

New Garden

EL SABOR DEL VERANO ESTÁ EN NEW GARDEN

DESDE 1934

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



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

New Garden

PRÓXIMAMENTE NUEVA SUCURSAL ¡Número 51!

ZONA CAPITAL

newgarden.com.ar

AÑO 33 | N° 382

112860-8002

ConvivirPlus

FEBRERO 2026

Plegaria.

Ayúdame a ser compasivo, en estos tiempos de tantas pruebas.

Ayúdame a entender que todos somos hermanos y a ver al otro como una extensión mía.

Ayúdame a mantenerme fiel a los principios de amor y humanidad.

Ayúdame a ser honesto y responsable.

Permite que nada me aparte de mi camino.

Has que me mantenga incólume ante quienes vengan a inquietarme con falsedades.

Asísteme para que logre manifestar todo el amor que soy.

Apuntálame a cada instante, para que siempre sea un foco de luz.

Abre mi entendimiento, para que pueda discernir entre lo que mejor me conviene.

Y, por sobre todas las cosas, ayúdame a caminar desde lo irreal a lo real.



LANZAMIENTO

NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS

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

CHACABUCO

COCINA SALUDABLE

SIN GLUTEN

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

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

Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 3927-2288

Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN

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

Compra garantizada, escanea el QR

mercado envíos FULL

Llega mañana a tu domicilio

anmat
100% BIOTECNOLÓGICO
VENTA LIBRE
AL DÍA
1 CÁPSULA
Clicamente testado

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

La Próstata también se cuida con lo que comemos

Por Mateo Ifran
Equipo de New Garden

▶ Cuando se habla de la próstata, muchos hombres prefieren cambiar de tema. Sin embargo, cuidar la salud, no debería generar incomodidades. La prevención es parte de la vida diaria y puede marcar la diferencia en el bienestar.

Una buena noticia es que la salud no se limita al consultorio médico ya que la alimentación puede contribuir muchísimo. No existen fórmulas mágicas, hay alimentos simples que incorporándolos todos los días aportan beneficios al cuidado de la próstata. Realizar pequeños cambios en la mesa puede marcar una diferencia a largo plazo:

-Aumentar el consumo de semillas: Son fáciles de conseguir, económicas y muy nutritivas. Las semillas de zapallo aportan zinc, un mineral relevante para el buen funcionamiento de la próstata. Las semillas de chía y lino aportan omega-3, una grasa saludable que contribuye a reducir la inflamación.

Al ser versátiles, se pueden comer solas, en ensaladas, yogures o en múltiples recetas como panes caseros, rebozados o galletitas.

-Bayas de goji: Fruto de origen chino rico en antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo. No es necesario consumir grandes cantidades: un puñado mezclado con frutas, cereales o incluso en una



infusión es suficiente para aprovechar sus beneficios.

-Tomate deshidratado: Contiene una sustancia denominada licopeno que le brinda el color rojo. Es un potente antioxidante que se concentra debido a la deshidratación, y está asociado al cuidado de la próstata. Además, aporta sabor y se puede usar en ensaladas, pastas o platos calientes.

-Arándano: Contiene antioxidantes y es un protector de las vías urinarias.

-Cola de caballo: Propiedades diuréticas y antiinflamatorias. En algunos casos, son utilizadas como infusiones de acción terapéutica, para aliviar síntomas vinculados a la inflamación y dificultades al momento de orinar.

-Polen: Acción antiinflamatoria, protectora y estimulante del sistema inmune.

Es importante la incorporación de hábitos saludables que benefician a todo el cuerpo como sumar variedad de frutas y verduras, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y grasas en exceso, realizar actividad física, tomar agua y tener un manejo consciente del estrés.

La salud de la próstata no es un tema lejano ni exclusivo de la edad. Empieza todos los días: en la cocina, en el plato y en las decisiones que tomamos. Informarse, animarse a hablar y elegir mejor lo que comemos también es una forma de cuidarse ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

Cola de caballo

▶ Esta planta medicinal se utiliza desde hace miles de años. Existen escritos de Plinio, del año 77, que mencionan su aplicación para detener hemorragias. Los pueblos originarios de América la empleaban para tratar afecciones de riñones y vejiga gracias a sus propiedades diuréticas.

La cola de caballo contiene sílice, alcaloides, flavonoides, saponinas, potasio, magnesio y manganeso.

Se utiliza como diurético, coadyuvante en hemorragias, tónico para el corazón y los pulmones, antiinflamatorio y cicatrizante de tejidos. También se emplea como ayuda en menstruaciones abundantes y para fortalecer cabello y uñas, debido a su contenido de sílice, que favorece la regeneración del tejido conectivo. Debe consumirse en dosis pequeñas y por períodos no mayores a un mes, ya que su uso prolongado puede resultar irritante para los riñones. Siempre consultar a su médico o farmacéutico ■

DURANG

Conservas & Aceitunas



Sabor auténtico, calidad certificada.

2616650130 <https://durangconservas.com/>

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto



"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor

OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO

Tenemos los MEJORES PRECIOS

- VISITENOS -

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

PRODUCTOS
PARA VEGANOS



OFERTAS TODAS LAS SEMANAS

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

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

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



ESPECIAS

EL CASTILLO

En la cocina argentina
desde 1940

• Extracto de
Vainilla Natural

• Agua de Azahar

• Pimentón y
Azafrán Español



ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.

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

Ventas y envíos a todo el país

Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en [f](https://www.facebook.com/especiasecastillo) [i](https://www.instagram.com/especiasecastillo) @especiasecastillo

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

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

EDITORIAL

El color de las flores

Cecilia Andrada - Directora

► Hoy vi impecables guardapolvos blancos del brazo de maestros. Una señal inequívoca de que ya se avizora el año que viene...
 ¿Qué se vendrá? ¿qué haré de nuevo? ¿qué podré por fin empezar? ¿cuáles son mis prioridades? Oraciones en distintas conjugaciones se me agolpan sin orden de abecedario.
 El calor me devuelve al aquí y ahora. Hay tiempo, me digo; el verano está a la mitad.
 ¿Estamos un poco suspendidos en los veranos?, me digo soñadora... y sin solución de continuidad recuerdo todo lo que sucede y quita la paz a nuestros mundos. Ánimos, sociedades y bosques que arden... y en un tris se fue la calma. Es tan fácil perder la tranquilidad que en nada el estómago se revuelve...
 Vuelvo a la edición de febrero. Recuerdo que en marzo vamos a cumplir 34 años, que trabajamos para brindar información para el bien común y el desarrollo personal.
 Entonces, ¿qué proponemos con este ejemplar de Convivir febrero?, digo resuelta. Conservar la paz. Leer como fórmula de salud mental. No es juego: se nos va el entendimiento en esto. Hacer un poco de dieta de redes. Consumir información de calidad. Mirar al otro. Tomarse un tiempo. Ayudar a pensar y a ser conscientes.
 Muchos objetivos para unas simples páginas de diario, tal vez. Pero creeme: ese trabajo es el que está en manos de quienes escriben cada edición.
 Te invito a leer y compartir ■

CHARLAS METAFÍSICAS

“Paz y Armonía”

Por *Marta Susana Fleischer*

► Un saludo entre los Pitagóricos -contaba un estu-
 dioso amigo- era “paz y Armonía”. No pocas veces
 reflexioné en la profundidad de deseos que expresa
 semejante saludo.
 ¿Acaso no es lo que todos anhelamos -casi diría lo úni-
 co- vivir en Paz y Armonía?
 Si lo pensamos unos minutos nos damos cuenta que
 cualquier cosa que deseamos lograr en esta vida se su-
 bordina a ese estado.
 Porque si no logramos primero Paz y Armonía en nues-
 tro cuerpo, no tenemos salud.
 Y si no logramos primero Paz y Armonía en nuestras
 relaciones, no conseguimos amor.
 También sin Paz y Armonía se nos escapa la riqueza y
 todo lo que pretendemos lograr.
 Entonces, parece que sí: es lo más importante y la prio-
 ridad a conseguir para que el resto se nos dé por aña-
 didura, Paz y Armonía.
 ¿Serán difíciles de lograr?
 ¿Cómo hacemos para obtenerlas?

No creo que existan fórmulas específicas. Si supongo
 que, como para todo, primero tendremos que manifes-
 tar el deseo; algo así como:
 Deseo vivir en Paz y Armonía.
 Deseo que en mi cuerpo, en mi vida, en mi entorno, se
 manifiesten la Paz y la Armonía.
 Y reafirmarlo en voz alta, para escucharnos y conseguirlo:
Estoy en Paz y Armonía.

De esta manera funcionarán como una programación
 mental, y ya sabemos todo lo que podemos lograr cuan-
 do nos programamos.
 Y como no somos islas y todo lo que pasa a nuestro
 alrededor nos afecta, podemos extender la programa-
 ción, más o menos así:
 Deseo que mi país se desarrolle en Paz y Armonía.
 Y deseo que en todo el planeta se manifiesten la Paz y
 la Armonía, en toda mente, en todo corazón.
 También sabemos lo que varias mentes pensando lo
 mismo pueden lograr.
 Es probable que si nos dedicamos a conseguir que la
 Paz y Armonía se manifiesten, comenzaremos a poner
 un poco de orden y multiplicarlo ■

Filosofía perenne

► No hay nada verdadero en ningún sitio, en ningún
 sitio se encuentra la Verdad. Si tú dices que ves la
 Verdad, este ver tuyo no es el verdadero.
 Cuando la Verdad es dejada a sí misma, no hay nada
 falso en ella, pues es la Mente misma.
 Cuando la Mente en sí misma no es libertada de lo falso,
 no hay nada verdadero; en ningún sitio se encuentra la
 Verdad. **Hui Neng**

Está en mi facultad el servir a Dios o no servirle. Sirvién-
 dolo aumento mi propio bien y el bien de todo el mundo.
 No sirviéndolo, renuncio a mi propio bien y privo al
 mundo de ese bien que yo podía crear. **León Tolstoi**

El que sabe no habla; el que habla no sabe. **Lao Tse**

Cuando veas a un hombre bueno, trata de imitarlo; cuan-
 do veas a un hombre malo, examínate a ti mismo.
 Cuatro cosas es necesario extinguir en su principio: las
 deudas, el fuego, los enemigos y la enfermedad. **Confucio**

¿El futuro es eléctrico?



Por Cecilia Andrada
CONVIVIR

Mientras el petróleo hace relamer a grandes poderíos económicos y nos llenamos de preguntas sobre nuestros recursos naturales, el mundo parece dirigirse hacia otro lado. ¿Y si estos grandes movimientos llevan, en realidad, a una aceleración en la búsqueda de recursos renovables? Durante más de un siglo, el petróleo marcó el pulso de la historia moderna. Guerras, alianzas, mercados, poder. Pareciera que todo vuelve a girar en torno a "quién tiene" y "quién controla" esa energía que mueve autos, industrias y economías. Sin embargo, por debajo de ese ruido geopolítico, el mundo ya está cambiando de dirección: la energía del futuro no se extrae únicamente del subsuelo, también se capta del sol, del viento, del agua y del calor del planeta. Y, cada vez más, se transforma en electricidad.

¿Qué son las energías renovables?

Llamamos energías renovables a aquellas que provienen de fuentes naturales capaces de regenerarse: no dependen de un recurso finito que se agote, como el petróleo o el gas, sino de ciclos que se renuevan permanentemente.

Las principales son:

Solar (paneles fotovoltaicos)

Eólica (energía del viento)

Hidráulica (ríos y represas)

Geotérmica (calor interno de la Tierra)

Biomasa y biogás (materia orgánica y residuos)

La gran diferencia es que producen energía con menos emisiones contaminantes, y con el tiempo, se vuelven cada vez más eficientes y accesibles.

¿Qué cambios propone esta nueva era?

Este giro no se trata solo de "cambiar una fuente por

otra": propone una transformación completa del modelo energético. El gran objetivo es la electrificación: llevar a electricidad todo lo que hoy funciona a combustibles fósiles.

Los cambios más importantes son:

- Autos eléctricos y transporte con menos dependencia del petróleo

- Redes eléctricas más inteligentes, capaces de absorber energías variables como sol y viento

- Almacenamiento (baterías) para guardar energía cuando hay excedente

- Calefacción más eficiente en hogares mediante bombas de calor (aeroterminia)

- Menor costo de generación nueva: en muchos lugares ya conviene económicamente

Un dato contundente lo confirma: en 2024, el 91% de los nuevos proyectos renovables produjo electricidad más barata que las alternativas fósiles nuevas, según IRENA (International Renewable Energy Agency).

Y el cambio no es menor: la Agencia Internacional de Energía (IEA) estima que las renovables están en camino de superar al carbón como la mayor fuente mundial de generación eléctrica hacia fines de 2025 o, como máximo, a mediados de 2026, dependiendo de la hidroelectricidad.

¿Qué países están dando un paso adelante?

Si observamos el mapa global, se ve claramente que algunos países ya entendieron que esto no es "una moda verde", sino un nuevo tablero de poder.

1) Unión Europea: En 2025 ocurrió un hecho histórico: viento y sol superaron a los combustibles fósiles en el suministro eléctrico de la UE, marcando un quiebre simbólico y real.

Europa apuesta fuerte a renovables, a eficiencia energética y a electrificación, aunque aún tiene desafíos de redes y almacenamiento.

2) China: Es un caso impresionante y complejo; se convirtió en un gigante de la electricidad renovable y

también en líder industrial. En 2025, sus cifras mostraron una expansión muy fuerte de solar y eólica, además de un récord en exportación de tecnología limpia (baterías, vehículos eléctricos, componentes de redes).

A nivel solar, informes recientes remarcan su rol dominante en la expansión global.

3) Reino Unido (Gran Bretaña): Gran parte del cambio británico no pasa solo por generar electricidad "verde", sino por transformar un hábito histórico: dejar atrás la calefacción a gas.

En ese proceso crece la aeroterminia, basada en bombas de calor, que calefaccionan con muchísima eficiencia usando electricidad. Además, el país viene ajustando reglas e impulsos para facilitar estas instalaciones.

4) Uruguay: Nuestro vecino directo, ya dio el salto: en 2024 generó el 99% de su electricidad con fuentes renovables. Hidráulica, viento, biomasa y un crecimiento sostenido de la solar le permitieron reducir casi por completo la dependencia de combustibles fósiles. Lo que parecía una utopía, hoy es una realidad concreta: un país puede reorganizar su energía, ganar estabilidad y mirar el futuro con otro tipo de soberanía.

¿Y por casa como andamos?

Argentina tiene un doble destino energético: por un lado, el petróleo y el gas siguen siendo un eje de poder y economía; por otro, el mundo acelera hacia un modelo basado en electricidad y renovables. Hoy nuestra matriz todavía depende mayormente del gas, pero crecen la energía eólica y solar, y aparecen nuevas inversiones que señalan el rumbo. La pregunta ya no es solo qué recursos tenemos, sino qué modelo elegimos construir con ellos.

Entonces... ¿el futuro es eléctrico?

Todo indica que sí. Pero no porque desaparezcan de golpe el petróleo y el gas, sino porque el mundo está entrando en una etapa donde la electricidad será la gran columna vertebral de la vida moderna: movernos, producir, calefaccionarnos, cocinar, sostener ciudades enteras.

El petróleo seguirá siendo objeto de deseo para las potencias durante un tiempo, pero la verdadera pregunta es otra: ¿quién controla la energía del futuro?

Quizás la transición hacia energías renovables sea también una oportunidad: pasar de un mundo basado en extracción y disputa, a uno más eficiente, equitativo y consciente ■



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 -

Verano 2026 - Últimas tendencias en cuidado de la piel

Laboratorio



CREMA ANTICELULITIS 250 / 500 g

Centella Asiática y Algas Marinas
Reduce la piel de naranja, modela la silueta y combate la flacidez.
Su fórmula natural contribuye al aumento de la síntesis de colágeno en los tejidos, reduce la fibrosis y revitaliza la piel. Las algas marinas ayudan a regenerar las células cutáneas.

GEL REDUCTOR CON MENTOL Y ALGAS MARINAS – IDEAL PARA PIERNAS CANSADAS 250 / 500 g

Centella Asiática, Algas Marinas, Abedul, Hiedra, Viña Roja y Melilotus.
Favorece la reducción del tejido adiposo en la zona tratada, modelando la silueta. Ayuda a descongestionar y desinflamar, promoviendo la eliminación de líquidos retenidos. El mentol aporta una suave y refrescante sensación inmediata.

CARMEN SUAIN
BIOCOSMETICA



FITOBIOLOGICA EXTRA HUMECTANTE +30 AÑOS

Para piel fatigada y deshidratada. Protege, alivia y revitaliza la epidermis. Sistema antiedad que combate arrugas y contiene filtro solar (uso diario). Elaborada con agua de deshielo de la Cordillera de los Andes en atmósfera libre de polución. Infusionada con hierbas medicinales descongestivas.

GEL CRIÓGENO ACTIVO – 500 ml

Alisa, reafirma y tonifica los tejidos. Produce un efecto inmediato en las piernas, aliviando la sensación de cansancio. Ideal para tratamientos reductores y contra la celulitis. Acción antiinflamatoria.

CREMA CORPORAL REAFIRMANTE – 500 ml

Modela, tensa y combate estrías y celulitis. Con Centella Asiática, Equisetum y vitaminas A + E. Su fórmula con extractos botánicos de acción circulatoria favorece la eliminación de líquidos y combate el poceado. Sus complejos regeneradores e hidratantes promueven un verdadero rejuvenecimiento corporal. Elaborada con agua de deshielo de la Cordillera de los Andes. Apta para todo tipo de piel.

DR. MADAUS

laboratorios

NUEVA LÍNEA CON MAGNESIO

Línea cosmética desarrollada con magnesio Zechstein, una de las fuentes minerales más puras del mundo. Productos diseñados para el cuidado diario de la piel, combinando naturaleza y respaldo científico.

- Spray corporal
- Sérum facial
- Crema humectante facial
- Desodorante

Fórmulas limpias y seguras que aportan equilibrio, bienestar y cuidado integral. Alta pureza mineral aplicada a la cosmética moderna.



ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

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

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

Magnesio en la cosmética

El cuidado profundo de la piel



Por Beatriz Prodan

▶ Durante años el magnesio fue asociado casi exclusivamente a la suplementación interna. Es fundamental para el funcionamiento de músculos y nervios, la salud ósea, el control de la presión arterial y la producción de energía.

Hoy la ciencia cosmética también demostró el aporte esencial del magnesio en el cuidado de la piel. Su capacidad para humectar, reparar y proteger frente a agentes externos lo convierte en un activo de gran valor. Tiene efectos calmantes, reduce irritaciones y rojeces, y resulta especialmente útil en pieles sensibles. Además, ayuda a mantener la elasticidad cutánea. ¿Lo sabían?

En este contexto, Laboratorios Dr. Madaus introduce una innovación clave: el desarrollo de una línea cosmética que incorpora magnesio de máxima pureza, aplicado a cuatro productos: spray corporal, sérum facial, crema humectante facial y desodorante. El magnesio utilizado por este laboratorio proviene del yacimiento Zechstein, un antiguo depósito mineral formado hace más de 250 millones de años. Según lo publicado por Zechstein, este entorno geológico único permite obtener cloruro de magnesio de pureza excepcional, libre de contaminantes y protegido durante milenios por capas naturales de roca. Este diferencial lo

convierte en una de las fuentes más puras disponibles a nivel mundial.

Cremas, geles, soluciones tópicas y productos de cuidado diario incorporan este mineral esencial, conocido —como ya mencionamos— por su rol en la función muscular, la relajación, el equilibrio de la piel y el bienestar general. Son productos aptos para integrarse con facilidad a la rutina cotidiana.

Desde el laboratorio explican que “cada producto fue diseñado bajo un enfoque científico, combinando el magnesio de máxima pureza con otros componentes cuidadosamente seleccionados, priorizando fórmulas limpias, seguras y alineadas con las tendencias de consumo consciente. El resultado es una línea que une naturaleza y ciencia, tradición farmacéutica y nuevas demandas del mercado”.

Quienes elegimos la cosmética natural damos la bienvenida a esta propuesta: una invitación a repensar el cuidado personal desde una mirada integral, donde eficacia, pureza de origen y respaldo científico conviven en equilibrio. Porque salud y belleza van de la mano ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celfacos y Complementos Alimentarios
☎ 11 2774-2142

Prostatina Repens

Un suplemento para regularizar el funcionamiento prostático

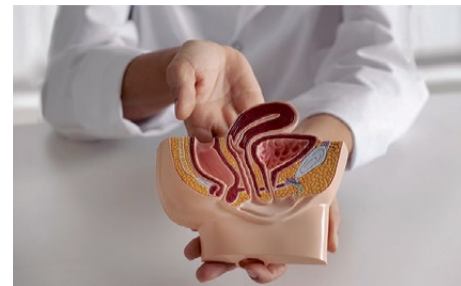
▶ Con el paso de los años, el cuerpo masculino atraviesa una transformación silenciosa pero frecuente: el crecimiento progresivo de la glándula prostática. Este proceso, conocido como Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), no es una enfermedad sino una consecuencia natural del envejecimiento hormonal. Se estima que más del 50 % de los hombres mayores de 50 años y hasta el 90 % de los mayores de 80 presentan algún grado de agrandamiento prostático.

Cuando este crecimiento se intensifica, aparecen síntomas que afectan la calidad de vida: dificultad para orinar, aumento de la frecuencia miccional, goteo postmiccional, sensación de vaciado incompleto, peso pélvico y molestias persistentes. Estos signos reflejan un proceso inflamatorio, congestivo y oxidativo que altera el equilibrio funcional de la glándula.

Prostatina Repens es una formulación avanzada que combina extractos vegetales estandarizados, aminoácidos y oligoelementos esenciales, organizados en una acción sinérgica de tres etapas progresivas: desinflamar, proteger y regenerar la próstata.

En una primera fase, ingredientes como Agropyron repens, Urtica dioica, semilla de calabaza, zinc y L-lisina actúan sobre la inflamación y la congestión prostática, favoreciendo el drenaje urinario y mejorando el flujo miccional.

En una segunda etapa, antioxidantes



clave como licopeno, extracto de semilla de uva y selenio protegen las células prostáticas del daño oxidativo, reducen la proliferación anómala del tejido y ayudan a prevenir la recurrencia de la hiperplasia.

Finalmente, el extracto de polen y la piperina optimizan la microcirculación y la biodisponibilidad de los nutrientes, favoreciendo la regeneración celular y la recuperación funcional sostenida.

Gracias a esta arquitectura fitoquímica inteligente conocida como formulación epigenética, Prostatina Repens contribuye a desinflamar la glándula prostática, mejorar el vaciado vesical, reducir la frecuencia urinaria y aliviar los síntomas asociados, posicionándose como un apoyo integral para la salud prostática.

Se recomienda como complemento en la prevención y acompañamiento de la HPB, episodios de prostatitis y etapas pre y post quirúrgicas, sin reemplazar la consulta periódica con el urólogo ■

Solicita más info en
☎ +54 9 351 275-3115

TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be_st

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

APTO PARA DIETAS KETO
APTO DIABETICOS
APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE SUFREN DE CANDIDIASIS

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



NUEVO
steviaPlus
Best
XILITOL



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

www.bestnatural.com.ar

La identidad de Red o la identidad de Comunidad (Parte I)

Del Yo Individual al Yo Algorítmico



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

► De Gaia al océano cósmico.

La transición actual nos lleva del colectivismo a la sincronía biológica, del egocentrismo al ecocentrismo. Es, en esencia, el paso de la fragmentación de voluntades individuales a una fragmentación colectivista que ya no se organiza de forma orgánica, sino mediada por sistemas técnicos y algorítmicos.

Conminados más allá de la ecología planetaria, hacia una Ética Exoplanetaria, comenzamos a rozar una pregunta ineludible: la necesidad de transitar hacia un Derecho Espacial. Hoy se discute seriamente si tenemos o no derecho a “contaminar” otros mundos con nuestra microbiota. Si nuestras leyes ecológicas están basadas únicamente en el carbono y el agua, ¿qué sucederá cuando debamos gestionar ecosistemas sostenidos por otros principios?

Necesitamos una Ecología de Principios Universales —entropía, equilibrio térmico, flujo de información— y no solo leyes biológicas locales. La vida extraplanetaria no implica únicamente nuevas formas orgánicas, sino una ecología de sistemas de inteligencia.

Legislar la sustentabilidad sin considerar que la Tierra es un sistema abierto —desde la basura espacial hasta posibles contactos, pasando por la ingeniería climática, las fumigaciones y los rocíos artificiales a gran escala— es como

intentar limpiar una casa ignorando que las ventanas están rotas.

La ecología basada exclusivamente en Gaia (el viejo nombre de la Tierra) está destinada al fracaso, porque no incluye el Kháos (el vacío primordial, la primera deidad, el principio del desorden creativo, el cosmos).

El riesgo del ecofascismo algorítmico

El riesgo del ecofascismo algorítmico es un hecho que ya grita, cuando las corporaciones negocian con el CO2 como si se tratara de una mercancía más. A este escenario se suma un nuevo peligro: colectivos humanos guiados por inteligencia artificial.

Si la “urgencia planetaria” se utiliza para crear leyes rígidas y colectivistas mediadas por algoritmos, corremos el riesgo de construir sistemas cerrados. La ecología no debería ser un régimen de restricciones para sobrevivir, sino un protocolo de relación con la vida, esté donde esté: en la Tierra, en Marte o incluso en una IA.

El Yo Algorítmico y el sacrificio del ego.

Estamos en un momento histórico en el que la ecología mundial debería dejar de mirar únicamente el clima terrestre para comenzar a observar el clima galáctico. No se trata solo de cómo reciclamos, sino de cómo nos posicionamos como especie frente al universo.

“No estamos salvando un planeta. Estamos aprendiendo a ser ciudadanos responsables de un cosmos”.

Sin embargo, hay un elemento clave que

aún no se está considerando con la profundidad necesaria: las nuevas tecnologías y la inteligencia artificial están creando una modalidad social cercana a un colectivismo práctico. Cada empresa tecnológica construye, de hecho, un colectivo de personas dispuestas a seguir las indicaciones de una IA en la que ya confían. Esta identidad de red segmenta opiniones y voluntades en verdaderos clanes digitales.

Fragmentación colectivista

La transición de una identidad egóica a una identidad colectiva o de colmena representa, al mismo tiempo, la luz y la sombra de la nueva humanidad. Mientras gran parte del discurso público se enfoca en lo “verde”, aquí se despliega una arquitectura tecnológica que reconfigura nuestra ecología humana.

Ya no somos individuos aislados, sino nodos de una red que, en muchos casos, entrega su poder de decisión a una inteligencia no humana. El pasaje del “yo soy” al “nosotros somos” encierra una trampa: la deshumanización.

Al identificarnos con colectivos segmentados por una IA, podemos perder la capacidad crítica individual. La Ecología de Sistemas Artificiales, o tecno-colectivismo, gestiona recursos de manera hiper-eficiente, pero a costa de una vigilancia sin precedentes.

La noción de Singularidad Ecológica —las características biológicas, genéticas, funcionales y evolutivas únicas que distinguen a una especie, comunidad o ecosistema— sugiere que Gaia y



la red global de información están comenzando a fusionarse.

La verdadera sustentabilidad del siglo XXI deberá lidiar con una tensión central: la soberanía del Yo frente a la eficiencia del colectivo.

La ecología de la atención

Nuestra presencia en el mundo ya no es solo biológica: es también digital. La sustentabilidad contemporánea implica, necesariamente, una “ecología de la atención”.

Si una IA guía a un colectivo hacia prácticas sustentables, ¿estamos ante un avance evolutivo o frente a una pérdida de soberanía humana?

Mientras el mundo se deslumbra con el colectivismo funcional —la eficiencia algorítmica— estamos ignorando que la verdadera evolución radica en la sincronía biológica.

Si aceptamos la colmena algorítmica por miedo al caos, podríamos estar atrofiando la capacidad natural de la especie para alcanzar una sincronía ética superior.

La verdadera sustentabilidad del siglo XXI se juega en esta elección final:

¿nos sincronizamos a través del algoritmo o a través de la fuente? ■



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

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

📞 **1152294478**
 📷 **@marieglutenfree**

Más de 100 productos certificados libre de gluten





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

VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA NUEVOS CLIENTES

Todos los incurables tienen cura...

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Una tarde se acercó al consultorio un hombre angustiado.

Se notaba por su forma de hablar, por sus expresiones de ansiedad. No era para menos. A su gatita la atacó el perro del vecino, la tomó por el cuello y la sacudió violentamente. Por suerte pudo refugiarse en la casa y salvar su vida. Pero quedó parálitica. Pasaron quince días. La radiografía mostraba una luxación importante de una de sus vértebras con gran desplazamiento. El caso era muy grave. Ya el veterinario del barrio le había aconsejado la eutanasia. "No tiene ninguna chance".

El hombre vino desde lejos buscando a la homeopatía como salvadora. Es un lector de Convivir, que me conoce por artículos como este y llegó como muchos otros como su última esperanza. Una carga que llevo sobre mis hombros desde que me dedico a esta hermosa especialidad médica. En estos casos desesperados, recorro a la famosa frase "No hay que darse por vencido, ni aún vencido". Vamos a pelearla, le dije y me puse a estudiar bien el caso, preguntando sobre la forma de ser de la gatita y cómo reaccionaba ahora que estaba enferma, todas sus características individuales y síntomas clínicos. Así pude armarle un tratamiento individual. Unas gotas homeopáticas. La homeopatía siempre trata a los pacientes y sobre todo a los pacientes en ese momento. Además agregué un regenerador biológico que usamos en los casos neurológicos para dar al organismo materiales moleculares con que reparar sus lesiones.

La parálisis del tren posterior se debe generalmente a una interrupción de la energía nerviosa en un punto de su columna y la regeneración de esa zona dañada es lo que dará luego la recuperación del movimiento. Si la médula está seccionada o dañada en forma irreversible no se obtendrá ningún resultado. Si en cambio está dañada pero los cambios, por más graves que sean son reversibles, debemos ayudar al cuerpo a que este repare las lesiones. Y sobre todo aplicar ese axioma hipocrático que dice "Lo primero es no dañar". No hay que darle nada que pueda entorpecer la recuperación. Los tratamientos convencionales antiguos se basaban en dosis altas de corticoides. Hoy está demostrado que eso no ayuda en nada y perjudica en mucho. A lo sumo en el momento agudo de la lesión se puede dar una dosis pequeña de corticoide y nada más. Nada de corticoides, nada de analgésicos, nada... solamente el tratamiento natural. Se puede agregar vitamina B Vitamina E y gangliosidos, pero en este caso puntual utilizamos homeopatía y regeneración biológica y nada más. Todas las semanas venía o me llamaba por teléfono para contarme que había movido una patita, que movía la cola, que intentó pararse. Sus parientes lo volvían loco, diciéndole que estaba haciendo sufrir a la gatita, que no iba a dar resultado, que por qué no terminaba con el asunto y que la mayoría desconfiaba de la homeopatía. "Te están sacando plata y esas gotitas no sirven para nada".

Tantas veces tuve que escuchar este relato de dueños de pacientes referidos a su entorno familiar. Ustedes mismos que leen esta nota seguramente lo habrán escuchado. Cuanta ignorancia todavía existe sobre estos temas. Pero un día... un maravilloso día, el hombre me



llamó entusiasmado, no podía casi hablar de la emoción que tenía. "Caminó... la gatita caminó...". Realmente yo tenía muy pocas esperanzas en que esto pasara.

Habíamos puesto un plazo de un mes de tratamiento para luego evaluar si seguíamos o no. Y antes de ese plazo, la gatita se recuperó.

A la semana me trajo unas fotos mostrando a la gata parada y me cuenta que ya corre, y que ayer se subió a la heladera como hacía antes... Estaba más contento que perro con dos colas... y yo también. Por suerte la lesión no era irreversible, dejamos que el cuerpo respondiera. Le dimos materiales de construcción y la energía necesaria para que ella misma lo logre.

No fue un milagro, no fue algo fuera de lo normal. Pero si fue el logro de un hombre que a pesar de las presiones de su entorno siguió su instinto, seguro de sí mismo, buscó ayuda y logró salvarle la vida a su gatita.

No pongo el nombre ni del hombre ni de la gatita, lo mantengo en forma impersonal, porque este caso verídico y reciente.

No es el único que me pasó en mi vida profesional... son muchos los animales que se han salvado de morir por eutanasias precoces, por no esperar, por no darle el tiempo suficiente al cuerpo a que se recupere. Como también hay muchos otros casos en donde a pesar de todo no hay recuperación y todo termina en una eutanasia. Pero igual uno se queda con la sensación que se hizo lo que se pudo para poder ayudar a la auto curación, que de eso se trata el tratamiento homeopático y recordemos a Almafuerte ¡Todos los incurables tienen cura cinco segundos antes de la muerte!

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

Desde 1978

Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz

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

Caracas 595 (y Aranguren) CABA 113941-2007 / 4632-3558
También atención virtual
www.homeovet.com.ar / homeopatia5@gmail.com

ACUPUNTURA en CABA
Dr. Juan Kitagawa
Médico con Enfoque Holístico Integrativo.
Posgrado en Estrés.
Tratamiento del Dolor y Ansiedad.
"La acupuntura se utiliza desde la antigüedad para mantener Equilibradas a las personas"
155767-1467

CUMPLIMOS 21 AÑOS

FARMACIA HOMEOPÁTICA
LIBERTAD

Laboratorios de Homeopatía y Magistrales
Flores de Bach, California y ST. Germain
Envíos a domicilio sin cargo
"La naturaleza al servicio de la salud"

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

FARMACIA DUBIN
HOMEOPATÍA

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

HERBORISTERIA
alsina

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

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 HIPOALERGÉNICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSÓFICOS

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

Farmacia De La Merced

RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES
ENVÍOS A DOMICILIO

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

QUILMES Av. Mitre 1401
HUDSON Est. Hudson C161

FARMACIA DE LA MERCED @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

FARMACIA Dialco

LABORATORIO 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

Bolsitas de nicotina

El nuevo consumo "sin humo" ...pero con riesgos

▶ En los últimos meses comenzó a aparecer en algunos kioscos argentinos un producto que llama la atención por su formato discreto, moderno y "silencioso": las bolsitas de nicotina, también conocidas como nicotine pouches. Son pequeños sobres que se colocan entre la encía y el labio, liberando nicotina que se absorbe por la mucosa de la boca. No se prenden, no generan humo ni olor, y justamente por eso muchas personas las perciben como una alternativa más práctica frente al cigarrillo tradicional.

Pero conviene mirar este fenómeno con cuidado. Aunque suelen presentarse como "menos invasivas" "más limpias", contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva.

Su atractivo crece por varias razones: la estética de los envases, los sabores (menta, frutales, frescos), la facilidad de uso y la posibilidad de consumirlas en casi cualquier lugar sin dejar rastros visibles. En otros países, su expansión fue especialmente marcada entre jóvenes, lo que encendió alertas sanitarias.

En Argentina, distintas autoridades advirtieron que estas bolsitas **no cuentan con autorización sanitaria**, y que su circulación se da en un terreno difícil de controlar. Además, pueden generar efectos no deseados: **irritación o ardor en la boca, náuseas, aumento de saliva, malestar estomacal, y también cambios cardiovasculares como aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.** En adolescentes y

¿Qué dice salud pública?

- No están autorizadas oficialmente en Argentina.
- La nicotina es adictiva, incluso sin humo.
- Pueden provocar irritación oral, náuseas y efectos cardiovasculares.
- En jóvenes aumentan el riesgo de dependencia temprana.

adultos jóvenes el riesgo es mayor: la exposición temprana a nicotina favorece la dependencia y puede afectar procesos de aprendizaje, atención y control de impulsos.

En el mundo, este mercado ya está instalado. Marcas como VELO, ZYN, Nordic Spirit u on! compiten por un público que busca "consumo rápido" sin humo y con sabor.

En nuestro país se consiguen en algunos puntos físicos y por delivery, con precios que varían según presentación y concentración.

Aclaremos: sin humo no significa sin riesgo. Son productos que merecen regulación, controles y, sobre todo, conciencia. Porque cuando se trata de nicotina, lo que parece inocente no lo es ■

CONVIVIR

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

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

Superalimentos y Energía Natural
Miel, Jalea real, polen

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

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



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

VENTA POR MAYOR Y MENOR

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

☎ 11.7369.1406 | 11.2390.8309

nueva_senda@yahoo.com.ar

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡Nueva!

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA
DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO
150
gr.



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



SIN GLUTEN



APTO PARA
COCINAR



SIN
AZÚCAR

Autismo y educación: comprender para incluir

► La inclusión de niños y niñas dentro del Trastorno del Espectro Autista (TEA) en el sistema educativo es hoy una realidad cada vez más visible en las aulas. No obstante, para que esta inclusión sea verdaderamente efectiva, es necesario comprender que los estudiantes en el espectro pueden presentar desafíos particulares que inciden directamente en su experiencia escolar.

Es importante recordar que el autismo no es una condición homogénea. Cada niño es único y puede expresar fortalezas y dificultades en distintas áreas de su desarrollo. En este contexto, el rol del docente y de la institución educativa se vuelve fundamental para construir entornos que promuevan el aprendizaje, la participación y el bienestar emocional.

Si bien aún queda un largo camino por recorrer en materia de formación docente, disponibilidad de recursos y desarrollo de estrategias inclusivas, estas limitaciones no deberían constituir un obstáculo para garantizar trayectorias escolares significativas para los niños y niñas que se encuentran dentro del espectro.

Los desafíos en el ámbito escolar

En el contexto educativo, uno de los aspectos más visibles se relaciona con la interacción social. Algunos niños en el espectro pueden mostrar aislamiento, dificultades para vincularse con sus pares o para expresar necesidades y emociones. En otros casos, se observa una marcada hipersociabilidad, pero con torpeza social. En todos ellos, lo que se encuentra alterado es la intención social, más que el deseo

de relacionarse.

Las conductas repetitivas y los intereses restringidos también forman parte del perfil de muchos estudiantes con TEA. La insistencia en ciertos temas u objetos, así como la repetición de movimientos, suelen cumplir una función de autorregulación y no deben ser interpretadas únicamente como conductas disruptivas.

Las dificultades en la comunicación y el lenguaje, tanto verbal como no verbal, pueden variar ampliamente: desde la ausencia de lenguaje oral hasta la presencia de ecolalias y alteraciones en la intencionalidad comunicativa. A esto pueden sumarse dificultades cognitivas que afectan la atención, la memoria y la abstracción, así como desafíos motrices que requieren especial cuidado en la organización del espacio y el mobiliario del aula.

Entornos que acompañan y estrategias que favorecen la inclusión

Determinadas situaciones escolares pueden resultar especialmente desafiantes para los niños en el espectro, como los espacios desestructurados, la falta de anticipación en las rutinas, el uso de lenguaje complejo, los tiempos de espera sin información clara o los entornos con sobrecarga sensorial. Identificar estos factores permite prevenir situaciones de desregulación y construir propuestas más accesibles.

En este sentido, la observación sistemática y la evaluación funcional de la conducta resultan herramientas clave para comprender qué desencadena ciertas conductas y cómo intervenir de manera adecuada.



El trabajo conjunto con las familias y con los equipos tratantes aporta información valiosa y fortalece las estrategias conjuntas de acompañamiento.

La estructura, la previsibilidad y la flexibilidad pedagógica son pilares de la educación inclusiva. Alternar tiempos breves de concentración con momentos de movimiento, ofrecer actividades manipulativas y funcionales, y crear espacios de regulación sensorial son estrategias simples que pueden marcar una diferencia significativa en el aula.

Un recurso central en el sistema educativo argentino es el Proyecto Pedagógico Individual (PPI), un documento escolar y legal que permite adecuar la propuesta educativa a las características, necesidades y potencialidades de cada estudiante. Es importante destacar que el acceso al PPI no requiere contar con el Certificado Único de Discapacidad (CUD), ya que la educación inclusiva es un derecho y no depende de un trámite administrativo.

Educar en la diversidad implica comprender que incluir no es bajar expectativas, sino ofrecer los apoyos necesarios para que cada niño pueda aprender, participar y desarrollarse plenamente teniendo en cuenta su singularidad. En este camino, comprender el autismo desde una mirada educativa y humana es el primer paso para construir escuelas más justas y accesibles para todos ■

Por Noelia Inés Alfano

Lic. En Ciencias de la Educación

Coordinadora de áreas

del Centro de Rehabilitación Rebiogral

@rebiogral

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

¿Se vincula la comida rápida con la depresión?

► El consumo habitual de panificados industriales y comida rápida ha sido asociado con un mayor riesgo de depresión. Un estudio de las universidades de Las Palmas de Gran Canaria y Navarra, publicado en Public Health Nutrition, siguió a casi 9.000 personas durante seis años y detectó que quienes consumían estos alimentos tenían un 51% más de riesgo de desarrollar depresión que quienes casi no los ingerían. Además, se observó una relación directa: cuanto mayor era el consumo, mayor el riesgo.

Los participantes con dietas basadas en comida rápida tendían a ser menos activos y a sostener hábitos alimentarios de peor calidad.

Aunque se requieren más investigaciones, los expertos advierten que limitar estos productos no sólo beneficia la salud física, sino también la mental. La evidencia sugiere que patrones alimentarios saludables, como la dieta mediterránea, podrían ejercer un efecto protector ■

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele sabor a tus comidas



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

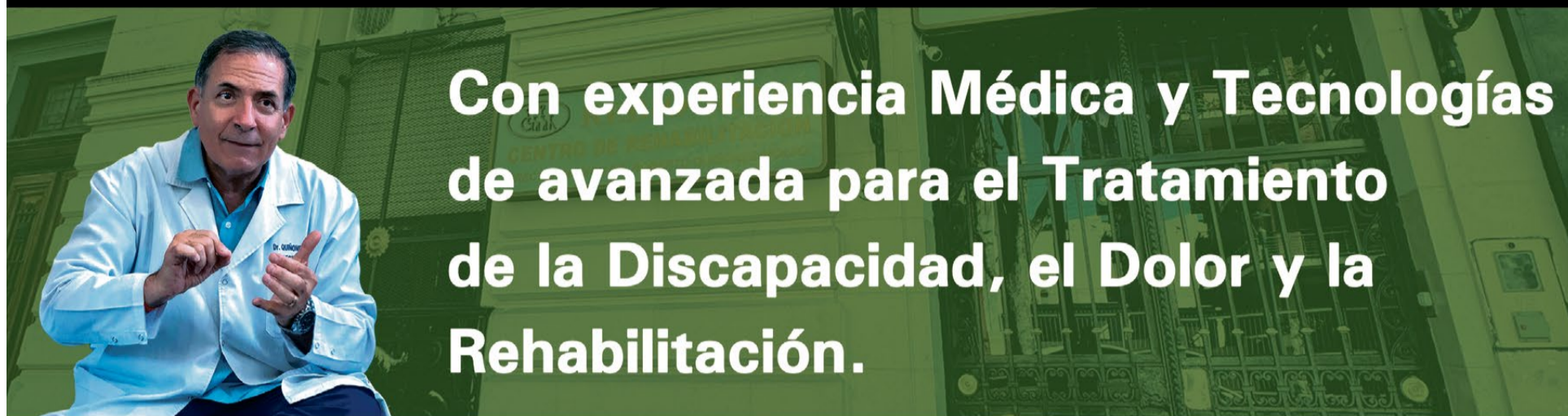


NUEVOS LANZAMIENTOS



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

Recuperá tu Bienestar con nuestro Enfoque Integral





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


Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina

Nuestro trabajo se basa en la aplicación de la corriente científica conocida como Medicina Integrativa, Tratamiento Interdisciplinario del Dolor, Discapacidad, Obesidad, Lesiones, Enfermedades 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.

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

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

Por la docente de IATENA, chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler

¡Pancitos sin gluten!

 iatenainstituto | info@iatena.com

● PANCITOS DE TRIGO SARRACENO AL SARTÉN

Ingredientes

Harina de trigo sarraceno, 1 y ½ taza
Harina de girasol o almendras, 3 cdas.
Aceite de oliva, 2 cdas.
Sal rosada o sal andina, 1 cdita.
Bicarbonato de sodio, 1 cdita.
Jugo de limón, 2 cdas.
Agua, c/nec.



PREPARACIÓN: En un bol, colocar la harina de trigo sarraceno y agua en cantidad necesaria para hidratar, sin que la mezcla quede demasiado líquida.

Dejar en remojo durante 8 horas como mínimo. Este paso es opcional, pero se lo recomienda ya que mejora la digestibilidad de la preparación.

Agregar la harina de girasol o almendras, la sal y el bicarbonato.

Integrar todo muy bien, agregando agua de a poco.

Por último, incorporar el jugo de limón.

Ajustar la consistencia con el agua, hasta obtener una mezcla espesa pero corrediza.

Calentar una sartén antiadherente. Con una cuchara, disponer porciones pequeñas de la pasta sobre la sartén.

Cocinar a fuego medio bajo hasta dorar de ambos lados.

Una vez fríos, los pancitos se pueden guardar hasta 3 días, en un recipiente con tapa.

● PANCITOS DE CHÍA Y LINO

(Receta para dos pancitos)

Ingredientes

Harina de chía, 2 cdas.
Harina de lino, 2 cdas.
Huevo*, 1 unidad
Polvo de hornear, ½ cdita.
Jugo de limón, 1 ó 2 cdas.
Curry u otra especia a elección, pizca



Sal rosada o sal andina, pizca

*Se puede reemplazar por 1 cucharada de fécula de mandioca

PREPARACIÓN: Precalear una sartén antiadherente, a fuego medio alto.

Batir el huevo con batidor manual hasta que esponje un poco. Agregar las harinas de semillas, la sal, las especias y el polvo de hornear. Mezclar hasta incorporar muy bien todos los ingredientes.

En caso de no utilizar huevo, agregar en este paso la fécula de mandioca.

Agregar el jugo de limón e inmediatamente poner porciones en la sartén, dar forma redonda al pancito y cocinar vuelta y vuelta hasta que esté dorado.

Retirar y repetir el procedimiento con el resto de la mezcla. Se recomienda tapar la sartén durante la cocción para que los panes no se resequen.

Una vez fríos, los pancitos se pueden guardar hasta 3 días, en un recipiente con tapa.

● PANCITOS CON ZANAHORIA

Ingredientes

Harina de arroz integral, 100 g
Fécula de mandioca, 25 g
Zanahoria rallada a fino, ¼ taza
Polvo de hornear, 1 cdita.
Aceite de oliva, 2 cdas.
Agua tibia, 180 ml
Sal marina a gusto



PREPARACIÓN: Unir en un bol, la harina con la fécula, la sal y el polvo de hornear.

En el centro agregar el aceite, la zanahoria y el agua tibia.

Batir enérgicamente con una cuchara.

Colocar la masa (que será como una crema espesa) en moldes de muffins.

Hornear a 180°C durante 15-20 minutos.



IATENA:

Cursos cortos online

▶ MARZO • CURSO:

ASESOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN NATURAL

Por Lic. **Juana Tucci**, chef naturista **Mariana Mosler** y chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 9 meses, de marzo a noviembre, con una clase semanal en día martes + 1 clase práctica mensual el último jueves de cada mes.

Inicio: Martes 10 de marzo, de 19 a 20:30 hs

▶ ABRIL

• Formación en REPOSTERÍA INTEGRAL Y SIN GLUTEN

Por chef naturista **Mariana Mosler** y chef naturista **Karina Mariani**

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

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

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

● PANCITOS MÁGICOS DE LENTEJAS TURCAS

Ingredientes

Lentejas turcas, 1 taza
Agua, ½ taza
Aceite de oliva, 1 cda.
Polvo de hornear, 1 cdita.
Jugo de limón, 1 cda.
Sal marina, a gusto



PREPARACIÓN: Dejar las lentejas en remojo con abundante agua entre 4 y 8 horas. Escurrir y enjuagar muy bien. Licuar las lentejas con el agua, el aceite, la sal, el limón y el polvo de hornear a máxima potencia hasta obtener una crema muy lisa.

Aceitar un molde para muffins. Verter la mezcla llenando 3/4 partes de los moldecitos.

Llevar a horno precalentado 180°C por 20 a 25 minutos. Cortar cuando haya bajado la temperatura de cocción.

एकरियो साल्टवर्क्स - पाकिस्तान पाकिस्तान के सिंध में एकरियो झील के पास स्थित है। यह दुनिया के सबसे बड़े नमक उत्पादकों में से एक है, जो अपनी उच्च गुणवत्ता और स्थायित्व के लिए प्रसिद्ध है। यह **Gell Singh** प्रीमियम फ्लेक्ड और

Gell Singh

Sal Marina fina de Pakistán

Únicas en el mercado

- Rica en minerales naturales
- 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



Botanika ESENCIA



Jual



LÍNEA COMPLETA



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



Jual

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

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

Jual STEVIA

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



STEVIA
POCKET



NUEVA
presentación

Stevia Jual en
SOBRECITOS!
Dulzura que cabe
en tu bolsillo



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

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



Calor, humedad y circulación: claves para desinflamar de forma simple

El verano suele asociarse a expansión, vitalidad y disfrute. Sin embargo, para muchas personas también trae aparejados cambios corporales que generan incomodidad y malestar: rostros más hinchados al despertar, piernas pesadas al final del día, sensación de cansancio y una inflamación general que se instala incluso en quienes se sienten saludables. Lejos de ser solo una cuestión estética o circunstancial, estas manifestaciones reflejan cómo el cuerpo responde al calor, al ritmo cotidiano y a la forma en que circulan la sangre y los líquidos durante los meses de altas temperaturas.

Cuando el calor dilata, pero no todo fluye

Desde el punto de vista fisiológico, el calor produce vasodilatación: los vasos sanguíneos se abren para ayudar al cuerpo a regular la temperatura. Es un mecanismo natural y necesario. El problema aparece cuando esa expansión no viene acompañada de una buena capacidad de drenaje.

Entonces, lo que debería circular con fluidez comienza a ralentizarse.

La Medicina Tradicional China describe este fenómeno a través de dos conceptos centrales: **calor y humedad**. El calor expande y acelera; la humedad espesa y entelatece. Cuando ambos se combinan, la circulación se vuelve menos eficiente y el organismo tiende a retener. Durante el verano, este desequilibrio se intensifica, especialmente si se suman factores como el estrés sostenido, el cansancio insuficiente, la digestión lenta o la falta de pausas reales. El cuerpo recibe más estímulos de los que puede procesar.

Los sistemas más exigidos durante el verano

Desde la Medicina Tradicional China, el verano corresponde al elemento Fuego, cuyo órgano asociado es el Corazón, responsable de la circulación, el ritmo vital y el equilibrio emocional. Cuando el calor externo y el

ritmo acelerado sobrecargan este sistema, aparecen el cansancio, la inquietud y la dificultad para descansar profundamente.

Al mismo tiempo, los Riñones, que gobiernan el manejo profundo de los líquidos, también se ven comprometidos. Si su energía se debilita, el cuerpo pierde capacidad de regular la retención y aparecen la hinchazón, la pesadez y la sensación de edema, especialmente en piernas y rostro.

En este contexto, otros sistemas cumplen un rol complementario pero fundamental:

El Bazo, encargado de transformar y transportar los líquidos, cuya sobrecarga favorece la retención.

El Hígado, que asegura que la energía y la sangre circulen sin bloqueos, y que suele congestionarse con el estrés y el calor.

La Vesícula Biliar, ligada a la tensión corporal y a la dificultad para soltar, con impacto directo en cuello, mandíbula y rostro.

Cuando estos sistemas trabajan en desequilibrio, el cuerpo no logra eliminar con eficiencia y comienza a acumular.

Por qué el calor también agota

Aunque suele pensarse que el verano aporta energía, regular la temperatura corporal implica un esfuerzo constante. Si a eso se le suma exigencia física o mental, el resultado puede ser agotamiento, menor tonicidad muscular y sensación de cansancio generalizado.

No se trata de falta de vitalidad, sino de un gasto energético sostenido que no siempre se compensa.

Tres activaciones simples para desinflamar rostro, cuerpo y piernas

La digitopuntura es una técnica de la Medicina Tradicional China que consiste en estimular puntos específicos del cuerpo para favorecer la circulación y el equilibrio interno. Bien aplicada, puede ayudar a aliviar

hinchazón, pesadez y tensión, especialmente en épocas de calor.

Hoy te propongo activar tres puntos esenciales:

1. Para inflamación y pesadez en piernas y cuerpo:

1. Bazo 10 (SP10 – “Mar de la sangre”)
-**Cómo encontrarlo.** Con la rodilla flexionada, apoyá 3 dedos juntos al costado interno de la rodilla, desde el borde interno de la rótula hacia arriba.

El punto se encuentra justo donde terminan esos 3 dedos, en la cara interna del muslo, en una zona carnosa que suele sentirse sensible al presionar.

-**Cómo estimularlo.** Presión firme pero cómoda durante 1 minuto por pierna, respirando con conciencia.

2. Para inflamación facial, tensión y cansancio ocular:

2. Vesícula Biliar 14 (VB14 – cejas y sienes)
-**Cómo encontrarlo.** Con los nudillos, ubicá el extremo externo de la ceja y desplazate apenas hacia arriba y hacia afuera, en dirección a la sien.

Suele sentirse una leve sensibilidad o tensión al presionar.

-**Cómo estimularlo.** Masaje lento hacia la sien durante 30 a 60 segundos por lado.

3. Para bajar inflamación general y exceso de calor:

3. Intestino Grueso 11 (IG11 – pliegue del codo)
-**Cómo encontrarlo.** Flexioná el brazo. En el pliegue externo del codo, del lado del pulgar, se forma una pequeña depresión: allí está el punto.

-**Cómo estimularlo.** Presioná o masajeadá 1 minuto en cada brazo, con respiración calma.

Acompañar al cuerpo en lugar de exigirle más

Cuando ayudamos al cuerpo a circular mejor, cuando bajamos el nivel de alerta y respetamos sus tiempos, la inflamación deja de ser un problema que hay que combatir y se convierte en una señal que podemos leer.

En ese cambio de mirada, el rostro se descomprime, el cuerpo recupera liviandad y la energía vuelve a distribuirse de manera más inteligente ■

Colaboración: **Carolina Winograd**, especialista en Wellness & Yoga Facial, con foco en el tratamiento de la inflamación a través de los sistemas linfático y vascular, entrenamiento correctivo miofascial, Low Pressure Fitness y Medicina Tradicional China.

NUEVO

SIN GLUTEN

VEGANO

Diet Kontrol

SOPA INSTANTÁNEA

SOPA INSTANTÁNEA

SOPA INSTANTÁNEA

SOPA INSTANTÁNEA

NUESTROS PRODUCTOS

Diet Kontrol GELATINA BAJAS CALORIAS

Diet Kontrol PLAN DIETÉTICO

Diet Kontrol POSTRE DIETÉTICO

Diet Kontrol DIETAFRUIT

1130455825

dietkontrol.com.ar

BROTES

DE TRASLASIERRA

ALIMENTOS ORGANICOS

CERTIFICADO ORGANICO LETIS

ORGANICO ARGENTINA

• HARINA INTEGRAL

• HARINA BLANCA 000

• AZÚCAR

HARINA INTEGRAL

HARINA BLANCA

HARINA INTEGRAL

HARINA INTEGRAL

HARINA INTEGRAL

Traslasierra · Córdoba

brotesdetraslasierra

info@serestraslasierra.com.ar

www.serestraslasierra.com.ar

3544 307244

un producto de

SERES SRL

ALIMENTOS ORGANICOS

¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Lepra: una enfermedad curable, subdiagnosticada y estigmatizante

▶ Cada último domingo de enero se conmemora el Día Mundial de la Lepra, una fecha que busca derribar mitos y recordar una realidad poco conocida: la lepra no es una enfermedad del pasado, existe en la actualidad, tiene tratamiento efectivo y se cura si se detecta a tiempo.

A lo largo de la historia, la lepra estuvo rodeada de miedo, exclusión y prejuicio. Sin embargo, desde el punto de vista médico, se trata de una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Mycobacterium leprae*, de evolución lenta y baja capacidad de contagio. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), su transmisión requiere contacto cercano y prolongado durante meses con una persona no tratada, y no se propaga a través de gestos cotidianos como abrazar, compartir una comida o viajar en el mismo transporte.

“La mayoría de las personas no se contagia fácilmente. No se trata de una enfermedad altamente transmisible y, una vez iniciado el tratamiento, deja de ser contagiosa”, explica la infectóloga Dra. Silvina Ivalo.

Uno de los mayores desafíos de la lepra es su diagnóstico tardío. Los síntomas pueden aparecer al año de la infección, pero en algunos casos tardan 10, 20 o más años, lo que dificulta la detección temprana. Las manifestaciones iniciales suelen ser lesiones en la piel sin dolor ni picazón, acom-

pañadas de pérdida de sensibilidad, un signo clave que muchas veces pasa desapercibido.

“La enfermedad afecta principalmente la piel, los nervios periféricos y las mucosas. Cuando no se diagnostica a tiempo, puede generar daño neurológico irreversible, con debilidad muscular, parálisis y compromiso ocular”, advierte la especialista.

En Argentina y la región, la lepra afecta con mayor frecuencia a varones adultos, especialmente aquellos que realizan tareas rurales, aunque puede presentarse en cualquier persona. En estadios tempranos, el tratamiento con terapia multidrogas —una combinación de dos o tres antibióticos— es altamente efectivo y permite la curación completa.

“El verdadero riesgo no es la lepra en sí, sino llegar tarde al diagnóstico. En etapas avanzadas, el daño neurológico ya no se revierte y pueden aparecer deformaciones y discapacidades evitables”, señala la Dra. Ivalo.

En la actualidad poner el foco no solo en la enfermedad, sino en la necesidad de información, detección precoz y eliminación del estigma, una de las principales barreras que aún hoy impide que muchas personas consulten a tiempo ■

Colaboración: **Dra. Silvina Ivalo**
(MN 86191 // MP 444316)
de DIM Centros de Salud
www.dim.com.ar

Jacinto Convit: el médico que rompió con un estigma

▶ Durante miles de años, la lepra fue mucho más que una enfermedad: fue una condena social. De hecho, es una de las afecciones más antiguas de las que se tiene registro. No solo por sus síntomas, sino por el miedo y el rechazo que despertaba. A millones de personas se las aisló, se las separó de sus familias y se las empujó a vivir en leprosarios, como si su existencia misma fuera una amenaza.

En ese contexto oscuro, a finales de la década de 1980, un médico venezolano cambió la historia desde la ciencia... y desde la humanidad.

Se llamaba Jacinto Convit (1913-2014) y dedicó su vida a investigar la lepra —también conocida como enfermedad de Hansen— y, sobre todo, a mejorar la calidad de vida de quienes la padecían. Convit trabajó en leprosarios de Venezuela cuando todavía eran el destino habitual de muchos enfermos, pero su mirada fue revolucionaria: sostuvo que la lepra debía tratarse con medicina real, sin castigo, sin encierro, sin estigma.

Su trabajo fue clave para impulsar el cierre progresivo de esos espacios de aislamiento y abrir paso a un abordaje sanitario más digno.

Su investigación se centró en estrategias inmunológicas y preventivas. En sus ensayos, combinó la vacuna BCG con componentes vinculados a la lepra, buscando una respuesta inmunitaria más efectiva.

Y acá aparece un dato fundamental, que hoy resuena con más fuerza que nunca: Convit no pensó la salud como un negocio. Eligió que su conocimiento no



quedara capturado por intereses privados. Cedió los derechos de su desarrollo para la humanidad, en un gesto que trasciende la ciencia y se vuelve una declaración ética: cuando se trata de aliviar el dolor humano, la prioridad no puede ser la ganancia.

En tiempos en los que tantas veces la medicina parece reservada para pocos, ese acto tiene un peso enorme. Porque no se trata solo de inventar algo: se trata de decidir qué se hace con ese descubrimiento.

La pregunta actual es simple: ¿la lepra se cura?

Sí. La Organización Mundial de la Salud confirma que es una enfermedad curable gracias a la terapia multidroga (MDT), una combinación de antibióticos que, aplicada a tiempo, frena el avance, corta el contagio y previene secuelas.

Hoy la lepra sigue existiendo en distintos países, pero ya no debería ser sinónimo de exclusión. El legado de Convit no es sólo científico: es profundamente humano. Demostró que la cura empieza con medicamentos... pero se completa cuando también hay respeto, dignidad y acceso ■

MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

MAYORISTAS-FRANQUICIAS
COMERCIALIZA PRODUCTOS
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp



+54 9 11 6680-2357
modellifeventas@gmail.com

**BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.**



Instagram



MODELIFEGROUP



CALIDAD COMPROBADA



INGREDIENTES NATURALES



EFFECTIVIDAD COMPROBADA



NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

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)
Hidrodistención 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.

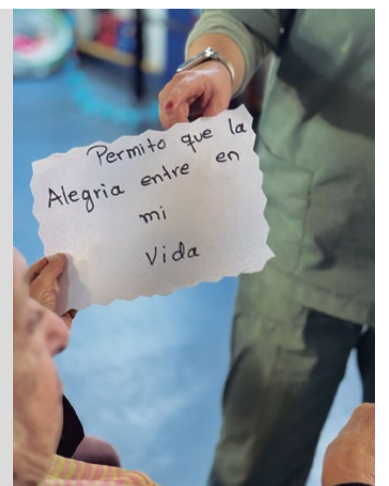
Sábados de bienestar:

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



Vejece reales y nuevas, hacia un nuevo paradigma

► “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 vejece reales. De hecho, este fue el tema central que se abordó en el XX Congreso Argentino de Gerontología y Geriatria 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 manera y toda la sociedad en su conjunto se ve beneficiada, ya que bajan los niveles de demanda espontánea en las guardías, 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” ■

Colaboración: **Graciela Spinelli**
Lic. en Geront. Residencia Los Pinos

Crema de ordeño y embarazo: Una aliada para la piel

► Durante el embarazo, la piel atraviesa uno de los mayores desafíos de su vida: cambios hormonales intensos, aumento de volumen corporal y un estiramiento progresivo que pone a prueba su elasticidad natural. El cuidado cutáneo deja de ser una cuestión estética y pasa a ser una necesidad de salud y bienestar.



torial ligado a genética y cambios hormonales—, pero sí mejora la elasticidad de la piel y puede disminuir su severidad, además de aliviar molestias frecuentes como enrojecimiento o sensibilidad aumentada.

La llamada **crema de ordeño**, formulación clásica utilizada históricamente para hidratar y proteger la piel, se ha convertido en una opción frecuente entre embarazadas por su perfil nutritivo, emoliente y de buena tolerancia cutánea. Su eficacia se explica por un principio básico avalado por la dermatología: una piel bien hidratada es una piel más elástica, resistente y capaz de regenerarse mejor.

Las cremas de ordeño suelen combinar agentes humectantes y oclusivos que ayudan a retener agua en la capa superficial de la piel, reduciendo la sequedad, la tirantez y la picazón, síntomas comunes durante la gestación. Ingredientes como aloe vera, vitaminas y lípidos de origen natural contribuyen a reforzar la barrera cutánea, favoreciendo la suavidad y la flexibilidad de los tejidos.

Desde el punto de vista científico, mantener una correcta hidratación cutánea no elimina por completo la aparición de estrías —fenómeno multifac-

Otro punto a favor es su acción protectora frente a agentes externos. Al formar una película suave sobre la piel, ayuda a disminuir la pérdida de agua transepidermica y a defenderla de agresiones ambientales cotidianas, algo especialmente importante en una etapa donde la piel se vuelve más reactiva.

Para aprovechar sus beneficios, se recomienda aplicar la crema de ordeño luego del baño, con la piel limpia y levemente húmeda, realizando masajes suaves en zonas como abdomen, busto, caderas y muslos. Usada de manera constante, dos veces al día, se integra fácilmente a una rutina de autocuidado consciente.

El embarazo es un proceso de transformación profunda. Acompañar esos cambios con productos simples, bien formulados y respetuosos de la piel puede marcar la diferencia entre una piel tirante y una piel cuidada. La crema de ordeño, desde su sencillez, ofrece una respuesta eficaz a una necesidad real del cuerpo en esta etapa única ■

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

Fuente de Omega 3

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

LYSI
ICELANDIC COD LIVER OIL
PURE AND NATURAL
LEMON FLAVOUR
280 ml / 235 g

Osteoporosis? Colesterol? Artritis? Artrosis?

A PRODUCT OF ICELAND

Distribuidores oficiales en Argentina

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 Ordeño

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

cremadeordeño.com.ar
ventasargentina@apiter.com

Dietética
Expo 
Retail Saludable **NOS MUDAMOS A La Rural**
22 Y 23 DE AGOSTO



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

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

WhatsApp: 11 2312-3934

retailsaludable.com.ar



Toda escena dolorosa necesita palabras de amor

Escenas dolorosas, casi todos hemos atravesado. Si revisamos nuestras infancias, encontraremos más de una: la muerte de un ser muy querido, el divorcio controvertido de nuestros padres, el accidente de un hermano, la enfermedad interminable de nuestra madrina o el cambio brusco de residencia perdiendo el contacto con amigos y vecinos. Creemos que nuestras vidas han estado signadas por esos hechos dolorosos o como mínimo, que han sido determinantes en nuestro devenir. Sin embargo muchas veces, lo más traumático no ha sido el acontecimiento en sí, sino la falta de palabras que han inundado con silencio esas situaciones sufridas. Puede suceder que recordemos la muerte de nuestra propia madre y supongamos que todos nuestros problemas provienen de esa pérdida. Sin embargo, lo peor fue el desamparo y la soledad con el que hemos atravesado ese período, o que nadie nos haya hablado ni explicado qué es lo que sucedía, o las mentiras en las que las personas grandes se refugiaban, o la tergiversación de la realidad que nos dejaba desprovistos de comprensión y resguardo.



El aislamiento al que nos han sometido siendo niños, la dejadez y la falta de contacto emocional, es lo

que verdaderamente nos ha dejado huérfanos.

No es terrible que alguien se muera. Lo terrible es dejar a un niño solo, tremendamente solo con su soledad. Por otra parte, no hay acontecimientos totalmente negativos. Desde nuestra subjetividad, un hecho doloroso lo podemos vivir como "negativo", pero no es verdad que objetivamente sea así. Por eso, es imprescindible que los adultos busquemos el sentido amplio y perfecto que cada suceso lleva implícito. Y ofrezcamos a los niños toda nuestra comprensión, toda la lógica e incluso toda la alegría que una pérdida trae consigo, si aprendemos a esperar. Las palabras que nombran lo que pasa, el cariño que el niño recibe aún en medio del dolor, el cuidado y la escucha; se convierten en tesoros. Al punto tal que en el futuro, el niño podrá recordar ese momento de pérdida, como el de mayor riqueza espiritual de su historia ■

Laura Gutman

www.lauragutman.com.ar

CLORURO DE POTASIO. Origen Alemania.  1 Calidad. CE

Sal Marina®

Gell Singh®

Tu comida sigue rica. Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%



LA ÚNICA CON ALGAS 100% NATURAL

www.saldiet.com

WhatsApp - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com info@saldiet.com



Adaptógenos y hongos medicinales



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

El ser humano lleva cientos de años intentando alcanzar la longevidad y dominar la juventud, y lo ha hecho de muchas maneras; desde la obsesión medieval por la alquimia y el elixir de la vida eterna, hasta la fascinación moderna por los "superalimentos". Un grupo de hierbas y hongos muy concreto que recibieron el nombre de Adaptógenos han demostrado una influencia sutil pero cuantificable en la inmunidad, el sueño, los niveles de estrés, la energía y la resistencia. A finales de los años '40 del siglo pasado, el gobierno de la extinta URSS ordenó a sus científicos la creación de una sustancia que pudiera utilizarse para incrementar el rendimiento de los deportistas, militares e incluso ajedrecistas del país, y así dominar y destacar internacionalmente en todos los ámbitos. Uno de ellos, Nikolai Lazareth creó el término y lo empleó para definir una "sustancia que aumenta la resistencia inespecífica del cuerpo para hacerlo más capaz de adaptarse a circunstancias estresantes". Si bien no hay una definición oficial, podemos decir que un adaptógeno no es tóxico para el receptor, produce una respuesta inespecífica en el cuerpo e incremento del poder de resistencia frente a múltiples estresores que incluyen agentes tóxicos químicos o biológicos y produce en la fisiología una influencia normalizadora independientemente de la dirección del cambio de las normas fisiológicas que haya provocado el estresor.

¿Por qué en el Reino Fungi hay tantos adaptógenos?
Los Hongos son organismos infinitamente sorprendentes y esenciales para la vida en nuestro planeta que han cambiado el curso de la vida y continúan dando forma a nuestro futuro. Ampliamente documentado

está cuán fundamentales son para la sostenibilidad del planeta. Y este es sólo el principio porque apenas estamos empezando a entender las complejidades y sofisticaciones de la vida de los hongos.

Los hongos han sido lamentablemente ignorados por la ciencia y a menudo se los ha pasado por alto en términos de sus contribuciones. Son los grandes desintegradores del bosque, que ayudan a reciclar los lignanos y nutrientes de las plantas para permitir el nuevo crecimiento vegetativo y la curación de paisajes dañados. No son plantas ni animales y se encuentran en la tierra, en el aire y en nuestros cuerpos. Están por doquier, pero cuesta verlos. Pueden ser microscópicos, pero también representan a los organismos de mayor tamaño jamás registrados. Comen piedra, crean suelos, asimilan agentes contaminantes, se nutren de plantas, pero también las matan, sobreviven en el espacio e influyen en la composición de la atmósfera terrestre.

Los hongos son la savia del planeta, la vibración rítmica que crea equilibrio y sostenibilidad. Representan orden, estabilidad y salud. Representan el temperamento linfático/flemático de nuestro planeta. Como tal, están constantemente sintiendo y conectándose con otros aspectos de la naturaleza.

Los hongos y los humanos están más emparentados evolutivamente con el reino animal que con las plantas debido a su naturaleza biológica: algunas de las moléculas esenciales de los hongos han estado presentes en la dieta humana durante tanto tiempo que nuestros cuerpos ahora dependen de ellas, lo que podría ser parte de la razón de por qué los hongos son tan buenos para nosotros.

Al haber resistido millones de años y sobrevivido a todo tipo de catástrofes, han conseguido adaptarse creando moléculas que les confieren esa resiliencia y

que son capaces de transmitirnos cuando entran en nuestros ciclos metabólicos.

Según la Teoría Sistémica incrementan el triángulo de la salud, compuesto por la Energía, la Inteligencia Biológica y la Organización (función y estructura) de cualquier sistema biofísico y en particular el cuerpo humano. Comunican entropía negativa al sistema viviente (se opone al caos) al transferirle información de supervivencia al sistema global.

Ha llegado la hora de descubrir el oculto y fascinante mundo de los hongos, formas de vida extrañas y maravillosas que nos obligan a repensar el funcionamiento de la vida. Los hongos tienen la llave para entender nuestro planeta y nuestras formas de pensar, sentir y comportarnos.

Mycelium surge de la necesidad de recuperar la conexión con la verdadera medicina, la Naturaleza, esa conexión que nos brindan los hongos, la gran red invisible que sostiene la vida, la inteligencia del planeta y nuestra última gran esperanza. El reino Fungi esconde grandes mensajes que debemos aprender a escuchar para disponer de su poder sanador. Entenderlos podría cambiar el trágico destino que hemos

trazado como especie para nuestra amada Tierra. Permítannos presentarles el Futuro: esto es **Mycelium, Inteligencia Fungi**. Bienvenido al mundo de los adaptógenos, superalimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías. Con esta línea de 15 adaptógenos seleccionados, el cuerpo podrá defender su inmunidad y salud intestinal, funcionar a través de sus sistemas cardiovascular y respiratorio, y restablecer el equilibrio a través de su sistema neuroendocrino ■

Para mayor información sobre los beneficios de la línea MYCELIUM 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 - Especies - Miel - Frutas secas, abrillantadas y disecadas - REPOSTERÍA - Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos
pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De L a V de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13, 30hs.

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

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

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

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

Jasmine
LÍNEA SALUDABLE INTEGRALES Y CERO AZÚCAR
Vegano - Sin Lactosa
SOUSWEET COOKIES ROSQUILLA
+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar
Jasmine_saludable.ar
Distribuye Beatriz Cosméticos CyC 11 2774-2142

Détox metabólico - Limpieza de la Piel

Ciclos Circadianos y el Verano



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

El ciclo o ritmo circadiano es nuestro reloj biológico interno, que regula el sueño y la vigilia a lo largo de un día de 24 horas. Este ritmo varía según la estación del año; en verano los días son más largos, lo que naturalmente nos expone a más luz solar. Esto puede influir en nuestras horas de sueño y en cómo nos sentimos durante el día.

La exposición a la luz solar en la mañana y la tarde estimula la producción de serotonina (la hormona del bienestar), lo que puede mejorar el ánimo y la energía. Sin embargo, esta misma exposición puede alterar el sueño si no estamos atentos a la cantidad de luz artificial que recibimos por la noche. Es muy importante el descanso, ya que el calor y la luz nos invitan a estar más horas despiertos. Aprovechar las horas de sueño es fundamental; para ello debemos disponerlos adecuadamente para dormir.

Para empezar, es necesario abandonar los dispositivos electrónicos al menos una hora antes y procurar que la habitación esté lo más oscura posible para que nuestra retina, aun con los ojos cerrados, no reciba estímulos. Tener una lectura agradable o una meditación relajante ayuda mucho a que el sueño sea reparador. No es necesario "saber meditar"; simplemente respirar y mantener la concentración en la entrada y salida del aire ya es una gran meditación.

Desintoxicación de la piel

El verano es considerado un buen momento para realizar una limpieza natural del cuerpo debido a la abundancia de alimentos frescos, agua y mayor actividad. No es un buen momento para un detox intestinal, ya que los pasos para una limpieza intestinal son algo agotadores e implican la toma de laxantes, lo que puede llevar a una baja de presión y descompensación. Pero para un detox de piel (y renal también) es ideal.

Con el sudor no solo regulamos la temperatura, sino que también eliminamos toxinas del cuerpo a través de la epidermis. En invierno necesitaríamos un sauna para lograr un buen detox; en verano solo basta salir una tarde y caminar un par de cuadras a paso ligero para sudar. Eso sí, hidratándonos siempre con agua ionizada, es decir, agua con un poco de sales.

Es importante saber que el agua que estamos consumiendo, aunque se denomine "mineral", ha perdido gran parte de sus elementos químicos, por lo que no siempre logra una hidratación profunda. Agregando un mínimo de sal rosada o sal marina, ya estamos aportando los minerales necesarios. (Solo una cucharadita tamaño café -la chiquitita- por litro de agua).

Cepillado de la piel: es un excelente método de purificación. Eliminamos células muertas, activamos la circulación sanguínea y promovemos la eliminación de toxinas. El cepillado puede hacerse bajo la ducha o en seco; definitivamente recomiendo el cepillado en seco. Es más difícil de adoptar, más laborioso, pero altamente efectivo.

Se debe buscar un cepillo de cerdas orgánicas, de coco por ejemplo, no plásticas. Se pasa el cepillo varias veces por cada zona, desde los pies a la cabeza. Es un momento de profunda meditación, de estar en el presente. Se puede realizar 3 o 4 veces a la semana; la piel se sentirá cada vez más humectada y suave.

Si se ha tomado sol o la piel está irritada, NO realizar estas maniobras.

Para terminar, recomiendo especialmente en esta época conectarse con la Naturaleza: buscar la sombra de un árbol y meditar, o simplemente sentarse a descansar, apoyar los pies en el pasto, respirar el aroma de las flores y quedarse allí, sin prisa por seguir, percibiendo la expansión de la energía en las plantas, en sus colores y aromas. Esa misma expansión de energía se manifiesta en nuestro organismo. Todos los seres vivimos en un ritmo circadiano ■

farmacialibertad0@gmail.com

RECETAS CHACABUCO Mbeyú con ensaladita fresca sin gluten



INGREDIENTES (Para 5 porciones)
200g de premezcla con granos ancestrales para pan de queso sin gluten Chacabuco
3 cdas. de aceite de oliva, extra para cocinar
sal, pimienta y 1 cdita. de ajo en polvo
1 cdita. de pimentón dulce
70g de queso tipo pategras, rallado
4 cdas. de leche (aprox)

Para acompañar: tomates cherry, choclo desgranado, cebolla morada, algún untable, hojas de albahaca o lo que tengas a mano.

PROCEDIMIENTO: Colocar la premezcla en un bowl grande junto con el aceite de oliva, sal, pimienta, ajo, pimentón y queso rallado. Mezclar bien con las manos para formar un arenado. Agregar leche de a poco, la idea es obtener un arenado apenas húmedo. Calentar una sartén chica a fuego medio con un poco de aceite. Agregar 2 cucharadas de la mezcla a la sartén para formar una capa fina y cubrir la base. Cocinar por 3-4 minutos hasta que este dorado. Dar vuelta y cocinar hasta que este dorado. Retirar de la sartén y repetir con la mezcla restante. Servir tibios acompañados con una ensaladita fresca o con lo que más te guste ■

Más recetas en www.alimentoschacabuco.com
@alimentoschacabuco



NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos, 10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios productos con probióticos



KYOJIN GOLD

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



REPELENTE KYOJIN

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



BIOLARVICIDA KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

@kyojinoficial

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.
1ª Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com

ENCIÓN AL COMI

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

La pasión natural



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

Desde pequeña, advertí una atracción por la energía que me rodeaba, y, por instantes, me ensimismaba intentando explicarme los efectos que me producía la otra o el otro en mi cuerpo. Solo contemplaba y, en ese lapso, creaba relatos internos. Vivía como en un universo paralelo que me mantenía apartada de todos. Todo lo sutil y delicado, lo que estaba vehiculizado por la suavidad, lo etéreo, me transportaba a lugares placenteros. Sin embargo, por momentos, esas partículas de aire, al ingresar a mi cuerpo, generaban una alquimia que me producía una desarmonía interna. Porque, a medida que observaba la cultura del consumo y notaba que nada de eso me interesaba demasiado, sentía, de manera creciente, vergüenza al vivir la experiencia de lo invisible.

Todo lo que debía pensarse, desde lo tangible, observable y comprobable, era más importante y, esa prioridad, a mí me incomodaba. Así que, durante casi treinta años, la sombra de lo indebido pesó largo tiempo sobre mi espalda. Esa tendencia a querer dialogar con un perro o mirar a los pájaros y hablarle desde la mirada, me generaba hermosas y suaves vibraciones internas. Sin embargo, tuve que contener ese placer que deseaba convertir en cotidianidad por la decisión de adaptarme a los man-



datos de una sociedad que exigía productividad y resultados para poder vivir con cierta "comodidad" material. Mantuve cierta serenidad y cautela, como si me sostuviese una potente confianza a la espera de que se aclarasen las aguas. Y de esta manera sucedió. Esperé varios años para hacer brotar un destino o dharma que estaba esperando salir. Lo cierto es que, eso profundo que se había ocultado volvió a renacer y fue cumpliendo su labor con arreglo a su propio calendario, como si su desarrollo siguiese un orden divino.

Comprendí entonces que, todo lo que necesité se me fue dando a su debido tiempo aceptando el ritmo consignado. No exigí nada y confié en el desenvolvimiento perfecto de esto que estaba allí agazapado.

Aprendí que la ansiedad por encontrar el desarrollo de la pasión no ayuda. Y que en cambio hay infinidad de caminos posibles, solo necesitamos estar dispuestos a escuchar cada mensaje. La pasión nos encuentra, sucede naturalmente. La vida tiene ciclos, siempre aprendemos... ■

alejandrabrener@gmail.com
f Alejandra Brener Bioenergética
i espacioatierra

Libros y flores para el alma

Verano, Jueves de comadres y carnaval

Somos naturaleza y seguimos un calendario milenario



Por Jimena Ramos Lanciotti

lo que significa que la vegetación seguirá creciendo vigorosamente y realizando fotosíntesis, proceso a través del cual los árboles producen oxígeno y alimento, permitiéndonos respirar y vivir. Es necesario tomar conciencia y entender que seguir alejándonos de la naturaleza, con más cemento en las ciudades, nada bien puede hacernos.

Jueves de Comadres



Comienza febrero: dejamos atrás la observación de los frutos para disfrutar y jugar con el florecimiento. El 12/2 iniciamos con el **Jueves de Comadres** y, como cada año, podrás acercarte con tu cajita (chaya) a festejar en @bosqueurbano.bu, en @clublarrazabal —donde está el espacio de Leda Valladares—, cantar con @lascajasandandiciendo o hacer tu propia chaya con @marcelawarmijanpiri.

Esta fiesta marca el comienzo del carnaval y se llama así porque es un encuentro entre mujeres para celebrar la amistad, la sororidad y la fraternidad, entre cantos, coplas y chayas. Hay flores, serpentina, talco y harina para ir adornándonos y llenarnos de colores. La noche se llena de coplas improvisadas sobre distintos temas: feministas, picarescos y críticos. Así celebramos y reforzamos los lazos que nos unen.

Esta época de carnaval se repite en diversas culturas del mundo y, en nuestra Abya Yala (América), festejamos el **Pawkar Raymi**. Celebramos la abundancia de la cosecha y de las lluvias con bailes, ofrendas y ceremonias de agradecimiento a la Pachamama.

Aún falta para la culminación del verano,

Sin embargo, existen espacios de biodiversidad, lugares verdes para visitar, y quiero contarte sobre algunos.

En la zona noreste de Villa Bosch, partido de Tres de Febrero, Gran Buenos Aires, vecinos organizados son guardianes de un Bosque de Eucaliptos y tierras fiscales —aparentemente el municipio quiere venderlas a una cadena de gimnasios—, y necesitan de nuestro compromiso: @boschverde.

En la zona norte de CABA, barrio de Villa Pueyrredón, subiendo la colina verde, al lado de las vías del tren ramal Mitre (Retiro-J. L. Suárez), en la calle Larsen 3200, encontrarás @huerta.launion.

La respiración es algo que nos une a todos los seres vivos que compartimos esta casa. Somos parte de un sistema interconectado. Al respirar, participamos de los procesos vitales de nuestro planeta.

Los saludo hasta la próxima, y no se olviden... ¡seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! ■

productos.ceiboenflor / ceiboenflor.org

LIBRE DE ADITIVOS
100% NATURAL
ORGANICO

Gell Singh®

NUEVA!!
PRESENTACION

PRACTICO

ECONOMICO



Sal marina

fina y corrediza

IND ARG 110g

con SALERO



Sal marina

fina y corrediza

MINERALES NATURALES

FINA

LIBRE DE ADITIVOS 100% NATURAL ORGANICO

Industria Argentina

Cont. Neto. 500g

bolsita: RECARGA

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

Los signos del Zodiaco en el año 2026

2026: El gran reinicio del continuo Espacio-Tiempo

► **El despertar en el umbral del nuevo tiempo.**
Lo que los astros nos revelan para el 2026 no es un cambio de clima, es un cambio de atmósfera. El Fin de la Inercia. Hasta hoy, gran parte de nuestra existencia ha sido una respuesta automática a la herencia (nuestro Fondo del Cielo) y una marcha resignada hacia un destino que creíamos escrito (nuestro Medio Cielo). Vivíamos en un tiempo lineal, atrapados en la repetición de viejas historias. Pero el 2026 marca una fisura en ese continuo espacio-tiempo. Con la entrada de los grandes gigantes —Plutón, Urano, Saturno y Neptuno— en nuevos signos, el mapa se está redibujando mientras caminamos sobre él. Nada volverá a ser como antes, y esa es, precisamente, la mejor noticia que podíamos recibir.

♈ **Aries: el Renacimiento de la Voluntad**
Tiempo (Herencia/Destino): Con Saturno y Neptuno sobre tu propia identidad, el destino te pide “dar cuerpo” a tus sueños. Tu herencia de impulsividad se transmuta en una maestría de la acción consciente.
Espacio (Identidad/Relaciones): Urano en tu área de comunicación revoluciona tu entorno cercano. Tus relaciones ya no se basan en la lucha, sino en el intercambio de ideas brillantes.
Clave de Conciencia: Responsabilidad creativa. Deja de reaccionar al mundo y empieza a fundarlo. Tu liberación es ser el arquitecto de tu propio deseo.

♉ **Tauro: la Liberación de la Forma**
Tiempo (Herencia/Destino): Plutón en tu área de destino profesional te obliga a soltar herencias de control material. El destino te lleva a una posición de poder basada en la colaboración y no en la posesión.
Espacio (Identidad/Relaciones): Urano abandona tu signo; el espacio de tu identidad se asienta tras años de caos. Júpiter en Leo expande tu hogar y tu sentido

de pertenencia espacial.
Clave de Conciencia: Desapego fértil. Entiende que tu seguridad no está en lo que tienes, sino en tu capacidad de fluir con el cambio.

♊ **Géminis: la Revolución del Observador**
Tiempo (Herencia/Destino): Saturno y Neptuno en tu zona de “finales” sugieren que el tiempo de viejas culpas o herencias kármicas ha terminado. Tu destino se vuelve más espiritual y menos mental.
Espacio (Identidad/Relaciones): Con Urano en tu signo, tu identidad espacial explota. Te vuelves un radar de innovación. Júpiter expande tus redes de contacto.
Clave de Conciencia: Presencia eléctrica. No te pierdas en mil ideas; usa la conciencia para anclar la chispa de Urano en proyectos que sirvan al bien común.

♋ **Cáncer: el Tránsito hacia la Visibilidad**
Tiempo (Herencia/Destino): Saturno y Neptuno activan tu Medio Cielo. Tu destino te pide liderar con compasión. Es hora de superar la herencia del “miedo al mundo” y salir del caparazón profesionalmente.
Espacio (Identidad/Relaciones): Plutón transforma tus vínculos profundos y finanzas compartidas. El espacio relacional se vuelve intenso y exige una honestidad brutal.
Clave de Conciencia: Autoridad sensible. Tu liberación personal ocurre cuando dejas de protegerte y permites que tu vulnerabilidad sea tu mayor fortaleza pública.

♌ **Leo: la Expansión del Ser Auténtico**
Tiempo (Herencia/Destino): Júpiter entra en tu signo en agosto, acelerando tu tiempo de crecimiento. El destino te coloca en el centro del escenario, pero con la herencia de un nuevo sentido ético (Saturno/Neptuno).



Espacio (Identidad/Relaciones): Plutón frente a ti transforma radicalmente quiénes son tus “otros”. Atractores de poder o crisis en pareja te obligan a redefinir tu identidad espacial.
Clave de Conciencia: Soberanía compartida. La clave es brillar sin opacar. Tu liberación es reconocer que el otro no es un súbdito, sino un espejo de tu propio poder transformador.

♍ **Virgo: la Alquimia del Servicio**
Tiempo (Herencia/Destino): Saturno y Neptuno en tu zona de transformación profunda te piden soltar herencias de control y perfeccionismo. El destino te invita a confiar en lo invisible.
Espacio (Identidad/Relaciones): Urano en Géminis revoluciona tu carrera y espacio social. Júpiter en Leo te pide retiros y espacios de silencio para procesar tanta información.
Clave de Conciencia: Entrega consciente. Deja de intentar arreglarlo todo. La conciencia aquí es entender que el orden perfecto nace del caos aceptado. Continuará... ■

Angel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

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



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

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

“Una mejor calidad de vida es posible”

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

Volver a casa después de las vacaciones



Por Arq. Dardo Gutierrez*

El final de las vacaciones nos genera una sensación particular. No siempre es tristeza ni rechazo a la rutina, sino algo más sutil y difícil de explicar. Estamos de vuelta, pero algo todavía no termina de acomodarse. Cambia el ritmo, cambian los horarios, y aunque objetivamente “todo está bien”, cuesta disfrutar lo cotidiano como antes. Aparece una especie de ruido interno, como si la mente y el cuerpo no terminaran de llegar al mismo tiempo.

Desde mi experiencia con el Vastu Shastra, veo que esto es algo muy común. El Vastu es un conocimiento antiguo que proviene de la India, que estudia cómo los espacios influyen en nuestra energía, nuestras emociones y nuestra claridad mental. Parte de una idea simple pero profunda: los espacios nos afectan. Cada casa acompaña —o no— los procesos que estamos viviendo. Y los momentos de transición, como volver de un viaje, terminar un descanso o iniciar un nuevo ciclo, son especialmente sensibles.

Cuando estamos de vacaciones, la energía se expande. Dormimos distinto, bajamos exigencias, soltamos estructuras, nos movemos con más libertad. Al volver a la rutina, muchas veces pretendemos retomar todo de golpe, como si no hubiera cambiado nada, sin darle tiempo ni al cuerpo ni a la casa para reacomodarse. Ahí aparece el cansancio, la dispersión o la sensación de que el disfrute quedó atrás. Desde el Vastu entendemos que, cuando los cambios no se integran de manera consciente, la energía se desordena, y eso se siente en el día a día.

Volver al ritmo habitual de la casa puede ser algo mucho más amable si lo hacemos con presencia. El hogar puede ayudarnos a anclar lo vivido y a disfrutar más del presente real, el de ahora. Te comparto 5 consejos prácticos para armonizar tu casa después de un descanso y acompañar este regreso con más calma.

1. Cerrá el viaje también en la casa

Valijas abiertas, bolsos a medio desarmar, ropa apoyada en sillas durante días generan una sensación constante de estar “a mitad de camino”: lo inconcluso genera dispersión y falta de foco. Tomate un tiempo para guardar, ordenar y devolver cada cosa a su lugar ayuda a cerrar el viaje de verdad. No es solo una cuestión de orden visual, sino un gesto simbólico que le indica a tu sistema interno que una etapa terminó y otra comienza.

2. Renovar el aire

Aunque la casa haya quedado limpia, el aire quieto se percibe. Ventilar bien todos los ambientes renueva la energía de forma inmediata. El conocimiento ancestral le da mucha importancia al movimiento del aire porque evita el estancamiento y trae claridad mental. Abrir ventanas unos minutos, dejar circular el aire y luego cerrar conscientemente es una forma simple pero muy poderosa de marcar un reinicio, tanto para la casa como para vos.

3. Ajustá los espacios a tu ritmo real

Las vacaciones cambian hábitos, necesidades y formas de estar. Al retomar, muchas veces seguimos usando la casa como antes, aunque algo ya no encaje. Tal vez el espacio de trabajo quedó incómodo, o el dormitorio pide más calma. Observá cómo te sentís en cada ambiente y hacé pequeños ajustes: mover un mueble, cambiar una luz, despejar superficies. Cuando la casa se adapta a tu momento actual, estar presente se vuelve mucho más fácil.

4. Liberá el centro de la casa

El centro del hogar representa el equilibrio y la conexión con algo más grande. Cuando ese espacio está cargado de objetos, cajas o muebles pesados, cuesta vivir el presente. Revisá cómo está ese sector y aligeralo lo más posible. No hace falta dejarlo vacío, pero sí claro y disponible. Un centro liviano ayuda a bajar la ansiedad y a sentir mayor sostén en la vida cotidiana.



5. Creá un ritual sencillo de regreso

Los rituales ayudan a integrar los cambios sin forzarlos. No se trata de hacer algo complicado o esotérico, ni de sumar una obligación más, sino de marcar un momento. Cuando volvemos de vacaciones, pasamos de un estado a otro sin transición, y eso genera desorden interno. El ritual funciona como un puente: ayuda a cerrar una etapa y a abrir la siguiente con más conciencia. Puede ser algo muy simple y personal. Encender una vela al atardecer del primer día en casa, poner música suave mientras ordenás o limpiás, o tomarte un momento para agradecer el descanso vivido. Lo importante no es qué hacés, sino cómo lo hacés. La intención con la que realizamos una acción es tan importante como la acción en sí, porque es lo que le da dirección a la energía.

El verdadero disfrute no depende solo de tener vacaciones, sino de cómo habitamos nuestros espacios todos los días. Cuando la casa acompaña, el presente se vuelve más amable. Volver no tiene por qué ser brusco ni pesado. A veces, el bienestar empieza cuando dejamos de correr y aprendemos a estar, de verdad, donde ya estamos ■

*Arquitecto y consultor de Vastu Shastra
 Presidente de la Asociación Argentina de Vastu.
www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899
 Instagram / Facebook /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 @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.

I-II Colágeno PLUS

Vitamina C, Colágeno Hidrolizado, Colágeno TIPO II

INMUNO Defen-C

Vitamina C, Vitamina D, Manganeseo

Salutaris Fibra Vegetal

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

SaluBIOTICS

PROBIÓTICO Lactobacillus rhamnosus SP1

Citrato de Magnesio 400

Óxido de Magnesio, Citrato de Magnesio

Vitaminas D3+K2

Vitamina D3, Vitamina K2

Ginkgo + Colina

Vitamina B6, Colina, Ginkgo Biloba

RESVE RATROL

Vitamina E, Vitamina C, Resveratrol

CÚRCUMA

Cúrcuma, Jengibre, Pimienta Negra

Conocé más en www.laboratorioincaico.com.ar

(011) 6045.4243

Contactanos hoy

Seguinos en

convivirPRESS.com

- Líder de la prensa natural -

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

IMPULSÁ TU NEGOCIO CON UNA MARCA CON TRAYECTORIA

15 años desarrollando cosmética vegetal
al servicio de tu comercio

BotiK
PURO
VEGETAL



ACCEDÉ A NUESTRA
TIENDA MAYORISTA
www.boti-k.com
☎ 11 2647-2713

CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



Laboratorio
CRINWAY
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



BEBIBLE
Presentación
en 5 ML y 10 ML

☎ +54 11 53847029

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

📷 @concentradonatural
📷 @crinway

📘 concentradonatural
📘 crinway

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

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



Sal. Marina®

Gell Singh®



www.saldiet.com

📞 WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

