

New Garden

**¡FELIZ AÑO
NUEVO 2026!**

¡GRACIAS POR ELEGIRNOS!

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

AÑO 33 | N° 381

112860-8002

ConvivirPlus

ENERO 2026

¿Y si todo fuera un juego
y nada estuviera fuera de sus reglas?
¿Qué elegirías aprender este año?

¿Ser feliz?

No depende del tiempo,
ni del lugar,
ni de los objetos,
ni de los demás.

¿Evitar sufrir?

Entonces flui.
Todo proceso de aprendizaje
tiene su dosis de dificultad.
No enjuiciar, no chismosear,
liberarse del fanatismo.
Habitar el presente:
es el único tiempo que existe.

¿Mantener la paz?

Ser flexible.
Ser tolerante.
Ser incondicional.
Permanecer neutro.
El equilibrio fue la mayor virtud
para los antiguos griegos.

¿Armonía?

Es la ley del Universo.
Aprender a ver el orden en todo lo creado:
en la naturaleza
y en los asuntos humanos.
Comprender que también hay armonía
en lo inaceptable,
en el sufrimiento, en la muerte.
Son las reglas de este juego.
Las reglas para la vida en el Universo.



COCINA SALUDABLE
CHACABUCO



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco®

www.alimentoschacabuco.com

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



+54 9 11 3009-6882 | Ventas

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



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN

anmat
Administración Nacional de Medicamentos
Alimentos y Tecnología Médica

VENTA LIBRE
SUSCRIPCIONES
MAXIMA TOBERANCIOSA

1 CÁPSULA
AL DÍA

Clinicamente
testeado

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



Compra garantizada, escanea el QR

mercado
envíos
FULL



Llega mañana a tu domicilio

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

Hidratación: el primer paso para sentirse bien en verano

Por Ludmila Godoy
Equipo de New Garden

El agua es el principal componente de nuestro cuerpo, ya que representa más del 60 % del peso total. Desempeña un papel fundamental en múltiples funciones, como la regulación de la temperatura corporal, la digestión y la eliminación de toxinas. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día, lo que equivale aproximadamente a 8 vasos.

Durante los períodos de calor intenso, mantener una adecuada hidratación es clave para prevenir la deshidratación, que puede provocar síntomas como confusión, desmayos y taquicardia. Por eso, es importante prestar atención a la ingesta diaria de líquidos, priorizar comidas livianas, nutritivas y frescas, y acompañarlas con una correcta hidratación.

El agua no es la única aliada de la hidratación: existen diversas alternativas caseras, llenas de sabor y color, que demuestran que hidratarse no tiene por qué ser aburrido.

Consejos para mantener una buena hidratación:
Siempre a mano: Llevar una botella de agua a todos lados y beber regularmente, sin esperar a tener sed.
Alimentos frescos e hidratantes: Incorporar en la alimentación frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, melón, naranjas, pomelo, limón, pepino, lechuga, tomate, etc.
Alternativas saludables: Reemplazar las bebidas azu-



caradas por opciones refrescantes como limonadas, aguas saborizadas con hibiscus, jengibre o té frío. Agregar rodajas de frutas cítricas o hierbas frescas como menta puede hacerlas más atractivas.

Recordá hidratarte: Utilizar aplicaciones o alarmas que ayuden a recordar cuándo es momento de beber agua.

Incorporá de a poco: Aumentar gradualmente el consumo de agua, comenzando con un vaso extra al día.

Mantenerse hidratado es una de las formas más simples y efectivas de cuidar la salud, especialmente en épocas de calor. Incorporar estos hábitos de hidratación no solo ayuda a sentirse mejor, sino que también fortalece el bienestar general. Pequeños cambios diarios pueden tener un impacto positivo en la salud y ayudar a transitar el verano de manera más saludable y consciente.

A continuación te dejamos una idea de limonada súper refrescante para los días de mucho calor:

Ingredientes: 100 gr de hibiscus, 1lt de agua, 2 cucharitas de jengibre en polvo, jugo de un limón, endulzante a gusto.

Forma de preparación: Hervir 1 litro de agua e incorporar el hibiscus. Dejar infusionar por 5 minutos y filtrar. Sumar el jugo de limón, el jengibre y el endulzante. Una vez frío refrigerar en la heladera hasta el momento de consumo ■

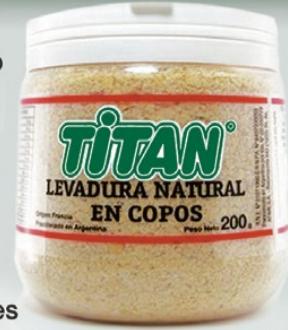
[newgarden.dietetica.](#)

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TITAN

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



TITAN
LEVADURA NATURAL
EN COPOS 200g

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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

Propóleo también en verano

Tantos cambios de temperatura, ventiladores, aires acondicionados, afectan nuestra salud respiratoria. No nos olvidemos que la naturaleza nos guarda un aliado actualmente indiscutido, que no debe faltar en nuestro botiquín, de casa y de viaje. El propóleo. El propóleo, actúa como antimicrobiano para afecciones de las vías respiratorias y en el tratamiento de anginas, faringitis o laringitis. "Se sabe que el propóleo es muy activo frente a una de las especies patógenas responsables de distintas infecciones respiratorias como puede ser el *Staphylococcus aureus*". Estudios recientes muestran que actúa conjuntamente con otros antibióticos habituales que conocemos, como por ejemplo la penicilina. Otras propiedades de este complemento son su actividad como inmunoestimulante, antioxidante, antifúngico, antiviral y antiparasitario. Consulta a tu médico o farmacéutico de confianza ■



Sabor auténtico, calidad certificada.

<https://durangconservas.com/>

1er. Supermercado naturista Dietética - Todo suelto

"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor

OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO

Tenemos los MEJORES PRECIOS

- VISITENOS -

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

PRODUCTOS PARA VEGANOS

OFERTAS TODAS LAS SEMANAS

Semillas de Chía, Sésamo,
Lino y Girasol - Hierbas medicinales
Miel pura - Dulce de almendras
Untable de almendras - Tofu

HARINAS PARA AREPAS Y QUESO LLANERO

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

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



**ESPECIAS
EL CASTILLO**

En la cocina argentina
desde 1940

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

ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.
Tel. 4911-7886 / 1420 - info@especiaselcastillo.com.ar
www.especiaselcastillo.com.ar

Ventas y envíos a todo el país
Zonas disponibles para Distribuidores

Visítanos en [@especiaselcastillo](https://www.facebook.com/especiaselcastillo)

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](https://www.facebook.com/elpandelperegrino)

EDITORIAL

Los sensibles

Cecilia Andrada - Directora

Tranquilo comenzó el 2026. Todavía nos queda un poco de pan dulce del festejo del 31 y, sin embargo, el mundo ya se ha reconfigurado. Asombrados, seguimos mirándonos, tratando de ordenar nuestras cabezas, preguntándonos qué está bien y qué está mal en medio de estos movimientos geopolíticos que a todos nos impactan. La globalización nos hace sentir cerca de todo: el mundo es cercano. Lo que antes era una historia que ocurría en otro lugar, hoy es parte del juego de todos. Sin embargo, individualmente, quienes no ostentamos ningún poder nos sentimos un poco superados. Queremos paz, queremos vivir tranquilos, queremos nuestra libertad y nuestra soberanía. Y que no se la quiten a nadie. Porque eso nos enseñaron nuestros padres de la patria. Los juegos de poder son parte de nuestra humanidad; así han nacido los países. Lo que cambia —o debería cambiar— es la conciencia, la evolución humana. Hoy entendemos que toda vida es sagrada, no importa el credo, el género, la edad ni el país. Y, sin embargo, el péndulo sigue balanceándose.

Nos queda buscar el equilibrio. Informarnos desde fuentes confiables. El planeta se está reinventando y nos

cuesta entenderlo. Hoy la ventana al mundo es multidimensional y, muchas veces, poco real. Buscar información confiable es un trabajo que debemos asumir para no ser salpicados por la estupidez. No repetir "por boca de jarro" también es una tarea, aunque resulte tan tentador opinar por opinar. Pero ¿quién soy yo para decirte qué tenés que decir y qué no? Nadie. Solo reflexiono, con buena intención.

Antes de las fiestas, mientras compraba regalitos para un amigo invisible navideño, descubrí a una chica, vendedora en una tienda, escribiendo en papelitos de colores primorosamente doblados.

—¿Qué es eso? —le pregunté. “Son mensajes y buenas intenciones para quien quiera llevarse; los dejo en un tarro afuera”, me dijo sonriente. Tomé entonces un papelito azul.

Mi mensaje me lo guardo para mí, porque era justo lo que necesitaba. Pero el mensaje de ella se multiplicaba sin fin: su tiempo, su buena intención, su dulzura...

A los seres sensibles los guardo en mi corazón, sanan mañas, regalan esperanza. Es un poco lo que necesitamos todos. Multiplicar mensajitos, saber que alguien nos desea el bien. Nos libran del enojo, de la desidia. Nos recuerda que los buenos actos se construyen todos los días, como la libertad ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Un balance profundo

Por **Marta Susana Fleischer**

Vivir es un largo aprendizaje, desde que nacemos hasta el último día de nuestras vidas. Esperemos que las vivencias que pasamos a lo largo del año que acaba de finalizar, hayan funcionado como maestros que nos indican cómo tenemos que seguir de ahora en más. Te sugiero que en estos primeros días del año, hagas una pausa. Llamala vacaciones, un alto, como quieras. Pero tratá de que sea una pausa a solas y personal, que dure unas horas, o varios días según tus posibilidades. Lo importante es que en ese tiempo que te vas a reservar para vos, te “encuentres”. Que lo uses para pensar en

lo que viviste, para agradecer por lo que pasaste aunque haya sido malo —porque ya sabemos que de todo se aprende— y para programar cómo querés que sea tu vida de aquí en más.

Un balance profundo y personal produce grandes beneficios. Te confiere una visión amplia de quién sos, cuáles son tus verdaderas necesidades y cómo podés hacer para lograrlas. Después de hacer este recorrido por nuestra historia personal y esta planificación, nunca volvemos a ser los mismos. Emergemos del recuento más centrados y confiados, porque recurrimos a nuestras fuentes para buscar soluciones. Siempre el resultado es positivo y un profundo agradecimiento se apodera de nosotros. Vale la pena el intento ■

Hasta siempre, María del Carmen Savasta

Te nombro con tu nombre entero en el título, porque siempre nos gustó su sonido. Firme, cantarín. Nos duele tu partida. Nos acompañaste años desde tu columna, hablando de tarot, signos, astrología. Tanto conocimiento tenías que hasta te animabas a cruzar mancias para darle lo mejor al lector, guiar un poquito, aclarando siempre que se trataba de un bosquejo, de una guía posible. Pero qué bien nos hacía ese juego, y cuántas veces nos dejaste con la boca abierta.

Te hablo directo a vos porque este mes no charlamos, como hicimos tantas veces

antes del cierre de edición. Incluso durante parte del 2025, cuando ya me dijiste que te tomabas un tiempo. Es la vida, lo sé. Me da paz saberte plena, amada y cuidada por tu familia, dulce María del Carmen. Tu hija me contó de tu partida con tanta delicadeza y admiración que enseguida comprendí que heredó tu dulzura. Me dijo que para vos era muy importante tu columna, y para nosotros también eras muy importante vos.

Te abrazo una eternidad, queridísima amiga. Adiós.

Todos nosotros, Convivir




BIOWAY

Miel Orgánica

MELAZA DE CAÑA

+5411 4683-2882

+54911 5768-4142

info@mielceta.com.ar

bioway_

www.mielceta.com.ar



IATENA

Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos online en vivo de cocina natural

Vegetariana, Crudivegana, Vegana, Sin gluten

www.iatena.com

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

INFORMES E INSCRIPCIÓN

112376-4898 | info@iatena.com | [Facebook](https://facebook.com/iatenainstituto)



IATENA

Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos online en vivo de cocina natural

Vegetariana, Crudivegana, Vegana, Sin gluten

www.iatena.com

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

INFORMES E INSCRIPCIÓN

112376-4898 | info@iatena.com | [Facebook](https://facebook.com/iatenainstituto)



Villares s.a.c.

alimentosvillares.com.ar

TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES

TÉ NEGRO

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

TÉ VERDE

Verde tradicional - Matcha - Gunpowder
Sencha - Bancha - Jazmín - Nuwara Eliya

OTROS TÉS

Blanco - Oolong - Pu-Erh

INFUSIONES

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

Y mucho más

Ventas a todo el país

Tel.: +54 11 3221-5919

ventas@alimentosvillares.com.ar



Marie
GLUTEN FREE

Más de 100 productos certificados libre de gluten

Panificados - pastelería - pizzas y empanadas
pastas - confituras y más.

● Venta mayorista y minorista ● Puntos de venta en todo el país

1152294478 @marieglutenfree

Mencionando este anuncio, 10 % de descuento en tu primera compra en Marie Gluten Free.

VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA NUEVOS CLIENTES



Como potenciar el Marketing Natural



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

En la nota de hoy, más que transmitir enseñanzas, voy a ser transparente con respecto a cómo aprendí, incorporé herramientas digitales y atravesé dudas, errores y resistencias.

Las redes sociales llegaron para quedarse. Y las dietéticas le dieron la bienvenida. En la realidad de hoy, el mercado natural obtiene excelentes resultados haciendo buen uso de las redes sociales, especialmente de Instagram y TikTok. Y, reitero, voy a transmitir lo que aprendí, entendiendo que aun somos un par de generaciones activas laboralmente que no somos nativos digitales.

#Nomezclar: Opte por cuenta comercial. Existen dos tipos de cuentas: privada y comercial. Yo no lo sabía. Al comienzo, tuve solamente cuenta privada y pensé que eso era todo. Con el tiempo, me enseñaron que existían dos tipos de cuentas. Fue entonces que convertí mi cuenta privada en cuenta comercial. La cuenta comercial permite hacer publicidad (paga) y le da estadísticas. Las estadísticas son muy orientativas para las nuevas publicaciones y muy útiles para los pasos a seguir. Otra cosa: no mezclar contenidos. En la cuenta comercial, solamente contenidos comerciales. Usted puede seguir con una cuenta privada (yo tengo y publico sobre mi nieta). Pero, no mezclo. Antes yo, inadvertidamente, mezclaba un viaje en la ruta y luego un posteо sobre producto. Hasta que un día, durante un seminario en la Universidad de Morón, aprendí el significado de lo que predicó Landriscina: UNA COSA ES UNA COSA, OTRA COSA ES OTRA COSA.

Es dando que se recibe. Instagram es una "social network". Estamos trabajando en una red con reciprocidad apoyada en vínculos reales. Interactuar genuinamente

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

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

Dietética
La 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

con otras cuentas de nuestro mismo nicho genera la visibilidad, la confianza y la probabilidad de reciprocidad. Sin embargo el algoritmo prioriza la calidad del contenido y la interacción que genera, no el equilibrio numérico entre seguidores y seguidos.

Tener un plan semanal de publicaciones. En la cuenta que yo manejo, busco que el viernes sea el día de anunciar los envíos a todo el país. Los sábados, yo republico los contenidos de los seguidores, etiquetándolos. ¿Un plan debe ser muy rígido? No, obviamente. Pero tiene siempre una orientación. Es una idea a seguir, durante todos los días de la semana.

Mostrar contenidos de los usuarios del producto o clientes de nuestro negocio. Algunas cuentas se concentran solamente en mostrar sus productos: "-Llegaron los nuevos alfajores-". Eso es parte, pero no es todo. Es más efectivo mostrar un comercio, disponiendo el alfajor en la góndola. O un cliente comiendo un alfajor.

Interactuar con los seguidores. Contestar de inmediato. El usuario de Instagram vive en la era del "desplazamiento continuo", no le gusta esperar. Además de contestar, estar atento a lo que publican los seguidores. Marcar "me gusta", arrobar, comentar, felicitar, aplaudir. La gente está para ser vista, más que para ver.

Publicar las historias que nos mencionan. Los usuarios nos mencionan para evidenciar la aceptación por nuestro producto o nuestro negocio. Nos mencionan para expresar su aprobación, su elección. Publicar sus historias significa potenciar nuestra relación en la rede social. Publicar funciona como un aplauso para el usuario.

Poco texto, casi nada. Instagram nació como imagen, no como texto. Instagram soporta algo de texto, pero poco, breve, esencial. Solamente para reforzar la imagen. **Apurarse en contestar las solicitudes.** Las solicitudes

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

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

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

son un grito de "yo quiero". Una solicitud nunca debe esperar. Contestar de inmediato es una forma de ser atento. Red social es un trabajo, estamos trabajando. Continuamente. Las 24 horas, todos los días de la semana y sin vacaciones.

El video gana de goleada. El movimiento es supremo. Un video tiene audiencia muy, pero muy, superior a la foto estática. Tanto en historias como así en el reel de Instagram. Cuando todos sostienen que la tierra era estática, viene Galileo y nos aviva: "Eppur si muove"

Referentes e influencers. Son líderes de opinión y tienen credibilidad sobre temas concretos. Tienen gran número de seguidores (los cuales valoran su opinión). Se convierten en prescriptores de una marca. Para nosotros, el primer paso es contactarlos. Mostrarle nuestro producto o nuestro negocio. Por lo general, cobran un honorario, tipo un arancel. Es válido que cobren, es un trabajo. Está dentro de las nuevas modalidades de trabajar.

Cuidado con los sorteos y concursos. No es una buena práctica hacer esos concursos del tipo "participá del sorteo por xxx siguiendo a nuestra cuenta, etiquetando a tres amigos y compartiéndolo en tu historia". Para muchos emprendedores, es una tentación hacer ese tipo de interacciones, porque generaría un flujo rápido a la cuenta. Pero, en términos de estrategia, es discutible, porque el flujo no es genuino y, para muchos, será visto directamente como SPAM, lo que puede generar, por un lado, que la cuenta sea reportada y, por otro lado, generar rechazo por parte de los usuarios que fueron mencionados (arrobados) compulsivamente. En Europa ya existen regulaciones y registros previos para concursos. Aquí, no tenemos y cada cual sorteá. Pero no es mi recomendación.

Eso no es todo. Las redes sociales constituyen una irrupción universal. Ponen en marcha un movimiento dinámico, superador. Principalmente dinámico, en constante cambio.

Cuando termino de escribir esta nota, ya podrá estar desactualizada. Por lo tanto, no está todo dicho ■

heliooperotto@gmail.com / [116274-6315](https://wa.me/541162746315)
 [samurai_proteico](#)

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

El Molinillo **MANDARINES**
Concesionario oficial de:
en Castelar desde 1980
COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN
Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

Gurfi
fibras
Seguímos:
[@gurfi_fibras](https://www.instagram.com/gurfi_fibras)

2 salvados en 1 solo producto
Gurfi está en 2.200 dietéticas



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 -

Con esperanzas en el nuevo año

Dejamos atrás el 2025 para encarar el 2026 con la ilusión y la esperanza de que sea el año de la verdadera recuperación, aquella que nace de la economía real y se refleja en la vida cotidiana, fortaleciendo los vínculos, el trabajo compartido y la comunicación entre todos nosotros, en pos de una mejor calidad de vida. Mi sincero agradecimiento a Uds. por seguir transitando este camino junto a nosotros y por acompañarnos en el compromiso permanente de innovar, para acercarles alimentos —muchas veces poco conocidos— que puedan contribuir a que estén cada día mejor.

Los saluda afectuosamente,
Beatriz Prodan, junto a todo nuestro equipo de trabajo

Este 2026, sumá algas a tu vida

Elegí bienestar natural

El Mar nos regala algas y plantas marinas súper saludables, verdaderos tesoros naturales para el bienestar integral.



Wakame | Nori | Kombu | Lechuga de mar | Gigartina | Salicornia | Macrocytis



Conseguílas en tu dietética de confianza.

Súper alimentos marinos

- Ricas en calcio, Vit.A, C, E y del grupo B
- Ácido fólico, potasio, yodo
- antioxidantes naturales

Aliadas de tu piel y tu figura

- Hidratación y firmeza
- Elasticidad natural
- Menor retención de líquidos

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

11 5965 2335 | (011) 4585-2043 | beatrizcosmeticos@gmail.com | distbeatriz

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

Algas, sumá salud y belleza natural

Por Beatriz Prodan

Desde hace muchos años transito el mundo de la alimentación natural con una premisa clara: la verdadera innovación no siempre llega de lo nuevo, sino de redescubrir aquello que la naturaleza nos ofrece con generosidad y sabiduría. En ese camino, el mar ocupa hoy un lugar central.

El Mar nos regala algas y plantas marinas que son auténticos súper alimentos, utilizados desde hace siglos en distintas culturas y hoy revalorizados por la ciencia nutricional.

Algas como wakame, lechuga de mar, gigartina, salicornia y macrocystis concentran una riqueza nutricional difícil de encontrar en otros alimentos. Aportan minerales esenciales como calcio, potasio y magnesio, además de yodo en cantidades naturalmente equilibradas, fundamental para el correcto funcionamiento de la tiroides. Son también fuente de vitaminas A, C, E y del grupo B, ácido fólico y compuestos antioxidantes que ayudan a proteger a las células del daño oxidativo. En la alimentación cotidiana, las algas suman fibra soluble, que favorece la saciedad, contribuye al equilibrio intestinal y colabora con el metabolismo de las grasas. Incorporarlas en sopas, ensaladas, guisos o como condimento natural es una forma simple y consciente de enriquecer nuestros platos.

Pero sus beneficios no terminan allí.



En el cuidado personal, las algas son grandes aliadas de la piel y la figura. Sus polisacáridos naturales ayudan a mantener la hidratación cutánea, mejorar la elasticidad y aportar firmeza. También colaboran en la reducción de la retención de líquidos y acompañan procesos de detoxificación suave del organismo.

Este 2026, los invito a mirar al mar con otros ojos. A descubrir, cuidar y recomendar estos tesoros naturales que integran salud, belleza y alimentación consciente.

Sumar algas a la vida diaria es elegir bienestar natural, con raíces profundas y respaldo real. Buscalas en tu dietética de confianza y dejá que el mar también nutra tu camino.

¡Que vivamos un Feliz y Saludable 2026! ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celfacos y Complementos Alimentarios

115965-2335 / 4581-3708 / 4584-1965

Fibras Gurfi, 30 años

“Siento que tengo deudas de gratitud por los favores recibidos”

“Tengo deudas de gratitud para con el mercado natural”, comenta, calmo y sincero, **Helio Perotto**, titular de **Gurfi**, las famosas e infalibles fibras —y las dietéticas dan fe de su nobleza y eficacia—. “Siempre actué con humildad y trabajo intenso, continuo, incansable. Pero sin el apoyo del sector no hubiera avanzado. Cumplir 30 años como PyME es un hito y, a la vez, un desafío: seguir manteniéndose vigente. El mercado me brindó apoyo y me recibió con el corazón abierto. Hoy, el producto supera los 30 años de presencia en el mercado, un hecho que, para una PyME argentina, más que un éxito, es casi un milagro”.

“Muchas son las personas, comercios e instituciones a quienes deseo expresar mi agradecimiento —expresa emocionado Helio—. Una de ellas es la **Sra. Beatriz Prodan** (titular de Beatriz Cosméticos C y C), con más de tres décadas de presencia en el mercado, quien, con su intuición, diagnosticó que sería un acierto incorporarlo a su distribuidora. Ya hace 30 años que trabajamos en cooperación. Con el paso del tiempo, muchas más distribuidoras del país nos incorporaron (El Ceibo, Natural Frut, Viento Norte, por nombrar de manera simbólica...), y miles de dietéticas coronaron a Gurfi. Hoy, a todas ellas deseo abrazarlas con mi agradecimiento”.

Helio Perotto es un columnista histórico de Convivir. Sus aportes en marketing para dietéticas —y luego su evolución

Gurfi
fibras



hacia el marketing de productos naturales— acompañan y enaltecen la calidad del periódico. Por eso, Helio no puede dejar de aportar su mirada sobre el concepto filosófico budista de la gratitud: “El concepto de gratitud, en los escritos de Buda (Nichiren Daishonin), se enfoca en reconocer las ‘deudas de gratitud’, especialmente hacia los padres, las autoridades constituidas, todos los seres vivos y los llamados ‘tres tesoros’ (Buda, Ley y Orden). La forma principal de saldar estas deudas es a través de la práctica de la benevolencia y la comprensión de la causa y el efecto (no existe efecto sin causa). Aplicar esta conducta en la vida cotidiana permite transformar las luchas de la vida en un camino hacia el éxito y la serenidad”.

Y aquí está Helio Perotto, agradeciendo. “Para mí, fue el año más difícil de mi vida. Sin embargo, estoy vivo y viviendo. Para agradecer”.

Los invitamos a visitar la nueva web. Encontrarán una página original, entretenida y didáctica: www.gurfi.shop ■

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 AZUCAR AÑADIDO

0%
Aspartamo

0%
Ciclamato

0%
Sacarina



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



www.bestnatural.com.ar

Cansancio crónico y saturación crítica

Todo lo que necesitás saber para fluir hacia un Nuevo Paradigma Humano



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

Como si todo esto estuviera planificado y manipulado, nos sucede a todos lo mismo, de manera colectivamente sincronizada. Todos nuestros problemas individuales, que hemos estado cultivando durante más de 2000 años y que se aceleraron profundamente en los últimos tres siglos, hoy superan todas las posibilidades de aceleramiento para culminar en un salto Quántico: de conciencia y dimensión.

Todos los problemas se han colectivizado. El estrés, la tensión, el cansancio y la saturación ya no son un mal individual, sino que, por solidaridad y empatía de la especie, se han generalizado y democratizado. No es como una economía próspera que concentra el capital a tal extremo que luego se derrama sobre la sociedad —esa es una utopía (o una falacia)—, es más bien una “pandemia” o una “crisis crítica colectiva”, y no es casual.

Hace más de 250 años entramos en una era de aniquilación del tiempo y el espacio. El ser humano no estaba biológicamente preparado para eso. La tecnología industrial logró una aceleración de los procesos para acortar distancias en el espacio y aumentar la velocidad, como la producción en serie que produce más en menos tiempo. Estos aceleradores alteraron el ritmo biológico y el estrés de la especie llegó al borde del colapso.

Al no poder sostener el equilibrio psico-

lógico, la propia identidad se fragmenta y busca sobrevivir adhiriéndose a identidades colectivas, identificándose con algo más allá de la responsabilidad individual que la contenga. Pasamos de tener identidad individual a pertenecer a identidades colectivas, para democratizar aquello que como individuos no podíamos procesar. Como el problema es colectivo, la defensa también debe ser colectiva. Debemos, como individuos, integrarnos a una familia o comunidad que nos permita preparar, de manera coordinada y sincronizada, defensas colectivas.

Es necesario recuperar nuestros espacios y silencios. Escoger inteligentemente nuestros estímulos y silenciar todo aquello que actúa como distracción o entretenimiento. Volver a comprender el verdadero sentido de la “dieta”, que no significa “restricción”, sino “modo de vida” o “régimen saludable”, enfocado en la salud física, mental y emocional. El equilibrio integral se vuelve imprescindible para cambiar y transformar la forma en que interactuamos con el mundo, ya que el mundo es hoy el causante de nuestro agotamiento colectivo.

Debemos ir hacia una soberanía emocional ante el agotamiento generalizado, generando estados emocionales positivos mediante la empatía neuronal y el contacto real con la diversidad. Cuando cambiamos nuestra forma de interactuar, transformamos el mundo. Para lograrlo, es necesario recuperar la Soberanía Emocional: ampliar nuestra capacidad de

sentir sin colapsar. Fomentar la contención, apoyarnos en grupos de pertenencia claros y sanos. Discernir los círculos sociales: la tecnología nos obliga a interactuar con miles de personas, pero biológicamente nuestra atención tiene un límite. Superarlo genera “estrés social”. Esto requiere contención familiar o de un grupo comunitario: “todos para uno y uno para todos”.

Ante la avalancha desproporcionada de estímulos recibidos diariamente, la dieta emocional se hace imprescindible para desintoxicar y limpiar los estímulos tecnológicos a los que fuimos sometidos en las últimas décadas. A través de la ingeniería social, las grandes corporaciones mediáticas y de entretenimiento, junto con equipos gubernamentales, permiten y avalan estas prácticas de saturación y desinformación, muchas veces disfrazadas de publicidad, campañas de concientización o programas educativos.

Neurológicamente está comprobado que el cerebro y el cuerpo descansan cuando realmente están en reposo y en silencio. Hoy más que nunca, para desaturar y desintoxicar la cantidad de estímulos a los que estamos siendo bombardeados constantemente, debemos alejar la tecnología de nuestros procesos biológicos, sobre todo del descanso.

Vivimos un cansancio emocional colectivo que está degradando nuestro físico y nuestra biología, haciendo que todos nuestros órganos funcionen con discapacidad, de manera arrítmica y desincronizada, sin acceso a su pleno potencial. Del

mismo modo sucede con nuestra lucidez y claridad: nuestra energía para discernir entre pensamientos basura y pensamientos importantes o prioritarios, y para tomar buenas decisiones, está en baja o desconectada de la fuente.

Estamos fuera de eje, viviendo una vida excéntrica, colectivamente estresados, y no reaccionamos ante la cantidad de injusticias que se cometan en todo el mundo contra la humanidad. Se ataca de forma permanente e ininterrumpida la capacidad de atención, fragmentando la visión o perspectiva holística, global e integral, y colapsando nuestra autopercepción. En apenas 50 años pasamos de tener un foco de atención promedio de dos horas a apenas 45 segundos en las nuevas generaciones. La desinformación y el tridente de Sexo, Violencia y Muerte en los medios, de forma constante, nos genera un shock emocional, físico y mental. Proteger nuestra atención es fundamental, ya que allí donde ponemos el foco, ponemos la energía. Esta es la clave de nuestro poder de realización y concreción. Si nuestra atención está dispersa, no podemos hacer foco; si no hacemos foco, no podemos cumplir nuestros objetivos, nuestras metas o nuestros deseos, e incluso muchas veces no podemos cumplir con cubrir nuestras necesidades básicas.

El mundo va demasiado rápido, y mis movimientos y reflejos se sienten muy lentos. Ya no voy hacia el futuro: el futuro viene hacia mí y me choca de frente. Hace falta más equilibrio y presencialidad, y no más velocidad. Debemos dejar de pelear por aquello que, de todas formas, va a llegar a nosotros. Hay que estar en eje, sin importar el tamaño de la ola que vamos a montar. No se trata de ser más rápido o de ser más lento, se trata de vibrar y fluir hacia el Nuevo Paradigma Humano, y no chocarnos contra él ■

NUEVO

Diet Kontrol®

NUESTROS PRODUCTOS

Diet Kontrol Light (Gelatina, Flan, Frit)

dietkontrol.com.ar

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 dietéticos, 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

¿Por qué tendría un gato?

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Cada vez que alguien me dice que no le gustan los gatos, que nunca tendría un gato en su casa, les respondo: ya se te va a cruzar uno de ellos en tu vida y te hará cambiar de opinión. Tengo un montón de ejemplos sobre esto. Mi teoría es que los gatos son extraterrestres que vinieron a la tierra a esclavizar a la gente para que los alimente, cuide y de refugio. No hay animal más interesante de observar, más independiente, que logra muchas veces una empatía total con su familia adoptiva.

Algunos los han llamado "el maestro de la calma". Con su típico ronroneo, una vibración de baja frecuencia, que con solo tocarlo transmite una serenidad difícil de conseguir por otro medio.

Dicen que puede ser hasta curativo de ciertas afecciones.

El gato sanador. Los gatos son captadores de energías "malas", por eso que lo usaban las brujas como protección. Ellos buscan lo peor de la casa para acostarse: arriba de la heladera, microondas, televisores (cuando eran cuadrados), computadoras etc. actúan como limpiadores de malas energías. Cuando era un veterinario

joven, muchos medicamentos en el prospecto decían: para perros un comprimido y para gatos medio comprimido. Es por ello por lo que surgió la frase: "Un gato no es la mitad de un perro". Poniendo énfasis en la gran diferencia entre estas dos especies.

Un gato no será domesticado jamás. Si tiene que retarlo, por que hizo algo malo o porque quiere enseñarle alguna rutina dentro del hogar, no va a lograrlo por la fuerza como si lo hiciera con un perro. Al gato hay que seducirlo, hay que buscar la manera de inducirlo a que haga tal o cual cosa, pero como si fuera él quien decidió hacerlo. Es un juego hermoso y desafiante de inteligencia y paciencia. Te hará olvidar del celular, Instagram y demás atrapa tontos.

Son auto limpiantes. Ni se te ocurra tratar de bañar a un gato. Aunque siempre hay excepciones. Si te toca uno tipo Sulphur que no se lava ni por casualidad y se le llenan los pelos de nudos, sí, tendrás que intervenir para cortar los nudos, peinarlo y lavarlo de alguna manera. Pero son la minoría.

Que un gato no es para cualquiera es verdad. Si uno quiere ser el rey de la casa, dominar todo el entorno, tener todo controlado y sometido -digamos un macho o hembra alfa humano- se va a encontrar en situaciones sumamente incomodas; va a perder por paliza esa competencia con el gato. Generalmente en esas circunstancias con un gato vencedor, aunque la gata sea hembra, hará que el hombre o la mujer con temperamento fuerte se doblegue, se adapte y la armonía del hogar fluya sin problemas o el gato sea regalado.

Que hay gatos que son un problema, no lo voy a negar.



Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz

Desde 1978
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

Tengo varios entre mis pacientes, que son agresivos, que se escapan porque veneran su libertad, que se pelean con otros gatos o perros de la casa.

Todo esto es así, pero es una minoría y la homeopatía hace milagros para lograr armonía.

La independencia felina es una gran ventaja a la hora de tener que irte unos días de vacaciones y dejar al minino solo con alguien que le ponga su comida una vez al día. Que cambie sus piedritas. Hablando de piedritas, ellos vienen desde el nacimiento con el chip de ir a las piedritas para hacer sus necesidades. Lo traen incorporado. Algo que siempre me sorprendió y maravilló.

Algunos de ustedes que tienen gatos estarán aprobando lo que escribí y otros dirán: mi gato no es así. Es un vago que duerme todo el día, o se vive rascando o tiene problemas de tal o cual cosa.

Es que los felinos son muy conservadores, no se adaptan a los cambios, no toleran que los manden, algunos son temerosos y algunas cosas de su vida provocaran un estrés suficiente como para generar trastornos a su salud. La homeopatía hace su trabajo correctamente corrigiendo estos trastornos.

Me despido como siempre con Salud y Alegría ■

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

Herboristería
Farmacia
Laboratorio

HIERBAS MEDICINALES
NACIONALES E IMPORTADAS

TINTURAS MADRE

PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA

SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS

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

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

ACUPUNTURA en CABA

Dr. Juan Kitagawa

Médico con Enfoque Holístico Integrativo.
Posgrado en Estrés.

Tratamiento del Dolor y Ansiedad.

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

WhatsApp: 155767-1467

MEV
Medicina del Estilo de Vida

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

Oncología Integrativa

Dra. Alicia Mercado / WhatsApp: 112499-9260

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 | WhatsApp: +54 11.6130.3645
pedidosfarmacialibertad@gmail.com
 /libertadhomeopatia

FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA

Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería

WhatsApp: 11 3922-9382
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

EN CASTELAR
FERRAN FARMACIA
HOMEOPÁTICA

GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO

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

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

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

FARMACIA HOMEOPÁTICA DE FLORES

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI
Rodolfo Altamiranda
Farmacéutico

- LABORATORIO HOMEOPÁTICO
- REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
- LINEAS COSMÉTICAS HIPOALERGENICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSÓFICOS

Rivadavia 6157 (1406) Capital
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199
WhatsApp: 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 HOMEOPÁTICO

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

Entre la norma y la realidad: el derecho a la salud de las personas con discapacidad en Argentina

Reconocimiento jurídico y obstáculos para su efectivización



Por Dr. Juan Pablo Quiñones Molina
Scarpati*
@jpquinonesmolina.abogado

El derecho a la salud constituye uno de los pilares fundamentales del sistema de derechos humanos y resulta inseparable del respeto a la dignidad de la persona humana. No se trata únicamente del acceso a prestaciones médicas, sino de la garantía de condiciones de vida que permitan a cada individuo desarrollar su proyecto vital con autonomía, bienestar y seguridad. En el caso particular de las personas con discapacidad, este derecho adquiere una dimensión aún más relevante, en tanto se vincula directamente con la posibilidad de compensar desigualdades estructurales que históricamente han colocado a este colectivo en situaciones de vulnerabilidad. Desde una concepción jurídica moderna, la discapacidad debe entenderse como el resultado de la interacción entre una persona y un entorno que no siempre se encuentra preparado para brindar respuestas adecuadas.

La República Argentina ha reconocido, tanto a nivel constitucional como infraconstitucional, un amplio marco de protección en favor de las personas con discapacidad. A través de la incorporación de tratados internacionales con jerarquía constitucional, la sanción de leyes específicas y el desarrollo de un sistema de prestaciones básicas, el ordenamiento jurídico ha adoptado un enfoque que busca garantizar el acceso integral a la salud. Sin embargo, la experiencia cotidiana demuestra que la vigencia efectiva de estos derechos enfrenta serias dificultades. Retrasos en la autorización de tratamientos, obstáculos administrativos, cobertura insuficiente de prestaciones y la necesidad recurrente de recurrir a la vía judicial evidencian una distancia preocupante entre el reconocimien-

to normativo y su realización práctica. La imposibilidad de ejercer este derecho en condiciones reales no sólo genera consecuencias sanitarias, sino también sociales y económicas, afectando directamente la calidad de vida, la inclusión y la autonomía personal.

Así, el derecho a la salud no puede analizarse de manera aislada, sino en conexión con otros derechos fundamentales, como el derecho a la educación, al trabajo y a la vida digna.



Marco jurídico, garantías y derechos

La Constitución Nacional garantiza implícitamente el derecho a la salud a través del art. 42 y del art. 75 inc. 22, que incorpora tratados de derechos humanos con jerarquía constitucional. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Ley 26.378 y Ley 27.044) reconoce a las personas como sujetos plenos de derechos y obliga a los Estados a garantizar el acceso equitativo a servicios de salud adecuados, accesibles y sin discriminación. La Ley 24.901 crea el sistema de prestaciones básicas obligatorias para obras sociales, prepagas y el Estado. La Ley 22.431 promueve la igualdad real de oportunidades. A ello se suma la Ley 26.689 para personas con enfermedades poco frecuentes. La jurisprudencia consolidada de la Corte Suprema de Justicia de la Nación ha reafirmado el carácter fundamental del derecho a la salud, considerando inadmisibles las restricciones presupuestarias como excusa para su incumplimiento y afirmando el principio de no regresividad.

La brecha entre norma y realidad

Las barreras administrativas siguen siendo uno de los principales obstáculos: trámites prolongados, demoras injustificadas y fragmentación de competen-

cias afectan de manera directa el acceso a derechos básicos. A ello se suman negativas arbitrariedades por parte de obras sociales y empresas de medicina prepaga, que obligan a judicializar situaciones que deberían resolverse en sede administrativa.

La desigualdad territorial es otro factor determinante: la concentración de servicios especializados en grandes centros urbanos refuerza escenarios de exclusión para quienes residen en zonas alejadas.

El componente económico agrava aún más la situación cuando los sistemas de cobertura fallan, trasladando la carga financiera a las familias. La persistencia de estas prácticas configura un fenómeno de "normalización del incumplimiento", donde la vulneración de derechos se naturaliza como parte del funcionamiento ordinario del sistema, contrariamente a los estándares constitucionales vigentes.

Rol del estado y prestadores a la salud y debe adoptar medidas activas para asegurar su efectividad real. Las obras sociales y prepagas, aunque privadas, cumplen una función social y no pueden ampararse en criterios administrativos o financieros para incumplir obligaciones legales. La falta de controles eficaces fomenta el incumplimiento sistemático, mientras que la fragmentación del sistema sanitario produce derivaciones de responsabilidad y desprotección. Asimismo, la ausencia de protocolos claros y de instancias administrativas resolutivas genera un escenario donde el acceso al derecho se vuelve lento, incierto y dependiente del litigio judicial, lo que profundiza desigualdades estructurales.

Desafíos y propuestas

Resulta imprescindible avanzar [Continúa en pág. 10](#)

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡Nueva!

STEVIA DULRI Cristalizada

Como el azúcar pero 0 calorías

STEVIA DULRI CRISTALIZADA INTESA

STEVIA DULRI CRISTALIZADA ERITRITOL+STEVIA

NUEVO 150 gr.

30 SOBRES GRS. NET. 15 GR.

150 GR. CONTENIDO NETO

300 GR. CONTENIDO NETO

SÍMBOLOS:

- @STEVIADULRI
-
- 0 % CALORÍAS
- SIN GLUTEN
- APTO PARA COCINAR
- SIN AZÚCAR

...Viene de pág. 9

hacia la simplificación de los procedimientos administrativos, el fortalecimiento del control estatal, la capacitación institucional obligatoria y la federalización de los servicios de salud. Asimismo, deben generarse mecanismos alternativos de resolución de conflictos que eviten la judicialización como regla. La participación activa de las personas con discapacidad en el diseño de políticas públicas aparece como un elemento imprescindible de legitimidad. El tratamiento de la discapacidad debe concebirse desde una perspectiva integral, que abarque no solo la prestación sanitaria, sino también políticas de inclusión social sostenidas en el tiempo.

Consideraciones finales

La existencia de un marco normativo sólido en materia de discapacidad contrasta con una realidad en la que el goce efectivo del derecho a la salud continúa siendo desigual y, en muchos casos, incierto. La brecha entre la norma y su aplicación práctica no responde a la ausencia de regulación, sino a fallas estructurales en la gestión, el control y la articulación institucional. La judicialización reiterada de reclamos vinculados a prestaciones básicas evidencia que el sistema no está diseñado para garantizar derechos de manera espontánea, sino que muchas veces obliga a las personas a recorrer caminos largos y desgastantes para acceder a lo que la ley ya les reconoce. Este fenómeno no puede interpretarse como una excepción, sino como un síntoma de un modelo que requiere revi-

sión y fortalecimiento. En este contexto, el rol del Estado resulta insustituible. No solo como regulador normativo, sino como actor activo en la implementación de políticas públicas eficaces, sostenibles y orientadas a resultados concretos. La protección de los derechos de las personas con discapacidad exige una mirada integral que articule salud, inclusión social y accesibilidad, evitando respuestas fragmentadas o meramente declarativas. Garantizar el derecho a la salud implica, en definitiva, garantizar dignidad, igualdad real y oportunidades efectivas de desarrollo personal. El desafío no es ampliar el catálogo de derechos, sino transformar la realidad a través del cumplimiento riguroso de los ya reconocidos. Solo así el derecho dejará de ser una promesa formal para convertirse en una herramienta concreta de justicia social ■

Eje temático: Derechos Humanos Programa de Jóvenes Líderes para la Abogacía - CPACF Proyecto Final.

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

juanpabloqms@gmail.com

Datos del Centro:

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL
[@rebiogral](https://www.instagram.com/rebiogral)

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

¿Qué podemos hacer a favor de la humanidad?

▶ ¿Hay algo para cambiar en el territorio público? ¿Vale la pena accionar en el ámbito de la política? Posiblemente sí, siempre y cuando incluyamos los cambios personales y recuperemos la capacidad de amar al prójimo. El "prójimo" es alguien muy cercano. Es nuestro animalito. Es nuestro hermano. Es nuestro compañero de oficina. Es nuestro hijo. Es nuestra ex suegra. Pero ¿hay que llevarse bien con todo el mundo? No, sería estúpido pretenderlo. Sin embargo, lo que sí podemos hacer es comprendernos y compadecernos del niño que hemos sido. Entonces podremos comprender y compadecer incluso a quienes nos hacen daño, a quienes hoy no nos cuidan, a quienes nos maltratan en la actualidad sin darse cuenta.

Si no asumimos individualmente la responsabilidad de comprendernos y comprender al prójimo, no habrá cambio posible. No hay movimiento político ni régimen gubernamental que haya demostrado jamás, que la solidaridad pueda instalarse de manera sistemática entre los seres humanos a nivel colectivo. No hay cambio político posible si creemos que se trata de pelear contra nuestros contrincantes. Eso no tiene nada que ver con un posible orden amoroso a favor de las comunidades. Las luchas políticas no le sirven a nadie, salvo a quien necesita alimentarse de alguna batalla puntual o a quienes anhelan detentar más poder para salvarse.

Entiendo que a todos nos interesa aportar un granito de arena a favor de un



mundo más amable y ecológico, más solidario e igualitario, más interesado en elevarnos espiritual, intelectual y creativamente. Para ello, tenemos que comprender que las luchas personales sólo fueron recursos de supervivencia en el pasado, pero que hoy no tienen razón de ser si las comprendemos dentro del contexto de nuestras experiencias de desamparo.

Estoy convencida que las revoluciones históricas se gestan y se amasan adentro de cada relación amorosa. Entre un hombre y una mujer. Entre un adulto y un niño. Entre dos hombres o entre cinco mujeres. En ruedas de amigos. En el seno de familias solidarias. Si no conocemos ninguna, es hora de ponernos esa responsabilidad al hombro. Esta es la ocasión perfecta para detectar los mecanismos de supervivencia que han sido imprescindibles cuando fuimos niños, pero que ahora se han convertido en un refugio caduco. Es momento de utilizar las herramientas con las que sí contamos, comprendiendo y agradeciendo aquello que hemos sabido hacer en el pasado. Ya está. Es tiempo de madurar. Hoy tenemos la obligación de ofrecer nuestras habilidades, nuestra inteligencia emocional y nuestra generosidad al mundo, que tanta falta le hace ■

Laura Gutman

www.lauragutman.com.ar

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.



Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral



Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

Nuestro trabajo se basa en la aplicación de la corriente científica conocida como Medicina Integrativa, Tratamiento Interdisciplinario del Dolor, Discapacidad, Obesidad, Lesiones, Enfermades Crónicas y/o secuelas y la Maximización del Rendimiento Deportivo.

Programa Multidisciplinario del Centro de Rehabilitación REBIOGRAL

DIAGNÓSTICO EVALUACIÓN:

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

TERAPIAS DE GABINETES:

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

FISIOTERAPIA:

En sus diversas modalidades con-

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

MASAJE MANUAL TERAPEUTICO:

Analgésico, descontracturante, antiespástico, tonificador, etc.

MEDICINA PREVENTIVA:

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

TRATAMIENTOS ESPECIALES:

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

Tecnología de avanzada para el tratamiento del Dolor y la Rehabilitación



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

Por la docente de IATENA, chef naturista Karina Mariani

Recetas frescas para combatir el calor

• LIMONADA DE CIRUELAS

Ingredientes

Ciruelas maduras, 10 u.
Jugo de limón, ½ taza
Agua, 1 litro
Hojitas de menta, 3 a 4
Stevia o miel, cantidad a gusto

PREPARACIÓN:

Pelar y descarozar las ciruelas. Cortarlas al medio y licuarlas con ½ litro de agua hasta conseguir una textura homogénea. Luego, agregar los demás ingredientes y el resto del agua. Verter en una jarra y endulzar a gusto.

NOTA: Si se desea se puede colar la preparación para transformarla en un jugo.

• HELADO DE DURAZNOS SIN AZUCAR

Ingredientes

Duraznos frescos maduros, 3 u.
Orejones, 100 gr
Agua, 500 ml
Jugo de limón, 5 cdas.

PREPARACIÓN:

Lavar e hidratar los orejones en agua de 2 a 4 horas. Pelar y descarozar los duraznos frescos. Licuar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Repartir la mezcla en moldes para helados. Freezer mínimo durante 2 horas.

• SOPA DE TOMATES

Ingredientes

Tomates peritas, 1kg

Manzana o pepino, ½ u.

Albahaca, 10 hojas

Ajo, 1 diente

Cubitos de pan integral tostado para decorar (Opcional)

PREPARACIÓN:

Pelar los tomates y, si se desea, se pueden retirar las semillas. Pelar la manzana o el pepino. Pelar el diente ajo y retirar el germe interno. Licuar todos los ingredientes. Llevar la sopa al fuego para para entibiar levemente o consumir fría.

• ENSALADA DE RÚCULA, QUÍNOA Y TOMATES CHERRY

Ingredientes

Rúcula, 1 atado
Tomates Cherry, 200 g
Quínoa cocida, 1 taza
Palta, 1 u.
Cubitos de mango, 1 taza
Vinagre de manzana, 3 cdas.
Aceite de oliva, 3 cdas.
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Lavar las hojas de rúcula y centrifugar. Lavar y cortar los tomates Cherry en cuartos. Pelar y corta la palta en láminas. Pelar y cortar el mango en cubitos pequeños. Unir todos los ingredientes en un bol y condimentar con vinagre, aceite de oliva sal y pimienta a gusto.

Dato: para obtener una taza de quínoa cocida, medir 1/2 taza de quínoa cruda.

iatena instituto | info@iatena.com

El ROMERO es todo lo bueno



► El romero (*Rosmarinus officinalis*) es una planta aromática de origen mediterráneo, ampliamente valorada por su versatilidad. Desde la herboristería hasta la cocina, pasando por la cosmética natural y las tradiciones populares, el romero ha sabido ganarse un lugar privilegiado en la vida cotidiana.

En herboristería, se utiliza principalmente por sus propiedades digestivas, estimulantes y antiinflamatorias. Una infusión de hojas secas o frescas ayuda a aliviar pesadez estomacal, gases y fatiga general. También se lo emplea en fricciones o baños para aliviar dolores musculares o articulares.

Uno de sus usos más populares en la actualidad es el cuidado capilar. ¿Ayuda realmente al crecimiento del cabello? Diversos estudios y testimonios lo respaldan: el romero mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, lo que favorece la llegada de nutrientes al folículo piloso. Así, fortalece el cabello desde la raíz, reduce la caída y estimula un crecimiento más saludable.

En cosmética natural, se puede utilizar en forma de tónico o agua de romero. Para prepararlo, se hierve una ramita fresca en medio litro de agua, se deja enfriar y se aplica sobre el cuero cabelludo con masajes circulares, sin enjuagar. Usado de manera constante, puede notarse mayor brillo, fortaleza y crecimiento. También se comercializa

shampoos y lociones capilares a base de extracto de romero.

En la cocina, el romero es un condimento noble. Su aroma intenso y resinoso lo hace ideal para realzar carnes al horno, vegetales grillados, guisos, panes rústicos y aceites saborizados. Se utiliza fresco o seco, y con moderación, ya que su sabor es penetrante. Combinado con ajo, limón y aceite de oliva, potencia platos mediterráneos de forma simple y deliciosa.

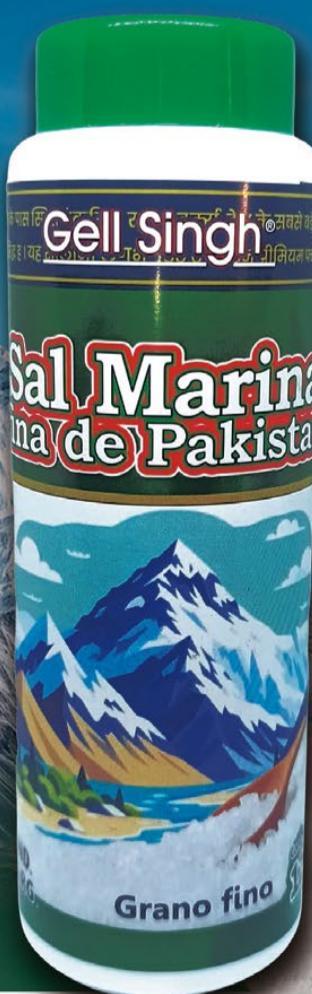
Como toda planta con principios activos, requiere precaución: no se recomienda en mujeres embarazadas, personas con hipertensión o epilepsia sin consulta previa. El aceite esencial, muy concentrado, debe usarse diluido.

Un toque de magia: el romero es protagonista de antiguas creencias. En muchas culturas se lo vincula con el amor, la fidelidad y la protección. Desde la antigua Grecia hasta los rituales afroamericanos y europeos, se lo colocaba en coronas nupciales, amuletos y sahumerios. En Argentina se lo encuentra con facilidad en viveros, dietéticas, herboristerías y también en forma silvestre, ya que crece bien en climas templados y soleados.

Símbolo de memoria, salud y amor duradero, y no olvidar que "quemando romero se aleja lo malo se atrae lo bueno". ■

एंकरियो साल्टवर्क्स - पाकिस्तान के सिंध में एंकरियो झील के पास स्थित है। यहाँ सबसे बड़े नमक उत्पादकों में से एक है, जो अपनी उच्च गुणवत्ता और स्थायित्व के लिए प्रसिद्ध है। यह साल्टवर्क्स की मियम फ्लैक्ड और

Únicas en el mercado



Sal Marina
fina de Pakistán
Grano fino

Gell Singh



Sal Marina fina de Pakistán

- Rica en minerales naturales
- Energía ancestral cristalizada en cada grano
- Pureza original sin procesos químicos
- Sabor suave, ideal para uso diario

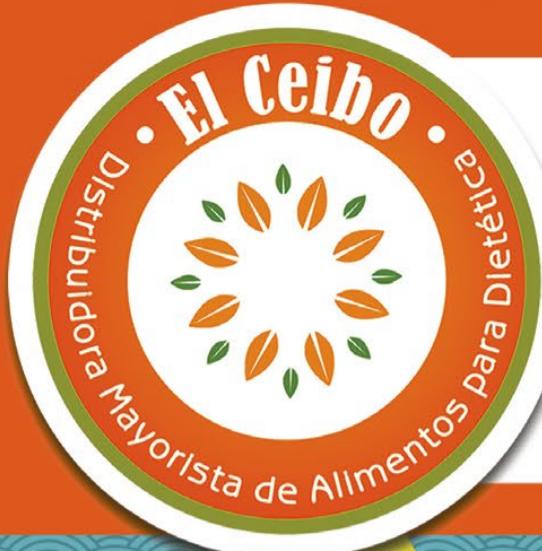


www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



VIVÍ TU VERANO A PLENO!!!

Cosmética natural y cruelty free



DE LOS CUIDADOS DEL SOL SE OCUPAN LAS MEJORES MARCAS Y NOSOTROS DE LOS MEJORES PRECIOS PARA TU TIENDA

Veganis

LÍNEA COMPLETA



Botanika
ESENCIA



Juaí



LÍNEA COMPLETA



HIERBAS DEL
OASIS



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

@/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com
(011) 4454-2127 / 4652-9385 / (15)2455-4524

mayorista
El Ceibo

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Apto Veganos
Sin sustancias
origen animal

No testeado en animales
Testeo dermatológico
en humanos

JUAL

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD



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



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

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

JUAL STEVIA

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



NUEVA
presentación

Stevia Jual en SOBRECITOS!
Dulzura que cabe en tu bolsillo



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

www.aloejuel.com.ar - info@aloejuel.com.ar

El chisme: información, influencia y vínculo

Por Cecilia Andrada
CONVIVIR

► El chisme es un deporte que se ha mantenido activo desde los comienzos de la humanidad. No podemos negar el placer que nos causa enterarnos de cosas ocultas, secretos, deslices... Aunque hoy se haya vuelto más banal y con más pantalla en TV que las ficciones, el chisme ha sido el medio de información social por excelencia. Estudiado por la antropología y la filosofía, el chisme nos ha mantenido informados sobre historia, sucesos y fama de nuestros congéneres —y más allá.

En términos académicos, “chisme” suele definirse como conversación sobre la vida privada de terceros ausentes, con un componente evaluativo (implícito: “esto está bien / mal”). En inglés: gossip (también tittle-tattle, small talk cuando es más liviano); en francés: commérages, ragots, potins.

Robin Dunbar, antropólogo, psicólogo y biólogo evolucionista británico —quien formuló la teoría conocida como “número de Dunbar”, que propone que 150 humanos es el «límite cognitivo» de relaciones estables— sostiene que el lenguaje humano surgió como una forma de “acicalamiento vocal”: en lugar de quitar-nos piojitos como los monos, empezamos a “acicalarnos con palabras”. Ese primer uso de la palabra habría sido, justamente, el chisme.

Entre sus hallazgos, se estima que en conversaciones espontáneas aproximadamente el 60–65 % del tiempo hablamos de temas sociales (quién hizo qué con quién, quién se lleva bien/mal), es decir, chisme.

En grupos grandes, el chisme permite mantener alianzas y saber quién es confiable sin tener que interactuar personalmente con todos.

Yuval Noah Harari, pensador e historiador israelí, retoma a Dunbar en su libro Sapiens: plantea que el

chisme fue clave en la “revolución cognitiva”, porque permitió que grupos de Homo sapiens cooperaran en números mucho mayores que otros primates. *“El lenguaje de los humanos evolucionó como una forma de chismorreo.”*

La información más importante que la gente tenía que comunicar no era dónde había leones, sino quién odia a quién, quién está durmiendo con quién, quién es honesto y quién es un trámposo.”

El chisme aparece en todas las culturas estudiadas: aldeas del Pacífico, pueblos africanos, barrios urbanos, etc. Y su función se repite: Mantener informadas a las personas sobre la reputación de otros. Tramitar tensiones y rivalidades sin llegar a la violencia. Reforzar reglas de convivencia (“mirá lo que le pasó a fulano por no respetar...”).

Tanto la sociología como la psicología social muestran que el chisme no es sólo “hablar mal de alguien”:

- Transmite datos sobre quién cumple o no las normas del grupo, quién coopera, quién abusa, etc.
- Genera placer, rompe el tedio y conforma una emoción compartida (indignación, sorpresa, risa).
- Contar y recibir chismes crea sensación de complacencia: “si me contás esto, es porque estamos del mismo lado”.
- Muchas investigaciones lo describen como mecanismo informal de sanción: saber que “si hago X, van a hablar de mí” modera conductas.
- En organizaciones y grupos jerárquicos, sirve para negociar estatus, hacer alianzas, debilitar rivales o defenderse del abuso.

Metaanálisis recientes resumen el chisme en tres grandes funciones: **información, influencia y vínculo**. Pero ¿por qué nos gusta tanto hablar de los demás? La mirada de los otros nos importa, y a la vez hablar de otros nos ubica a nosotros mismos; comparar nuestro comportamiento con el de los demás (autoestima)



ma, identidad). Nos da pertenencia; sentir que tenemos “información privilegiada” nos incluye en un círculo. Dispara una recompensa: recibir novedad social activa sistemas de placer en el cerebro (curiosidad, dopamina). Y a la vez nos ahorra riesgos: aprendemos por observación (“no hagas lo que hizo tal persona, mirá cómo terminó”).

En términos evolutivos, el chisme es una “App de gestión social”; ligera, barata y siempre abierta en segundo plano.

El chisme nos previene

Quitando de lado que un chisme puede ser injusto o cruel, en su versión “funcional” puede prevenirnos sobre personas poco confiables (estafadores, violentos, abusadores). Nos avisa sobre peligros sociales: grupos tóxicos, jefes abusivos, espacios inseguros. Asimismo, señala límites normativos: lo que “no se hace” en esa comunidad.

Mucho antes de la escritura, la información circulaba por oralidad: relatos, chismes, rumores, mitos. Y no pocos autores han considerado al chisme como protomedio de comunicación masiva: una “red social analógica” donde la noticia se expandía de persona en persona. Harari habla del chisme como la “tecnología” que permitió coordinar a grupos grandes, algo que hoy hacen los medios y las redes.

El filósofo británico **Emrys Westacott** argumenta que incluso prácticas como el chisme (o la grosería) —analizadas en *The Virtues of Our Vices*— pueden cumplir funciones sociales positivas, lo que invita a revisar nuestras ideas sobre “lo negativo” en la comunicación humana.

Asimismo, desde la perspectiva de género se ha visto al chisme como una forma de cultura femenina y de resistencia en contextos donde las mujeres tenían pocos canales formales de expresión.

Fama/Pheme: la diosa del rumor

Los griegos personificaron el rumor y el chisme en la diosa Pheme (**Φήμη**), “la que hace circular la palabra”. Un susurro que crece hasta volverse clamor; podía traer fama o escándalo, según a quién favoreciera. Es un modo de reconocer que la palabra que corre sola tiene un poder casi divino. Úsese con precaución ■

LLEGO a ARGENTINA

Jasmine

con NUEVOS LANZAMIENTOS

SEM GLÚTEN

Sin Glúten
Vegano
Sin Lactosa

WRAP TORTILLAS - PAN - GRANOLA - COOKIES

LÍNEA SALUDABLE INTEGRALES Y CERO AZÚCAR
Vegano - Sin Lactosa

SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA

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



@Jasmine_saludable.ar

ALIMENTOS ORGÁNICOS

BROTES DE TRASLA SIERRA

CERTIFICADO LETIS ORGANICO

ORGANICO ARGENTINA

- HARINA INTEGRAL
- HARINA BLANCA 000
- AZÚCAR

HARINA INTEGRAL

AZÚCAR DE CAÑA ORGÁNICO

Traslasierra · Córdoba

un producto de SERES SRL ALIMENTOS ORGÁNICOS

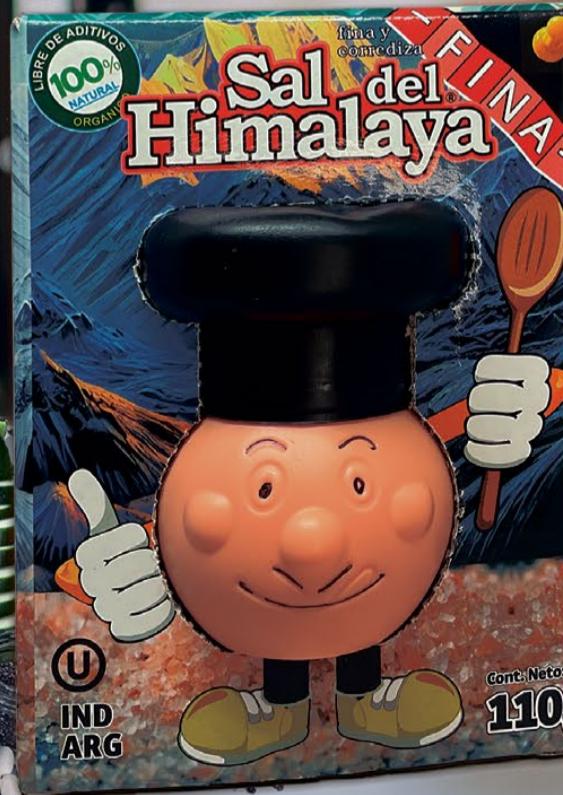
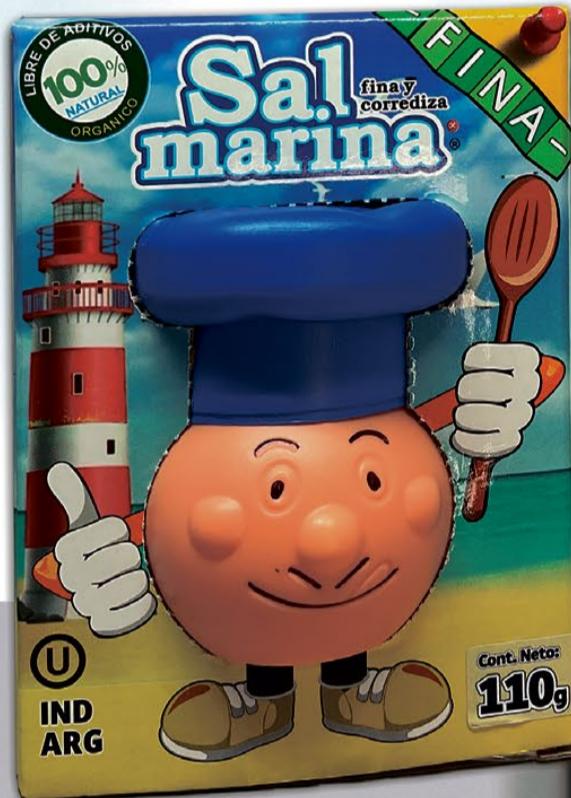
info@serestransasierra.com.ar
www.serestransasierra.com.ar
3544 307244

¡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.

Las fibras nuestras de cada día

► En el siglo pasado predominó una alimentación basada en alimentos refinados –harinas y azúcares sin fibras, que aportan sólo calorías “vacías”–, junto con productos precocidos o procesados, donde se destruyen gran parte de los micronutrientes (vitaminas, minerales, grasas insaturadas o “grasas buenas”). El objetivo era facilitar la llegada de estos alimentos a una mayor cantidad de personas.

Hoy, al relacionar este tipo de dieta con el aumento de enfermedades metabólicas (diabetes, dislipidemias, obesidad) y también inmunológicas (alergias e intolerancias, enfermedades autoinmunes, cáncer), se está dando un paso atrás y se reconocen nuevamente los beneficios de consumir alimentos completos o integrales.

La investigación clínica impulsa la incorporación de fibras dietarias como una especie de “milagro” saludable. Y aunque no sean mágicas, lo cierto es que el cambio hacia una alimentación más rica en fibras puede resultar muy efectivo.

La publicidad, siempre presente, también acompaña este interés y multiplica los productos “ricos en fibras”, incluso en aquellos que naturalmente no las contienen –como la leche– o en alimentos refinados a los que se les agrega salvado en exceso, como ocurre con ciertos panificados. Sin embargo, como suele suceder, el equilibrio está en la “justa medida”: lo mejor es comer los alimentos tal cual los diseñó la naturaleza, sin quitarles ni añadirles nada.

Alimentos que contienen fibras

Las fibras se encuentran en los vegetales: verduras, hortalizas y frutas; cereales integrales; frutas frescas (preferentemente orgánicas si se consumen con cáscara), frutas secas y desecadas; semillas y legumbres.

En cambio, las carnes, los lácteos y sus derivados no contienen fibras. Por eso es importante acompañarlos con vegetales en la misma comida, lo que ayuda a disminuir el índice glucémico.

Los médicos naturistas aconsejamos aumentar el consumo de vegetales –crudos o cocidos, hasta en un 50% del plato según la tolerancia– y combinarlos con cereales, legumbres o carnes (para quienes no son vegetarianos). Para completar la alimentación, tampoco debemos olvidar las grasas saludables: aceites vegetales, palta, semillas y nueces. Entre las de origen animal, el huevo entero –¡con yema incluida! – resulta un excelente complemento.

Tipos de fibras y sus funciones

Las fibras se caracterizan por no ser absorbidas en el intestino delgado, razón por la cual durante mucho tiempo no se las consideró nutrientes. Hoy se sabe que existen dos tipos con funciones distintas:

Fibras solubles: cumplen un rol nutricional, ya que en el intestino grueso sirven de alimento a las bacterias acidófilas o “buenas”. Estas bacterias cuidan la mucosa intestinal, la protegen de la inflamación y evitan el crecimiento excesivo de microorganismos dañinos. Se encuentran en mayor proporción en frutas y verduras frescas.

Fibras insolubles: más duras y presentes en el salvado de cereales y en las legumbres. Son difíciles de digerir, por lo que deben consumirse en menor cantidad. Con sólo dos cucharadas soperas de legumbres remojadas y bien cocidas es suficiente, evitando así distensión abdominal, dolores o sangrado hemorroidal.

Consejos prácticos para incorporar fibras

- Masticar bien: la digestión comienza en la boca con la insalivación.
- Evitar líquidos durante las comidas: diluyen el jugo gástrico, disminuyen la acidez y dificultan la digestión. Se recomienda esperar dos horas después de comer para hidratarse.
- Cereales integrales: cocinar 1 taza de cereal en 2 tazas de agua; llevar a hervor, tapar y bajar el fuego al mínimo durante 10 minutos. Luego apagar y dejar reposar tapado otros 10 minutos hasta que absorba el agua. Así se toleran mejor y conservan nutrientes.



mo durante 10 minutos. Luego apagar y dejar reposar tapado otros 10 minutos hasta que absorba el agua. Así se toleran mejor y conservan nutrientes.

• Legumbres: dejarlas en remojo toda la noche y cocinarlas en abundante agua, junto con un trozo de alga kombu (3 cm) o un ramito de ajedrea, lo que mejora la digestión.

Inconvenientes del exceso de fibras

Aunque las fibras son beneficiosas, el exceso puede generar problemas:

El agregado artificial de fibras (como el salvado de trigo) puede producir gases, distensión abdominal y dolor intestinal. Además, contiene mucho fósforo –mineral acidificante– que favorece la pérdida de calcio óseo y puede dañar los riñones, por lo que está contraindicado en pacientes con enfermedad renal.

Las fibras usadas como aditivos en alimentos “light” o “bajos en calorías” –goma xántica, guar, carragenanos y otros derivados de algas identificados como E400 en etiquetas– suelen provocar inflamación intestinal, distensión y diarrea, con riesgo de carencias nutricionales. Se utilizan en helados, yogures, quesos blandos, mermeladas, salsas y mayonesas industrializadas.

Valioso consejo: Incorporar fibras presentes en los alimentos naturales: verduras y frutas, semillas, frutas secas, cereales integrales y legumbres bien cocidas y masticadas. Evitar fibras agregadas o espesantes industriales ■

Dra. Elba Albertinazzi



MODELIFE
SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

Instagram

MODELIFEGROUP

**BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.**



VITAMINA B12
MODELIFE GOLDEN FITNESS



MULTIVITAMINICO DE A-Z
VITAMINAS A, B, C, D, E
ZINC
MAGNESIO
ÁCIDO FÓLICO
CALCIOS
MODELIFE GOLDEN FITNESS



LIPOXPERT
REDUCTOR DEL APETITO
MODELIFE GOLDEN FITNESS





CALIDAD COMPROBADA



INGREDIENTES NATURALES



EFFECTIVIDAD COMPROBADA

NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO



MODELIFE
GOLDEN FITNESS



+54 9 11 6680-2357



modelifeeventas@gmail.com



rebiogral

Rebiogral-Podcast

Rebiogral

www.rebiogral.com

RebiogralTV

centrorebiogral

Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral

Contamos con un Equipo Interdisciplinario de profesionales comprometidos con la prevención, la recuperación funcional y el bienestar integral para las personas en cada etapa de su vida, infancia, adultez y vejez

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD

Neurología
Clínica Médica
Diabetología
Psicología
Neuropsicología
Fonoaudiología
Terapia Ocupacional
Psicopedagogía
Kinesiología
Fisioterapia
Nutrición

EVALUACIONES

Psicopedagógicas
Fonoaudiológicas
Estudios Fonoaudiológicos:
logo audiometría y
audiometría
Neurocognitivas
Sensoriales

BIENESTAR Y SALUD

Masajes Terapéuticos
Alimentación saludable
Grupos de autoayuda

TRATAMIENTOS INTEGRALES DEL DOLOR

Acupuntura
Electro Acupuntura
Microconos japoneses
Bloqueos: nervios periféricos,
columna vertebral
Proloterapia
Plasma Rico en Plaquetas
Células Madres Autólogas
RadioFrecuencia
Crioneuro Analgesia
Desgatillamiento con agujas
(punciones secas o húmedas)
Hidrodistensión y liberación
de nervios atrapados o
apretados

ESPACIO PARA EL DESARROLLO Y LA EXPRESIÓN

Talleres Sensoriales
Taller de arte
Baile Terapia para adultos

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.

Sábados de bienestar:

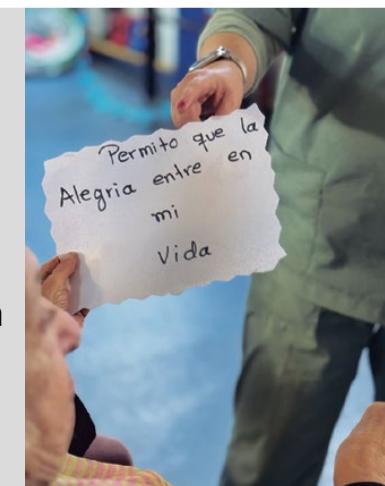
Si venís sintiendo el cuerpo pesado, la mente cansada o el corazón un poco saturado... respira un momento. No tenes que transitarlo solo. En Rebiogral, los sábados abrimos un espacio para que puedas volver a vos:

- Baile Terapia para soltar tensión, liberar emociones y reconectar con tu energía
- Arte Terapia para expresar lo que te pasa sin palabras, de manera suave y sanadora

Tu bienestar merece un lugar mejor

Precios especiales para jubilados

WhatsApp: 11 3021-4100



Hierbas para rejuvenecer la piel

► El cansancio del año se ve reflejado en nuestros rostros: ojeras, inflamaciones, piel seca... ¡A no desesperar! La naturaleza nos brinda su ayuda, frescor y vitalidad. ¡Manos a la obra!

Manzanilla: calmante natural que reduce las inflamaciones y estimula la regeneración de la epidermis. La infusión de manzanilla resulta especialmente recomendable como tónico facial y para compresas aplicadas sobre los ojos. Dejar reposar 5 minutos en la taza tapada con un plátano, así conserva todos sus aceites. Cuando se enfrie, ¡ya se puede usar!

Té: sí, la Camellia sinensis es un excelente antiinflamatorio, combate la irritación y es rica en sustancias que previenen la oxidación. En los últimos tiempos es cada vez más utilizada en la industria cosmética y aparece como ingrediente en numerosas cremas. El té verde es el que contiene mayor cantidad de antioxidantes.

Menta: posee propiedades astringentes, aromatizantes y desodorantes que la convierten en un ingrediente frecuente de muchos productos de belleza. OTRO TIP: la infusión de menta combate el dolor de cabeza y las migrañas (el mentol presente en la menta actúa como relajante muscular natural y analgésico).

Lavanda: una de las hierbas más usadas en cosmética. Relaja, calma y promueve la regeneración celular. Puede utilizarse directamente sobre la piel del rostro, en el baño para el cuidado inte-



gral del cuerpo y como complemento en la higiene del cabello.

OTRO TIP: las bolsitas de lavanda en los cajones de ropa también alejan polillas.

Y además...

- Reduzca la ingestión de sal en su alimentación, ya que favorece la retención de líquidos bajo los ojos.
- Cuide la calidad y el número de horas que dedica a dormir. La falta de sueño se refleja rápido en forma de ojeras y pequeñas bolsas.
- Aplíquese compresas frías de manzanilla o té para combatir la inflamación.
- Geles: si el problema es agudo, no dude en utilizar productos especiales para este tipo de situaciones. Casi todas las líneas cosméticas ofrecen geles con efecto drenante que suelen contener ingredientes naturales como árnica, manzanilla o caléndula.
- Use mascarillas para los ojos: tanto las que ofrece el mercado como las que elabora en casa —por ejemplo, de papa o pepino— benefician el estado de esta zona tan sensible.
- Opte por la cosmética natural: es efectiva y aporta salud sin daño.

Ante cualquier duda, consulte a su médico o farmacéutico de confianza ■

Centella asiática: Un aliado natural para una piel más firme y vital

► En la búsqueda de alternativas naturales para el cuidado del cuerpo, la Centella Asiática ocupa un lugar destacado. Originaria de Asia y África, su uso se ha expandido por todo el mundo gracias a su valiosa composición natural y a los resultados visibles que ofrece cuando se la incorpora de manera regular en rutinas de cuidado corporal. Conocida también como Gotu Kola, esta planta milenaria ha sido utilizada desde hace más de 3.000 años en distintas culturas por sus múltiples beneficios terapéuticos, especialmente en el cuidado de la piel y la circulación.

Acción anticelulítica: una ayuda visible
La celulitis es una de las preocupaciones estéticas más frecuentes, y la centella asiática es uno de los principios activos más utilizados para abordarla de forma natural. Al estimular la circulación y el drenaje linfático, contribuye a reducir la acumulación de grasa, líquidos y toxinas responsables del aspecto de "piel de naranja".

Otro de sus grandes aportes es la estimulación de los fibroblastos, que incrementa la producción de colágeno y elastina. Esto se traduce en una piel más firme, elástica y con una textura visiblemente mejorada, ayudando a disimular los hoyuelos y la flacidez.

Cómo potenciar sus beneficios

Para obtener mejores resultados, se recomienda optar por cremas anticelulíticas que contengan centella asiática y aplicarlas con movimientos circulares y firmes durante 5 a 10 minutos. Este masaje favorece la penetración del producto, activa la circulación local y estimula el drenaje linfático.

Con constancia y una rutina adecuada, la centella asiática no solo mejora la apariencia de la piel, sino que también la nutre y revitaliza en profundidad ■

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

Fuente de Omega 3



ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

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



C&C
MEDICAL'S S.A.

Distribuidores oficiales en Argentina

Laboratorio



Mantené una piel radiante en verano

Crema Anticelulitis

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



Gel Reductor

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



Crema de Ordene

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



Hongos medicinales y piel: aliados naturales para el verano

Protección, hidratación y belleza natural con Mycelium Inteligencia Fungi



Por Dra. Elisa Romio

Farmacéutica MP 17197 y MN 13059
DT Mycelium Inteligencia Fungi

Cuando pensamos en el cuidado de la piel durante el verano, solemos enfocarnos únicamente en lo externo: protectores solares, cremas hidratantes, after sun. Sin embargo, la verdadera salud cutánea comienza desde adentro. En este camino, los hongos medicinales ocupan hoy un lugar destacado gracias a su extraordinaria capacidad antioxidante, protectora y regeneradora.

En verano, la piel se enfrenta a un mayor desafío: sol intenso, calor, viento y estrés oxidativo. En este enfoque integral, **Mycelium Inteligencia Fungi** desarrolla extractos fúngicos de alta calidad que acompañan a la piel antes, durante y después de la exposición al sol y otros efectos ambientales.

Entre sus formulaciones más destacadas para el cuidado estival se encuentran los extractos triples desalcoholizados y estabilizados con glicerina de Chaga y Hongo de Nieve (Tremella), dos hongos con una afinidad extraordinaria por la piel.

Chaga: protección antioxidante y escudo natural frente al sol

El Chaga es considerado uno de los antioxidantes naturales más potentes. Crece en climas extremos y, para sobrevivir, desarrolla una concentración excepcional de compuestos protectores bioactivos que ayudan a neutralizar radicales libres generados por la radiación UV y el estrés ambiental. Esta fortaleza se traduce, en el cuerpo humano, en una profunda acción antioxidante y antiinflamatoria.

Consumido de forma interna, el Chaga ayuda a neutralizar el daño oxidativo provocado por la exposición solar, el estrés ambiental y el envejecimiento prematuro. Actúa como un verdadero filtro UV biológico, reforzan-

do la capacidad natural de la piel para defenderse frente a la radiación solar.

Hongo de Nieve o Tremella: hidratación profunda, el "ácido hialurónico" de la naturaleza

El Hongo de Nieve o Tremella es conocido desde hace siglos en la tradición oriental como un hongo de belleza y longevidad. Su fama no es casual: posee una extraordinaria capacidad para retener agua, incluso superior a la del ácido hialurónico, se la valora por su acción hidratante, tensora y revitalizante.

Por esta razón, la Tremella se ha convertido en un ingrediente estrella en cosmética natural. Su uso interno favorece la hidratación profunda de la piel desde adentro, mejorando elasticidad, suavidad y luminosidad. De forma externa, aporta un efecto tensor, humectante y revitalizante sin sensación pesada, ideal para pieles deshidratadas por el calor, el sol y el viento.

Extractos triples desalcoholizados y estabilizados con glicerina vegetal

La eficacia de estos hongos depende en gran medida de la forma en que se extraen sus principios activos: **Mycelium Inteligencia Fungi** elabora extractos triples que permiten obtener un espectro completo de principios activos, integrando fracciones hidrosolubles y liposolubles, con una ultracavitación final integrativa. La posterior desalcoholización y la estabilización con glicerina vegetal garantizan un producto suave, seguro y versátil, apto para un uso seguro, suave y versátil, tanto interno como externo. La glicerina, además, suma un beneficio cosmético natural al actuar como humectante.

Más allá de Chaga y Tremella

Otros hongos medicinales también se integran cada vez más al mundo de la cosmética natural: el **Reishi** por su



acción calmante, revitalizante y equilibrante, ideal para pieles sensibles o estresadas, el **Shiitake** aporta luminosidad, unifica el tono de la piel y favorece la renovación cutánea, por su alto contenido en ácido kójico es ideal para su uso nocturno, el **Enoki** por sus propiedades depigmentantes y antiacné, el **Cordyceps** favorece la síntesis de colágeno y elastina, el **Agárico** es muy útil en casos de psoriasis y dermatitis y el **Champignon del Sol** potencia los efectos de la Coenzima Q10, reparando fibras de ADN dañadas por la radiación UV.

Formas de uso recomendadas

Uso interno:

- 20 gotas, tres veces al día, solas o diluidas en agua.
- Uso externo:
- Aplicar directamente sobre la piel limpia como sérum facial.
- Embebido en mascarillas de tela o gasas, a modo de compresas hidratantes y calmantes.
- Agregar 5 gotas a la porción diaria de crema o gel facial para potenciar su efecto.

Verano consciente, piel acompañada

El cuidado de la piel ya no es solo una cuestión estética, sino un acto de bienestar integral. Los hongos medicinales, con su inteligencia biológica milenaria, nos ofrecen una forma natural y profunda de acompañar a la piel durante el verano.

Mycelium Inteligencia Fungi propone escuchar a la Naturaleza y volver a lo esencial. LA VERDADERA SALUD CONSISTE EN EL EQUILIBRIO Y CUIDAR DE ADENTRO HACIA AFUERA.

Feliz Año y Felices Vacaciones!

Para mayor información sobre los beneficios de la línea MÝCELIUM y de sus diversas aplicaciones, le invitamos a consultar nuestro catálogo en el QR. www.mycelium.com.ar / ☎ 113927-2288

Dietética Pehuén Herboristería
Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especias - Miel
Frutas secas, abrillantadas y desecadas - 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 La Pradera
de Nélida Anea
complementos alimentarios para adelgazar – libros
celulitis – diabetes – celíacos – varices
estrías – hierbas – cosmética natural
Chimiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deporte y salud
Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 117706-2699 dieteticalapradera@hotmail.com

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

Pequeña industria de masitas y cereales
Maria E.
Tel. 4602-6941 | ☎ 112474-8221
masitasmariae@yahoo.com.ar
4 Variedades de masitas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz con harina glutinada (sin azúcar de caña, sin miel agregadas) - con omega 9
Círcuela, 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 • Granolinola®
Granola + Fibra • Cereal mixto
Sin conservantes, aditivos o mejoradores.
Sin aceites hidrogenados ni grasas. Elaborados con frutas secas y desecadas, procesados artesanalmente.

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

Emeth
BIZCOCHUELOS / CHIPÁ
Sin T.A.C.C.
LIBRES DE GLUTEN
Alimentos ricos y saludables.
www.emeth.com.ar

¿Piensa que se va a curar o que va a seguir enfermo?

► Sea lo que fuere, siempre usted estará en lo cierto. Las órdenes que mandamos al cerebro, a fuerza de insistir, como si ese órgano fuese un lacayo, invariablemente las irá cumpliendo. El poder de la mente tiene más fuerza que un tsunami o que un ciclón. Si escuchó: "Doctor, yo sé que no me voy a curar." Lo lamento, es poco lo que los médicos podremos hacer por su salud. En cambio: "Sé que me aliviaré o me curaré." Yo como médico, estoy convencido de que así será.

Durante muchos años mi padre insistía, sin motivo alguno, que viviría hasta los 80 años. No presentando ninguna patología de gravedad un 22 de abril dejó de existir. Al día siguiente hubiese cumplido los 80. ¿Casualidad? No; el mismo se lo estuvo fabricando. Usted a sus pensamientos los puede gobernar. ¿Cómo? Ya mismo le explico. Si se sintiera frustrado en la vida y nada de lo que se propuso lo logró, preste ahora mucha atención. Para comenzar le digo que la frustración es causa de infinidad de dolencias engendradas también en su masa encefálica.

IMAGINE Y ESTARÁ SANO Y FELIZ. Quizá sus proyectos de niño o adolescente que no se concretaron de grande fueron, entre otros: tener una familia armónica; casarse y tener hijos; haber obtenido un título terciario o universitario; descollar en las artes; sobresalir

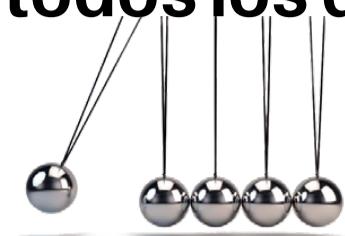
en algún deporte; habitar en una vivienda más cómoda y mejor ubicada; poseer un fondo de reserva para enfrentar posibles eventualidades; viajar; no enfermarse; tener muy buena memoria; ser apreciado por todo el mundo; en fin, la lista sería de nunca acabar. ¿Qué tendrá que ver lo enunciado en el título con lo que ahora estoy diciendo? Aquí juega el mismo papel su cerebro como cuando con su fuerza mental se enfermó o bien cuando terminó curándose. Traiga su frustración a la memoria durante un rato y a continuación IMAGINE, cosa que no fue cierta, que logró su cometido. Por ejemplo entre tantos: véase en plena salud, rodeado de sus seres queridos, que lamentablemente nunca se dio; que tiene dinero más que suficiente; que estudió y se recibió; que habita en una casa y en un barrio que a usted siempre le agrado; que fue en definitiva un triunfador. Si usted desea dar más fuerza a esas imaginaciones, le sugiero además que contrate un diseñador para que le diagrame fotos superpuestas en donde usted aparezca rodeado de todo aquello que deseó y no pudo concretar. A este menester se lo denomina fotomontaje. Mire y remire esa foto irreal y en poco tiempo es muy pero muy posible que su gran frustración, siendo lógica se entienda, pase a ser una espléndida realidad. ¿Niñerías pensará usted? Sólo le pido algo, inténtelo y es más que probable que dentro de un

tiempo me dé la razón. Me remito a algo muy simple. El ingeniero proyecta mentalmente un gran puente y luego de un tiempo lo traslada a un plano impreso; posteriormente su colosal obra será algo existente. Durante varias decenas de años di charlas por distintos medios de comunicación. Pensé, "qué bueno sería que traslade esas notas a un libro." Años sin llevarlo a cabo, simplemente por no tenerme confianza. Finalmente puse en práctica esta técnica que le acabo de describir y luego salió al mercado mi libro titulado "Usted puede estar sano y ser feliz.". Edítese usted también. Están en sus manos la salud o la enfermedad; el fracaso o el triunfo; el amor o el desamor; la tristeza o la alegría; el bienestar o el malestar; ser atrayente o antipático; tener una vida corta y sufrida o una ancianidad plena de salud y de felicidad. Cuando Dios creó a los pájaros se fueron todos a protestar. "No podemos volar." "Perdón -les dijo el Creador- olvidé ponerles las alas". Y así fue. Volvieron las quejas: "Nos es imposible volar." "Pruében, muevan las alas, arriba abajo, abajo arriba" y contentas salieron a volar. MUÉVASE, NO SE DETENGA Y USTED TAMBIÉN PODRÁ VOLAR MUY ALTO ■

Dr. Osvaldo Kerschen

Fue médico, comunicador, autor, amigo de periódico Convivir. Autor de la frase "El mejor remedio para el cuerpo, es la tranquilidad del alma"

El trabajo de todos los días



► Si tratamos a los demás como nos gustaría que nos traten a nosotros, la historia comienza a funcionar de otra manera. Nos sentimos más contentos, más plenos y conformes. Y dejamos de vivir pendientes del "qué dirán".

Nos convertimos en nosotros. Nos damos cuenta que somos una fuente de poder, una usina que no necesita nada... porque se tiene a sí misma.

Los momentos de recogimiento, de oración, son necesarios.

Son los instantes en que nos elevamos y nos encontramos con nuestra alma, que comprendemos quiénes somos realmente.

Pero el trabajo está acá, la tarea que tiene que realizar el alma para su crecimiento, se realiza todos los días.

"Con la vara que midas serás medido". Nunca mejor expresada la Ley de Causa y Efecto, el famoso Karma de los hindúes traído a occidente.

Con esa misma vara que medimos (juzgamos, criticamos) a quienes nos rodean, seremos juzgados nosotros mismos.

Porque si actuamos de esa manera, estamos vibrando en la ignorancia, en el desconocimiento de nuestra esencia, y funcionamos dentro de la esfera de pensamiento ilusoria ■

Dharam Singh

Mejora:
Músculos
y huesos
Balance
digestivo
Sistema
nervioso

Adquíralas en
DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS

CITRATO de
MAGNESIO*



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Vejeces reales y nuevas, hacia un nuevo paradigma

► De acuerdo a la organización internacional, la esperanza de vida supera actualmente los 75 años en la mitad de los países del mundo, 25 años más que en 1950. Es más, para 2030 se prevé que el número de personas mayores supere al de jóvenes en todo el mundo, y que este incremento sea más rápido en los países en desarrollo.

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto.

Es importante recalcar dos conceptos: "vejez" y "vejezes reales". Primero, la vejez es una etapa de la vida como cualquier otra. Así como está la niñez, la juventud y la adultez. En la adultez se habla de adulto y en la vejez de viejo. Que la palabra viejo se use con connotación negativa es un problema social, pero el término en sí es correcto ya que se trata del sujeto de la vejez.

Se suele conceptualizar a la vejez como la última etapa del curso de vida. Es fundamental aquí entender que siendo la última fase cada persona pueda ser total y absolutamente autónoma para tomar las decisiones pertinentes al tiempo que le resta. Claro que para poder decidir hay que tener buenas herramientas de información, tener criterio o contar con alguien que explique lo que se desconoce, es decir, contar con accesibilidad cognitiva. Incluso una persona con deterioro cognitivo puede expresar qué desea si se le explica de forma sencilla y clara.

Hoy se habla de vejezes reales. De hecho, este fue el tema central que se abordó en el XX Congreso Argentino de Gerontología y Geriatría en Mar del Plata. La esperanza de vida se fue extendiendo, ahora al momento de jubilarse la persona tiene por delante 25/30 años o más.

En consecuencia, la sociedad debe prepararse para estos modelos de vejez donde se respete la individualidad, la dignidad, la autonomía y los derechos de cada persona como ser único. La persona antes se jubilaba y se dedicaba, por ejemplo, a cuidar nietos o a realizar tareas pasivas, cuando la vejez como etapa del curso vital puede ser la más activa de todo el camino.



Ahora la gente va teniendo otra visión de qué hacer con ese tiempo liberado de las obligaciones, hay proyectos por cumplir, inquietudes, motivación e interés, porque la sociedad está cambiando y cada vez encuentran más espacios donde se los recibe dándoles la posibilidad de seguir creciendo y desarrollándose. Es más, en la actualidad hay muchísimas ofertas pensadas para este público desde turismo, salidas en grupo, talleres, cursos, instituciones de todo tipo, etc.

Se empieza a encontrar así otro sentido a la vida en esta etapa. Se observan cada vez más personas mayores que salen con los amigos, debaten y siempre quieren aprender, no permiten que la sociedad les indique qué hacer, se abren camino, se expresan y pisan fuerte manifestando su voluntad.

Hoy planifican y diseñan su proceso de envejecimiento tomando decisiones, respetando su individualidad y dignidad, avalando sus derechos, incluso buscando instituciones de larga estadía por decisión propia para ser artífices de su propia vejez aún con los desafíos que esta etapa pueda presentar.

Cuando las personas se sienten motivadas, valoradas y escuchadas, la adaptación a su nueva realidad se facilita en gran medida y toda la sociedad en su conjunto se ve beneficiada, ya que bajan los niveles de demanda espontánea en las guardias, los hijos se sienten más tranquilos viendo a sus padres felices y las personas mayores se sienten ser parte de una sociedad que cada día los incluye más. Para sentir el orgullo de ser una persona mayor con una vida vivida, hace falta que la sociedad se los haga sentir y sobre todo que las acciones concuerden con las palabras ■

Graciela Spinelli

Lic. en Gerontología de la **Residencia Los Pinos**

RECETAS CHACABUCO MAGIA EN TUS MANOS Pionono sin gluten



INGREDIENTES

50 gr de cualquier Blend o Premezcla Chacabuco Sin Gluten

1/2 cdita. de polvo de hornear

1 pizca de sal

3 huevos

75 gr azúcar

Esencia de vainilla a gusto

1/2 cdita. de goma xántica (en caso de que no contenga la premezcla).

PROCEDIMIENTO: Mezclar los secos (el blend o premezcla, polvo de hornear, sal y goma xántica si lleva).

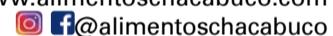
Batir los huevos con el azúcar hasta alcanzar el punto letra. Incorporar al batido la esencia de vainilla y continuar batiendo. Luego incorporar de a poco los secos, continuando el batido y con movimientos envolventes.

Cubrir una placa de 30 x 40 cm con papel manteca y enmantecar. Verter la mezcla sobre la placa, distribuir de forma uniforme y pareja. Llevar a horno fuerte (200 °C) por 10 a 15 minutos. Controlar.

¡Rellenar con dulce o salado! ■

Más recetas en

www.alimentoschacabuco.com





NUESTROS PRODUCTOS

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN



KYOJIN FORTE
probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN
para desarrollar tus propios
productos con probióticos



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



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



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

50 ANIVERSARIO

Saldiet® DharamSingh.



CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1º Calidad: CE



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com

ENCIONAL.COM



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Disposición serena a recibir



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

Varios años de mi vida, al iniciar un nuevo año, descansaba en la necesidad de predecirlo todo, en la preventión de causas que siempre producían el mismo efecto, en la perpetua obligación de no dudar para poder tumbarme en la efectividad de lo programado. Sin embargo, comprobé que esa sensación de descanso era engañosa, porque funcionaba bajo la creencia de que sostener el control de todo, me relajaba. Cuando me dispuse a soltar el control, noté un hecho muy asombroso: algo se despejó en el espacio - tiempo, y comencé a adoptar una disposición más receptiva a lo que la vida me presentaba. En lugar de pensar permanentemente una agenda con objetivos, tareas y resultados, me dispuse a actuar sin mediciones. Ahí aparecieron nuevos detalles: el cuerpo inauguró un vivir más sereno, incluso, sucedieron imprevistos que se transformaron en regalos, como por ejemplo, observar que realizaba trabajos de manera forzada, sin placer y ahí le di espacio a los giros y caminos diferentes. El mismo mecanismo lo adopté frente a las cosas simples de la vida. Andaba, dejándome ser, cediendo ante la planificación alocada, solo lo mínimo e indispensable. Cuando lo adopté como hábito, se me despertó como una especie de entrega al vivir que, lejos de generar control o programaciones rígidas, me permitió organizarme más apaciblemente. Así que, la tarea consistió en comenzar el año registrando lo que venía con el radar de la tolerancia, con la escucha profunda del cuerpo, sus sensaciones y así fue como surgió la contemplación, la que sumó un rasgo que hoy pondero mucho: la plasticidad. Es una sensación relajada que me ayuda a adaptarme a los imprevistos sin drama y con naturalidad ■

alejandrabrener@gmail.com
f Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

El sendero Sagrado

En los últimos tiempos, nuestra vida cotidiana se halla sacudida por fuertes turbulencias, y nos vemos obligados a realizar constantes esfuerzos para recobrar el equilibrio entre intensas presiones hacia la ira o la desesperanza. Nuestra experiencia es una sucesión o desfile incesante de peligros, agravios, pérdidas y despojos, al punto de sentir que no estamos en tierra firme.

Es un momento de nuestra "peregrinación" en el cual, como en toda crisis, se nos presentan oportunidades para aprender y decidir, particularmente para quienes transitamos conscientemente nuestro camino de evolución cósmica.

En términos de la antigua sabiduría, vivimos un tiempo de tribulación, que es como estar en el crisol del alquimista, desechar materia burda para obtener materia noble. Es decir, podemos advertir en estas situaciones de prueba una intencionalidad y, con esa brújula, podemos aprovechar - como buenos navegantes en el mar tempestuoso de la vida- la fuerza de la adversidad para avanzar en la dirección de nuestras metas.

Esto es posible porque al transitar estos caminos quebrados nos asaltan frecuentemente la confusión y la incertidumbre. Nos hacemos preguntas. Nos planteamos dudas y vacilamos. Necesitamos redefinir propósitos y creencias.

Si soportamos la prueba, podemos salir de ella fortalecidos y purificados.

¿Y cuál es esa intencionalidad? ¿A qué nos inducen estas experiencias?

En primer lugar nos conducen a interrogaciones fundamentales sobre los afanes de nuestra propia existencia cotidiana para rescatar en ella lo que hay de esencial y trascendente. Es decir, revisamos nuestra escala de valores y de ese modo jerarquizamos nuestros esfuerzos, nuestros compromisos y nuestras emociones.

En esta revisión que forzosamente hacemos, contamos con la ayuda esclarecedora de la Sabiduría ancestral, que anida en lo profundo del alma humana. Ella nos advierte para no caer en sendas erráticas atrapando vientos, y susurra en nuestra conciencia el mensaje que necesitamos en el momento indicado para discernir lo real de lo ilusorio. Solo es necesario afinar el oído interno y mediante la meditación y la oración entrar en entonamiento con la Sabiduría Universal.

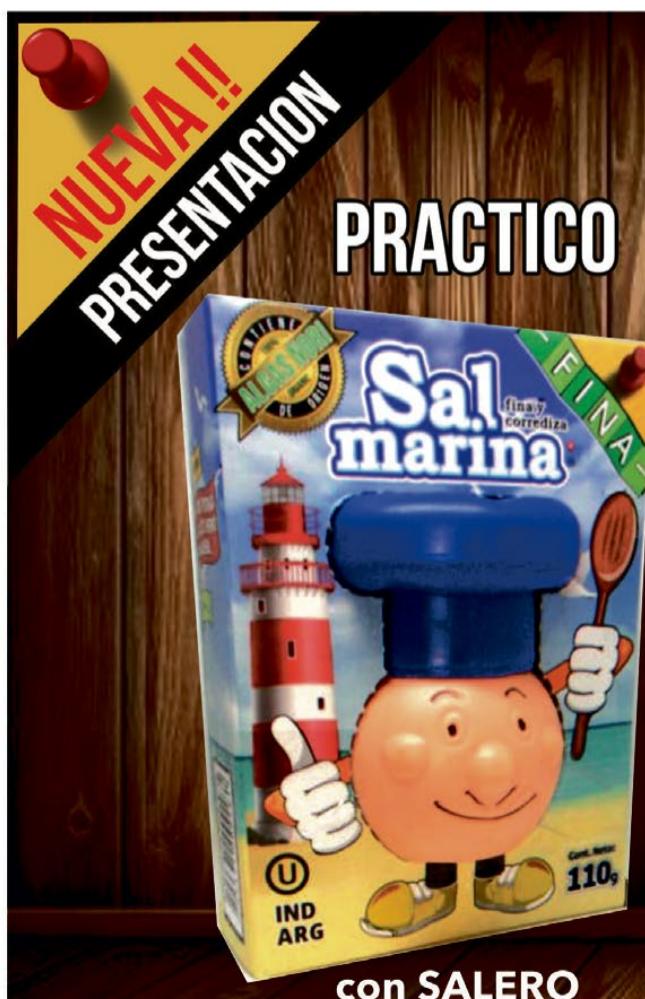
Así es como llega a nosotros, el "consuelo" o aliento del Conocimiento Superior o Gnosis, que San Clemente de Alejandría definió como aquello por lo cual sabemos "de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos".

Con este saber esencial y sagrado, estamos en condiciones no solo de reformular nuestras expectativas concretas en tiempos de tribulación, sino que podemos mantener intactos nuestros sentimientos de confianza, esperanza y paz profunda.

En el salmo 84 encontramos un versículo que describe así, esta condición existencial: "Feliz aquel que tiene el Sagrado Sendero en su corazón", porque de ese modo, atravesará el valle de tinieblas, "revestido de luz como de un manto" (salmo 104) y avanzando libre de temor y congoja: "cantaré al Señor toda mi vida" (Ibidem).

Este estado de ánimo es posible cuando aprendemos a "ver" lo cotidiano desde la perspectiva de lo esencial y permanente. En este sentido el apóstol Pablo, insistía en exhortar al gozo y la alegría, diciendo que debíamos ser "eucaristós", esto es, vivir en actitud de agradoceimiento porque caminamos en la Luz y conocemos a Dios. Si en mi corazón siento que Dios es mi luz, mi vida y mi roca y que en Él me sustento como la ola en el mar, que me hará temblar? Qué podré temer? (Sal. 27 y 54) ■

Prof. Carlos A. Papaleo / Lic. en Filosofía y Psicología



Gell Singh®

ECONOMICO

Sal marina® fina y corrediza

bolsita:
RECARGA



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

Los signos del Zodiaco en el año 2026

“El Destino me encuentra en los caminos que tomo para evitarlo”

► Plutón en Acuario (la gran transformación social y la nueva comunidad), Urano en Géminis (la revolución de la mente y la evolución de la conciencia), Saturno y Neptuno en Aries (el nacimiento de una nueva Identidad y voluntad) y Júpiter en Leo (la expansión del corazón sobre la razón). 2026 es el Gran Reinicio del Continuo Espacio-Tiempo. El evento principal es el ingreso de Saturno y Neptuno en Aries. Es el momento en que el "Tiempo y Control" (Saturno) se une al "Sueño Místico" (Neptuno) en el punto cero del zodíaco. Veamos como todo esto afecta a cada signo en la tónica del año, pero antes una breve introducción desde los 4 elementos.

Signos de Fuego (Aries, Leo, Sagitario).

- *El Desafío del Tiempo y el Destino:* (Eje Vertical) para los nativos del elemento fuego, en el 2026 es un llamado a la acción pura. La "herencia" de la duda o la confusión se disuelve. El destino pide materializar los sueños más elevados, a través de la voluntad, la honestidad y sabiendo que importa más el camino recorrido que dar en el blanco.
- *La Experiencia en el Espacio y las Relaciones.* (Eje Horizontal), en las relaciones interpersonales se sentirá como una presión por ser auténticos, así haya que crear una nueva identidad. No pueden seguir actuando para otros, si no ser ejemplo para otros.
- *El Salto de Conciencia, la clave.* La liberación viene de dejar de "esperar" que las cosas pasen. El foco de la conciencia aquí debe estar en entender que uno es el motor del tiempo. Si uno se mueve, el universo se mueve con nosotros.

Signos de Tierra (Tauro, Virgo, Capricornio).

- *El Desafío del Tiempo y el Destino:* para los nativos del elemento tierra se están sacudiendo las estructuras de "herencia" material y de principios y valores heredados.

El destino les pide soltar la necesidad de seguridad absoluta basada en la tradición y el confort para abrazar la innovación y las nuevas oportunidades, entendiendo que del Caos nace un Nuevo Orden.

- *Experiencia en el Espacio y las Relaciones.* Las interacciones cotidianas y la red de contactos se vuelven el escenario de aprendizaje. El espacio se vuelve mental y digital, habrá que encontrar el equilibrio entre el espacio material, natural y el abstracto o virtual, entre las relaciones virtuales en la red y las relaciones presenciales.
- *El Salto de Conciencia, la Clave.* La liberación personal viene de entender que la estabilidad no es "estancamiento". La Clave está en poner el foco de la conciencia en transformar el miedo al cambio en una herramienta de diseño de futuro para una nueva identidad.

Signos de Aire (Géminis, Libra, Acuario)

- *El Desafío del Tiempo y el Destino:* para los nativos del elemento Aire la tónica del año estará en la percepción del "Tiempo". Se acelera o se ralentiza, según lo viva y perciba mentalmente. El Destino está ligado a la revolución de las ideas y la tecnología, pero también a la lucha con los juicios y prejuicios que ellas conllevan. Clarificar en un mundo de caos y desinformación.
- *Experiencia en el Espacio y las Relaciones.* El eje relacional se vuelve Eléctrico - Magnético. Atraerán a personas que rompen sus esquemas y abre las puertas a otras dimensiones y otras líneas de tiempo. El espacio de las relaciones deberá ser en libertad o se sentirá asfixiante o como parte de otra línea de tiempo.
- *El Salto de Conciencia, la Clave.* El foco de la conciencia debe dirigirse a la capacidad de observar los pensamientos como si no fueran propios, sino "datos" en un mapa cuántico que mi mente sintoniza. Al no identificarme ciegamente con las ideas, logro la liberación mental y redirijo la energía hacia la intención.

Signos de Agua (Cáncer, Escorpio, Piscis)

- *El Desafío del Tiempo y el Destino:* Para los nativos del elemento Agua hay una transición de la herencia de dolor y sacrificio hacia un destino de Luz y autoexpresión. "Lo que el árbol tiene de florido vive de lo que yace sepultado". El nuevo Tiempo requiere de nuevos Espacios.
- *Experiencia en el Espacio y las Relaciones.* Las relaciones se vuelven más profundas, pero exigen límites claros. El espacio relacional necesita ser protegido por una conciencia emocional sólida.
- *El Salto de Conciencia, la Clave.* La liberación viene de dejar de ser "esponjas" del entorno. La conciencia les permite observar sus emociones como mareas en el tiempo, aprendiendo a surfearlas en lugar de ahogarse en ellas ■

Ángel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

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

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

11 4495-2514





**Sal Marina®
Gell Singh®**

Gell Singh

SÚNICA ALGAS 100% NATURAL

Sal Marina BAJO en SODIO

POTASIO 33% SODIO 66%

Cont. Neto 500g

Sal fina modificada

SÚNICA ALGAS 100% NATURAL

Light Sal marina

POTASIO 33% SODIO 66%

Cont. Neto 50g

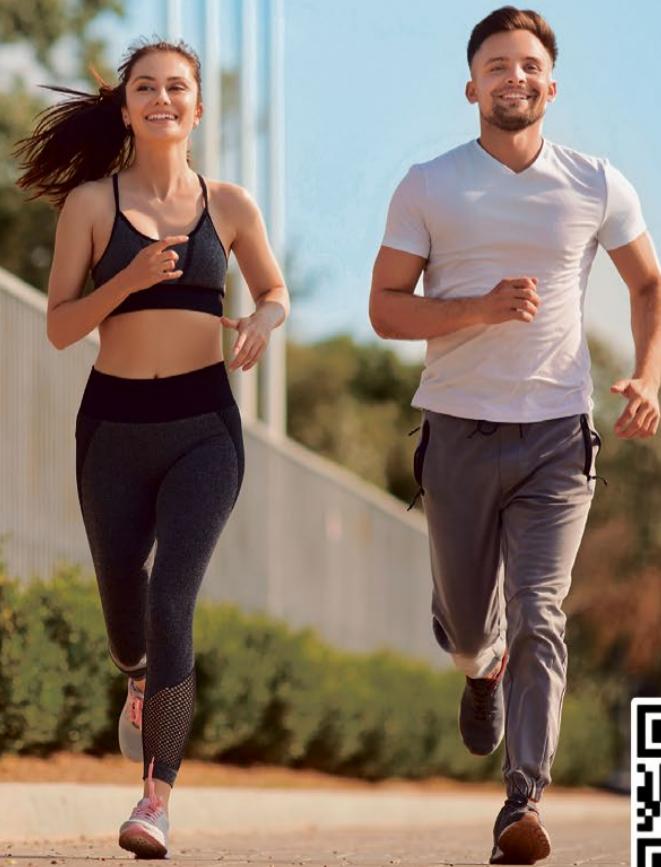
Sal fina modificada

SÚNICA ALGAS 100% NATURAL

www.saldiet.com

**Tu comida sigue rica.
Vos, más saludable!**

POTASIO 33% SODIO 66%



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

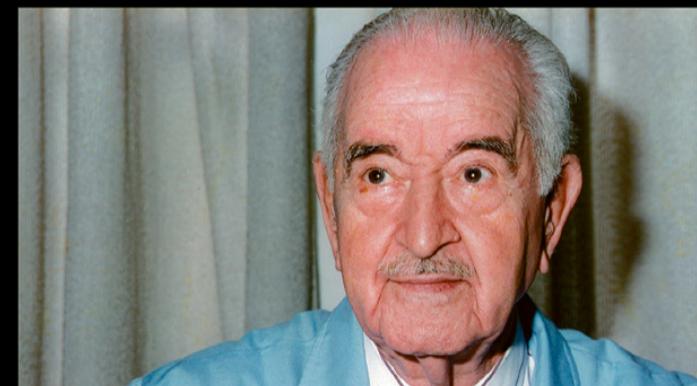
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

“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
fundacionpuiggros@gmail.com - Riobamba 436 - Recepción 1er. piso - CABA

VASTU SHAstra: El Yoga de las casas

Tu casa en modo verano: menos ruido, más bienestar



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► El verano llega con una expectativa bastante clara: descansar. Aflojar rutinas, bajar el ritmo, dormir un poco más, vivir con menos apuro. Sin embargo, a muchas personas les pasa lo contrario: están de vacaciones, pero no logran relajarse del todo. El cuerpo sigue tenso, la cabeza no se apaga y el cansancio continúa. En muchos casos, la respuesta está en mirar el lugar donde estamos descansando. Porque la casa no es solo un contenedor: es una energía, algo que afecta a quienes la habitan.

Así lo entiende el Vastu Shastra, un conocimiento milenario de la India que observa cómo la orientación, la distribución, la luz y los elementos influyen en nuestro bienestar físico, emocional y mental. Sin ser algo rígido o esotérico, el Vastu propone algo muy simple: que la casa esté alineada con la naturaleza y con quienes la habitan. Y el verano es un momento ideal para hacerlo. Con más luz, más calor y más tiempo en casa, es la estación perfecta para aligerar, soltar y renovar.

Te comparto 8 consejos prácticos para armonizar tu casa en verano y ayudar a que el descanso llegue de verdad.

1. Ventilá todos los días

La ventilación es uno de los gestos más simples y a la vez más poderosos. En verano, el calor y la humedad se acumulan, y con ellos también cierta sensación de pesadez. Abrir ventanas a primera hora de la mañana o al atardecer permite que el aire circule y renueve el ambiente. Segundo el Vastu, el aire en movimiento ayuda a que la energía no se estanque y favorece una sensación general de frescura y vitalidad. Incluso unos pocos minutos de ventilación consciente pueden cambiar por completo cómo se siente la casa.

2. Observá lo que está a la vista

No se trata de ordenar todo, sino de reducir el exceso visual. Las superficies cargadas generan estímulos

constantes y dificultan el descanso, aunque no seamos plenamente conscientes de eso. Mesas, mesadas y estantes suelen llenarse de objetos que no usamos a diario: en verano, liberar esos espacios hace que la casa se sienta más liviana, más fresca y más amable.

3. Prestá especial atención al dormitorio

El dormitorio es el espacio donde el cuerpo se entrega al descanso, y por eso merece una mirada especial. Revisá qué objetos rodean la cama, qué colores predominan y qué sensaciones aparecen al entrar. Sacar papeles, pantallas, elementos de trabajo o exceso de decoración ayuda a que el espacio invite a dormir mejor. Un dormitorio equilibrado favorece la recuperación física y mental, algo clave durante el verano, cuando el calor puede afectar la calidad del sueño.

4. Cambiá textiles pesados por opciones más livianas

Las telas también tienen un impacto directo en cómo se siente un espacio. En verano, los textiles pesados acumulan calor y generan sensación de carga. Es recomendable guardar mantas gruesas, cortinas oscuras o alfombras muy densas y reemplazarlas por opciones más livianas y claras que refresquen la casa de inmediato.

5. Definí un espacio solo para descansar

No todo en la casa tiene que ser productivo o funcional. Tener un rincón destinado simplemente a estar, leer, tomar algo fresco o mirar por la ventana es un gran apoyo para el descanso. Puede ser una silla cómoda, un sillón, el balcón o una galería. Los espacios creados con una intención clara ayudan a que la energía se ordene y a que el cuerpo entienda cuándo es momento de pausar.

6. Ordená la entrada de la casa

La entrada es el primer contacto con el hogar y marca la transición entre el afuera y el adentro. Si ese espacio está cargado, oscuro o desordenado, el cuerpo no termina de relajarse. No hace falta que sea perfecta, pero sí clara y amable. Quitar objetos innecesarios, mejorar la iluminación o sumar un elemento agradable cambia mucho la experiencia.

7. Usá la luz de manera más consciente

La luz influye directamente en nuestro estado de ánimo y en el sistema nervioso. Durante el día, aprovechar la luz natural ayuda a mantenernos más activos y presentes. Por la noche, bajar la intensidad de las luces y elegir tonos más cálidos prepara al cuerpo para el descanso.

8. Escuchá cómo te hace sentir tu casa

Más allá de cualquier consejo, esta es la clave principal. Detenete y pregunta cómo te sentís en cada ambiente, eso dará mucha información. ¿Te da calma, incomodidad, cansancio, frescura? Cuando escuchamos esas sensaciones, las decisiones sobre qué cambiar o ajustar se vuelven mucho más claras.

Armonizar la casa en verano no implica grandes obras ni cambios drásticos. Se trata de sintonizar el hogar con el ritmo de la estación y con lo que hoy necesitás vos. Muchas veces, el cansancio no viene solo del trabajo, sino de vivir en espacios que no acompañan. Y el verano, con su energía expansiva, nos da la oportunidad de darnos cuenta. Quizás el verdadero descanso no empieza cuando nos vamos de viaje, sino cuando volvemos a casa y sentimos que ahí también podemos respirar ■

*Arquitecto y consultor de Vastu

Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU.

www.vastu.com.ar / [\(54 9\) 221419-7899](https://wa.me/5492214197899)

[Instagram](https://www.instagram.com/vastu_el_yoga_de_las_casas) [Facebook](https://www.facebook.com/vastu.el.yoga.de.las.casas) /Vastu, el Yoga de las casas

Laura Fernandez
Terapeuta Holística



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

Consulta Online [\(+54\)115 698 0790](https://wa.me/541156980790) @laurastro33
Video Llamada laurafernandez_35@yahoo.com

Bienestar a tu alcance.

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



Conocé más en
www.laboratorioincaico.com.ar

(011) 6045.4243

Contactanos hoy

Seguinos en



convivir, 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 de publicidad: Av. Santa Fe 1140. Loc.20, CABA. Tel: 116450-9215

112860-8002. convivir@convivirpress.com | diarioconvivir@gmail.com

[ConvivirPlus](#) | [www.convivirpress.com](#)

NUEVA PLATAFORMA MAYORISTA

Nuestra cosmética bio-natural para hacer crecer tu negocio

Boti-K
PURO
VEGETAL



ENTRA,
REGISTRATE
Y ACCEDE
[www.boti-k.com](#)
11 2647-2713

Laboratorio

CRINWAY

CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969

CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

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

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

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

+54 11 53847029



[www.concentradonatural.com](#)



[www.crinway.com.ar](#)



@concentradonatural
@crinway



[concentradonatural](#)
[crinway](#)

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

**Sal.
Marina®**
Gell Singh®

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



[www.saldiet.com](#)

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com