viene a Potencializar el YO SUPERIOR no el egoico y hacernos sentir que todos los DONES están dentro nuestro, solo hay que CREER en que PODEMOS y de esta manera CREAR todo lo IMAGINABLE.
Diseños Energéticos **Beba Rancano7氣**
FENG SHUI - Diseño y Decoración Energética
Asesoramiento en viviendas, negocios, consultorios, empresas. **Cursos** - Seminarios | Espejos
Joyas Dinámicas | Diseños Exclusivos y Registrados
bebarancano@yahoo.com.ar
(15)4060-4454 / www.bebarancano7.com.ar

ESPACIO HOLÍSTICO
Flor es Ser
Un espacio creado con amor, donde varias herramientas de sanación se integran para ayudarte a alcanzar un óptimo estado de armonía, reajación, plenitud y equilibrio.
“MENTE, CUERPO, Y ALMA”
ASESORAMIENTO NUTRICIONAL “ASE”
TERAPIA FLORAL DE BACH
SPA BIOENERGÉTICO “FLOR ES SER”
ORÁCULO DE SAN MIGUEL ARCÁNGEL
ENCUENTROS DE MEDITACIÓN
TIENDA HOLÍSTICA
SPRAY AURICO LLUVIA DE LUZ FLOR ES SER
¡Te espero para acompañarte en tu camino hacia la transformación y el bienestar!
Info al ☎ 11 5097-9773
📷 FLORESER.ESPACIO ZONA CASEROS-BsAs

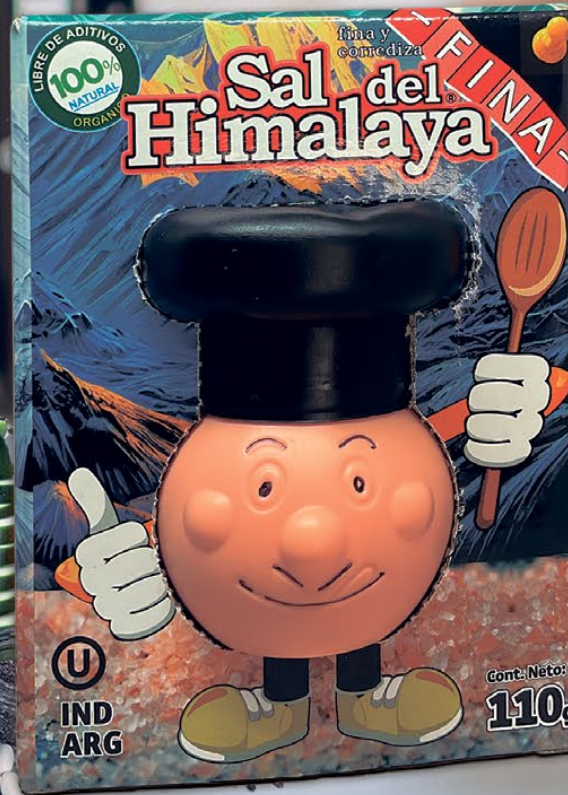
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Vivir con una mente independiente



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

► Para cultivar una mente independiente propongo entrenar el desapego ante creencias que condicionan el pensamiento autónomo. Se trata de una tarea compleja que integra la vigilancia de todos los mensajes que se reciben a diario y afectan modos de interpretar el mundo. Es desafiante y requiere que se adquieran habilidades de discernimiento para identificar a personas, contextos o vínculos manipuladores de la propia voluntad.

Con el fin de acompañarte hacia el libre albedrío, te comparto sugerencias que me han servido mucho. 1- Observa la situación, persona o cosa que pretende apropiarse de tus decisiones mediante mensajes tentadores. Por ejemplo, mirá con atención selectiva, escenarios recargados de promesas que intentan disuadirte rápidamente para que adhieras a sus ideas, sin discernimiento. 2- En línea con este propósito, decodificá ciertos mensajes de los medios de comunicación masiva o estrategias de marketing que contienen imágenes o relatos engañosos. 3- Si sucumbís en alguna de estas artimañas, atendé qué fue lo que te forzó a acatar, comprar o decidir ¿el modo en que te lo propusieron, la ansiedad por tenerlo, la necesidad de pertenecer a algún contexto? 4- Fijate que,

cuando te dejás llevar por mensajes “encantadores” que te “convencen” con horizontes distantes a tus verdaderos propósitos pues, estás siendo cooptada por intereses alejados de ti misma, de ti mismo, y, así, tu mente entra en un camino de sumisión y dependencia. 5- Aprende a observar con perspicacia esos entornos que te cooptan y atendé cada uno de estos pasos. Procesar la información con tiempo te va a permitir no ser avasallada o avasallado y te pondrá en contacto con la disonancia entre tus necesidades personales y las que imponen diversos contextos. Todas éstas son sugerencias para que te animes a practicar la autonomía mental y emocional, un desafío que va de la mano del cultivo de la capacidad de pensar por sí misma o sí mismo sin ser atrapada o atrapado por influencias, muchas veces sutiles, que afectan tu libre albedrío. Es un proceso que exige práctica, autoconciencia y mucha tolerancia a la caída. Sin embargo, cuando te animas a tomar distancia de esos mecanismos, asoman las señales de la autodeterminación, la sensación de vivir en un cuerpo personal que no está pendiente del reconocimiento externo o es inmune a las miradas de reojo, y ahí, sí, de seguro, el devenir te demostrará que estás viviendo con una mente independiente ■

alejandrabrener@gmail.com
f Alejandra Brener Bioenergética
e espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

La leyenda del Tajy



Por Jimena Ramos Lanciotti

► Llega la primavera y para los pueblos originarios de la Abya Yala (América) los calendarios astrológicos están relacionados con la agricultura. La pacha estuvo descansando, y ahora comienza a darnos los primeros brotes de aquello que sembramos. Para los pueblos guaraníes el florecimiento del lapacho muestra el fin del invierno. Lo llaman “Tajy”, (porque su madera es fuerte, resistente y no se pudre). Es el centinela de los montes, que descubre antes que los demás la llegada de la primavera. Es un árbol esbelto, femenino, de hojas suaves que puede alcanzar entre 20 o 30 metros de altura y sus flores pueden ser blancas, amarillas, rosadas o fucsias.

Cuenta la leyenda guaraní del árbol del Lapacho... que en tiempos lejanos, Namandú (Dios creador) le contó al pueblo guaraní que su hija iba a contraer matrimonio y estaban todos invitados a la fiesta. Mainumbí, el picaflor, sería el encargado de repartir las invitaciones a lo largo y a lo ancho de todo el universo guaraní e invitar a todas las criaturas sin despreciar a ninguna y deberían concurrir con sus mejores atavíos. Mburucuyá, la flor ostentaría sus pétalos multicolores, Panambí, la mariposa, usaría un imponente traje rosado.

Cuando se iba a dar comienzo a la ceremonia, Añá (Dios del mal) envidioso de tanta felicidad robó el vestido de la joven. Namandú en un ataque de furia despidió a todos los comensales y Tajy a pesar de su vergüenza y temor se acercó a su creador y le dijo: -He venido a la fiesta orgullosa de haber sido invitada, pero avergonzada por no haber hallado un obsequio que pudiera ser digno de su hija, sin embargo ante los sucesos que los afligen, ofrezco todo cuanto soy y poseo para superar este difícil momento -. Así las hábiles artesanas unieron pétalo a pétalo las rosadas flores de Tajy y con ellas le confeccionaron el más bello vestido. Ante tal desinteresado despojo, Namandú declaró al Tajy inmortal, mandó juntar todas las semillas y diseminarlas por todo el universo guaraní, confiriéndoles el poder de que sus copas crezcan más altas que cualquier otra, casi, casi, tocando el cielo. Pero para que se destacara aún más, decretó que florecieran en invierno, cuando los techos de la selva se tiñan de rosa, todos recordaran el sacrificio de Tajy para complacer a Namandú

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

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

botica.ceiboenflor
f ceiboenflor.org

Nuevos y Exclusivos

FRUTALES Y FLORALES

Gell Singh®

Sal de Baño

sal de mar

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

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1ª Calidad: CE



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



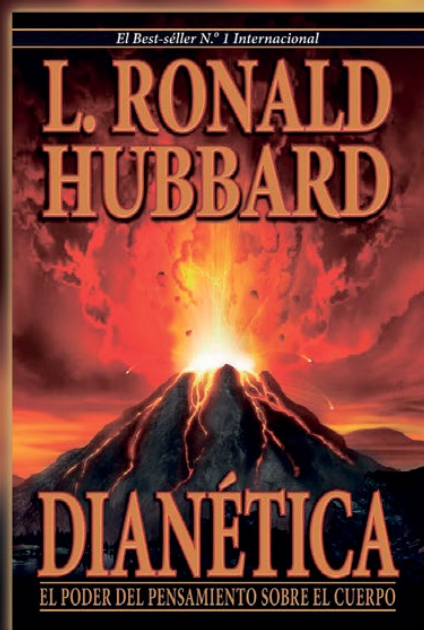
www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

¿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

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.

Acompañar el final de la vida

Por Isabel De Simone*

▶ Muchas veces pensamos en el final de la vida, con miedo o dudas, imaginando mil formas, circunstancias y acompañamiento.

La muerte es un factor común inherente a la vida, el misterio que la rodea ha sido objeto de mil especulaciones, la luz del túnel, familiares que nos esperan, hasta santos o guías espirituales. Lo cierto es que si nos fuera posible, la preparación deberíamos comenzarla creando hábitos de pensamientos de paz, meditaciones y visualizaciones de cómo queremos llegar al final de nuestra vida.

Según la sabiduría oriental, que tiene una cultura sobre la muerte, insta a prepararse e imaginarla.

Morir sano parece una utopía, pero realmente tener buena salud, con alimentación y hábitos saludables favorecerá el buen morir.

Las técnicas de acompañamiento a la persona que se encuentra ya en este umbral son muchas, por ejemplo:

Reiki: la imposición de manos que ofrece la energía reiki es muy importante, aun en personas que no tengan creencia o desconozcan de que se trata, el reiki trabaja con la energía del universo provocando alivio y calma, no tiene efectos adversos y también se la utiliza para armonizar las habilidades, las casas y los espacios. Debe

ser impartido por un maestro de reiki. **Los cuencos tibetanos:** ejercen un sonido que trabaja a través de ondas, aun si la persona se encuentra en estado de inconciencia, los sentidos están abiertos aun hasta que la persona desencarna.

La música: aplicada a través de auriculares, genera serenidad, debemos elegir sonidos en lo posible sin canto, solo música. Hay ondas de sonido específicas para estos momentos que ayudan a la transición.

La compañía y el contacto físico de un abrazo o de una mano, pueden mejorar muchísimo el estado del enfermo.

Capacitarnos en el final de la vida no solo sirve para asistir sino que también es un entrenamiento para nosotros mismos.

El miedo es uno de los factores casi siempre presentes, para el enfermo y para los familiares. Debemos tener en cuenta que nuestra conciencia superior, alma, espíritu, tienen la sabiduría de guiarnos. Los maestros espirituales, también nos sostienen desde el otro lado del velo. La fe en la continuidad, las creencias religiosas y nuestros propios aprendizajes, quedan en nuestra conciencia y será lo que nos lleve a irnos en paz ■

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

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

**NUEVA !!
PRESENTACION**

PRACTICO



con SALERO

Gell Singh®

Sal marina
fina y
corrediza

ECONOMICO



bolsita:
RECARGA

saldiet@hotmail.com / www.saldiet.com / [54 11 5164-9268](https://www.whatsapp.com/channel/00299a5b5b5b5b5b5b5b)

Argentina 2025 y su Revolución Acuariana -3ra. parte-

La prueba de la madurez y el reencuentro con la esencia Nacional

► En nuestras entregas anteriores, desentrañamos cómo la Revolución Solar 2025 para Argentina no solo intensifica nuestras contradicciones natales, sino que nos empuja hacia una metamorfosis. Analizamos la inversión de los ejes de poder, la disrupción económica y el rol del pueblo como agente de cambio. Hoy, cerramos esta serie explorando los desafíos más profundos que la astrología nos devela para el año por venir, y que son la clave para un futuro más auténtico. Es el momento de hablar de las verdaderas pruebas que enfrentará el alma de la nación.

El territorio y el alma de la nación en tensión

No hay indicadores directos de que Argentina vaya a perder territorio físico, pero sí hay fuertes indicios de que la soberanía y la defensa territorial se verán amenazadas y serán temas de alta tensión y debate en 2025/2026. En la Revolución Solar 2025, el Fondo del Cielo (FC), que es el eje del hogar y el territorio, se alinea con la energía emocional de Cáncer y nuestro Sol natal. Esto sugiere que la defensa del territorio y las fronteras será un tema central. Habrá un fuerte impulso emocional para proteger el patrimonio y la soberanía, manifestándose en debates públicos o iniciativas de defensa. La energía nos pide dejar de ceder para mantener la armonía y, en su lugar, afirmar nuestra propia soberanía.

La presencia de Plutón retrógrado en el Medio Cielo (reputación y posición en el

mundo) augura conflictos de poder que forzarán a Argentina a reafirmar su autoridad en las luchas de poder, por el control de los recursos mineros, energéticos y agropecuarios. Podríamos ver un resurgimiento de las discusiones sobre las fronteras marítimas, la soberanía de las islas o el control de los recursos naturales. En un año tan bisagra, la nación se verá obligada a defender su "hogar" ante dinámicas de poder global que están en constante cambio y con nuevas olas migratorias.

Argentina podría ver a los inmigrantes con optimismo y apertura. Podría haber una bienvenida a las nuevas ideas y culturas que llegan del extranjero. Sin embargo, dado que esta Luna se encuentra en el signo del Nodo Sur natal, podría generar la repetición de un patrón histórico de migración masiva, que, si bien es beneficioso, también puede generar tensiones si se siente erosionar la propia identidad, aunque es muy común que el extranjero adopte la identidad argentina.

Crisis y redefinición de la Identidad (Homo Argentum)

Ya se ha analizado la personalidad externa de Argentina, que es diplomática y sociable (Ascendente en Libra) sin embargo tiene una profundidad magnética y enigmática que se esparce como una ola expansiva, siendo confrontador y directo, cuando falla la diplomacia (Júpiter en Escorpio en casa 1). Es la gran paradoja del "querer ser diplomáticos", pero ser empujados a la confrontación.

Sin embargo, la Revolución Solar 2025 apunta a una intensa crisis de identidad que exige una redefinición. El país será empujado a una introspección forzada. El Ascendente de la RS en Aries sobre nuestro Descendente natal, nos obliga a ser más asertivos y directos. Se acabó el buscar la armonía a toda costa. El país se verá forzado a definir su identidad frente a los demás, en lugar de diluirla en la diplomacia lo que lo puede llevar a ser confrontativo.

La sociedad podría sentir que su identidad entra en crisis si las promesas de salir del caos no se cumplen. La influencia más poderosa es la de Plutón retrógrado en el Medio Cielo. Su rol es destruir para regenerar. El país podría sentir que su identidad está siendo desmantelada, pero el objetivo es que emerja una nueva, más auténtica y poderosa. La vieja narrativa nacional ligada a estructuras obsoletas será desafiada, y el país se verá forzado a redefinirse y redefinir la propia identidad dejando atrás las viejas máscaras y estereotipos porteños mediocres.

Sanar las heridas colectivas

Detrás de las luchas de poder y la disrupción económica, hay un trabajo invisible y profundo que Argentina deberá encarar en su año 2025/2026. La astrología señala un período de sanación y reorganización de sus instituciones más sensibles.

La Revolución Solar apunta a la necesidad de poner orden en el caos y el sufrimiento oculto. El país sentirá la necesi-



dad de recuperar lo que considera propio, no solo en un sentido físico, sino también en el simbólico. Al enfrentar sus contradicciones, el país tiene la oportunidad de desarrollar una identidad más sólida y coherente, que integre su deseo de expansión con la necesidad de pragmatismo. La intensa presión sobre la dirigencia por parte del pueblo puede dar lugar a figuras que no solo transformen, sino que también guíen con una visión auténtica y responsable.

En definitiva, será un año astrológico de purificación, reestructuración y redefinición para Argentina. El camino será arduo, pero la energía astrológica también proporciona las herramientas para la transformación. La pregunta es si el país estará dispuesto a enfrentar sus sombras, dejar atrás viejos dogmas y trabajar con disciplina para convertirse en esa nación auténtica y resiliente que siempre llevó en su identidad ■

Ángel Conde, Astrólogo
iagconde1@gmail.com

Laura Fernandez
Terapeuta Holística

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

Consulta Online ☎ (+54)115 698 0790 📧 lauraastro33
Video llamada 📞 laurafernandez_35@yahoo.com

NATURALMENTE
NUESTRO
Dietética

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

Pedidos y envíos al
☎ **113406-2953**
Av. San Juan 3628 (dentro del MERCADO SAN JUAN)

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"

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

4713-9559 | almacenaturista@gmail.com
Horario de lunes a viernes de 9 a 13hs y de 16.30 a 20hs.
Sábados de 8 a 13 y de 16.30 a 20hs.

PURE VIA

ENDULZANTE DE ORIGEN
100% natural

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

NUEVO

PLANT BASED 0 AZÚCAR SIN GLUTEN

STEVIA **ERYTHRITOL** **DEMERARA** **XYLITOL**

Síguenos en:
PureViaLatam
purevia.latam
www.purevia.com.ar



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

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

“Una mejor calidad de vida es posible”

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

VASTU SHAstra: El Yoga de las casas

Que tu casa refleje quien sos



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► Cuando pensamos en un hogar, no estamos hablando solo de paredes, techos y muebles. Un hogar es un refugio, un espacio de identidad y de calma, el lugar donde desplegamos nuestros sueños y descansamos de las exigencias del mundo. Por eso, cada vez que imaginamos mudarnos, construir o rediseñar una vivienda, surge algo muy profundo: la expectativa de que ese espacio nuevo sea también una nueva vida, una nueva posibilidad, una semilla de lo que queremos vivir. El Vastu Shastra, la ciencia milenaria de la arquitectura sugiere que la casa no es solamente un contenedor, sino una extensión de nuestra propia energía. Desde hace más de 4.500 años, esta disciplina de la India estudia cómo influyen los puntos cardinales, la disposición de los ambientes y la relación con los cinco Elementos de la naturaleza en nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Su mirada es integradora: no se limita a lo técnico, sino que considera a la vivienda como un organismo vivo que interactúa con quienes la habitan. Cuando alguien proyecta una nueva casa, generalmente lo hace con ilusión y entusiasmo. Se piensa en la distribución de los espacios, en la estética, en la comodidad y funcionalidad. Pero hay algo aún más profundo: **la intención**. En la tradición védica existe la palabra "sankalpa", que es una fuerza interna que orienta nuestros deseos y da dirección a nuestras acciones. Una casa pensada y diseñada desde un sankalpa claro, como por ejemplo "quiero que este hogar sea un lugar de unión familiar" o "deseo que esta casa me ayude a descansar y crecer en calma", no solo refleja un anhelo, sino que también se convierte en un espacio capaz de sostenerlo y potenciarlo. En ese proceso, la elección del terreno es un momento clave. No todos los suelos, no todas las orientaciones, ni todos los entornos aportan la misma energía. El

terreno es como la raíz de la casa: si está bien elegido y armonizado, todo lo que crezca sobre él tendrá solidez. Por eso, conviene observar cómo es el entorno natural, cómo se mueve el sol y el viento en ese lugar, cuál es la orientación y la forma del lote, e incluso qué sensaciones nos despierta al recorrerlo.

Otro aspecto fundamental es la elección del arquitecto o profesional que acompañará el diseño. Una vivienda no es solo un proyecto técnico: es un sueño profundo que se transforma en un plano y luego en una construcción. Contar con alguien que sepa escuchar, interpretar y traducir esas expectativas en formas concretas hace toda la diferencia. El arquitecto que acompaña con sensibilidad, y no solo con cálculos, se convierte en un aliado en la creación del hogar. El Vastu propone un asesoramiento holístico: no se trata únicamente de optimizar la distribución de ambientes, sino también de acompañar el proceso emocional. Poder transitarlo con una mirada integradora, que contemple tanto lo técnico como lo humano, ayuda a que cada decisión sea más consciente y a que la energía de la casa futura esté en sintonía con lo que sus habitantes necesitan.

Para quienes están en el proceso de pensar o diseñar su próxima vivienda, aquí van cinco consejos prácticos que brinda el Vastu Shastra:

1 Definí tu intención (sankalpa). Antes de hablar de metros cuadrados, preguntate: ¿qué quiero que esta casa sostenga en mi vida? ¿Descanso, unión familiar, expansión personal, salud, prosperidad? Esa claridad interior es el mejor punto de partida.

2 Observá la orientación del terreno. Un lote alineado con los puntos cardinales (Norte-Sur- Este-Oeste) permite un diseño más armónico y natural. El Este aporta vitalidad y expansión, el Norte conexión y espiritualidad.

3 Cuidá el acceso. La entrada principal es la "boca de la casa": por allí ingresa la energía vital. Lo



ideal es que esté despejada, luminosa y orientada al Este o al Norte, lo que favorece un flujo positivo. Evitá accesos en sombra, estrechos o bloqueados por objetos.

4 Elegí bien los espacios de descanso. El dormitorio es el lugar donde pasamos más horas continuas. Ubicarlo en el Sudoeste genera estabilidad y solidez, mientras que la orientación de la cabecera de la cama hacia el Sur o el Este favorece un sueño más profundo y reparador.

5 Pensá la casa como un organismo vivo. Así como cuidamos nuestro cuerpo, el hogar también necesita atención y equilibrio. Incorporá luz natural, ventilación, plantas, colores que transmitan calma y un orden que acompañe tu estilo de vida. Lo simple suele ser lo más transformador.

Un hogar no es un objeto terminado: es un proceso en movimiento, una relación viva entre las personas y los espacios que habitan. Diseñarlo o construirlo con conciencia, acompañados de profesionales sensibles y con una visión holística, nos asegura que ese espacio se convierta en un verdadero refugio, un lugar que nos sostenga y nos inspire. El Vastu Shastra nos invita a reconocer la profunda conexión entre el afuera y el adentro, entre la casa y el alma. Y nos recuerda que cuando el espacio está en armonía, la vida fluye con mayor plenitud ■

*Arquitecto y consultor de Vastu

Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU.

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

Instagram / Vastu, el Yoga de las casas

¿ESTÁS PENSANDO EN TU NUEVA CASA?

Sumate al taller "Construí la casa de tus sueños" e incorporá estas herramientas para una vivienda consciente.

Inscribite en [Instagram @vastu_elyogadelascasas](https://www.instagram.com/vastu_elyogadelascasas).

FÓRMULA PRO+PRE BIÓTICOS

PRODUCTO APTO VEGANOS

LIBERACIÓN INTELIGENTE • BENEFICIO GARANTIZADO

NUEVA CÁPSULA VEGETAL

SIN GLUTEN

SaluBIOTICS

Salutaris®

Para una flora equilibrada

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

www.vivesalutaris.com.ar [Facebook](https://www.facebook.com/vivesalutaris) [Instagram](https://www.instagram.com/vivesalutaris) [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/0029160454243) (11) 6045-4243

Presentación: Estuche con 30 cápsulas.

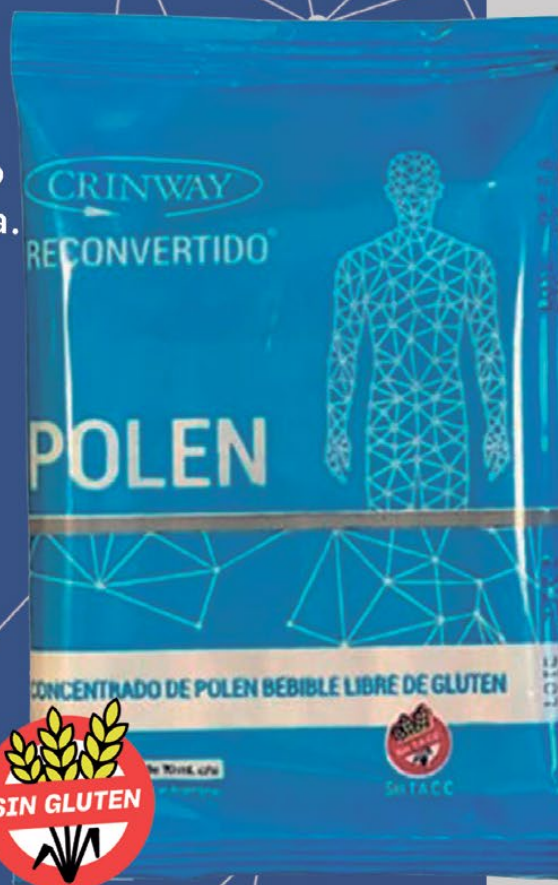
CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



CRINWAY

CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



BEBIBLE
Presentación
en 5 ML y 10 ML

+54 11 53847029

www.concentradonatural.com
www.crinway.com.ar

@concentradonatural
@crinway

concentradonatural
crinway

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

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



Sal Marina®
GellSingh®

100% Natural



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

