

New Garden

¡VUELTA A LA
RUTINA SALUDABLE!
CALIDAD, NUTRICIÓN Y
SABOR EN CADA ELECCIÓN

DESDE 1934

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



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

New Garden

PRÓXIMAMENTE
NUEVA SUCURSAL
¡Número 51!

ZONA CAPITAL

newgarden.com.ar

AÑO 34 | N° 384

112860-8002

ConvivirPlus

ABRIL 2026

Qué puedo decirte que no sepas.
¿Acaso alguien puede enseñarte a vivir?
¿No te ganaste cada uno de tus días,
riendo, gozando, emocionándote o sufriendo?
Donde estás parado hoy, ¿en los 20,
en los 40, o en los 70...
tiene alguna importancia?
Quién puede quitarte lo vivido,
o lo que te queda por vivir...
Si pudiera decirte algo, si me lo permitieras,
ensayaría:
No tengas miedo, sé libre.
Sí, no te pierdas ni te entregues;
conservate entero,
sé siempre vos mismo,
pero el mejor de los muchos que sos.
Limpia las malezas que te tapan
y rescatate,
reencontrate y entendé
que viniste para una sola cosa:
para ser feliz.
Y empeña todo tu esfuerzo en serlo,
limá asperezas,
dale importancia a lo importante
y nada más.

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 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN



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

1. Desinflama y descongiona la próstata.
2. Protege y regenera el tejido glandular.
3. Optimiza la función miccional y celular.



Compra garantizada, escanea el QR



Llega mañana a tu domicilio

Dos guías alimentarias, un mismo desafío: repensar la salud

Por Paula Sofía Ochoa Prado
Equipo de New Garden

► “Come comida real”. Este es uno de los mensajes que nos dejan las guías alimentarias estadounidenses actualizadas. Su enfoque propone volver a lo básico: elegir alimentos integrales, ricos en nutrientes esenciales, y reducir de manera significativa el consumo de productos ultra procesados, predominantes en la dieta y principales causantes de los problemas de salud en el país. Por su parte, las **guías alimentarias argentinas** plantean un enfoque más integral, contemplando no solo aspectos nutricionales, sino también los factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que influyen relevantemente en el estado de salud y calidad de vida de la población. El común denominador en ambos países –y a nivel mundial– es la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes, cáncer, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. En la última década se ha confirmado que estas enfermedades son la principal causa de muerte en el mundo, asociadas al consumo excesivo de ultra procesados ricos en azúcares simples y grasas saturadas, al bajo consumo de proteínas de alto valor biológico y la ausencia de fibra. Además, los estilos de vida son más sedentarios, favorecidos por los avances en urbanismo y tecnología. Las guías alimentarias se establecen como herramientas



para informar y educar a la población sobre los hábitos y elecciones adecuadas a la hora de alimentarse y establecer maneras de vivir. Las guías argentinas nos brindan 10 mensajes claros y simples que buscan mejorar hábitos, orientar al consumidor y promover una vida activa.

Se recomienda cumplir con las 4 comidas diarias, incluir alimentos de todos los grupos y mantener una buena hidratación: al menos 2 litros de agua. Aumentar el consumo de proteínas de alto valor biológico y bajas en grasas, priorizando pescado e incluyendo huevo. Las guías estadounidenses también sugieren incluir proteínas de origen vegetal y cumplir con una recomendación de 1,2 – 1,6 gr de proteínas por kg de peso corporal por día, evitando la fritura como método de cocción.

Ambas guías promueven el consumo de carbohidratos integrales ricos en fibra; las guías argentinas incluyen a las legumbres en este grupo. A su vez, no deben faltar las frutas y verduras en los platos, diversidad en colores, vitaminas y minerales fundamentales para favorecer el bienestar del organismo.

Se recomienda incluir lácteos, como fuente de calcio para mantener la salud ósea; especialmente importante en niños y en adultos mayores. Las guías argentinas recomiendan consumirlos descremados, mientras que las guías estadounidenses promueven su consumo en su versión entera y sin azúcar agregada. Respecto a los alimentos fuente de grasas cardio protectoras se aconseja su consumo moderado: 2 porcio-

TITAN
LEVADURA NATURAL
EN COPOS
Peso Neto: 200g

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

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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

nes diarias según las guías argentinas o hasta el 10% de las calorías totales diarias según las guías estadounidenses. Finalmente, las guías estadounidenses destacan con respecto a la salud intestinal: reducir ultra procesados y priorizar alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y fermentados para favorecer la proliferación de bacterias intestinales que mantienen la homeostasis de nuestro intestino.

Estas guías son utilizadas por profesionales de la salud pero están abiertas a toda la comunidad y son de fácil acceso mediante el uso de plataformas digitales.

Utilicemos los recursos que tenemos, apoyémonos en las guías alimentarias y aprendamos a elegir bien cuidando lo que comemos y nuestros hábitos diarios para mejorar nuestra calidad de vida y salud, de adentro hacia fuera ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

NUEVAS!
TRENCITAS MATERAS

Con avena y semillas de lino y sésamo

Ceral
ALIMENTOS DIET

@ceralalimentosdiet | 3412 85-8640 | www.ceral.com.ar

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

Los distraídos

Cecilia Andrada - Directora

Embobados vamos por la vida con un nuevo apéndice. ¿Por qué no soltamos el móvil?, me pregunto, mirando qué nuevo mensaje me enviaron que no puede esperar a que tome agua, o qué notificación recibí de mis cuentas de Instagram, o qué payasada hace alguien para vender algo que ni me importa. La banalización de la información me está llevando al límite de lo que soporto. Lo que hasta hace poco era la "era de la información" está mutando, creo yo. Mi vieja, maravillada, en la primera década del 2000 navegaba buscando información al alcance de la mano. Aquello que era para pocos se iluminaba para el que

quisiera aprender, leer, mirar... ¿y ahora? La información comprimida y masticada nos distrae de lo importante. A veces, cuando cuento algo, pienso si hablo por mí o si hablo con palabras de otro; otro que vi mientras "scrolleaba" en el infinito. ¿En qué creo? ¿En quién creo? Porque hasta tener fe está venido a menos. ¿Cómo creo? ¿Qué veo? ¿Nos llegamos a preguntar, acaso? Sin embargo, vislumbro que estamos llegando a un techo. Lo percibo, lo olfateo. ¿O ya no se ve ridículo un anuncio creado con IA? Ese gatito falso, esa comida, esa casa perfecta... Yo no quiero ver a Harrison Ford en 2050 protagonizando una nueva de Indiana Jones. Lo quiero ver hoy, o ayer. Lo quiero ver viejo y actuando, porque nada falso nos puede emocionar. Quiero disfrutar de El viaje de Chihiro; no quiero que me emulen a partir de una foto. Quiero gente pensando,

equivocándose; discutiendo ideas. Comer una torta fallida de lo que recuerdo era la receta de mi abuela, y no visitar la pastelería "viral", porque en la realidad siempre desilusiona. ¿Pero cuántas veces nos van a vender un buzón? Atentos: la IA es una gran herramienta, es un martillo, pero no puede ser el arquitecto que sueña, ¿verdad? Soñar, soñamos nosotros. "A mí el saber me encanta. ¡Nunca voy a dejar de estudiar!", le dijo su hija a mi hermano, preocupado por su adolescente y el futuro, y así se llenó de esperanza. En estos días de conmoción mundial y de palabras sin contexto, volver a tomarse un café con amigos, salir a hacer las compras, mirar por la ventana del bondi, charlar con nuestros hijos sobre el valor de la verdad y la justicia, es ser humanos. Que nunca nos falte esa capacidad. No perdamos la costumbre ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Práctica

Por Marta Susana Fleischer

Quiero decirte que sería muy bueno, que, aunque parezca que por fuera la vida aprieta y "vienen degollando," por dentro no te des por vencido. Te pido que te esfuerces por hacer de tu casa un santuario, que busques la paz e intentes mantenerte en armonía. Que no te ofusquen ni te venzan las presiones de cada día. Que trates de permanecer centrado, entendiendo que hay que superarlo todo. Seguir adelante, día a día. Sin dudar. Que trates a tu cuerpo como a un templo, cuidándolo, sin dañarlo. Y que no te canses de brindar ayuda, generosa, desinteresada.

No importa lo que veas, lo que oigas, lo que digan, vos seguí tu camino y que tu granito de arena colabore en el montoncito de las cosas buenas, de la alegría. Y cuando se hagan presentes las pruebas, del calibre que éstas sean -porque es algo que nos pasa a todos en esta escuela que es la vida- repítete por dentro que a vos, no te doblegan. ¿Qué no es nada fácil? Lo sé. No dije lo contrario. Porque esta es una época para valientes, para esforzados, que son los compasivos, los que no se enganchan en la cosa fácil, los que aportan para que en su entorno las cosas funcionen cada día. Y, ¿sabés qué? No es tan dificultoso ponerlo en práctica. Sólo se trata de estar atento, de vigilar lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos; para superarnos. Y cada vez que nos pescamos en un "renuncio" -sin criticarnos- en calma, volver a empezar prometiéndonos no repetir el error. Porque todos estamos aprendiendo, de nosotros mis-

mos, de los demás, de lo que hacemos. Y de todo sacamos nuestras internas conclusiones. Y decidimos cómo nos queremos mostrar. Porque lo que más bueno tiene esta vida, es que siempre tenemos una segunda oportunidad. Y hasta te diría que una tercera y una cuarta, para enmendar las "macanas" que nos mandamos. El camino está ahí: limpio y reluciente. Y cada uno elige cómo lo quiere recorrer. Incluso te digo que hay muchos que se mandan las peores, de las más grandes, y sólo vinieron para mostrarnos a los demás otra posibilidad; como para probarnos si la queremos imitar. ¡No grites! Yo no tengo la culpa. Todos lo aceptamos antes de venir acá. (Me refiero a las pruebas que tenemos que pasar). Y se supone que, en el cartel de LLEGADA, nos esperan con bombos y platillos, por todo lo que pasamos. Sé que no te digo nada nuevo, solamente quise resaltarlo porque nos hace falta -a todos- practicarlo ■

Síndrome de Asperger

¿Qué cambió en la manera de entender la neurodiversidad?

Lo que hace algunos años era visto como "rareza" o excentricidad, hoy forma parte de un concepto más amplio: la neurodiversidad. Actualmente el Asperger se incluye dentro de los Trastornos del Espectro Autista (TEA), y los especialistas coinciden en que no se trata de una enfermedad, sino de una condición del neurodesarrollo que acompaña a la persona durante toda su vida.

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 1 de cada 100 niños se encuentra dentro del espectro. La cifra, advierten, puede variar entre estudios, pero existe consenso en que los diagnósticos han aumentado en los últimos años, en gran parte por mejores herramientas de detección, mayor información disponible y una reducción del estigma.

En Argentina, datos de la Agencia Nacional de Discapacidad registran más de 114 mil personas certificadas con TEA, con fuerte concentración en el área metropolitana, aunque los expertos señalan que el número real podría ser mayor debido a subdiagnósticos, especialmente en mujeres y en adultos.

"La mirada cambió muchísimo. Hoy entendemos que hablamos de personas con una manera distinta de procesar la información, comunicarse y vincularse. No es falta de interés ni mala educación", explica la neuróloga Dra. Daniela Sosa. "Muchos adultos llegan al consultorio después de que un hijo recibe el diagnóstico y recién entonces logran ponerle nombre a experiencias que tuvieron toda su vida".

Del estereotipo al reconocimiento

La cultura popular ayudó a visibilizar el tema. Personajes como Sheldon Cooper en The Big Bang Theory o

figuras públicas como Greta Thunberg y Elon Musk hablaron abiertamente de su diagnóstico, mostrando que es posible desarrollar carreras exitosas y tener un enorme impacto social.

Sin embargo, los especialistas advierten que la romanización también puede ser un riesgo. No todas las personas del espectro tienen habilidades extraordinarias y muchas necesitan apoyos concretos para la vida diaria, la educación o el trabajo.

Por qué hay más diagnósticos

El incremento en los casos detectados no implica necesariamente que haya más personas con la condición, sino que sabemos buscar mejor. Las evaluaciones son más precisas, las familias consultan antes y los equipos de salud y educación cuentan con mayor capacitación. Asimismo, cada vez se reconoce más que en mujeres puede manifestarse de manera diferente, con estrategias de camuflaje social que retrasan la identificación.

Hacia la inclusión real

Para la Dra. Sosa, el gran paso pendiente es social. "El diagnóstico es importante, pero lo más importante es qué hacemos con esa información. Necesitamos entornos educativos, laborales y comunitarios que comprendan y acompañen".

Hablar de Asperger hoy implica dejar atrás la idea de adaptación forzada y avanzar hacia propuestas que respeten las diferencias, promuevan autonomía y garanticen oportunidades

Colaboración: DIM centros de Salud
www.dim.com.ar
@dimcentrosdesalud

El estrés dental



En la boca tenemos dos tipos de población bacteriana: una que afecta más a las encías y otra que es responsable de las caries. Estas bacterias viven mejor en un medio ácido. Junto con el consumo de azúcar y de carne, la acidez de la saliva también determinará la acidez de este hábitat.

El nivel de acidez salival depende tanto de factores genéticos como del seguimiento de una dieta equilibrada rica en vegetales, fruta y que incluya el consumo de aceite de oliva que impide la adhesión de la placa bacteriana al diente. Conviene tener en cuenta además que el tejido de las encías es extremadamente sensible a los cambios hormonales, y tanto en la pubertad, el embarazo, como la menopausia, la mujer requiere ciertos cuidados adicionales en su salud bucal.

A veces la encía puede estar lesionada sin que haya una infección a causa de un exceso de presión en una parte determinada de la boca. El estrés y la tensión pueden llevar a apretar los dientes hasta que la encía se encoge, se descarna y retrae. La encía no puede soportar el sobreesfuerzo que se hace inconscientemente y avisa para que rectificuemos.

Con ello el cuerpo está avisando de que hay una disfunción por solucionar.

Y es que la boca es una de las partes del cuerpo que más emociones expresa. Respiramos, comemos, hablamos y besamos con ella. Por si fuera poco, la sonrisa es la primera imagen interior de nosotros mismos que dejamos al descubierto ante los demás.

Aprender a cuidarla es algo que debe valorarse desde la más tierna infancia

Dra. Silvia Diez

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"

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

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

La Mielisima
Su más dulce elección

Mieles de diferentes orígenes florales
y productos Gourmet

RODRIGUEZ PEÑA 99 (esq. Bartolomé Mitre), CAP. 4381-8198

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

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)

**Salud en armonía con la naturaleza.
Integrando conocimientos para
mejorar la calidad de vida.**

• **TERAPIA COLÓNICA:** Potencia los tratamientos de desintoxicación y recuperación del bienestar digestivo. Procedimiento seguro, efectivo e indoloro. *Sanar el intestino fortalece el sistema inmunológico.*

- BIOMAGNETISMO
 - AUTOHEMOTERAPIA
 - PEDILUVIO IÓNICO
 - MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA
- PLANES DE DESINTOXICACIÓN

Profesional médico con más 30 años en éste camino

Dra. Angela A. Riddell (MN 112113)
115808-7060
madrenatura2000@gmail.com

Dietética

La Colmena
29 AÑOS
en el Barrio de Flores
CONDARCO 26

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural

11 6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929

LEGUMBRES - CEREALES - SEMILLAS - HARINAS
ESPECIAS - FRUTAS SECAS Y DESECADAS

NUEVAS DIRECCIONES
Casa Central:
Juramento 2455
Suc. Mercado de Belgrano:
Juramento 2527 - Loc. 77/79
(011)4784-3081 / Buenos Aires
www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar

El Molinillo **MANDARINES**
en Castelar desde 1980

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

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



DISTRIBUIDORA BEATRIZ COSMÉTICOS
CELÍACOS Y COMPLEMENTOS

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

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

"Llega el otoño y con él, una nueva oportunidad para renovar tu propuesta. Se suman productos que marcan tendencia, combinando innovación, calidad y lo último del mercado" (leé más tips en pág. 6).

PGN



- **Magnesio Energy**
Magnesio, Citrato, L-Arginina, L-Ornitina, Vit. B12 / B6.
- **Cardio Magnesio**
Magnesio, Potasio, Omega 3, Vit D.
- **Melena de León**
gotas y capsulas, con Vit. A.

Woods.

- **Bálsamos Labiales suaves**, con distintos sabores, Cherry, Vainilla y próximamente más sabores....
(en práctico exhibidor de cinco unidades de cada sabor)



KONYStevia

- **Condimento Japonés** para arroz, Uno con algas nori, sesamo y sal.
Otro, con sabor pescado Bonito x 45g



Flurikake

- **Condimento Japonés** para arroz, Uno con algas nori, sesamo y sal.
Otro, con sabor pescado Bonito x 45g



Algas y +



Nori en Polvo



Wakame en Polvo



Wakame flakes



Nori flakes



Salicornia



Gigartina



Hongos Shitake



Kombu moño



Nori plancha



Kombu tiras



Panko amarillo



Wakame



Hongo Melena de León

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

☎ 11 2774-2142 | beatrizcosmeticos@gmail.com | [@distbeatriz](https://www.instagram.com/distbeatriz)

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

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 S.R.A.
Distribuidores oficiales en Argentina

¿Cómo incorporo las algas?



Por Beatriz Prodan

Retomamos el tema algas, ya que recibimos muchas consultas de lectores (tiendas y consumidores), dado que el interés por su consumo se debe a la alta calidad alimenticia de este producto, que tiene múltiples formas de aprovecharse mejor.

¡Plancha, tira, triturada, polvo y moño! Habitualmente se conocen las algas en plancha, pero para un uso más cómodo y rápido, les cuento que ya vienen en distintos cortes: en tiras, trituradas, en polvo y en moño (la plancha se corta en trozos de unos 6 cm y se forma un rollo).

• **La versátil Nori.** Las algas nori vienen trituradas y en polvo, por lo que se espolvorean directamente en ensaladas o se incorporan a sopas, guisos, arroces... ¡y donde quieras!

• **Súper Wakame.** El alga wakame también viene triturada, pero necesita hidratarse previamente unos 10 minutos. Está considerada como un superalimento: contiene yodo, calcio, hierro, potasio y vitaminas como B1, A, B2 y B3. Fortalece el sistema inmunológico, los huesos, y se ha demostrado su beneficio para ayudar al descenso de peso y aportar energía.

• **Multibeneficiosa Kombu.** El alga kombu se presenta en tiras finas que deben remojar más tiempo (alrededor de 1 hora) o hervirse entre 20 y 30 minutos para que se ablanden. Entre sus beneficios, aporta yodo —necesario para la tiroides—, además de calcio y magnesio;

suaviza la cocción de las legumbres y actúa como depurador intestinal.

Otra presentación del alga kombu es en trozos, conocida como “alga kombu moño”, y se utiliza en sopas, caldos, guisos, etc.

• **Salicornia, la planta marina.** La salicornia es, en realidad, una planta marina. Crece en aguas muy concentradas en sal. Su presentación es en polvo, ya que no se comercializa en su forma original (como pequeñas ramitas). Con su uso en la cocina, no es necesario agregar sal.

Bonus de hongo: melena de león

Incluyo aquí un hongo que está siendo furor por sus cualidades medicinales en el área cognitiva, que no es poco. La melena de león es un hongo del cual se han extraído propiedades en forma de extracto concentrado para mejorar la función cognitiva, la memoria y la concentración. Estimula el crecimiento nervioso y ayuda a reducir la ansiedad. Su presentación es en tintura y cápsulas, elaboradas por laboratorios de primer nivel. También puede consumirse en comidas: hervido, a la plancha, en sopas, guisos, etc. Muchos restaurantes naturistas y veganos ya lo están incorporando.

Bueno, estimados amigos, seguimos informándolos sobre algo que ha estado mucho tiempo desaprovechado en la alimentación... pero hay más para seguir compartiendo.

Los saludo como siempre! ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celíacos y Complementos Alimentarios

☎ 11 2774-2142

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
steviaPlus
Best
XILITOL



☎ +54 9 115462-0972

✉ info@bestnatural.com.ar

www.bestnatural.com.ar

Ecología de síntesis o la arquitectura de la negligencia

De la patología del ego al daño sistémico



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

El origen de la degradación social no es un error de cálculo, sino una configuración psíquica específica. El “narcisismo salvaje” posiciona al “yo” como el único árbitro de la realidad, anulando la capacidad de percibir el daño ajeno y reduciendo la empatía a cero, con el consecuente deterioro del tejido social y la red comunitaria.

Esta condición se sostiene mediante la “violencia egóica”, que reacciona agresivamente ante cualquier límite ético o moral, o frente a cualquier dato fáctico que amenace su expansión ilimitada. Está dispuesta a trascender todos los límites con total impunidad.

Para que esta dinámica sea sostenible, se requiere de una “ignorancia estructurada”: un rechazo activo y organizado a la verdad, que permite al individuo y a la masa operar en una amnesia ética funcional, basando su accionar en sesgos y en “desinformación controlada”. Estamos entrando en una “Hiperficción Coactiva”, donde quien maneja la narrativa conduce la realidad.

La institucionalización del sesgo. Esta patología individual se vuelve sistémica a través del aparato educativo y científico, financiado por vórtices de poder financiero de élite. La educación —desde la escuela hasta la universidad— tiende a sustituir la búsqueda de la sabiduría por

la obediencia técnica.

“Hiperespecialización”. El conocimiento se fragmenta en compartimentos estancos. El experto domina la pieza, pero desconoce el propósito del mecanismo completo. Esta segmentación actúa como un blindaje: nadie es responsable del resultado final, porque nadie tiene permitido ver el “todo”. Una forma de “obediencia debida” institucionalizada.

Ciencia y saber corporatizados. La investigación deja de ser un servicio a la humanidad para convertirse en un brazo ejecutor de la rentabilidad. Lo que no es rentable se vuelve invisible; lo que es dañino, pero lucrativo, se recubre de terminología técnica para ocultar su naturaleza y sostener el “ecocidio silencioso”.

El exterminio como progreso. La prueba más brutal de esta mecánica es la transición de las armas químicas de la Segunda Guerra Mundial hacia la vida civil. Compuestos diseñados para el exterminio en el campo de batalla —gases nerviosos, defoliantes, cianuros— fueron reintroducidos en la sociedad bajo la máscara de pesticidas, herbicidas y fungicidas.

Este “genocidio de baja intensidad” se vuelve posible cuando la estructura científica valida la toxicidad como una “necesidad del progreso”. Se normaliza así la agresión química contra la biósfera y el

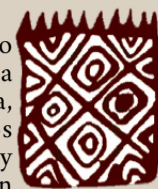
cuerpo humano, transformando una herramienta de guerra en infraestructura cotidiana de consumo, mientras la ecología de bolsillo pone el foco en osos panda y pingüinos.

La negligencia criminal masificada. La convergencia de estos factores culmina en una negligencia criminal masificada. No se trata de una falta de cuidado accidental, sino de una omisión estructural, sostenida y financiada. Es el triunfo de una lógica que logra que la propia humanidad colabore en su degradación, a través de una ciencia sin conciencia y una tecnología sin propósito humano. El reconocimiento de este “todo brutal” es el primer paso para recuperar la visión sistémica y desactivar el motor de la ignorancia que nos conduce al abismo. En esta “Pseudocracia Artificial”, donde se nos obliga a convivir con narrativas que inducen disonancia cognitiva, no podemos seguir aceptando la “coreografía de la falsedad”.

Para dejar de validar esta fábrica de “especialistas ciegos”, es necesario abordar el pensamiento ecológico como base de una nutrición intelectual saludable: una verdadera higiene mental de resistencia. Ya no alcanza con preguntarnos qué es, sino de dónde viene, hacia dónde va y qué nos deja.

El mundo es un metabolismo vivo. Esa debería ser nuestra forma de enfoque: validarnos por coherencia y no por violencia ■

¿Qué es la vida?



► Solemos vivir, pero ¿Qué es en sí misma la Vida? El tiempo pasa, nos acontecen los eventos, las penas y las alegrías... con suerte sabemos cómo atravesar las distintas circunstancias sin que nos arrasen. Día tras día, somos llevados por los hábitos, las responsabilidades, y las demandas externas, dejando de lado la tan anhelada libertad, o incluso buscándola en los lugares incorrectos. ¿Por qué tenemos tan poco control sobre nosotros mismos? ¿Podemos realmente experimentar la libertad? Esta búsqueda sincera ha acompañado al ser humano desde siempre, pero por ignorancia y falta de un conocimiento superior, hemos errado durante generaciones.

Los invitamos a nuestro ciclo de conferencias gratuitas; a acercarte a una ciencia milenaria, presente en todas las grandes culturas de la historia, para poder comprender su mensaje bajo la luz y el entendimiento de Maestros que en su paso por esta vida, lograron responder las grandes preguntas existenciales.

Te esperamos ■

CIAG argentina
Escuela de autoconocimiento.
☎ 11 5963-0169



agridulce

de vegetales
condimentados







Un producto diferente, versátil y listo para consumir, pensado para sumar valor en góndola y en cada plato.

- ✔ No necesita frío
- ✔ Sabor suave (sin vinagre)
- ✔ Ideal para carnes, picadas y ensaladas

► Si sos comercio, consultá con tu distribuidor

► Si querés venderlo, escribinos: +54 9 2616 65-0130



Escanéa el QR

¡Conocé el producto y aprendé cómo usarlo!

Los animales son espejos de nuestras emociones

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

▶ Cuando concurren a la consulta perros o gatos con síntomas que expresan una ansiedad o estrés de fondo y uno indaga profundamente, vemos algo sumamente interesante: están somatizando algo que les pasa a las personas con que conviven. Mujeres que viven con el omeprazol para sus gastritis tienen gatos vomitadores. Hombres nerviosos, violentos, estresados, con hipertensión y clonazepam en su mesita de luz, tienen animales que se brotan, que tienen dermatitis o alopecias (pérdida de pelo). Casos muy difíciles de tratar, porque es el dueño quien le está pasando sus propios males. Según un estudio sueco, los niveles de cortisol (la hormona del estrés) en el cabello de las personas coinciden casi milimétricamente con los niveles presentes en el pelaje de sus perros a lo largo de los meses. Esto significa que, si vives en un estado de alerta constante, tu perro no solo te "acompaña", sino que biológicamente está procesando tu ansiedad como propia. Para un perro, nosotros somos su entorno. Si el entorno se vuelve "eléctrico" o tenso, ellos interpretan que hay un peligro inminente, aunque el "depredador" sea simplemente una fecha de entrega en el trabajo o una discusión de pareja. Ellos no absorben el estrés por una cuestión mística, sino por una necesidad evolutiva de supervivencia: si el líder de la manada o el protector del territorio está nervioso, algo anda mal en el mundo. Esto con el paso del tiempo se hace crónico y comienza con las manifes-

taciones externas. Esto ocurre en perros. Los gatos en cambio detectan vibraciones y cambios sutiles en la atmósfera del hogar que nosotros ignoramos. No es que sean pasivos, es que su estrategia de supervivencia es el ahorro de energía y la observación. Ellos absorben la energía negativa, es por eso por lo que se ponen arriba de la heladera, microondas, televisores o computadoras. Las brujas los usaban para "limpiar" sus lugares de trabajo. Pero si hay tensión, nerviosismo, peleas, el gato se retira, se esconde y desarrolla conductas de ansiedad. A veces creemos que nuestro gato es un ser místico que transmuta nuestras penas mientras duerme 16 horas al día. La realidad es un poco más terrenal: si nosotros no gestionamos nuestro estrés, ese "limpiador energético" terminará con un problema de conducta o una visita al veterinario por puro agotamiento emocional.

La Dra. Carolina González, médica veterinaria homeópata, introduce un concepto revelador: el animal como órgano externo de somatización. Cuando el estrés en casa es demasiado alto para que los humanos lo gestionen, el animal, por su profundo vínculo de lealtad y dependencia, termina manifestando físicamente esa carga emocional. La piel es el órgano más extenso y, a menudo, el primero en manifestar que algo anda mal a nivel emocional. En perros el granuloma de lamido: al lamerse la pata obsesivamente genera una lesión crónica en la misma. En gatos se produce una alopecia psicógena al acicalarse compulsivamente dejando áreas totalmente peladas. También se puede manifestar como dermatitis miliar. Granitos que pican alrededor del cuello y cabeza. El sistema digestivo también puede reaccionar

con gastritis que producen vómitos recurrentes o colitis por estrés causando diarreas que salen luego de una mudanza o problemas en el hogar. En gatos tenemos la cistitis idiopática, que en realidad es emocional, produciendo en los machos un cuadro agudo grave al impedir que puedan orinar. Todo es emocional y muchas veces inducido por el entorno. ¿Como podemos ayudarlos, además de concurrir a su veterinario homeópata? La mejor medicina es que tú encuentres momentos de calma. Darle rutinas claras, la predictibilidad reduce la ansiedad animal. Horarios fijos de comida en gatos y paseos en perros. Que tenga un lugar donde esconderse cuando el ambiente se tensa y trata de bajar un cambio en tu vida.

Será hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.
Turnos al 113941-2007 y 4632-3558
homeopatia5@gmail.com | @homeovetmunoz

Glucosa, alimento del cerebro

▶ Si usted lleva una vida sedentaria y realiza escasa o nula actividad física, el exceso de glúcidos en su dieta tenderá a transformarse en depósitos de grasa en los tejidos, favoreciendo el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, a pesar de esta advertencia, los glúcidos no deben eliminarse de la alimentación con fines de adelgazamiento, y menos aún de manera arbitraria. La glucosa constituye el principal combustible del cerebro, y su aporte insuficiente puede alterar funciones esenciales. Esto puede traducirse en irritabilidad, angustia, mayor sensibilidad al dolor y estados depresivos. Por ello, resulta habitual que ante el decaimiento se busquen alimentos dulces. Esta tendencia también se observa en quienes siguen dietas restringidas en glúcidos, como los diabéticos, aunque no es aconsejable ceder a dichos impulsos ■



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



Desde 1978
Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz
Médico Veterinario - Homeópata y cirujano
Dir. del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos (CEVA)
Caracas 595 (y Aranguren) CABA 113941-2007 / 4632-3558
También atención virtual
www.homeovet.com.ar / homeopatia5@gmail.com



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



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



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



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



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



FORMULAS MAGISTRALES
FARMACIA Dialco
LABORATORIO HOMEOPATICO
Silvina RESTA FARMACEUTICA
ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.
SABADOS de 9.30 a 15hs.
PREPARADOR PERMANENTE
TEL.: 4259-8374 - 4251-2046
TEL/FAX: 4252-1744
ffialco@yahoo.com.ar
LAMADRID 338 QUILMES

La Francia
RÚSTICOS

SELECCIÓN

CON MASA MADRE

SABORES

- Boniato y Bechamel
- Zapallo y Cúrcuma
- Calabaza y Mascabo

Elaborado con masa madre - Harina integral
Ideal Dietéticas y alimentación saludable

11 5825-0766 @lafranciabuenaosaires

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

- Alimentos naturales y orgánicos
Cereales, harinas, legumbres, frutas secas
- Superalimentos y Energía Natural
Miel, Jalea real, polen
- Hierbas, sabores y orgánicos
Especias, hierbas, productos orgánicos, productos importados
- Bienestar y Cuidado personal
Suplementos dietarios, Cosmética natural, Medicina alternativa

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

VENTA POR MAYOR Y MENOR
Av. Iturraspe 847 (ex Ruta 8) Villa Lynch, San Martín.
☎ 11.7369.1406 | 11.2390.8309
nueva_senda@yahoo.com.ar

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

STEVIA DULRI
Cristalizada
Eritritol+Stevia

NUEVO 150 gr.

0% CALORÍAS

SIN GLUTEN

APTO PARA COCINAR

SIN AZÚCAR

@STEVIADULRI

Obesidad: más allá de la balanza

El abordaje de la obesidad requiere mucho más que dietas restrictivas. Implica comprender el vínculo con la alimentación y construir hábitos sostenibles.

Por Lic. Celeste Demarco*
@rebiogral

De acuerdo con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, la obesidad se define como una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa corporal, asociada a un mayor riesgo para la salud. Se trata de una condición compleja, influenciada por múltiples factores, entre ellos biológicos, emocionales, sociales y culturales. En la práctica profesional en consultorio, es frecuente observar que la ingesta alimentaria se encuentra modulada por variables como el estrés, la ansiedad, el cansancio o el aburrimiento. Estas respuestas no siempre están asociadas al hambre fisiológica, o también llamado hambre real, sino a la búsqueda de regulación emocional, lo que puede sostener patrones de alimentación disfuncionales en el tiempo.

Por otro lado, las intervenciones basadas en dietas restrictivas han demostrado baja adherencia a largo plazo y, en muchos casos, se asocian al conocido "efecto rebote", ya que se centran en la pérdida de peso y no incluyen el vínculo generado con la comida en distintas situaciones o ambientes, ni la complejidad de las variadas causas del exceso de peso.

Frente a este contexto, el cambio de hábitos se posiciona como un eje central del tratamiento nutricional. El objetivo no radica en intervenciones transitorias, sino en la construcción de un patrón alimentario saludable, flexible y sostenible, que la persona pueda mantener a lo largo del tiempo.

Uno de los principales desafíos consiste en desarticular la lógica de las "dietas rápidas", las cuales suelen asociarse a baja adherencia, frustración, abandono del tratamiento y, en muchos casos, a la búsqueda de alternativas sin respaldo científico que pueden comprometer la salud.

En su lugar, se propone un enfoque clínico basado en la empatía y la individualización del tratamiento, contemplando tiempos, historia alimentaria y el contexto de cada persona. Este abordaje promueve la implementación de objetivos realistas, progresivos y alcanzables, favoreciendo una mayor adherencia y resultados sostenidos.

Dentro de los objetivos terapéuticos se prioriza: la regulación de la conducta alimentaria, el reconocimiento de las señales de hambre y saciedad, el desarrollo de herramientas para la gestión emocional, la disminución del comer impulsivo o emocional, la mejora del vínculo con la comida y con el propio cuerpo, y la incorporación de hábitos de



Lic. Celeste Demarco

movimiento regular junto con un descanso adecuado.

El acompañamiento nutricional desde una mirada empática y personalizada permite abordar estos aspectos de manera integral, promoviendo no solo cambios en la alimentación, sino también una mayor autonomía en la toma de decisiones y un vínculo más saludable con la comida.

Comprender la obesidad como un proceso complejo implica realizar modificaciones en el estilo de vida. En este sentido, la implementación de cambios pequeños, sostenidos y consistentes en el tiempo ha demostrado ser clave para lograr mejoras significativas tanto en la salud metabólica como en la calidad de vida ■

*Lic. en Nutrición (MN 12700).

Centro de Rehabilitación Integral
REBIOGRAL

@rebiogral

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

Minerales y el equilibrio del cuerpo

Los minerales cumplen un rol silencioso pero esencial en el funcionamiento del organismo. No solo forman parte de la estructura del cuerpo, sino que intervienen en procesos vitales que sostienen el equilibrio interno. Elementos como el calcio, el fósforo, el magnesio o el silicio integran huesos y dientes, mientras que otros, como el fósforo y el azufre, participan en la composición de las proteínas musculares.

En los líquidos corporales, los minerales actúan como electrolitos —sodio, potasio, cloro, calcio y magnesio— regulando funciones clave como la presión sanguínea, el equilibrio ácido-base y la actividad celular. Su presencia en la sangre, el líquido cefalorraquídeo y los jugos digestivos resulta indispensable para la vida.

Sin embargo, su absorción no depende solo de la cantidad ingerida, sino también de cómo se combinan en la dieta. Un exceso de grasa puede dificultar la incorporación de calcio, mientras que el consumo elevado de alcohol interfiere en la absorción de hierro y zinc. Asimismo, algunos minerales requieren transformaciones previas para ser aprovechados, como el calcio de ciertos alimentos o el hierro ligado a la hemoglobina.

Comprender estas interacciones permite mejorar la calidad nutricional y favorecer un organismo más equilibrado ■

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele sabor a tus comidas

BILLI

VEGETALES DESHIDRATADOS
ESPECIAS Y CONDIMENTOS
PRODUCTOS AHUMADOS
CALDOS Y SOPAS



NUEVOS LANZAMIENTOS



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



REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



Neurología



Clínica
Médica



Diabetología



Psicología



Fonoaudiología



Terapia
ocupacional



Psicopedagogía



Nutrición



Kinesiología



Fisioterapia



Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

Espacio para desarrollo y salud

Con el objetivo de promover el bienestar físico y emocional, los viernes ofrecemos nuestro espacio de Baileterapia, orientado a estimular el movimiento, la coordinación y la expresión corporal en un entorno dinámico y cuidado. Los Sábados la clínica permanece abierta para atención clínica y diabetológica, masajes descontracturantes para aliviar tensiones y el taller de Arteterapia para adultos, un espacio creativo que favorece la expresión y el bienestar integral.

CONSULTE POR SU OBRA SOCIAL / PREPAGA: Argentores - Bancarios - CASA (caja de Abogados) - DAS - Dasuten - DOSSP - Galeno - Hospital Italiano - IOMA Jerárquicos Salud - OBSBA - OSCHOCA - OSA (Actores) - OSPACA - OSPETAX OSPIC - OSPOCE - Pasteur - Perfumistas - OSPSA - Swiss Medical - UPCN - Avalian Ceramistas - OSPEDYM - OPDEA La consulta con el Dr. Quiñones Molina se abona de forma particular, excepto para afiliados de OBSBA Y OPSCA que cuenten con CUD

Asesoramiento a familias y escuelas

Trabajo coordinado con escuelas para compartir información, establecer estrategias y ofrecer un acompañamiento. Orientación pedagógica y terapéutica a las familias, reuniones con familias, escuelas y equipos tratantes intercambios con Centros de integración sobre tipos de intervención pensando en la singularidad y necesidad de cada paciente.




Acceda a todos nuestros
canales de contacto
y redes sociales
escaneando el QR

Turnos e informes: **4981-0565 / 6604** ☎ **116999-4177** (solo mensajes)
Lunes a viernes de 8.30 a 18hs y sábados de 9 a 15hs.

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Por la docente de IATENA, chef naturista Mariana Mosler

Desayunos saludables

 iatenainstituto | info@iatena.com

● PANQUEQUE DE ARROZ

- Ingredientes

Arroz yamaní, 200 gr
Harina de lino o de chía, 1 cda.
Sal, 1 cdita.
Agua, c/n.

Aceite de oliva, 2 cdas.

- **PREPARACIÓN:** Dejar el arroz en remojo en abundante agua limpia por lo menos 8 horas. Pasado el tiempo de remojo descartar el agua, enjuagar y licuar junto al resto de los ingredientes, agregando agua de a poco hasta obtener una consistencia ligeramente floja y corrediza.

Precalear una sartén antiadherente. Verter porciones de la mezcla, distribuir y cocinar unos minutos de cada lado hasta que se desprege de los bordes.

Retirar de la sartén y tapar para que se conserve la humedad y así quedaran flexibles más tiempo. Rellenar con frutas de estación y espolvorear con semillas molidas.

● BOL DE AVENA

- Ingredientes

Avena, 100 g
Canela, 1 cdita.
Azúcar mascabo, 1 cda. o estevia molida en polvo ½ cdita. al ras
Cúrcuma, una pizca
Extracto de vainilla, 1 cdita.
Nueces, almendras, semillas de girasol o zapallo, 2 o 3 cdas.
Agua, c/n.

Manzana o pera en trocitos, a gusto

- **PREPARACIÓN:** Poner las semillas o frutos secos en remojo de 6 a 8 horas. Reservar.

Poner la avena en remojo con agua filtrada de 6 a 8 horas.

Pasado el tiempo de remojo descartar el agua, enjuagar

apenas y cocinar la avena con la canela con una cantidad de agua que solo la cubra, durante unos 15 minutos a fuego bajo. Si se usa estevia agregar en este momento. Fuera del fuego agregar el azúcar, la cúrcuma y la vainilla. Se pueden cambiar los saborizantes por jengibre, anís, u otras especias a elección.

Lavar y trocear la fruta elegida.

Armar el bol con alguna de estas variantes:

1. avena tibia o fría y agregar la fruta y algunas semillas
2. avena solo con frutos secos o semillas
3. avena solo con fruta

La avena cocida se puede conservar en heladera por 5 días.

● YOGURT DE CASTAÑAS DE CAJÚ

- Ingredientes

Castañas de cajú, 1 taza

Agua filtrada o kéfir de agua, ½ taza aprox.

- **PREPARACIÓN:** Lavar y remojar las castañas por 8 horas. Licuar con el agua o kéfir, hasta lograr una textura muy cremosa y suave. Ajustar la consistencia con más o menos cantidad de agua. No debe quedar muy "aguado". Volcar la preparación en un frasco y cubrir la boca con un paño. Dejar a temperatura ambiente un mínimo de 6 horas y un máximo de 24 horas.

Ir probando la transformación del sabor y cuando se logre la acidez deseada, cortar la fermentación guardándolo en la heladera, en el mismo frasco, pero con la tapa. Consumir dentro de los 5 días, ya que su sabor se irá intensificando con el paso del tiempo. Ideal para armar desayunos y meriendas.

Variante de yogurt:

1. Si se desea obtener una versión de yogurt líquido para beber, se puede aligerar la misma preparación con agua o kéfir hasta obtener la consistencia deseada.

2. Se pueden agregar semillas de chía molida para modificar la textura, así como también trocitos de frutas de estación.



IATENA

Cursos cortos online

▶ ABRIL

• **Formación en Repostería integral y sin gluten**
Por chef naturista **Mariana Mosler** y chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 3 Módulos de 4 clases cada uno, a razón de una clase semanal, los jueves de 19 a 21 hs.

Inicio: Jueves 16 de abril, de 19 a 21 hs.

▶ MAYO

• **CURSO PRÁCTICO de hierbas y especias para todos los días**

Por chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 2 clases.

Días: Miércoles 18 y jueves 19, de 18.30 a 20:30 hs

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

info@iatena.com | www.iatena.com | Tel. 11 2376-4898

Azúcar Mascabo

▶ El azúcar Mascabo es un endulzante integral obtenido de la caña mediante un proceso artesanal que conserva sus nutrientes naturales. A diferencia del azúcar refinado, no pasa por etapas de blanqueo ni refinamiento químico, por lo que mantiene melaza, vitaminas y minerales. Es fuente de hidratos de carbono de absorción más gradual y aporta vitaminas del complejo B, además de minerales como hierro, calcio, potasio y magnesio. Estos componentes contribuyen al funcionamiento del sistema nervioso, ayudan a reducir la fatiga y favorecen la salud muscular. También se lo asocia con un mejor equilibrio energético y un menor impacto glucémico en comparación con el azúcar blanco. Su sabor intenso y su perfil nutricional lo convierten en una opción más natural para endulzar sin perder calidad alimentaria ■



NUEVO   **Diet Kontrol®**

SOPA INSTANTÁNEA con fideos de arroz **VERDURA**

SOPA INSTANTÁNEA con fideos de arroz **VERDURA SIN SAL**

SOPA INSTANTÁNEA con fideos de arroz **CARNE VEGETAL SIN SAL**

NUESTROS PRODUCTOS

Diet Kontrol GELATINA BAJAS CALORIAS **Light**

Diet Kontrol FLAN DIETÉTICO **Light**

Diet Kontrol POSTRE DIETÉTICO INSTANTÁNEO SIN COCCO **Light**

Diet Kontrol **DIETAFRUIT**

1130455825  **dietkontrol.com.ar**

BROTES DE TRASLASIERRA

ALIMENTOS ORGÁNICOS

CERTIFICADO LETIS **ORGANICO ARGENTINA**

• HARINA INTEGRAL
• HARINA BLANCA 000
• AZÚCAR

HARINA INTEGRAL

AZÚCAR DE CAÑA ORGANICO

HARINA BLANCA ORGANICA 100% DE FUERZA

HARINA INTEGRAL ORGANICA FINA

HARINA INTEGRAL ORGANICA EXTRAFINA

HARINA INTEGRAL ORGANICA TRADICIONAL

Traslasierra · Córdoba

  brotesdetraslasierra

info@serestraslasierra.com.ar

www.serestraslasierra.com.ar

 3544 307244

un producto de **SERES SRL** ALIMENTOS ORGÁNICOS



Actualizá tu tienda!
 Las principales marcas
 libres de gluten están en
Distribuidora El Ceibo



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

  /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

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

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



Propóleos: levánta tu inmunidad



Los cambios bruscos de temperatura y la presencia de virus y bacterias aumentan el riesgo de contraer enfermedades respiratorias. Para fortalecer nuestras defensas y mejorar la respuesta del organismo, podemos recurrir a un poderoso aliado natural: el propóleos, una sustancia resinosa recolectada y procesada por las abejas (*Apis mellifera*) a partir de diversas fuentes vegetales. Su composición rica en flavonoides y polifenoles le confiere propiedades terapéuticas destacadas, convirtiéndolo en un potente antibacteriano, antiviral, inmunomodulador, antioxidante y antiinflamatorio.

Beneficios del propóleos para la salud respiratoria

Prevención y alivio de gripes y resfriados: Gracias a sus propiedades antivirales y antibacterianas, el propóleos refuerza el sistema inmunológico, ayudando a prevenir y reducir la duración de gripes y resfriados. Su acción inmunostimulante favorece la producción de anticuerpos, incrementando la resistencia del organismo frente a infecciones.

Protección y alivio de afecciones en la garganta: El propóleos es eficaz para tratar afecciones como laringitis, faringitis y anginas. Su acción analgésica y antiinflamatoria ayuda a aliviar el dolor de garganta, reducir la tos seca o productiva y combatir la sequedad e inflamación de las mucosas.

Tratamiento de enfermedades respiratorias: Desde sinusitis y bronquitis hasta neumonía, el propóleos ha demostrado ser un coadyuvante eficaz en el tratamiento de diversas afecciones respiratorias. Su acción descongestionante y su capacidad para combatir microorganismos lo convierten en una opción natural recomendada por muchos profesionales de la salud.

Propiedades terapéuticas

Los flavonoides presentes en el propóleos actúan como antioxidantes y antiinflamatorios, favoreciendo el equilibrio del sistema inmunológico. Además:

- Estimula la actividad de los macrófagos, células encargadas de eliminar microorganismos patógenos.
- Favorece la salud de las vías respiratorias altas y bajas, aliviando afecciones como rinitis, sinusitis, asma y bronquitis crónica.
- Acción antibacteriana y antiviral, lo que lo convierte en un remedio natural ideal tanto para tratar como para prevenir infecciones respiratorias.

Gracias a su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico y combatir agentes infecciosos, el propóleos es un excelente complemento para la salud respiratoria. Su uso regular, ya sea en extracto, tintura o caramelos, puede contribuir significativamente a la prevención y tratamiento de enfermedades respiratorias, brindando una solución natural y efectiva para mantener nuestro bienestar.

ventasargentina@apiter.com

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

Apifort.



Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibioticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en



facebook.com/apiter.ar



instagram.com/apiter.ar



ventasargentina@apiter.com

Laboratorio



MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.



MAYORISTAS-FRANQUICIAS
COMERCIALIZA PRODUCTOS
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp



+54 9 11 6680-2357

modelifeventas@gmail.com



CALIDAD COMPROBADA



INGREDIENTES NATURALES



EFFECTIVIDAD COMPROBADA



NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

¡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

CEREALES Redzy cornflakes, la planta más moderna de Sudamérica

Los productores argentinos tienen en su ADN la idea de competir con el valor agregado que brindan nuestras excelentes materias primas agropecuarias. Este es el caso de Cereales Pilar SA, elaboradora de la marca REDZY y de varias marcas propias, nacionales e internacionales, dentro del rubro copos de maíz y cereales para el desayuno. La empresa ya está certificada como planta Libre de Gluten.

El desarrollo del copo de maíz como alimento es apasionante. Retratado incluso en películas que cuentan sus orígenes, como el Dr. Kellogg los utilizaba para alimentar a sus pacientes y cómo ese producto creció, con los años, transformándose en un icono de los desayunos a nivel mundial.

El maíz utilizado para la elaboración — particularmente en la Argentina— proviene de variedades que mejor se comportan en la línea de cocción, generando un producto extra crocante, ideal para mezclar con leche, yogur o jugos de fruta. Materia prima de excelencia, sumada a alta tecnología y procesos de última generación, transforman los granos en hojuelas deliciosas, muy crocantes y sin agregar conservantes ni colorantes, ni harinas, listas para ser consumidas. Solo se cocinan trozos de maíz con agua y sal, y pueden acompañarse con azúcar, miel o chocolate para atraer al consumo familiar.

Puntos de venta y expansión

“Arrancamos con la producción de copos en 2023. La planta es muy moderna y ya logramos exportar a Brasil, Uru-

guay, Paraguay, Bolivia y Chile. Estamos intentando operaciones de volumen en USA, pero los costos de los fletes internacionales son muy condicionantes”, cuentan desde Cereales Pilar.

Mientras tanto, “seguimos trabajando para mejorar la calidad. Hemos certificado FSSC 22000 a finales de 2025 y acabamos de lanzar la línea REDZY Libre de Gluten. La idea es desembarcar en el mercado local con esta novedad, por eso estamos abriendo distribuidores para dietéticas y comercios de alimentos saludables”.

REDZY y sus 5 opciones:

- **Copos de maíz:** tradicionales, extra crocantes, deliciosos para todos los segmentos.
- **Copos azucarados:** ideales para los niños, mucha energía, para mezclarlos con leche o yogur, manteniendo una crocancia única.
- **Copos miel y Copos chocolate:** para desayunos y meriendas familiares.
- **Copo SPORT:** 0% azúcares añadidos, ideal para deportistas.

Cereales Pilar SA es líder en la elaboración para terceros y para firmas lácteas. “Hacemos el traje a medida que el cliente nos pide, porque cada mercado tiene su particularidad estratégica. En el mercado local la categoría está muy competitiva: Granix, Kellogg’s, Nestlé y Georgalos son algunos de los jugadores. Pero ninguno de ellos se diferenciaba con productos libres de gluten”, concluyen ■

Contacto: Ing. Héctor Caravello
hcaravello@cerealespilar.com
11 6865-3100

DURANG redefine el consumo de vegetales con su nuevo Agridulce de Vegetales Condimentados

Una ensalada artesanal lista para consumir. Elaborada con ingredientes frescos seleccionados, esta propuesta está diseñada para disfrutarse en cualquier momento y lugar. Es apta para celíacos y veganos: el snack saludable que cambia la manera de consumir verduras.



La emblemática firma Durang, referente nacional en la producción de pickles y conservas, vuelve a sacudir el mercado alimentario con el lanzamiento de su Agridulce de Vegetales Condimentados. Esta propuesta, inédita en Argentina, no es solo un producto nuevo; es una respuesta estratégica a la demanda actual de alimentos que equilibran salud, sabor y practicidad extrema.

Mucho más que un pickle: A diferencia de las conservas tradicionales, el Agridulce de Vegetales se presenta como una ensalada artesanal lista para consumir. Elaborada con materia prima fresca y un líquido de cobertura suave, está diseñada para paladares que buscan naturalidad sin la acidez punzante del vinagre convencional. Su concepto ready-to-eat elimina barreras: no requiere refrigeración previa ni preparación. Es, literalmente, destapá, escurrí y serví.

Desde el marketing de producto, su fortaleza reside en la versatilidad:

- **En el trabajo:** Una ensalada express y nutritiva.
- **En el hogar:** El acompañamiento perfec-

to para carnes y picadas gourmet.

• **Inclusividad:** Cuenta con certificación Libre de Gluten y es 100% vegano, alineándose con las tendencias de alimentación consciente.

Valor percibido y logística: El diferencial de Durang también entra por los ojos. Cada frasco es envasado manualmente por capas, creando un atractivo visual que destaca en góndola y refuerza su posicionamiento como producto gourmet. Al no requerir cadena de frío, ofrece una ventaja logística competitiva y una mayor vida útil sin perder calidad.

Familia Durang: Además del Agridulce de Vegetales Condimentados, la familia Durang elabora aceitunas verdes y negras, pimientos morrones tostados a fuego, pepinos agridulces, encurtidos en vinagre, conservas en aceite, aceto y aceite de oliva.

Con este lanzamiento, Durang demuestra que es posible innovar desde la tradición, transformando el saber industrial en una solución contemporánea para el ritmo de vida actual ■

Conocé el mundo de conservas Durang, www.durangconservas.com y en sus redes sociales @durangsr!

PRESENTAMOS NUESTRA LÍNEA LIBRE DE GLUTEN:

¡ideales para tus desayunos!











¡SUMALO A TU DISTRIBUIDORA O DIETÉTICA!



+ 54 9 11 6837-4394



cerealespilar.com



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

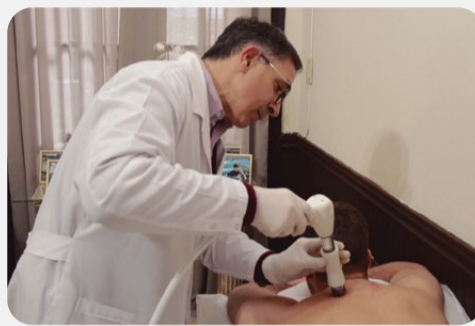


REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

RECUPERÁ TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE MÉDICO INTEGRAL

Evaluación médica personalizada y tratamientos innovadores para mejorar tu calidad de vida.



- Ozonoterapia.
 - Tratamientos regenerativos con Proloterapia.
 - Plasma Rico en Plaquetas (PRP).
- El Objetivo es disminuir el dolor, mejorar la funcionalidad y optimizar la calidad de vida.

Un abordaje médico integral centrado en la persona

En el Centro Médico de Rehabilitación Integral Rebiogral trabajamos desde hace más de 25 años en el tratamiento del dolor crónico y el abordaje integral de la discapacidad, combinando experiencia clínica, tecnología médica y una mirada humana y personalizada.

Nuestro enfoque se basa en la medicina integrativa, un modelo que articula la medicina convencional con estrategias terapéuticas complementarias basadas en evidencia científica, con el objetivo de tratar no solo la enfermedad, sino a la persona en su totalidad.

Medicina Integrativa: una visión amplia del proceso de salud

La medicina integrativa entiende que el dolor y muchas enfermedades crónicas no pueden abordarse únicamente desde el síntoma. Requieren una evaluación global que contemple aspectos neurológicos, musculoesqueléticos, metabólicos, emocionales y funcionales.

En Rebiogral integramos:

- Evaluación médica especializada en neurología y terapia del dolor
- Intervencionismo eco-guiado para tratamiento localizado
- Rehabilitación funcional personalizada
- Tecnología de última generación (ondas de choque, láser de alta intensidad, fisioterapia)
- Sueroterapia endovenosa como complemento terapéutico
- Programas de medicina preventiva y revitalización.

Abordaje del dolor crónico

El dolor crónico (musculoesquelético y neurológico, no oncológico) afecta la autonomía, el estado de ánimo y el desempeño diario.

Nuestro abordaje incluye:

- Diagnóstico preciso y evaluación funcional integral
- Tratamientos médicos personalizados
- Procedimientos mínimamente invasivos
- Rehabilitación intensiva y progresiva
- Seguimiento continuo

Trabajamos para que el paciente no solo alivie el dolor, sino que recupere movilidad, equilibrio y capacidad funcional.

Discapacidad y Rehabilitación Integral

Acompañamos a niños, adultos y adultos mayores con condiciones neurológicas, motoras o enfermedades crónicas que generan limitaciones funcionales. El tratamiento se diseña de manera interdisciplinaria, articulando:

- Kinesiología
- Terapia ocupacional
- Psicología y neuropsicología
- Psicopedagogía
- Fonoaudiología

Nuestro propósito es favorecer la autonomía, potenciar capacidades y brindar apoyos adecuados según cada etapa de la vida.

**Atención personalizada – Evaluación integral
Tecnología aplicada a la rehabilitación.**

Turnos e informes: 4981-0565 / 6604 ☎116999-4177 (solo mensajes)
Lunes a viernes de 8.30 a 18hs y sábados de 9 a 15hs.



Accede a nuestras
redes a través del QR

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Adaptógenos Fúngicos en medicina veterinaria

Una nueva herramienta para la salud animal



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

En los últimos años, el uso de Hongos Adaptógenos ha crecido de manera sostenida en medicina humana, respaldado por investigaciones que destacan su capacidad para modular la respuesta inmunológica, acompañar procesos inflamatorios y contribuir al equilibrio del organismo frente a distintas formas de estrés fisiológico y ambiental.

Sin embargo, su aplicación en medicina veterinaria aún se encuentra en una etapa inicial de desarrollo y difusión, a pesar de su enorme potencial terapéutico y preventivo. Esta brecha no responde a una falta de evidencia, sino más bien a una menor integración de estas herramientas dentro de la práctica clínica cotidiana.

En este contexto, resulta fundamental no sólo incorporar estos recursos, sino también reflexionar sobre cómo se formulan, se indican y se administran en animales. La adaptación de conocimientos provenientes de la medicina humana requiere necesariamente un criterio específico, considerando las particularidades fisiológicas, metabólicas y conductuales de cada especie.

Uno de los puntos menos discutidos —pero clínicamente relevantes— es el uso de extractos líquidos. Gran parte de los extractos disponibles en el mercado son hidroalcohólicos, es decir, utilizan alcohol como solvente de extracción. Si bien este tipo de preparación es ampliamente aceptado en humanos, su uso en animales merece una consideración particular, tanto por su tolerancia como por las dificultades prácticas que puede implicar su administración.

En la práctica cotidiana, es frecuente que se indique diluir el extracto en agua o incluso evaporar previamente el alcohol antes de administrarlo. Este procedimiento, aunque válido en teoría, no siempre se realiza

de manera adecuada en el ámbito doméstico, lo que puede generar variabilidad en la dosificación, pérdida de compuestos volátiles y dificultades en la adherencia al tratamiento por parte del tutor.

Frente a este escenario, surgen alternativas más adaptadas al uso veterinario, como los extractos desalcoholizados y estabilizados en glicerina, que permiten conservar los compuestos bioactivos del hongo, eliminando la presencia de alcohol y facilitando su administración de forma directa y segura.

Este tipo de formulaciones no solo simplifican el uso cotidiano, sino que también aportan mayor previsibilidad en la práctica clínica, permitiendo al profesional indicar dosis más precisas y sostenidas en el tiempo. Además, favorecen la aceptación por parte del animal, un aspecto clave en tratamientos prolongados o en pacientes sensibles.

En el marco del Día del Animal, que se conmemora cada 29 de abril, resulta oportuno ampliar la mirada sobre las herramientas terapéuticas disponibles y promover el desarrollo de abordajes más respetuosos, seguros y adaptados a las particularidades de cada especie.

La **Micoterapia Veterinaria** —entendida como el uso de hongos con fines terapéuticos en animales— representa un campo en expansión que invita a integrar conocimiento científico, experiencia clínica y criterio formulativo en un mismo enfoque.

En este camino, la calidad del extracto, su forma farmacéutica y su adecuación al paciente son aspectos tan importantes como la elección del hongo en sí. No se trata solo de “qué” se administra, sino también de “cómo” se formula y se indica.


Estos temas serán desarrollados en mayor profundidad en el marco de CAVEPS (Congreso Argentino de Capacitación de Veterinarias y Pet Shops) en Expo Veterinaria que se llevará a cabo en el Predio de La Rural, Salón Ocre, en la Conferencia del Sábado 30 de mayo a las 11:30 hs **“HONGOS MEDICINALES: LA NUEVA**



FRONTERA EN LA MEDICINA VETERINARIA INTEGRATIVA donde se abordarán aspectos clínicos, formulativos y prácticos de la micoterapia aplicada a animales.

La invitación queda abierta a Profesionales Veterinarios interesados en incorporar nuevas herramientas dentro de un enfoque integrativo, seguro y basado en evidencia, Profesionales Farmacéuticos, quienes también están habilitados para formular y dispensar dichos preparados destinados a animales y a dueños de Tiendas Naturistas y Pet's shops que vean la oportunidad de ofrecer una línea de Suplementos Dietarios Veterinarios. Porque cuando hablamos de salud animal, cada detalle —incluida la forma de un extracto— también importa ■

Mycelium Inteligencia Fungi- División Vet
Sábado 30 de mayo 11:30 hs - Salón Ocre Predio de Exposiciones de La Rural - Stand 119.

www.mycelium.com.ar /  113927-2288

SOPAS DE AUTOR

100% CASERAS Y NATURALES

¡Listas para descongelar, calentar y disfrutar!

El frío conserva lo importante:
el sabor, los nutrientes
y tu tiempo.

*Comida real, lista
cuando la necesitás.
Buscá Rezuma en tu
tienda saludable.*

@rezumasabores
www.rezuma.com.ar

rezuma
TU MUNDO CON MEJOR SABOR

Dietéticactiva
Expo 
RetailSaludable **NOS MUDAMOS A**
La Rural
22 Y 23 DE AGOSTO



CARA A CARA CON MILES DE DIETÉTICAS Y DISTRIBUIDORES DE TODO EL PAÍS

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

11 2312-3934

retailsaludable.com.ar



Las Siete emociones perjudiciales

► “La rabia hace subir la energía, la alegría la vuelve más lenta, la aflicción la disipa, el temor la hace descender, el susto la dispersa, el agotamiento la marchita y la preocupación la estanca.” Clásico de Medicina Interna del emperador Amarillo. Siglo II a.C.

En el sistema de salud chino a las reacciones extremas se las llama “las Siete Emociones Perjudiciales” que según ellos son las principales causas internas de la enfermedad.

- 1. Alegría.** Alegría y risa en exceso dañan al corazón y dispersan el espíritu.
- 2. Rabia.** La ira daña la energía Yin del hígado que controla la sangre, la bilis y otros fluidos asociados. Este desequilibrio aumenta la energía Yang del hígado que asciende hasta el corazón y la cabeza, produciendo dolor de cabeza, mareo, visión borrosa y confusión mental. Los frecuentes estallidos de cólera dañan al hígado, daño que hace más propenso a la rabia estableciendo un círculo emocional destructivo. También el hígado dañado produce problemas en la vista.
- 3. Angustia.** Bloquea la energía y daña los pulmones. La respiración superficial y entrecortada que se experimenta durante los periodos de ansiedad intensa es un síntoma común conocido por los médicos. También perjudica al intestino grueso pudiendo producir estreñimiento o colitis ulcerosa; además la angustia crónica daña las actividades del páncreas y estómago.

concentración mental en un problema, daña el bazo, páncreas y puede perjudicar la digestión.

5. Aflicción. Los periodos prolongados de gran aflicción hacen daño al corazón y a los pulmones; hace que se disipe rápidamente la energía vital produciendo un grave debilitamiento de la resistencia. La medicina sabe bien que las personas afligidas son vulnerables a las enfermedades graves entre ellas el cáncer.

Dentro de la aflicción el pesimismo es muy nocivo para el corazón. Lo mismo que las personas con corazón débil producen propensión a la aflicción y al pesimismo, pudiendo formarse un círculo psicofisiológico continuo.

6. Temor. El temor en exceso daña la energía de los riñones haciéndola bajar produciendo a veces el descontrol de la vejiga (órgano pareja Yang). Por otro lado si la energía renal es débil (por ejemplo una infección crónica) se es propenso al temor crónico. El temor y la paranoia crónicas causan fácilmente insuficiencia renal y daño permanente a los riñones. Los niños que se mojan en la cama suelen tener sentimientos de miedo.

7. Susto. El susto se distingue del miedo por su naturaleza súbita e inesperada, que conmociona al organismo provocando una dispersión de la energía, dañando principalmente al corazón en su fase inicial. Si el susto persiste se transforma en temor crónico y dañará también a los riñones ■

4. Concentración excesiva. La obsesiva

Prof. José María Mingarro

CLORURO DE POTASIO. Origen Alemania. 
1 Calidad. 

Sal Marina®

Gell Singh®

Tu comida sigue rica. Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%



LA ÚNICA CON ALGAS 100% NATURAL

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Détox o restauración del equilibrio intestinal



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

En estos últimos años se ha hablado como nunca de la desintoxicación intestinal, como si nuestro aparato digestivo fuera un tubo de plomería que necesita ser limpiado porque no cuenta con ayuda extra. La verdad es que cuenta con mucha ayuda pero también es cierto que esto no alcanza. La comida ultra procesada, las bebidas azucaradas, los aceites proinflamatorios (Maíz, Girasol, Soja), los panificados llenos de gluten y grasas trans han empastado tanto el hígado, el páncreas, la vesícula biliar que nuestros intestinos están haciendo lo que pueden porque estos órganos, que son su principal ayuda, no están trabajando al 100%.

Lejos de ser un simple órgano digestivo, el intestino es un ecosistema vivo, complejo y profundamente inteligente. Allí habitan billones de microorganismos (la microbiota) que participan no solo en la digestión, sino también en la inmunidad, la producción de vitaminas e incluso en nuestro estado de ánimo.

Cuando nuestro intestino pierde la armonía debido al estrés diario, la comida ultra procesada, los fármacos, etc. aparecen síntomas que en un principio desestimamos hasta que se vuelven intolerables:

- Hinchazón o distensión abdominal, hayamos comido o no.

- Digestiones pesadas y lentas
- Alteraciones del tránsito (constipación o diarrea)
- Fatiga persistente
- Problemas en la piel, acné, eczema atópico, alergias, etc.
- Mayor susceptibilidad a infecciones
- Enfermedades autoinmunes

En lo personal no estoy de acuerdo con las "limpiezas profundas y agresivas" pero sí con una dieta suave y sostenida en el tiempo; he visto mejores resultados de esta última manera, pero también es cierto que muchas personas no pueden sostener un cambio de hábitos y rutinas en forma más o menos permanente y se vuelcan a enemas y laxantes más contundentes. Cada uno debe elegir lo que es mejor para sí, todo es perfecto en su justa medida. Lo importante es lograr un cambio de conducta en la alimentación, en la hidratación, en el sueño, en los ejercicios físicos porque de otra manera termina siendo frustrante hacer tanto para volver a los pocos meses a la misma situación.

Hidratación

La mejor manera de mejorar el tránsito intestinal es con una buena hidratación, para eso no es suficiente tomar agua, lo mejor son los Zumos matinales que contienen un altísimo porcentaje de agua pura y orgánica; abundantes fibras vegetales, oligoelementos, vitaminas, minerales y cofactores. Una reserva completa de Nutraceúticos.

Son ricos en enzimas activas y agentes

alcalinizantes que reparan la mucosa y reducen la acidez gástrica. Por su alto contenido en fibras regulan el tránsito intestinal. Las bacterias probióticas que se alimentan de estos zumos inhiben a las bacterias patógenas cuyos productos metabólicos son cancerígenos.

Los zumos disminuyen el "hambre por dulces", reducen el peso corporal, mejoran los procesos inflamatorios (artritis, reuma, etc), regulan la presión arterial, mejoran el cabello, piel y uñas.

Como elaborar un Zumo completo

Es importante elegir frutas y verduras de temporada (más económicas y nutritivas) y generalmente contienen menos pesticidas. De ser posible comprar productos orgánicos pero no es esencial. Lavar bien las cáscaras con un cepillo adecuado y dejarlas en remojo con una cucharadita de Bicarbonato de sodio, ayuda a eliminar los glifosatos (pesticidas).

INGREDIENTES

1 Pepino / 1 Remolacha pequeña o un trozo de Calabaza/ 1 Zanahoria / 1 Manzana / 3 tipos de hojas: Col rizada, Lechuga, Repollo, Berro o Acelga / Semillas de Sésamo o Lino (un puñado) / 2 o 3 Frutos secos: Nueces, Almendras, Castañas / Condimentos: Menta o Jengibre / 20 gotas de Aceite de Nuez o en su defecto 1 cucharada de Aceite de Oliva. Las semillas y los frutos secos se dejan en agua la noche anterior y a la mañana se cuecen y enjuagan. En una licuadora trituran primero las verduras y la fruta, agregar las semillas y los frutos secos,

por último las hojas y el condimento. Añadir por al final el aceite, ayuda a solubilizar los activos grasos. Algunas bibliografías recomiendan colar este preparado pero se elimina mucha fibra. Lo importante es escuchar al cuerpo, cada uno debe percibir que es lo mejor, habrá quienes tomen este zumo diariamente sin problemas y otros sentirán que les acelera demasiado el tránsito o les quita mucho el apetito, saber regular la toma es responsabilidad propia.

Consumo de probióticos

Los Zumos son excelentes Pre-Bioticos, alimento esencial para las bacterias de nuestra microbiota, es necesario acompañar este proceso con la toma de cepas bacterianas que ayuden a mejorar el funcionamiento intestinal, existen muchas marcas en el mercado, busquen las más completas, al menos con 5 cepas bacterianas. Los probióticos se toman diariamente y por un tiempo muy largo, con la toma de un par de meses no se logra un cambio profundo de la microbiota.

Más que "limpiar", el verdadero camino es reconectar con el cuerpo, con las señales internas, con una alimentación más consciente y simple. El bienestar digestivo no se logra en tres días, sino en la construcción cotidiana de hábitos que favorezcan la vida que habita en nosotros.

Porque, en definitiva, cuidar el intestino no es una moda: es una forma de habitar la salud desde adentro ■

farmacialibertad0@gmail.com

Dietética Pehuen Herboristería
Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel
Frutas secas, abrillantadas y disecadas - REPOSTERÍA
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos
pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De L a V de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13,30hs.

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

dietética La Pradera
de Néida Anea
complementos alimentarios para adelgazar - libros
celulitis - diabetes - celíacos - várices
estrias - hierbas - cosmética natural
Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 117706-2699 dietetalapradera@hotmail.com

Pequeña industria de masitas y cereales
María E.®
Tel. 4602-6941 | ☎112474-8221
masitasmariae@yahoo.com.ar
4 Variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz con harina glutinada (sin azúcar de caña, sin miel agregadas) - con omega 9
Ciruela, pasas peras y nueces • Algarroba Naranja y Limón • Nuez y Pasas
4 Variedades de masitas de avena (con azúcar y harina glutinada) - con omega 9
Nuez y Pasas • Nuez y Naranja Algarroba • Chocolate
4 Variedades de cereales endulzados con jarabe de maíz (sin azúcar ni miel)
Granola • Garrapinola® Granola + Fibra • Cereal mixto
Sin conservantes, aditivos o mejoradores. Sin aceites hidrogenados ni grasas. Elaborados con frutas secas y desecadas, procesados artesanalmente.

El Avellano DIETÉTICA
VEGETARIANA
Viandas de bajas calorías para congelar
Productos para diabéticos y celíacos
Hierbas medicinales, frutos secos
y mucho más en ...
PASTEUR 605
LUNES A VIERNES 8 A 19:30 HS
TEL: 4953-5980 | cel. 117120-3264
DIETETICAEAVELLANO@GMAIL.COM
BUSCANOS EN FACEBOOK COMO
f /DIETETICAEAVELLANO

Jasmine
LÍNEA SALUDABLE
INTEGRALES Y CERO AZÚCAR
Vegano - Sin Lactosa
SOU SWEET
COOKIES
ROSQUILLA
+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar
@Jasmine_saludable.ar

15 años de evolución por una cosmética natural y saludable

► Cumplir 15 años de trayectoria implica sostener una convicción innegociable: la cosmética debe ser, ante todo, un acto de cuidado natural y saludable. La transición definitiva hacia el aluminio en la línea Capilar e Higiene, es una respuesta institucional ante el avance de los microplásticos, ese enemigo silencioso que hoy degrada nuestro hábitat y se filtra en nuestros organismos. Elegir menos plástico es elegir más salud. Al reducir su uso, Boti-K protege el organismo del contacto con microplásticos, priorizando una belleza verde, honesta y equilibrada que respeta lo esencial de las plantas y nuestro entorno. Nuestras fórmulas de alta pureza exigen el mejor envase. El aluminio actúa como un escudo total frente a la luz y el oxígeno, conservando

Boti-K
PURO
VEGETAL



la pureza de su fórmula vegetal e ingredientes desde el primer uso. Además, este material garantiza un reciclaje infinito: un ciclo eterno que respeta los recursos naturales sin perder calidad en el proceso. La seguridad es absoluta: cada envase posee un recubrimiento interno de resina inerte, 100% libre de BPA y certificado por ANMAT. El contenido jamás toca el metal; solo la fuerza de la naturaleza llega a la piel. Volvamos a lo natural, a lo ecológico y a lo saludable. Boti-K Puro Vegetal: Cosmética 100% nacional con conciencia y menos plástico ■

Para más info www.boti-k.com
o en tienda@boti-k.com
☎ +54 11 3288 9561

Trencitas Materas con aceite alto oleico

► Ceral Alimentos Diet, referente en nutrición y bienestar, anuncia el lanzamiento de sus nuevas Trencitas Materas. Grisines crocantes elaborados con aceite de girasol alto oleico. Un snack rico y saludable. Ideales para "dipear" con hummus, guacamole o solos. Perfectos para acompañar con el mate. Apto para personas con diabetes (siempre respetando la porción), para veganos y para quienes priorizan su bienestar y tienen un paladar exigente. El aceite alto oleico es una fuente natural de Omega 9 que ayuda a reducir el colesterol "malo" (LDL). Es ideal para cocinar a altas temperaturas sin que las grasas se saturen, lo que ayuda a disminuir los riesgos de enfermedades cardíacas (por sus grasas monoinsaturadas). También aporta vitamina E, que protege frente al envejecimiento celular. Con más de 33 años en el mercado, Ceral se destaca por el desarrollo de alimentos nutritivos, ricos en fibra



y reducidos en azúcares y calorías. "Trabajamos con profesionales de la salud y estamos en contacto constante con referentes como la Soc. Arg. de Diabetes, la Fed. Arg. de Diabetes y la Soc. Arg. de Hipertensión Arterial", nos cuentan.

Ceral ofrece una amplia variedad de productos que incluyen: alfajores de chocolate (de solo 100 kcal), budines reducidos en azúcares, fideos (aptos para hipertensos, harina común e integral), galletas de arroz integral, galletitas (harina común e integral), bizcochitos materos, grisines, jugo de arándanos, marineritas, mermeladas, pan dulce, pan rallado, tostadas y tostadas de arroz libres de gluten. La mayoría de sus desarrollos son aptos para personas con diabetes, sin azúcar, aptos para veganos y fuente de fibra. Utilizan estevia como edulcorante aliado ■

☎ 3412 85-8640 / [@ceralalimentosdiet](https://www.instagram.com/ceralalimentosdiet)
www.ceral.com.ar

CHACABUCO Cuadrados de frutos rojos y Crumble

INGREDIENTES

(Para 15 cuadrados aprox.)

Masa y Crumble

240g de harina 00 especial para pizza napoletana Chacabuco
1 cda. de polvo para hornear
1 pizca de sal
120g de azúcar rubia
180g de manteca fría, en cubos
1 yema
1 cda. de esencia de vainilla
1 cda. de agua bien fría

Relleno

450g de frutillas y frambuesas congeladas
50g de azúcar rubia
1 cda. de almidón de maíz



PROCEDIMIENTO: Para hacer la masa y crumble, colocar la harina en un bowl grande. Agregar el polvo para hornear, sal, azúcar y manteca y formar un arenado con la punta de los dedos. Agregar la yema, vainilla y agua y mezclar hasta casi formar un arenado. Dividir la mezcla en dos.

Precalentar el horno a 180C. Forrar un molde cuadrado de 20cm de lado aprox con papel manteca y engrasar bien. Distribuir 1 parte de la mezcla en la base del molde. Con la parte de atrás de una cuchara estirar con cuidado hasta cubrir.

Mezclar las frutillas y frambuesas, azúcar y almidón en un bowl y colocar sobre la base.

Romper la masa restante para "crumble" y distribuir sobre la fruta. Hornear por 35-40 minutos o hasta que el cumple se vea dorado. Dejar enfriar por completo en el molde antes de cortar y servir ■

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

PROBIÓTICOS
KYOJIN®

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN

NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



KYOJIN GOLD

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



REPELENTE KYOJIN

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



BIOLARVICIDA KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

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

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1ª Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com

ENCIÓN AL COMI



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

De lo superficial a la intimidad del Ser



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

Reunirnos con lo íntimo acarrea develar ciertos misterios escondidos en una de las zonas más pedregosas y ocultas de nuestro cuerpo: el inconsciente. Allí andan cobijados recuerdos con tiempos indefinidos, relatos con palabras poderosas, imágenes con colores intensos y mucha información. Nuestra psiquis se ocupó y se ocupa de abrigar todo lo que puede generar algún tipo de desequilibrio emocional en nuestro cuerpo y lo guarda. Sin embargo, a veces, traer a la conciencia cierta data escondida puede ser la clave de nuestra evolución. Desde la mirada psicocorporal, el inconsciente está en los músculos, en las sensaciones, en la espontaneidad del movimiento y también en los relatos mentales que los acompañan. Ciertas voces del cuerpo hacen hablar a nuestro inconsciente, solo es necesario atenderlas. Es una escucha que va desde sonidos superficiales hasta profundos e íntimos. El primer paso es disponerse a hacerlo. Para ello es necesario habitarse, es decir, estar presente desde las sensaciones, el modo en que respiramos y la forma en que nos vinculamos con el mundo desde el cuerpo.

Quien tiene dificultad para habitarse es probable que se quede en el plano de lo superficial. Se trata de personas que suelen reactivar rápido, pueden enojarse inmediatamente durante alguna conversación o hecho, o generar culpabilidad, o muchas más posi-

bilidades que suceden de manera impulsiva. No hay una intermediación de la pausa. De modo que, sugiero primero, regular los impulsos y observar.

En ese lapso, el primer indicador de presencia es notar la ansiedad; se puede esperar, dar una respuesta o dejar que el silencio hable internamente. Seguramente aparecerán cuestiones conscientes (relatos internos) y cuestiones inconscientes, algunas molestias en diversas zonas corporales. Hay quienes advierten un caos interno que se traduce en fenomenales sacudidas. Solo debemos dejarlo estar, porque quizá, el mensaje inconsciente es que hay un suelo, una base psíquica que está moviéndose. En oportunidades, este cataclismo incomoda; pueden bajar las defensas y aparecer alguna enfermedad sin razón aparente. Si no intentamos escuchar al cuerpo, el inconsciente insiste, presiona, se hacen más sonoras esas expresiones. Aquí es donde aparece una invitación a bucear por la intimidad del ser y ese recorrido, probablemente, brinde información. En estas instancias el acompañamiento profesional ayuda. Bertolt Brecht decía que "la crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer". Entre lo consciente e inconsciente, suele haber oscilaciones, empuje de fuerzas, hasta que descubrimos otras versiones de nuestra historia. Ahí está el desafío, solo hay que animarse a vivir ese pasaje: de lo superficial a la intimidad de nuestro Ser ■

alejandrabrener@gmail.com
Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral Unidos para proteger nuestra madre tierra



Por Jimena Ramos Lanciotti

Desde finales de marzo la Pacha comienza a retirarse hacia adentro de a poquito. De norte a sur de nuestro país hay personas cuidando el planeta y diciéndole no a un sistema capitalista extractivista, desde los glaciares hasta en los barrios, las personas nos plantamos con nuestros pies enraizados colectivamente con diferentes acciones.

Vecinos del barrio de Almagro, organizados bajo el colectivo @relieve, buscan frenar la subasta de un lote por parte del gobierno nacional defendiéndolo como la reserva verde urbana en que se ha convertido. Mientras los líderes del mundo juegan a la guerra muchos cuidamos a la Pacha. Si estás interesada/o puedes acercarte a algunos de los tantos lugares.

La comunidad universitaria @viverociudaduniversitaria, se encuentra defendiendo la reserva Ecológica de Ciudad Universitaria que se encuentra en peligro de privatizarse a una empresa que realizar diferentes eventos, uno de ellos "Minecraft Experience". Son 4 hectáreas aprox. que funciona como un corredor biológico uniéndose con la Reserva Norte, resulta vital para

una amplia flora y fauna que vive allí. Somos muchos los guardianes de esta casa que compartimos.

Les cuento que hasta el 22 de abril se celebra el Mes del Compostaje. ¿Qué es compostar? Es un proceso biológico que descompone residuos orgánicos (restos de comida, poda, hojas) en presencia de oxígeno, transformándolo en abono natural rico en nutrientes. Sirve para nutrir suelos y plantas y reduce más del 50% de la basura doméstica, evita el uso de fertilizantes químicos, captura carbono y mejora la fertilidad del suelo. Es un proceso mágico, la basura se transforma en tierra, abono. @ambienteprovincia sacó un curso virtual de compostaje.

@huerta.launion en el barrio de Villa Pueyrredón tiene un compost barrial donde podés dejar tus residuos orgánicos. @bosqueurbano.bu comienza en abril seminario Plantas Medicinales y Comestibles.

@feriaagronomia, la Feria del Productor al Consumidor en el predio de la Fac. de Agronomía, alimentos Agroecológicos, economía solidaria. El 2do. fin de semana de cada mes. (Abril 11 y 12). Av. San Martín 4453 CABA. de 10 a 18hs. Los saludo hasta la próxima, y no se olviden... ¡Seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! botica.ceiboenflor

ceiboenflor.org

**NUEVA !!
PRESENTACION**

PRACTICO



con SALERO

Gell Singh®

Sal marina
fina y
corrediza

ECONOMICO



bolsita:
RECARGA



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

Valores y recursos de los Signos del Zodiaco

2026: la "Materialización de lo invisible"

"El Sabio gobierna su estrella; el ignorante es gobernado por ella" (Summa Theologiae, Santo Tomás, siglo XIII)

▶ A nivel global y financiero, este período 2026 marca el fin de la era del "crecimiento infinito en papel" para dar paso a una economía de propósito y soberanía tecnológica. Descentralización y digitalización.

Con Plutón en Acuario, Neptuno en Aries y Urano en Géminis, veremos el auge de modelos financieros que penalizan el estancamiento del dinero y premian su circulación. La riqueza ya no será "acumular", sino "conectar". Soberanía tecnológica. Habrá una lucha intensa por el dominio de los recursos básicos (agua, energía limpia). Las empresas que no tengan un "alma" o propósito social (Neptuno) colapsarán ante las nuevas leyes (Saturno). La IA presentará nuevos modelos de valores digitales; (Urano) "shock" y "verdad". Con Neptuno en Aries se descorren velos. Se verán caídas de sistemas que parecían sólidos, pero estaban "vacíos". Es un tiempo de transparencia radical. Fractura entre lo que vale y lo que es verdadero.

Esta presentación consta de tres partes. En esta primera entrega analizaremos el "Eje de la Sustentabilidad" para cada signo solar astrológico.

El Eje de la Sustentabilidad:

Tiempo (Herencia/Destino): el valor intrínseco (lo que traigo y hacia dónde voy). **Encarnación** (Recursos/Economía): la herramienta tangible (lo que financo). **Espacio** (Relaciones/Entorno): el intercambio (con quién intercambio).

Impacto por Signo Solar (2026). Los 12 signos zodiacales integran ahora el Eje de la Materia (recursos y economía) como el puente necesario entre la herencia, el tiempo y el despliegue en el espacio. La clave es comprender el concepto de "recurso" no solo como dinero y valores, sino como la energía que permite que el Tiempo (Destino) se manifieste en el Espacio (Realidad). En el

"Tiempo y Espacio", lo económico funciona como el combustible de la voluntad: cómo y con qué financiamos la locura, los sueños, los deseos y las necesidades.

Signos de Fuego (Aries, Leo, Sagitario)

• Aries: El epicentro. Saturno te exige madurez extrema. Es el año de dejar de ser el "guerrero impulsivo" para convertirte en el "estratega consciente". Inicias un proyecto que durará 30 años y hay que darle sustentabilidad.

• Leo: Con Júpiter en tu signo en 2026, vivís una expansión de identidad. Lo que todavía no esté pulido o afinado se notará más. El desafío no es caer en los excesos del ego, sino usar tu potencial para liderar nuevos proyectos y darles sustento.

• Sagitario: Reestructuración de tus bases creativas y proyectos. Es un tiempo excelente para formalizar estudios o investigaciones que antes eran solo "ideas volátiles". Ahora es el momento de ajustar los proyectos para sostenerlos en los nuevos tiempos.

Signos de Aire (Géminis, Libra, Acuario)

• Géminis: Urano en tu signo. Tu mente irá a una velocidad nunca vista. Serás el comunicador de la nueva era, siempre y cuando puedas equilibrar el vórtice de información, cuidando el agotamiento del sistema nervioso. Deberás hacer un cambio para sostenerlo en el tiempo.

• Libra: La conjunción ocurre en tu zona de pareja y socios. Verás el fin de contratos antiguos y el nacimiento de alianzas basadas en la libertad y no en la dependencia. El cambio puede ser radical y sin aviso; estar

preparado es lo más importante para sostenerlo.
• Acuario: Plutón sigue transformando tu esencia. Tenés el poder de rediseñar cómo te organizás ante la sociedad. Podés ser un referente de lo que es "ser humano" en la era digital, sintetizando la tecnología con las humanidades para encontrar una nueva sostenibilidad.

Signos de Tierra (Tauro, Virgo, Capricornio)

• Tauro: Urano finalmente sale de tu signo en 2026, dándote un respiro. Ahora toca procesar todo lo aprendido, estabilizar y sostener tu nueva economía, que será mucho más digital y menos física.

• Virgo: Saturno y Neptuno te piden soltar el control. El orden ya no viene de la microgestión, sino de aprender a fluir con la intuición. Tu salud pedirá un enfoque más holístico, que se trasladará a tu organización laboral, buscando nuevas formas de sostener.

• Capricornio: El impacto es en tu base, hogar y familia. Estás construyendo una nueva definición de "seguridad" que no depende de instituciones externas, sino de tu propia soberanía interna y tu capacidad de autogestión para sostenerte en el tiempo.

Signos de Agua (Cáncer, Escorpio, Piscis)

• Cáncer: Transformación en tu carrera profesional. El mundo te pedirá que saques tu faceta más protectora, pero estructurada. Éxito en proyectos que tengan impacto social. Necesidad de dar forma y seguridad a los proyectos para que sean sustentables.

• Escorpio: Cosecha de esfuerzos pasados. Saturno y Neptuno limpian tu área de rutinas y salud. Es el momento de sanar definitivamente viejas heridas para enfocarte en tu productividad real y recrear rutinas saludables.

• Piscis: Saturno y Neptuno finalmente abandonan tu signo. Se termina una etapa de mucha confusión o disolución personal. Ahora te sentirás más con los pies en la tierra; necesitarás adaptación para sostenerte y estarás listo para materializar tus sueños ■

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 @ laurastr033
Video llamada laurafernandez_35@yahoo.com

Escuela de Acompañamiento

Acompañamiento espiritual para encontrar claridad, equilibrio y bienestar

Tarot | Numerología | Clarividencia
Flores de Bach y California

CURSOS Y TALLERES

Consultas personales y por WhatsApp
Un espacio de escucha, guía y sanación para tu momento actual.

Turnos al 115155-3590 y 112340-0035 de 11 a 22hs

DEFENSA PERSONAL

¡Estamos en todo el país!

Para toda la familia
Tonifica el cuerpo
Despeja la mente
Liberá al ser poderoso que vive en vos

Escaneá para encontrar la sede más cercana

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

11 4495-2514

frutty express

Tu Mercado Saludable en Alta Gracia Córdoba

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

f FruttyExpress @ Frutty.Express

Leyes Espirituales Gnosis Universal

Escuela de Autoconocimiento

Conferencias Públicas Gratuitas

Martes 14, 21 y 28 de Abril 19 hs

- Ley de Eterno Retorno
- La transmigración de las Almas
- Ley de Evolución - Involución
- Revolución de la Conciencia
- Ley del Karma - Causa y Efecto

Prácticas de Meditación

Avelino Rolón 2814 - Boulogne
Contacto: 11 5963-0169
ciagboulogne@gmail.com

Círculo de Investigación de la Antropología Gnóstica A.C.
CIAG Argentina P.J.459



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

Otoño: tiempo de ordenar y soltar 



Por Arq. Dardo Gutierrez*

Después de la intensidad del verano —con su movimiento, sus planes, su energía expansiva— el otoño nos invita a un ritmo diferente. Más introspectivo, más pausado, más consciente. Es una época ideal para mirar hacia adentro y preguntarnos: ¿qué ya no necesito? ¿Qué puedo dejar ir? ¿Qué estoy sosteniendo por inercia, aunque ya no tenga sentido? El otoño nos propone soltar con conciencia; aunque no siempre es fácil. A veces nos aferramos a las cosas por apego emocional, por miedo al vacío o por la sensación de que “algún día podría servir”. Sin embargo, cuando aprendemos a confiar en los ciclos, entendemos que soltar no es perder, sino habilitar. Es crear las condiciones para que lo nuevo encuentre su lugar.

Desde la mirada del Vastu, una antigua disciplina india que estudia cómo nos afectan los espacios construidos, se considera la casa como una extensión de nuestro propio campo energético, entonces cuando liberamos espacios físicos también liberamos energía. El prana —la energía vital— necesita circular. Y cuando encuentra obstáculos, se estanca. Ese estancamiento puede manifestarse como cansancio, confusión o incluso falta de claridad en nuestras decisiones. Por eso, ordenar y depurar no es solo una cuestión estética: es una forma de cuidar nuestro bienestar.

Cinco prácticas para acompañar el cambio de estación:

1. Despejar lo visible, aliviar lo invisible. Elegí un espacio de tu casa —puede ser un cajón, un placard o una mesa— y revisalo con atención, sin apuro. Tomá cada objeto y preguntate si realmente tiene un propósito o un valor en tu vida hoy. Si la respuesta es no, podés donarlo, regalarlo o reciclarlo. Lo que se ordena afuera, también se ordena adentro.

2. Generar pequeños rituales de transición. Encender una vela al atardecer, sahumar la casa

una vez por semana o simplemente abrir las ventanas cada mañana para renovar el aire. Estos actos, cuando se hacen con presencia, ayudan a limpiar y movilizar la energía del hogar.

3. Revisar tus rutinas y hábitos Tal vez es momento de ir más temprano a dormir, de elegir comidas más cálidas o de reducir ciertas actividades. El cuerpo suele dar señales claras; el otoño es una invitación a escucharlo.

4. Hacer espacio también en lo emocional Soltar no es solo una acción externa. También implica revisar qué emociones estamos sosteniendo. Puede ser útil escribir, conversar o simplemente darnos momentos de silencio para procesar. A veces, el mayor orden que podemos hacer no es en la casa, sino en nuestro mundo interno.

5. Revisar los espacios de descanso. Observá tu dormitorio: ¿Te transmite calma?, ¿Hay exceso de objetos o estímulos? Podés hacer pequeños ajustes como reducir lo que tenés en la mesa de luz, elegir luces más cálidas o incorporar textiles que den sensación de abrigo. Un espacio de descanso más armónico favorece un sueño más profundo, y eso impacta directamente en tu energía diaria. Abril puede ser, entonces, una oportunidad. No para hacer más, sino para hacer distinto. Para mirar lo que hay, agradecer lo que fue y soltar lo que ya no tiene lugar. Para habitar la casa —y la vida— con más liviandad. Porque cuando aprendemos a soltar, algo nuevo —aunque todavía no sepamos qué es— empieza a gestarse. Y ese proceso, aunque silencioso, es profundamente transformadora ■

*Arquitecto y consultor de Vastu Shastra
 Presidente de la Asociación Argentina de Vastu.
www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899
  /Vastu, el Yoga de las casas

Herramientas holísticas para mantener la salud

► Son muchas las herramientas holísticas que tenemos para no enfermarnos y mantener el equilibrio cuerpo-mente-alma en sintonía con la salud.


Las enfermedades o los síntomas aparecen cuando estamos transitando una emoción o situación que nos desborda.

El reiki armoniza la energía a través de las manos; la bioneuroemoción propone decodificar el síntoma, permitiendo actuar en consecuencia y prevenir la enfermedad en algún órgano o sistema.

Las gemas y la colorterapia, así como las meditaciones guiadas, la visualización y las frecuencias sonoras, sirven en gran medida para ayudarnos a estar en armonía. Los cuencos tibetanos también son una gran herramienta de armonización, incluso para personas internadas o que están transitando alguna enfermedad.

Somos espíritu antes que cuerpo físico. Cuando este enferma, todo nuestro sistema se descompagina y sobreviene la enfermedad. Por eso, los aliados de la medicina tradicional pueden complementar y ayudar a recuperar el equilibrio. Asimismo, aprender a manejar las emociones es fundamental para cuidar la salud. La vida no tiene techo ni piso: es incertidumbre, es imprevisible. Y como tal, debemos estar preparados lo mejor posible para transitarla con salud y armonía.

Bendecido 2026 para todos ■

Isabel De Simone
 Psicología Social – Master Reiki
 Facilitadora en Bioneuroemoción,
 Meditación y Gemas – Cuencos
 (+54 9) 113681-7089
 AQUALIA VIDA



Bienestar a tu alcance.

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



I-II Colágeno PLUS

Vitamina C, Colágeno Hidrolizado, Colágeno TIPO II



INMUNO Defen-C

Vitamina C, Vitamina D, Manganeseo



Salutaris Fibra Vegetal

Suplemento Dietario a base de Fibras (Psyllium Husk) en polvo



SaluBIOTICS

PROBIÓTICO Lactobacillus rhamnosus SP1



Citrato de Magnesio 400

Óxido de Magnesio, Citrato de Magnesio



Vitaminas D3+K2

Vitamina D3, Vitamina K2



Ginkgo + Colina

Vitamina B6, Colina, Ginkgo Biloba



RESVE RATROL

Vitamina E, Vitamina C, Resveratrol



CÚR cuma

Cúrcuma, Jengibre, Pimienta Negra

Conocé más en www.laboratorioincaico.com.ar

(011) 6045.4243 Contactanos hoy Seguinos en  

convivir

- Líder de la prensa natural -

Periódico independiente, de distribución gratuita. Aparece el día 8 de cada mes.
Fundadora: Marta Susana Fleischer.
Directora: Cecilia Andrada.
Editor: Luciano Beltrán.

Los artículos y opiniones de los columnistas, de los firmantes de notas, o los entrevistados, no reflejan necesariamente el punto de vista de la editorial, que tampoco se responsabiliza por el contenido de los mensajes publicitarios. Permitida la reproducción total o parcial de las notas con mención de la fuente.

Receptoría: Av. Santa Fe 1140. Loc.20, CABA. / [112860-8002](tel:112860-8002) [116450-9215](tel:116450-9215)
convivir@convivirpress.com | diarioconvivir@gmail.com
[f](https://www.facebook.com/ConvivirPlus) [i](https://www.instagram.com/ConvivirPlus) [t](https://www.tiktok.com/@ConvivirPlus) ConvivirPlus | www.convivirpress.com

NUEVA LÍNEA CAPILAR E HIGIENE
MENOS PLÁSTICO, MÁS SALUD PARA TU PIEL Y EL AMBIENTE

Fórmulas vegetales de alta pureza,
reciclaje infinito

DESCUBRÍ EL CATÁLOGO
www.boti-k.com
☎ 11 2647-2713

Boti-K
PURO
VEGETAL



CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



SIN GLUTEN

BEBIBLE
Presentación en 5 ML y 10 ML

Laboratorio **CRINWAY**
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969

+54 11 53847029 www.concentradonatural.com www.crinway.com.ar
[@concentradonatural](https://www.instagram.com/concentradonatural) [@crinway](https://www.instagram.com/crinway)
[f](https://www.facebook.com/concentradonatural) [crinway](https://www.facebook.com/crinway)

PROMOCIÓN

Schär

el mejor pan para todo el año



Participá de 1 año de panes gratis
comprá 2 panes rústicos o blanco
participá a través del registro en la página web
<https://www.schaer.com/es-ar>
el primer sorteo se realizará el
08-04-2026

Promoción sin obligación de compra. Válida en toda la República Argentina, excepto Tierra del Fuego e Islas del Atlántico Sur.
Para más información, consulte en : www.schaer.com/es-ar. Vigencia: 09-02-2026 al 31-12-2026