

New Garden

DESPUÉS DE 31 AÑOS EN AYACUCHO 1073

¡NOS MUDAMOS!

RIOBAMBA 1125, RECOLETA, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



Declarado de Interés Social

por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

New Garden

PRÓXIMAMENTE
¡NUEVA SUCURSAL!

RAMOS MEJÍA, ZONA OESTE

DESDE 1934

newgarden.com.ar

AÑO 34 | N° 387

112860-8002

ConvivirPlus

JULIO 2026

Vida mía

En un paraíso falso
de desencuentros y sonidos
pareciera que quiero
ahogar mi vida.
Pero ella se rebela
se impone y destaca
y me obliga a escuchar.
Vida mía
¡Alma mía!
tan poderosa
que me salís por los poros.
Se me escapa tanta vida
corre delante de mí
y se apodera del aire
de los aromas

de las voces.
Queda prendada mi vida
de alguna sonrisa
que ve al pasar.
De unos ojos hermosos
de un gesto
corre mi vida detrás.
Quiero seguirte el tren
vida mía
copiar tus ganas y tu andar.
De dónde me saliste, vida,
tan voraz y tan ansiosa
pará un poco y esperame
casi no te puedo alcanzar.

Marta Susana Fleischer



COCINA SALUDABLE
CHACABUCO



LANZAMIENTO

NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS

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



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco®

www.alimentoschacabuco.com

@alimentoschacabuco

+54 9 11 3009-6882 | Ventas

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



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar

11 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN

anmat

100% BIOTECNOLÓGICA
VENTA LIBRE
MÁXIMA TOLERANCIA

1 CÁPSULA
AL DÍA

Clinicamente
testado

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

Aliados naturales para aumentar las defensas

Por Paula Caruso
Equipo de New Garden

▶ Llega el invierno y con él aparecen los resfríos, las gripes, los dolores de garganta y la tos. Para prevenirlos y ayudar a combatirlos podemos contar con algunos alimentos y suplementos naturales como aliados. Entre ellos podemos mencionar al propóleo, el polen, la vitamina C y D, zinc, la raíz de jengibre, la equinácea y por supuesto no nos podemos olvidar de los probióticos. Pero ¿Cuál es el beneficio de consumir estos suplementos?

El propóleo y el polen son sustancias obtenidas por las abejas y destacan por sus propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y antioxidantes, que contribuyen al fortalecimiento del sistema inmune. En particular, el propóleo se reconoce como un aliado eficaz para aliviar molestias de garganta y la tos, gracias a su acción calmante y protectora.

La vitamina C, D y los minerales como el zinc, tienen efectos antioxidantes, previniendo el envejecimiento de las células del organismo y participando en diversas funciones inmunológicas, aumentando las defensas y contribuyendo a una eficaz respuesta inmune ante virus y bacterias.

La raíz de jengibre, disponible tanto en jengibre molido como en gummies masticables, es un refuerzo natural para el sistema inmunológico. Sus propiedades ayudan a prevenir resfriados, fortalecen las defensas y actúan como un potente antiinflamatorio.

Al igual que todos estos suplementos, la **equinácea** es una planta muy utilizada para ayudar al sistema inmu-

ne y aumentar las defensas en épocas de resfríos.

Los **probióticos** también funcionan como soporte. Son microorganismos que generan beneficios en el microbiota intestinal, mejoran la absorción de nutrientes y a su vez aumentan nuestras defensas, si tenemos una microbiota sana, tenemos un sistema inmune sano.

Entre los aliados naturales podemos considerar diversas infusiones que favorecen la expectoración y alivian la congestión de las vías respiratorias, como el **eucalipto**, la **menta** o el **regaliz**. Asimismo, especias como el **romero** y el **tomillo** cumplen una función similar, ayudando a despejar las vías aéreas y reduciendo la inflamación.

Otros aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de pensar en nuestro sistema inmunológico y en nuestras defensas son los hábitos diarios: el buen descanso y la alimentación juegan un rol clave a la hora de pensar en nuestra salud. Incluir en la dieta frutas, verduras, frutos secos, legumbres, cereales integrales y semillas, consumir agua y realizar actividad física que ayuda a mantenernos activos. Cuidar estos hábitos de manera constante es la base para fortalecer nuestras defensas y disfrutar de una vida más saludable ■

 newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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



TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA



IATENA

Cursos cortos online

▶ JULIO

• Crackers artesanales con semillas, hierbas, especias y vegetales

Por chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 2 clases.

Días: Jueves 16 y viernes 17, de 18.30 a 20:30 hs

▶ AGOSTO

• Formación en Repostería integral sin gluten

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

Duración: 3 Módulos de 4 clases cada uno (una clase semanal, los jueves).

Inicio: Jueves 13 de agosto, de 19 a 21 hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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



Conservas & Aceitunas



Sabor auténtico, calidad certificada.

 2616650130  <https://durangconservas.com/>

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto



EL POROTO LOCO

1er Supermercado Naturista

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

PEDÍ ONLINE



pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco

seguinos en  @el_porotoloco

Av. Sáenz 720 - Nueva Pompeya

115052-6007



ESPECIAS

EL CASTILLO

En la cocina argentina
desde 1940

• Extracto de
Vainilla Natural

• Agua de Azahar

• Pimentón y
Azafrán Español



ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.

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

Ventas y envíos a todo el país

Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en   @especiasecastillo

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales

Más de 20 años produciendo panificados



Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

 (11) 5579 4843

www.elpandelperegrino.com.ar

  @elpandelperegrino

EDITORIAL

Para loco

Cecilia Andrada - Directora

Loco, ¿qué pasa? ¿Estamos pifiando el sentido de las cosas?

Mirá, loco, yo entiendo que cada uno mire su ombligo, que es el centro de uno. Pero dejémonos de joder. Levantemos la cabeza del celu, que nos la damos contra la pared... o peor.

Yo entiendo. No pretendo que vivamos desgarrándonos las vestiduras por lo que pasa en el mundo. Pero un poquito de conciencia sí vale, ¿eh?

Que se entienda: yo disfruto también de los goles y de la épica. Lloro ante ese crack. Pero no me alcanza con un minuto de silencio en las canchas si

no voy a mandar una oración, una ayuda, una colecta; algo para que el sufrimiento de aquellos que hoy padecen este momento catastrófico les sea un poco más leve.

Y no es una única catástrofe la que hoy, en esta globalidad, no terminamos de ver. No tomamos conciencia de lo que se vive en este mundo. Entiendo, sí, que las injusticias de la vida duelen. El sufrimiento de los otros duele. Pero no podemos hacer como que nada pasa y hundir la cabeza en sopores fulleros.

Pará, loco. Pensá. Respirá mirando para arriba. Pensá un minuto por día en lo que importa. En lo que de verdad importa. Y volvámonos un poquito más humanos.

Ahora a la IA la entrenan filósofos. ¡Qué sorpresa! Démonos cuenta de lo profundos que somos y levantemos la mirada, porque una vida no alcanza.

Un amigo me dijo: "¿Cómo va la nueva edición de

Predicando en el desierto?", refiriéndose a Convivir de julio. "Y casi que pensé en cambiarle el nombre", le dije riendo. Porque el humor salva, vos ya sabés. Y nosotros somos amigos del humor. Le metemos a la ecología, a la empatía, a la alimentación consciente, a la espiritualidad y a otras pamplinas... con las que no se apuesta. Porque se nos va la vida mientras nos distraemos con otra cosa.

Me da pena ver a los chicos apostando, a los muchachos de la barbería y a la china amiga del supermercado. Entiendo el contexto. No estamos para señalar ni para creernos mejores. La soberbia también es pecado (es que me rechina en el oído esto de andar "moralizando").

Pero quería decir que no es pavada esto de andar ensimismados. Si todavía queremos un mundo mejor, arranquemos por lo que importa: preguntarle cómo está a un amigo ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Entender la vida

Por Marta Susana Fleischer

El transcurso de una vida es una oportunidad única para aprender. Lecciones valiosas se nos van presentando con cada acontecimiento que nos toca vivir. Según la forma en que reaccionamos, si no nos dejamos vencer ante las dificultades y si nos comportamos fieles a nuestros principios, vamos anotando puntos a favor en nuestro libro de la vida personal.

Como si nos hubiéramos inscripto en un curso de una universidad, aprendemos distintas materias que podrían llamarse: Paciencia (encargándose la vida de comprobar una y mil veces con cuánta contamos); Lealtad (hacia las propias convicciones y hacia las relaciones y los afectos); Fidelidad (a los altos principios de la vida); Amor (a todo por igual, hasta manifestarlo en cada acción, en cada

respiración y en cada pensamiento). Y, cuando llega el final del curso, rendimos examen.

Las personas somos almas que necesitan del cuerpo físico para adquirir experiencia. A veces, las lecciones que tenemos que aprender resultan demasiado duras porque no entendemos, o no prestamos la debida atención y nos distraemos en otros asuntos.

Hay materias para todos los gustos y cada uno elige la que más le conviene ese año... una vida.

Acá muchos se dirán:

—¿Me van a hacer creer que yo elegí lo que me toca vivir, si me sale todo mal y estoy disconforme con mi pareja, mi trabajo y me falta salud?

Tengan la seguridad de que, cuando —siendo almas— planificamos lo que va a ser nuestra vida en este mundo, cuidamos de elegir aquello que más nos conviene, ya que aquí aprendemos por medio del sufrimiento... hasta el día en que nos damos cuenta de que podemos continuar aprendiendo a través de la felicidad y del servicio desinteresado.

Intentemos encontrarle la vuelta a la vida. Comencemos

por perdonarnos y por perdonar; tratemos de comprender el punto de vista de los demás y limemos las asperezas de nuestro carácter.

Realicemos un rápido conteo mental de las cosas que tenemos y por las que podemos dar gracias, aunque sean mínimas. ¿Tenemos salud? ¿Un perrito que nos ladre? ¿Agua corriente? ¿Una cama para dormir? ¿Cenamos anoche? ¿Al menos un pariente? ¿Y un amigo? (Si no lo tenemos, hay que encontrarlo con urgencia). ¿Un techo? ¿Estamos enfermos, pero la vamos sorteando? ¿Tenemos fuerzas para caminar y seguir adelante? ¿Y ganas de vivir?

Pensemos qué cosas nos hacen falta para ser felices. Es probable que, si le damos vueltas a la idea durante un rato, lleguemos a la conclusión de que, para ser felices, necesitamos... nada. Porque descubriremos que la felicidad es un estado del alma; algo que nace desde adentro, una manera de ver el lado positivo en cada cosa que nos sucede.

Y sentiremos en nuestro interior —como cuando se enciende una luz en la oscuridad— que somos dioses aprendiendo. Entonces entenderemos el verdadero significado de la vida ■






MIEL ORGÁNICA MELAZA DE CAÑA

+5411 4683-2882
+54911 5768-4142
info@mielceta.com.ar
bioway_
www.mielceta.com.ar




Inscripciones Abiertas
CURSO ONLINE
CRACKERS
ARTESANALES con
semillas, hierbas,
especias y vegetales
Teórico-práctico
2 clases de 2hs.c/u
16 y 17 de Julio a las 18.30hs.
Dictado por la
Chef Naturista Karina Mariani
INFORMES E INSCRIPCIÓN
112376-4898 | info@iatena.com | IATENA
www.iatena.com | @iatenainstituto



TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES

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

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

OTROS TÉS
Blanco - Oolong - Pu-Erh

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

Y mucho más

Ventas a todo el país
Tel.: +54 11 3221-5919
ventas@alimentosvillares.com.ar



LÍNEA SALUDABLE

+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar
Jasmine_saludable.ar

Integrales - Veganos - Sin Lactosa






SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA

Octógonos en la mira



¿Qué está en juego si se modifica la Ley de Etiquetado Frontal?

La posible derogación o modificación de la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable volvió a instalar un debate que excede ampliamente a la industria alimentaria. Lo que se discute no es solamente el diseño de una etiqueta, sino una herramienta de salud pública que busca brindar información clara y accesible al consumidor.

La preocupación surge en un contexto complejo. Las enfermedades crónicas no transmisibles —como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer— continúan siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte en el mundo. Los organismos internacionales de salud coinciden en que la alimentación constituye uno de los factores modificables más importantes para reducir estos riesgos.

En Argentina, la Ley de Etiquetado Frontal comenzó a implementarse en 2022 y estableció un sistema de advertencias mediante octógonos negros que alertan sobre excesos de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías. Además, incorporó leyendas precautorias para productos con edulcorantes o cafeína y limitó estrategias de marketing dirigidas a niños y adolescentes.

Uno de los argumentos centrales de quienes defienden la norma es que gran parte de la población no cuenta con los conocimientos necesarios para interpretar correctamente las tablas nutricionales tradicionales. De hecho, diversas investigaciones muestran que los consumidores suelen tomar decisiones de compra influenciados por la publicidad, los envases o personajes promocionales más que por la composición real de los productos.

Los sellos de advertencia buscan justamente simplificar esa información. Un vistazo rápido permite identificar productos con niveles elevados de nutrientes cuyo consumo excesivo se asocia a distintos problemas de salud.

Además, el etiquetado frontal tuvo un efecto inesperado: muchas personas comenzaron a descubrir que algunos alimentos percibidos como “saludables” también podían contener cantidades elevadas de sodio, azúcares o grasas. Mermeladas light, galletitas de agua, barritas y otros productos tradicionalmente asociados a una imagen saludable quedaron bajo una nueva mirada.

La discusión actual surge porque algunos sectores consideran que el sistema argentino es demasiado exigente y genera diferencias respecto de otros países del Mercosur. Sin embargo, numerosos especialistas en nutrición recuerdan que la finalidad principal de la ley nunca fue favorecer el comercio, sino proteger el derecho de la población a recibir información clara sobre los alimentos que consume.

La pregunta de fondo es simple: ¿debe priorizarse la armonización comercial o el nivel de protección sanitaria alcanzado por la legislación vigente?

Más allá de los cambios que puedan producirse en la legislación, el desafío sigue siendo el mismo: aprender a elegir mejor. En ese camino, tampoco debería perderse de vista el enorme esfuerzo que realizan quienes elaboran alimentos naturales, orgánicos y de producción responsable. A partir de materias primas nobles, muchos pequeños y medianos productores trabajan bajo principios de calidad, agroecología y respeto por el ambiente, buscando ofrecer alternativas que aporten valor nutricional y bienestar.

Ninguna etiqueta reemplaza al criterio personal ni a la educación alimentaria. Informarse, leer los envases, comprender qué estamos consumiendo y apoyar aquellas propuestas comprometidas con la salud y el cuidado de la tierra continúa siendo una decisión fundamental para construir una alimentación más consciente ■

Etiquetas: Cuatro datos que conviene mirar antes de comprar

Azúcares añadidos: No siempre aparecen con el nombre “azúcar”. En la lista de ingredientes pueden figurar ocultos bajo otras denominaciones, como jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), glucosa, fructosa, dextrosa, maltosa, sacarosa, miel o concentrados de jugos de fruta. Cuanto más arriba aparezcan en la lista, mayor será su proporción dentro del producto.

Sodio: Observar tanto la cantidad por porción como la expresada por cada 100g. Alimentos procesados y ultraprocesados contienen sodio aun cuando no tengan sabor salado (galletitas dulces, cereales de desayuno o conservas). No es lo mismo un alimento procesado que uno ultraprocesado. Los primeros suelen elaborarse a partir de alimentos básicos con pocos agregados, los ultraprocesados contienen numerosos ingredientes industriales y aditivos. Un alimento es “alto en sodio” cuando supera los 400mg por cada 100g.

Aguas embotelladas: se recomienda elegir aquellas bajas en sodio, para personas con hipertensión o dietas restringidas en sal.

La OMS recomienda no superar los 5g de sal al día, equivalentes a unos 2.000mg de sodio.

Tamaño de la porción: Algunos fabricantes utilizan porciones artificialmente pequeñas para que los valores de calorías, grasas o azúcares parezcan bajos a primera vista. Compará la información nutricional expresada por cada 100 gr

Lista de ingredientes: Deben enumerarse obligatoriamente de mayor a menor cantidad según su peso. Si los primeros lugares están ocupados por azúcares, harinas refinadas o aceites de baja calidad nutricional, y se lee una lista larga de ingredientes... es una señal de que se trata de un producto ultraprocesado, independientemente de lo que prometa su envase. Siempre leé la etiqueta ■

Almacén Naturista
“La boutique de las dietéticas”

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

4713-9559 | almacenaturista@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 9 a 13hs y de 16.30 a 20hs.
Sábados de 8 a 13 y de 16.30 a 20hs.

Todo lo que no conseguís lo tenemos nosotros

Buscá nuestras promos en [@La_aldea_dietetica](https://www.instagram.com/La_aldea_dietetica)

DELIVERY 11 5035-2549

Av. Rivadavia 16107 - Haedo

El Molinillo *A los Concesionario oficial de:* **MANDARINES**

en Castelar desde 1980

COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN

Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

Tu bienestar más simple y cerca

SANTA ANITA
ALMACÉN NATURISTA

4932-4491
117232-7745

[@almacen.santaanita](https://www.almacen.santaanita.com)
[onlinesantaanita.com](https://www.onlinesantaanita.com)

Estados Unidos 3619

L. a V. de 8.30 a 20hs. y Sab. de 8 a 15hs.

Dietética

La Colmena
29 AÑOS
en el Barrio de Flores

CONDARCO 26

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

11 6038-4245

www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

DEFENSA PERSONAL

¡Estamos en todo el país!

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

Escaneá para encontrar la sede más cercana

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

11 4495-2514

CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929

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

NUEVAS DIRECCIONES

Casa Central:
Juramento 2455

Suc. Mercado de Belgrano:
Juramento 2527 - Loc. 77/79

(011)4784-3081 / Buenos Aires

www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar

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

- TERAPIA COLÓNICA:** Potencia los tratamientos de desintoxicación y recuperación del bienestar digestivo. Procedimiento seguro, efectivo e indoloro. *Sanar el intestino fortalece el sistema inmunológico.*
- BIOMAGNETISMO**
- AUTOHEMOTERAPIA**
- PEDILUVIO IÓNICO**
- MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA**

PLANES DE DESINTOXICACIÓN

Profesional médico con más 30 años en éste camino

Dra. Angela A. Riddell (MN 112113)

115808-7060

madrenatura2000@gmail.com

Revolución MEV

MEV

Medicina del Estilo de Vida

Dra. Alicia Mercado

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

Oncología Integrativa

ATENCIÓN EN CABA

CONSULTORIO PRESENCIAL Y VIRTUAL

112499-9260



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 -

VEGETALES, PROTEÍNAS Y COLÁGENO = SALUD

Una buena alimentación depende del equilibrio entre distintos grupos nutricionales. Los vegetales, las proteínas (albúminas) y el colágeno cumplen funciones esenciales para mantener la salud, prevenir enfermedades y favorecer un envejecimiento saludable.



- Pasta de ZANAHORIA, ayuda a la mejor visión, protege la piel, fortalece el sistema inmunitario.
- Pasta de REMOLACHA, mejora la función cognitiva, ayuda a reducir la hipertensión, aumenta el flujo sanguíneo.
- Pasta de BABAGANUSH. La Berenjena, previene picos de glucosa, es libre de gluten. Antioxidante, saciante y baja en calorías.



- Nuevas pastas aptas celíacos de ALMENDRAS, PISTACHO, CALABAZA y CASTAÑAS DE CAJÚ. Lo más novedoso: Aceite de CALABAZA x 10cc. Ayuda a reducir la inflamación de la próstata, se utiliza como tópico para fortalecer el cabello y evitar la caída, contienen Zinc y Vitaminas. También se lo encuentra en frascos de 100 cc.



- CLARA DE HUEVO EN POLVO, es pura albúmina, se prepara 1 cda. de polvo en 2 a 4 cdas. de agua batiendo enérgicamente se mezcla además en batidos, masas y repostería.
 - Proveedor de Colágeno el CALDO DE HUESO MARINO se utiliza usando 1 cda. en 200cc regenerador y anti-edad para la salud articular y capilar, ayuda a proteger la mucosa intestinal, ayuda a la tiroides.
- Próximamente: presentación de caldos en 300 cc. listos para consumir!

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

Un llamado al asombro creador de la palabra



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

La capacidad del ser humano para construir narrativas es, según Yuval Noah Harari, el superpoder que nos diferenció de otras especies. Es la palabra la que teje las “ficciones compartidas” —dioses, leyes, naciones, dinero— que permiten la cooperación masiva y la construcción de civilizaciones. Estos relatos, nacidos de la voz y el lenguaje, no son adornos; son el andamiaje que crea nuestra realidad social.

Esta profunda verdad también permea la literatura. J.R.R. Tolkien concibió un universo creado por el canto, donde los nombres encierran poder. Frank Herbert exploró el control a través de la “Voz” en Dune, mientras que Patrick Rothfuss imaginó una magia que surge del “verdadero nombre” de las cosas. Jorge Luis Borges, un devoto de las palabras, jugó con la idea de que el lenguaje no sólo describe, sino que construye la realidad en sus laberintos literarios. Incluso Dostoyevski y Goethe, en sus obras, aunque no místicas, revelan cómo la palabra, la confesión, la promesa, la blasfemia y la búsqueda del Logos tienen la capacidad de forjar destinos y moldear la conciencia.

Muchas tradiciones antiguas, desde el hinduismo con el concepto de “Om” como el sonido primordial de la creación hasta las filosofías pitagóricas que veían el universo como una “armonía de las esferas”, han explorado la idea de que el sonido y la vibración son los fundamentos de la realidad. En esas tradiciones se sostenía que ciertos sonidos o mantras poseían el poder de influir en el mundo. La música misma se basa en vibraciones y resonancias, y diferentes notas y acordes producen distintos efectos y sensaciones.

Las tradiciones más antiguas no nos hablan de un pensamiento silencioso o de un sueño inerte, sino de un acto sonoro, de una pronunciación primordial. El Géne-

sis no nos susurra, sino que declara con autoridad: “Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz”. El Creador no medita: habla la existencia. En el misticismo hindú, el Om resuena como la vibración cósmica original, la nota eterna de la cual todo emana y por la cual todo es sostenido. Desde el antiguo Egipto, el dios Ptah crea al nombrar cada cosa y, en las tradiciones aborígenes australianas, el mundo mismo fue cantado a la existencia: una sinfonía ancestral que dio forma al paisaje y a la vida.

La idea de que “todo en el universo está en constante vibración” encuentra su correlato en la física moderna. A nivel subatómico, la materia está compuesta por partículas que no son estáticas, sino que vibran y oscilan. Existen, además, modelos teóricos —como la teoría de cuerdas— que proponen que las partículas fundamentales podrían entenderse como diminutas cuerdas vibrantes. Asimismo, la resonancia es un fenómeno físico real mediante el cual un objeto vibra con mayor amplitud al ser sometido a una frecuencia igual a su propia frecuencia natural.

Desde una perspectiva simbólica y espiritual, muchas tradiciones mágicas y esotéricas sostienen que los nombres verdaderos de las cosas —o de las deidades, espíritus y demás entidades— poseen un poder intrínseco. Se considera que conocer ese “nombre verdadero” permite establecer una relación especial o ejercer cierta influencia sobre aquello que se nombra. Esta idea aparece en mitologías, rituales e invocaciones de diversas culturas. La voz humana, como vehículo de la palabra, era considerada un instrumento de poder.

Por otra parte, la lingüística contemporánea estudia cómo el lenguaje organiza y da forma a nuestra percepción de la realidad. El “nombre” constituye la representación simbólica que damos a las cosas y que nos permite conceptualizarlas y comunicarnos sobre ellas. Aunque no existe evidencia de un “nombre verdadero” con poder intrínseco en sentido místico, la manera en

que nombramos y clasificamos el mundo influye profundamente en nuestra experiencia.

En el relato mítico de la Torre de Babel, la humanidad hablaba una sola lengua y colaboraba para construir una torre que llegara al cielo. Dios, al ver su soberbia, confundió sus lenguas y los dispersó por toda la Tierra, impidiendo su unidad y su proyecto. Este relato ha sido interpretado tradicionalmente como una explicación simbólica del origen de la diversidad de las lenguas y de los límites del poder humano en relación con la palabra. Quizás resulte llamativo que, provenientes de ámbitos tan distintos —la física, la antropología, la literatura, la religión, la lingüística y las tradiciones espirituales—, aparezcan una y otra vez imágenes similares alrededor del sonido, la vibración y la palabra. Autores como Fritjof Capra han explorado con persistencia la idea de que el universo es vibración. Del mismo modo, Rupert Sheldrake ha propuesto la existencia de campos mórficos como una hipótesis para explicar ciertos patrones de organización de la naturaleza. Asimismo, la arqueoacústica investiga cómo algunos antiguos espacios ceremoniales fueron diseñados para potenciar determinados fenómenos sonoros.

La narrativa de una lengua universal perdida, de una “lengua madre” cuyas vocales originales contenían la resonancia exacta del verdadero nombre de las cosas y cuya confusión nos privó de la capacidad de transformar el mundo a voluntad, también aparece en numerosas tradiciones. Del mismo modo, la promesa de Jesús a sus discípulos de que el Espíritu Santo hablaría a través de ellos sugiere, para la tradición cristiana, una fuente superior de lenguaje y poder que aún puede fluir a través del ser humano.

Esta búsqueda no es solo una curiosidad intelectual; es un llamado a sublevar nuestro pensamiento sobre la mera función comunicativa de la palabra. Es la invitación a sentir que, quizás, en la vibración de nuestra propia voz, en la entonación que damos a cada palabra, reside un eco de esa fuerza creadora primordial. Un poder latente que, si fuera redescubierto o simplemente reconocido y cultivado, podría desvelar una realidad de abundancia y manifestación más allá de nuestra imaginación actual. Una realidad donde cada vocalización, cada historia que tejemos, se convierte en un acto consciente de creación ■

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
Be_st
XILITOL



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

www.bestnatural.com.ar

Vegetales, proteínas y colágeno

Tres pilares para cuidar la salud

Por Beatriz Prodan

Una alimentación saludable depende del equilibrio entre distintos nutrientes. Entre ellos, los vegetales, las proteínas y el colágeno desempeñan funciones complementarias que ayudan a mantener la fuerza muscular, proteger las articulaciones, fortalecer las defensas y favorecer un envejecimiento saludable.

Los vegetales son una fuente indispensable de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes naturales. Su consumo diario se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas. Además, favorecen el buen funcionamiento de la microbiota intestinal, fundamental para el sistema inmunológico. Una forma práctica de incorporarlos son las pastas vegetales, como las elaboradas por **Vegetanesa** a base de zanahoria, remolacha o berenjena. Son alternativas que permiten sumar más vegetales a desayunos, picadas, sándwiches o comidas, aprovechando las propiedades propias de cada hortaliza. El segundo gran pilar son las proteínas. Constituyen el material con el que el organismo forma y repara músculos, piel, órganos, enzimas y anticuerpos. También aportan los aminoácidos necesarios para fabricar colágeno, la proteína estructural que mantiene la

resistencia de huesos, cartílagos, tendones y piel.

Además de los alimentos tradicionales, hoy existen opciones que facilitan su incorporación diaria, como las pastas de frutos secos y semillas de **Sol Azteca**, elaboradas con almendras, pistachos, castañas de cajú y semillas de calabaza, o la clara de huevo en polvo de **Colabella**, una práctica fuente de albúmina que puede utilizarse en licuados y distintas preparaciones.

Con el paso de los años, la producción natural de colágeno disminuye. Por eso resulta importante mantener una alimentación rica en proteínas de calidad, vitamina C y minerales como zinc y cobre. Hoy existen para recomendar complementos específicos, como el caldo de hueso marino que ofrece **Colabella**, como parte de una dieta equilibrada.

Vegetales, proteínas y colágeno son fundamentales para nuestra nutrición, no compiten entre sí, sino que trabajan en equipo. Incorporarlos diariamente, a través de una alimentación variada y productos de buena calidad, constituye una estrategia efectiva para cuidar la salud y preservar nuestra calidad de vida con el paso de los años.

Los saludamos como siempre deseándoles un feliz día del amigo ■

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

Jasmine

SEM GLUTEN

Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa

WRAP TORTILLAS - GRANOLA - PAN- COOKIES



+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar / @Jasmine_saludable.ar

Microbios con propósitos: los probióticos

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

▶ Que tu alimento sea tu medicina, frase inmortalizada por Hipócrates, médico griego llamado "el padre de la medicina" allá por los años 400 antes de Cristo. Esto implica que es fundamental darle a tu perro y a tu gato la mejor nutrición posible. Hoy voy a referirme a los Probióticos, parte importante de esa nutrición. Es lo contrario de antibióticos. Son gérmenes, son bacterias de las buenas, de las que ayudan a tener un equilibrio en la flora intestinal. Sabemos hoy que el intestino es el segundo cerebro, ya que lo que pasa en los intestinos va a influir directamente, no solo en la inmunidad sino también en las emociones. Cuando nuestro amigo sufre estrés o tiene terror durante una tormenta la flora intestinal se altera y viceversa; si está alterada va a generar ansiedad, inquietud, irritabilidad. ¿Qué loco no? Por eso es tan importante cuidar nuestra flora como también la de nuestro perro o gato. ¿Qué son los probióticos? Podría decir que son microbios con propósito. El comportamiento, al final del día, es el espejo de su salud interna. Aquí es donde los probióticos entran en escena como verdaderos directores de orquesta. No

son meros suplementos para cortar una diarrea pasajera; son bacterias vivas, nuestras aliadas que restauran la energía vital del organismo desde su centro. Tienen nombres en latín como *Lactobacillus rhamnosus* o *acidophilus Saccharomyces cerevisiae* por nombrar los que conozco y utilizo en el tratamiento de mis pacientitos.

Si observamos a los felinos y caninos en la naturaleza, entendemos su sabiduría: buscan instintivamente hierbas, raíces y tierra para equilibrar su organismo. Hoy, en nuestros hogares, la alimentación procesada y el estrés urbano suelen apagar esa "fuerza vital" de la que tanto hablamos en la medicina homeopática. El resultado no es solo un estómago sensible, sino animales más reactivos, temerosos o crónicamente cansados. La ciencia actual llama a esto el eje intestino-cerebro, confirmando lo que los naturistas siempre supimos: la salud es integral. ¿Cuándo se utilizan? Si bien sirven en todos los casos hay algunos donde son imprescindibles: cuando se han utilizado antibióticos; cuando existen enfermedades infecciosas, ya que elevan las defensas; en casos de obesidad, porque ayudan a regular la ingesta; cuando hay problemas de anemia; carencia de vitaminas; problemas endócrinos; problemas de piel. Ni que hablar si hubiera diarreas o cualquier otro problema gastrointestinal.

Un yogurt de los de vidrio, puede incorporar probióticos a la dieta, pero es mejor darle los que ya vienen preparados en concentraciones importantes y con solo media tapita dada diariamente aporta la cantidad de probióticos necesarios.

Debemos recordar que también existen los prebióticos. Es decir, sustancias que son el alimento ideal para que estos gérmenes vayan desarrollándose y



fortaleciéndose. Es un combo ideal: alimentación natural equilibrada, prebióticos y probióticos. Al igual que un remedio homeopático busca el equilibrio sutil y global del paciente, los probióticos actúan devolviendo la armonía a un bioma que ha perdido su centro.

Si notas a tu compañero apático, con el pelo opaco o con cambios inexplicables en su conducta, no mires solo el síntoma superficial. Conversa con tu veterinario de confianza sobre iniciar un ciclo de probióticos específicos para su especie.

Si logramos que nuestros amiguitos tengan una vida armoniosa, alegre, haciendo ejercicio: cada cual el suyo; reciban el afecto y el cuidado necesario; tengan una dieta equilibrada, incluyendo los pre y probióticos; reciban su remedio homeopático individual, van a tener una vida equilibrada sin sobresaltos, sin enfermedades auto infringidas y tendrán sus defensas bien fuertes para enfrentar a los peligros externos que seguramente van a tener.

Espero haber sido claro, es mejor prevenir que curar. Será hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

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

Herboristería
Farmacia
Laboratorio

HERBORISTERIA
alsina

HIERBAS MEDICINALES
NACIONALES E IMPORTADAS
TINTURAS MADRE
PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA
SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS

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

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

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

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

CUMPLIMOS 21 AÑOS

Laboratorios de Homeopatía y Magistrales

Flores de Bach, California y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

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

FARMACIA DUBIN
HOMEOPATÍA

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

EN CASTELAR 1930-2026

FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA

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

Lunes a Viernes: 8:00 a 21:00 hs.
Sábado: 8:00 a 20:30 hs.
TIMBUES 860 - CASTELAR
TEL/FAX: 4628-2322 - 4629-0236 - 4627-5506

FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES

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

- LABORATORIO HOMEOPATICO
- REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
- LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSOFICOS

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

De la Merced
Farmacias y Laboratorios

Recetas magistrales
Obras sociales

Quilmes Av. Mitre 1401 (11)6047-1850
Hudson Calle 161 n°5806 (11)5817-4173
Solano Av. 844 n°1339 (11)2337-1991

Homeopatía
(11)2550-1850

Envíos a domicilio

FarmaciaDeLaMerced DeLaMercedFarmacia

FORMULAS MAGISTRALES

FARMACIA Dialco

LABORATORIO HOMEOPATICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA
ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.
SABADOS de 9.30 a 15hs.

PREPARADOR PERMANENTE

TEL.: 4259-8374 - 4251-2046
TEL/FAX: 4252-1744
ffialco@yahoo.com.ar
LAMADRID 338 QUILMES

Marketing, lo esencial en pocas palabras (1)



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

Buena salud y rentabilidad

Hoy (y en notas sucesivas) voy a repasar conceptos del marketing aplicado a la vida cotidiana del comercio e industria.

¿Qué es marketing?

Para resumir, podemos decir que es un conjunto de estrategias y tácticas que nos auxilian para optimizar la comercialización de nuestros productos y servicios. Les propongo un recorrido por ocho ejes centrales del marketing, que nos ayudarán en nuestra meta de proveer productos naturales.

- Nicho de mercado.
- Propuesta de valor.
- Posicionamiento.
- Marca.
- Alianzas estratégicas.
- Canal de distribución.
- Flujo de caja.
- RSE – Responsabilidad Social Empresaria.

Comienzo por los dos primeros.

Nicho de mercado

Elegir el nicho de mercado significa definir precisamente el público meta. Lo primero de lo primero: definir a qué público me voy enfocar. Al mismo tiempo, estudiar, escuchar, comprender las características de ese grupo de personas. Sus necesidades y sus intereses. Su manera de ver el mundo. Su manera de sentirse bien.

Técnicamente, eso se llama segmentación de mercado.

Para el marketing de los años 50-60, el mercado era un todo. La empresa fabricaba licuadoras y salía al mercado. Se presumía que el producto agradaría a todas las personas. Era una forma de pensar desde adentro (de la oficina, de la fábrica) hacia afuera. Por vuelta de los años 70, surge el concepto de **segmento de mercado**. Segmento es eso mismo que entendemos: un pedazo de algo, una feta de algo.

La cosa se fue especializando cada vez más. Los segmentos comenzaron a mostrar subsegmentos, pequeños mercados. Estamos aterrizando en lo que hoy llamamos nicho de mercado. Teoría del **FOCO**.

Según estudiosos como Alvin Toffler, el futuro de la economía del conocimiento se orienta a nichos de mercado y valor agregado. Más relevante aún: los nichos de mercado son conformados por personas que comparten valores simbólicos. Es lo que llamamos segmentación simbólica.

La segmentación sirve para tener mejor comprensión y conocimiento del público target, enfocar los esfuerzos de marketing, optimizar nuestra comunicación sin desperdiciar recursos y rentabilizar el negocio.

Propuesta de valor

Significa: en qué me diferencio para no ser más de lo mismo.

La propuesta de valor la presento yo,

pero quien la percibe y valora es el cliente o la clienta. Por más que yo me gaste en frases contundentes, es el cliente/a quien compra en base a cómo valore mi propuesta.

Propuesta de valor es cuando el cliente/a siente que está frente a algo pensado, diseñado, desarrollado para él o para ella. ("Alguien pensó en mí"). La persona que disfruta de tal producto percibe que no encuentra esos atributos en otra marca. Es cuando esa persona está dispuesta a pagar un peso más, porque percibe que el producto vale un peso más.

Entonces es un proceso de percepción que ocurre en la cabeza de la persona. Es un fenómeno psicológico. Simbólico. Y también es un fenómeno semiótico, o sea, mi marca es lo que de ella dice el cliente, la clienta.

Básicamente, todo lo que hacemos en marketing es para potenciar la propuesta de valor. Pues claro está que para bajar el precio y vender a un peso menos, no hace falta ningún curso ni libro de marketing.

Y continuamos en agosto ■

*Brasileño, Psicólogo, educador, con posgrado en comunicación comercial y teleeducación. Desde el año 2001 escribe para los lectores de CONVIVIR. Fundó varias dietéticas. Es microemprendedor, con las marcas GURFI y FOCO. Autor del libro: *"Marketing para productos naturales"*. Ver videos didácticos en Youtube canal "Helio Perotto".

helioperotto@gmail.com
11-6274-6315 @perottohelio

Nuevo Agridulce de Vegetales Condimentados



► **Mucho más que un pickle:** A diferencia de las conservas tradicionales, el **Agridulce de Vegetales** se presenta como una ensalada artesanal lista para consumir. Elaborada con materia prima fresca y un líquido de cobertura suave, está diseñada para paladares que buscan naturalidad sin la acidez punzante del vinagre convencional.

Su concepto **ready-to-eat** elimina barreras: no requiere refrigeración previa ni preparación. Es, literalmente, destapá, escurrí y serví.

Su fortaleza reside en la versatilidad: **•En el trabajo:** Una ensalada express y nutritiva.

•En el hogar: El acompañamiento perfecto para carnes y picadas gourmet.

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

"El diferencial de Durang también entra por los ojos. Cada frasco es envasado manualmente por capas, creando un atractivo visual que destaca en góndola..." Al no requerir cadena de frío, ofrece una ventaja logística competitiva y una mayor vida útil sin perder calidad ■

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

PLANT BASED

¿COMER RICO Y SALUDABLE?
DESCUBRÍ LOS BENEFICIOS DE NUESTRAS PEPAS

Nuevo sabor!
cerezas y arándanos

PEPAS INTEGRALES
Limón y Amapolas

PEPAS INTEGRALES
Naranja con Chips

PEPAS INTEGRALES
Cacao y Frambuesa

BASE 100% PLANT BASED
• HARINA INTEGRAL
• AZÚCAR MASCABO

• AVENA ARROLLADA
• SIN INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL

11 7366-2333 @nilo_life_distribucion

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

CUD y transporte público

Qué cambia y qué se mantiene



Por Dr. Juan Pablo Quiñones Molina*
@jpquionesmolina.abogado



El Certificado Único de Discapacidad (CUD) es la llave de acceso a uno de los derechos más utilizados en la vida cotidiana: viajar gratuitamente en el transporte público terrestre. En las últimas semanas se conocieron dos novedades que modifican distintos aspectos de este beneficio: una vinculada a la forma de acreditarlo y otra al modo en que se financia. Repasamos ambas con la información oficial disponible hasta el momento.

Ahora se puede viajar solo con la tarjeta SUBE

Desde el 19 de junio, las personas con discapacidad pueden viajar con el 100% de descuento en colectivos y trenes utilizando directamente su tarjeta SUBE, sin necesidad de presentar el CUD en cada viaje.

La medida, anunciada el 12 de junio por el Gobierno nacional, se implementa de forma progresiva: comienza en los servicios de jurisdicción nacional, con la expectativa de extenderse al resto del país.

Es importante aclarar que esta modalidad no reemplaza el sistema vigente, sino que convive con él. Quien prefiera seguir presentando el CUD en formato físico puede hacerlo sin inconvenientes. Lo que se incorpora es una alternativa para simplificar el trámite cotidiano y reducir el uso de documentación en papel.

Cómo vincular el CUD a la SUBE

El trámite está disponible desde el 16 de junio y consta de cuatro pasos: 1) registrar la tarjeta SUBE en el sitio oficial de SUBE (si ya está registrada, pasar al paso siguiente); 2) ingresar a la cuenta personal y dirigirse a la sección "Beneficios"; 3) cargar el número de CUD, compuesto por diez dígitos; y 4) activar el beneficio mediante alguna de estas opciones: apoyar la tarjeta en una Terminal Automática SUBE, usar la app SUBE (opción "Acredita o consultá saldo" → "Ver saldo", disponible para Android 6 o superior con NFC) o activar el beneficio directamente en la validadora del colec-

tivo, informando al conductor.

Cuando el beneficio incluye acompañante, el descuento del 100% queda asociado a la misma tarjeta SUBE de la persona con discapacidad, y el procedimiento de activación debe repetirse para registrar cada pasaje por separado. En los trenes, es necesario apoyar la tarjeta al inicio (check-in) y al finalizar el recorrido (check-out). Un dato útil: cada tarjeta SUBE admite un máximo de dos beneficios asociados, por lo que quien ya tenga otro deberá evaluar cuál le resulta más conveniente.

Es importante destacar que la adhesión no tiene fecha límite. Cada persona puede optar por vincular su CUD cuando lo desee, o directamente no hacerlo y seguir viajando con el certificado físico o digital, sin que eso implique perder el beneficio.

Cambia el financiamiento de los pasajes gratuitos de larga distancia

La segunda novedad no afecta a quienes viajan en colectivo o tren urbano, sino a quienes utilizan micros de larga distancia. Mediante la Resolución 28/2026 de la Secretaría de Transporte (firmada el 22 de mayo y publicada el 26 de mayo en el Boletín Oficial), se derogaron las resoluciones 717/2018, 567/2019, 536/2022 y 549/2023, dejando sin efecto el Régimen de Compensaciones Tarifarias que, desde 2018, reintegraba parcialmente a las empresas el costo de los pasajes gratuitos que la ley las obliga a emitir para personas con discapacidad (Ley 22.431, art. 22), personas trasplantadas o en lista de espera (Ley 26.928) y niños, niñas y adolescentes con tratamiento oncológico (Ley 27.674). En términos simples, hasta ahora el Estado reintegraba a las empresas una parte del costo de esos boletos. Con la nueva resolución, ese reintegro desaparece y las compañías deberán afrontar el costo total con recursos propios.

Lo que no cambia: el derecho sigue vigente

El Artículo 2° de la resolución es explícito: "La presente medida no afecta el derecho a la gratuidad previsto en las leyes 22.431, 26.928 y 27.674 y sus respectivas reglamentaciones ni la obligación de los transportistas de dar cumpli-

miento a lo dispuesto en dichas normas". Lo que se modifica es exclusivamente el mecanismo de financiamiento hacia las empresas, no el beneficio del usuario.

El Artículo 3° encomienda a la Comisión Nacional de Regulación del Transporte (CNRT) el mantenimiento de los procedimientos para garantizar el cumplimiento efectivo de estas obligaciones por parte de las empresas. Para acceder al pasaje gratuito de larga distancia continúa siendo necesario presentar DNI y la documentación que acredite la condición (CUD o credencial INCUCAI, según corresponda). La solicitud puede realizarse de dos maneras: en forma online, a través del Sistema de Solicitud de Pasajes de la CNRT, cargando los datos y la documentación con al menos 48 horas de anticipación; o de manera presencial en la boletería de la empresa, presentando el certificado y el DNI con el mismo plazo mínimo.

Recomendaciones prácticas

• Si viajás habitualmente en colectivo o tren urbano, evaluá vincular el CUD a tu SUBE. Simplifica el trámite y evita depender del certificado en cada viaje. No existe plazo para hacerlo ni obligación de migrar al nuevo sistema.

• Si vas a viajar en micro de larga distancia, especialmente en fechas de alta demanda, (fines de semana largos, temporada de vacaciones) gestioná la reserva con la mayor anticipación posible.

• Conservá siempre la documentación que acredita el beneficio (CUD físico o digital, o credencial INCUCAI).

• Si una empresa se niega a otorgar el pasaje gratuito, o un colectivo no acepta el CUD físico ni la acreditación por SUBE, se trata de un incumplimiento que puede denunciarse ante la CNRT: línea gratuita 0800-333-0300 (lunes a viernes de 8 a 20 h), en Maipú 88 (CABA) o en las delegaciones regionales.

• Para consultas específicas sobre el CUD, la Secretaría Nacional de Discapacidad atiende al 0800-555-3472, de lunes a viernes de 8 a 18 h ■

*Abogado (CPACF T° 152 – F° 415). Especialista en Derecho Laboral, Derecho de la Salud y litigios civiles y comerciales. Director General de Rebiogral S.A. Columnista en medios.

juanpabloqms@gmail.com

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL

@rebiogral

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

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡ Nueva !

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA
DULRI

Cristalizada
Eritritol+Stevia



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS





REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD

 Neurología	 Diabetología	 Fonoaudiología	 Psicopedagogía	 Kinesiología
 Clínica Médica	 Psicología	 Terapia ocupacional	 Nutrición	 Fisioterapia



Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

Espacio para desarrollo y salud

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

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

Asesoramiento a familias y escuelas

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



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

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

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Por las docentes de IATENA, chef naturista Mariana Mosler y chef naturista Karina Mariani

De invierno, deliciosas y naturales

• SOPA DE BATATAS Y HIERBAS

- Ingredientes

Cebolla picada, 1 u.
Tallos de apio, 2 u.
Perejil picado, ¼ taza
Hojas de albahaca, 5
Ramita de romero, 1
Batata, 1 kg
Aceite de oliva, 1 cda.
Agua, 1 litro
Opcional, Yogur natural sin endulzar, c/n.
- **PREPARACIÓN:** Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla picada y cocinar a fuego bajo. Incorporar el apio. Verter el agua con el perejil y el romero. Condimentar con sal marina. Añadir las batatas y cocinar 20 minutos hasta que estén tiernas. Procesar la preparación hasta obtener una mezcla tersa. Servir con albahaca fresca y una cucharada de yogur natural.

• RISOTTO CON CÚRCUMA Y ZAPALLO

- Ingredientes

Arroz integral yamaní, 200 g
Aceite de oliva, 1 cda.
Cebolla picada, 1 u.
Zapallo rallado, 1 taza
Caldo de verduras, 700 ml
Cúrcuma en polvo, ½ cdita.
Sal y pimienta a gusto
Opcional, yogur natural sin endulzar para dar mayor cremosidad
- **PREPARACIÓN:** Remojar el arroz durante 12 horas en agua. Pasado este tiempo desechar el agua de remojo. Poner el aceite en una sar-

tén de bordes altos.

Cocinar la cebolla picada a fuego bajo durante 2 minutos, integrar el arroz y cocinar durante 1 minutos más mezclando continuamente. Agregar el zapallo rallado y la cúrcuma. Verter la mitad del caldo, mezclar en forma de ochos de vez en cuando y continuar agregando la otra parte del caldo. Cocinar hasta que el arroz esté tierno. Una vez terminada la cocción agregar 4 cucharadas de yogur y mezclar hasta integrar. Servir caliente.

• MIJO CON VERDURAS

- Ingredientes

Mijo cocido 1 ½ taza
Cebolla, 1 u.
Zanahoria, 1 u.
Brócoli o coliflor, 1 u.
Nueces en trocitos, un puñado
Sal, ½ cdita.
Cúrcuma, 1 cdita.
Aceite de oliva, 1 cda.
- **PREPARACIÓN:** Remojar el mijo durante 8 a 12 hs. Descartar el agua de remojo y cocinar el mijo por 15 minutos en una parte de mijo por dos partes de agua. Reservar. Picar la cebolla, reservar.
Con un pelapapas cortar el brócoli o la coliflor en trozos pequeños y la zanahoria en tiritas, reservar. En una sartén saltear la cebolla con la sal, cuando cristaliza agregar los trocitos del vegetal elegido y las de zanahorias, saltear todo hasta que se ablanden. Agregar el mijo cocido y espolvorear con la cúrcuma y las nueces en trocitos. Saltear unos

iatenainstituto | info@iatena.com

minutos más hasta que se caliente el mijo y se integren los sabores. Se puede consumir en el momento o llevar en vianda y consumir tibio o frío. En la versión frío se pueden agregar unas aceitunas negras.

• GRATINADO DE ESPINACA Y PAPA

- Ingredientes

Espinaca fresca, 3 paquetes
Papas grandes, 2 u.
Cebolla, 1 u.
Hongos de pino, 5 u.
Diente de ajo, 1 u.
Leche de coco, 200 cm
Queso rallado tipo reggianito o queso vegetal duro, 100g
Nuez moscada, sal y pimienta, a gusto
Aceite de oliva, c/n.
- **PREPARACIÓN:** Hidratar los hongos en agua tibia unos 30 minutos. Pasado ese tiempo escurrir y cortar en trocitos. Reservar. Cocinar las papas al vapor con cascara hasta que estén tiernas, pelar. Reservar. En una sartén grande rehogar la cebolla picada con el ajo en un chorrito de aceite. Cuando esté transparente, sumar la espinaca cruda picada y los hongos en trocitos. Cocinar hasta que la espinaca se reduzca. Agregar la leche de coco y condimentar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. En una fuente para horno engrasada, armar capas: una base de papas, la mezcla de espinaca, un poco de queso. Repetir hasta terminar, finalizando con queso rallado.



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
DIETETICAE LAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO
f/DIETETICAE LAVELLANO



La Mielisima
Su más dulce elección
Mieles de diferentes orígenes florales
y productos Gourmet

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

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele **sabor** a tus comidas

BILLI

VEGETALES DESHIDRATADOS
ESPECIAS Y CONDIMENTOS
PRODUCTOS AHUMADOS
CALDOS Y SOPAS

INGREDIENTES SELECCIONADOS
CALIDAD SUPERIOR
MÁXIMO AROMA Y SABOR
IDEAL PARA INDUSTRIAS Y GASTRONOMÍA



www.productosbilli.com.ar | ventasbilli@hotmail.com | 11 3850-4093 | 3535-9955

NUEVOS LANZAMIENTOS

- NUEVO Caldo cocido madrileño con y sin sal.
- 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, pimienta negra y bouquet de 4 pimientas.
- Merken.
- 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!
- Salsa Criolla, condimento para ensaladas.
- Ras el hanout.
- Sal del himalaya con hierbas.



Disfrutá del frío!!!

Comé rico, comé sano y subí tus defensas...

Que a tu tienda no le falte nada este invierno!

Distribuidora El Ceibo



Vitamina C

LINDON APITER



Propóleos potenciados

Frams



Sopas, caldos y quinoa listas para preparar

ANDINO
EXTRACTO EN HIERBAS MEDICINALES



Tinturas Madre

DROGUERIA ARGENTINA



Tinturas Madre

Natumentos



Caramelos funcionales

ISA
LABORATORIOS



Subir las defensas

ARGEN Diet



Sopas crema



Barbanzos, lentejas, arroz, maíz, porotos...

Noble Apicultor



Propóleos potenciados



ENVÍOS A
TODO EL PAÍS



SOLO VENTAS
MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor
SEGUINOS



Pedidos e informes:

(011) 4454-2127 / 4652-9385 / (15)2455-4524



elceibomayorista@gmail.com

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL



100% ORGÁNICO

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

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

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

Jual

STEVIA

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



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



Ejercitemos el perineo

► El **perineo** o **periné**, es una estructura rica en terminaciones nerviosas.

Se trata de una zona muy sensible que participa en la respuesta sexual y cumple funciones esenciales para la salud. Su función principal es sostener los órganos alojados en la cavidad pélvica. Está formado por un conjunto de músculos y tejidos ubicados entre el ano y el escroto en el hombre, y entre el ano y la vulva en la mujer.

Anatómicamente, el perineo ocupa el suelo de la pelvis, entre las ingles. También se lo considera una importante zona erógena situada entre el ano y los genitales. **¿Por qué es importante ejercitarlo?**

• **Sostén de los órganos pélvicos:** ayuda a mantener en su lugar la vejiga, el útero y otras estructuras, disminuyendo el riesgo de prolapsos.

• **Control de la continencia:** fortalecer el perineo favorece el control de la orina y puede prevenir o mejorar la incontinencia urinaria.

• **Función sexual:** un perineo fortalecido puede contribuir a una mayor sensibilidad y satisfacción sexual.

• **Prevención y bienestar:** mantener estos músculos activos ayuda a prevenir molestias en la región pélvica y favorece una mejor calidad de vida.

Un dato importante: Los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico, conocidos como **ejercicios de Kegel**, pueden realizarse tanto en mujeres como en hombres. Practicados de forma regular, ayudan a mejorar la continencia urinaria, favorecen la recuperación después del parto o de algunas cirugías prostáticas y contribuyen a una mejor función sexual.

Ejercicio: Sentada/o sobre una manta o colchoneta, adopte la posición de loto uniendo las plantas de los pies y acercándolas al perineo. Con las manos, empuje suavemente las rodillas hacia el suelo mientras los músculos internos de los muslos ofrecen resistencia. Luego realice el movimiento contrario: intente juntar las rodillas mientras resiste con las manos. Repita el ejercicio de forma lenta y controlada ■

El ritmo interno: La propia musicalidad



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

► Sabías que nacemos con ritmos internos determinados? Los ritmos internos son las preferencias naturales y biológicas del cuerpo para dormir y estar activo. Éstos están regulados por el reloj interno y se caracterizan por organizar las cargas de vitalidad según dos momentos del día: desde el amanecer hasta la tardecita o desde la tardecita hasta avanzada la noche. A los primeros se los suele llamar “alondras” y a los segundos “búhos”. ¿Con cuál te identificas? Éste es un aspecto para observar tus niveles de rendimiento y así lograr comprender la razón de tu alta o baja vitalidad durante la cotidianidad. Identificando este rasgo, puedes reorganizar tus rutinas y decidir crear tu propia musicalidad con ritmos que te proporcionen armonía. Los mandatos sociales, por lo general, especialmente en el mundo laboral, suelen estar diseñados para favorecer a las personas diurnas.

Si sos “búho”, el desfase entre el horario social y el reloj biológico puede generarte fatiga crónica.

Cierra los ojos y visualiza tu historia, apela a la espontaneidad de imágenes respecto de tus rutinas de acuerdo con los ciclos de tu vida. ¿Encuentras alguna similitud o diferencias entre las rutinas que adoptaste en diferentes momentos históricos? ¿Cuáles te resultaron cómodas y cuáles incómodas? ¿Vivías con un ritmo impuesto, igual o diferente al tuyo natural? ¿Fueron cambiando a través del tiempo o permanecieron igual? ¿Por qué? ¿En qué te beneficiaban y en qué no? ¿Qué hay de nuevo hoy para que tus rutinas sean vividas con placer?

En cada uno de tus movimientos hay energía, también en los sentimientos y los pensamientos. La acción conlleva altas o bajas cargas energéticas, lo



mismo que la intensidad en la percepción de las emociones y la velocidad o cadencia en la circulación de ideas o relatos. Concretamente, si te comportas impulsivamente tu cuerpo se cargará energéticamente mucho más que si lo haces calmadamente.

Toda actividad requiere y utiliza energía y podemos regularla según tu libre albedrío. Sin embargo, no es tan sencillo hacerlo porque tal vez hayas vivido o vives determinada/do por hábitos que te han mecanizado.

Tu ritmo interno natural es un rasgo de tu ser y organizar tu vida en concordancia con él te permitirá vivir en coherencia con tu naturaleza. Esto te trae uno de los regalos más hermosos: elegir cómo habitar tu tiempo y ello lleva indefectiblemente a hacerlo con placer.

De esto se deduce que, actuar con libertad da placer. Observa qué sentías cuando vivías con un ritmo impuesto y, de acuerdo a lo que contemples, fíjate si puedes pensar en alguna modificación de tus hábitos ■

alejandrabrener@gmail.com

f Alejandra Brener Bioenergética

espacioatierra

WELL DONE!

Teresa Bennati

DEPILACIÓN DEFINITIVA
pelo por pelo

100% confiable

Amplia experiencia

TURNOS: 11 6533-5303

(sólo WhatsApp)

✓ Cómoda y amigable para la piel. Definitiva para el vello

✓ Ideal para el rostro y otras zonas

✓ Todo tipo de pelo: negro, blanco (no es láser)

✓ No requiere rasurado

✓ Solución para hirsutismo y otras causas de vello excesivo y difícil

Feng Shui

NUEVOS PRODUCTO

12 VARIEDADES

MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN

LIBRE DE GLUTEN

HERBOESTÉ

Sin T.A.C.C.

x35

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.



1 Calidad CE

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

POTASIO **33%** SODIO **66%**

Sal Marina® Gell Singh®



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Más allá de la Testosterona

Una mirada natural y diferente para cuidar la próstata



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

Si pasan los 50 años, es muy probable que el término Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) les suene familiar, o que ya hayan empezado a notar sus síntomas: levantarse varias veces por la noche, un chorro urinario más débil o esa molesta sensación de no haber vaciado la vejiga por completo.

Tradicionalmente, siempre se ha señalado a la testosterona como la única culpable del agrandamiento de la próstata. Sin embargo, desde la medicina integrativa y la farmacia magistral, sabemos que el cuerpo es una red interconectada. Con los años, no es solo la testosterona la que cambia; el equilibrio de otras hormonas y nutrientes en el cuerpo también se desregula.

Hoy me gustaría hablarles de dos factores clave que casi nadie menciona, pero que cambian por completo la comprensión del problema: la aromatasa y la Vit.K2.

1. El factor "Aromatasa" y la transformación de las hormonas

A medida que los hombres envejecen, los niveles de testosterona bajan. Hasta ahí, nada nuevo. Lo que pocos saben es que el cuerpo tiene una enzima llamada aromatasa, cuya función es transformar la testosterona en estrógenos que si bien es una hormona predominantemente femenina, es de gran utilidad en el hombre joven ya que interviene en la densidad ósea, en la libido, en la fertilidad, etc. Con los años, y especialmente si hay algo de sobrepeso o grasa abdominal, esta enzima se vuelve mucho más activa. ¿El resultado? Menos testosterona y más estrógeno circulando.

¿Qué le hace esto a la próstata? Los estrógenos actúan como un "fertilizante" para el tejido de soporte de la próstata, estimulando a sus células a multiplicarse y crecer.

La solución natural: en la farmacia disponemos de herramientas naturales para "frenar" suavemente a la aromatasa. Minerales como el zinc y ciertos extractos de plantas como la *Serenoa repens*, *Pygeum africanus*, *Urtica urens* ayudan a mantener los estrógenos a raya, protegiendo a la próstata de ese estímulo de crecimiento.

2. Vitamina K2: el "tránsito" del calcio y la limpieza celular

Casi todo el mundo asocia la vitamina K2 con los huesos o el corazón, pero su papel en la salud prostática es fascinante. Con la edad y la inflamación crónica, en la próstata se pueden formar pequeñas "piedritas" o calcificaciones. Estas rigideces empeoran la inflamación y dificultan el flujo urinario. Aquí es donde la Vitamina K2 entra en acción, en especial la forma MK7 activa las proteínas encargadas de dirigir el tránsito del calcio, sacándolo de donde no es necesario (próstata, arterias) y enviarlo a los huesos. Además, ayuda al cuerpo a activar los mecanismos de "limpieza", invitando a las células que están creciendo de más en la próstata a detenerse y retirarse a tiempo.

Para que este equipo funcione necesitamos de dos minerales más, el Magnesio y el Cobre

3. Magnesio y Cobre: flujo y el equilibrio

Magnesio (el relajante natural): cuando la próstata se agranda, comprime el conducto urinario. El magnesio ayuda a relajar los músculos de la vejiga y la próstata, facilitando se pueda orinar con más fuerza y menos

molestias. Además, ayuda a controlar los niveles de azúcar, evitando que el cuerpo active de más a la aromatasa.

Tip farmacéutico: no todos los magnesios son iguales. Para la próstata y el descanso nocturno, busquen Bisglicinato de magnesio (ideal para relajar músculos y mejorar el sueño) o Citrato de magnesio (con gran absorción).

Evitar el óxido de magnesio, ya que el cuerpo casi no lo aprovecha y suele causar molestias digestivas.

Cobre (el compañero del Zinc): el zinc es un gran protector prostático, pero si se toma solo y en exceso, puede agotar las reservas de cobre del cuerpo. El cobre es necesario para mantener las defensas fuertes y desinflamar los tejidos. Por eso,

en la farmacia siempre buscamos suplementos que combinen ambos minerales en su justa proporción.

Como consejo final:

Cuidar la próstata desde una mirada integrativa no significa tomar una pastilla milagrosa, sino cambiar el ambiente en el que vive su cuerpo.

Muevan el cuerpo y cuiden su peso: como la aromatasa vive principalmente en el tejido graso, mantener un peso saludable y hacer ejercicio, en especial de fuerza, frena la producción excesiva de estrógenos.

Nutrientes aliados: consulten en la farmacia por suplementos combinados que sumen Vitamina K2MK7, Vitamina D3, Cobre y Zinc, además de las plantas ya mencionadas.

La salud masculina no se trata de bloquear una sola hormona, sino de devolverle al cuerpo el equilibrio que los años van desgastando. Su próstata, y su descanso nocturno, se lo van a agradecer.

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

farmacialibertad0@gmail.com

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

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

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

QualiCoco
Tu vida más ligera y saludable

ENVÍOS AL INTERIOR

energía renovable
EURO SUSTENTABLE

COCONUT-BASED
DESDE 1992

LECHE DE COCO
Enriquece preparaciones saladas o dulces. Rica en minerales y vitaminas. Proba sumarla a tus pancakes.

AZÚCAR DE COCO
Sin refinar y con bajo índice glucémico. Endulza naturalmente.

LECHE COCONUT
Ideal repostería licuados y smoothies.

AGUA DE COCO
Fuente de electrolitos. Repone energía de forma natural. Sumala a tus licuados y cócteles.

112283-8183 | @qualicoco | infocuali25@gmail.com | Sanfu SA | Mendoza 1725 - CABA

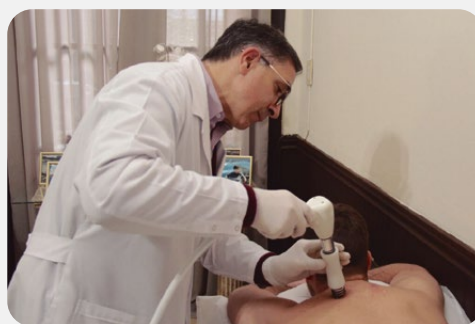


REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

RECUPERÁ TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE MÉDICO INTEGRAL

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



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

Un abordaje médico integral centrado en la persona

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

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

Medicina Integrativa: una visión amplia del proceso de salud

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

En Rebiogral integramos:

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

Abordaje del dolor crónico

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

Nuestro abordaje incluye:

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

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

Discapacidad y Rehabilitación Integral

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

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

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

Atención personalizada – Evaluación integral
Tecnología aplicada a la rehabilitación.

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



**Accede a nuestras
redes a través del QR**

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Naturaleza pura para tu piel

La fórmula botánica magistral de Boti-K Puro



► Cada producto Boti-K Puro nace de una decisión que no negocia: usar solo lo que la sabiduría de la naturaleza tiene para darnos. No trabajamos por tendencia sino por convicción, y desde hace más de una década esa convicción se traduce en fórmulas vegetales exclusivas, desarrolladas con activos botánicos de alta pureza para hidratar, suavizar, regenerar y proteger la piel y el cabello.

Una convicción que también nos llevó a reducir los residuos desde la raíz, priorizando lo esencial: cuidar tu salud, tu piel y nuestro entorno. En sintonía con **Julio Sin Plástico**, damos un paso más con nuestro nuevo formato de recarga en sachet de bioplástico derivado de caña de azúcar: un envase honesto de origen vegetal que rinde más genera menos residuo y representa un ahorro real, invitando a reducir, reutilizar y reciclar. Con fórmulas magistrales y 100% biodegradables, certificadas Sin Gluten. Abarca nuestras líneas de **Shampoo, Acondicionador, Jabón Fluido y Cremas Corporales**, con variedades diseñadas para cada necesidad específica según el producto: **Caléndula, Manzanilla, Extra Suave con Jojoba, Rosa Mosqueta, y Lavanda Lemongrass**.

Reafirmamos nuestro compromiso con tu bienestar a través de una cosmética saludable y con respeto absoluto por la naturaleza.

Boti-K Puro. Cosmética Natural, 100% nacional y vegetal ■

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

Recetas CHACABUCO Pan con masa madre

► INGREDIENTES

Para la masa madre

100 g de Harina de fuerza Chacabuco especial masa madre
70 g de agua filtrada

Ingredientes para el pan

360 g Harina de fuerza Chacabuco especial masa madre
7 g sal fina
250 cc agua
75 g masa madre

Harina de arroz y semolín c/n para espolvorear

PROCEDIMIENTO

Para la masa madre: colocar la harina y el agua en un frasco y mezclar hasta lograr una textura espesa, tipo papilla. Cerrar y dejar reposar a temperatura ambiente* por 24 h. Al día siguiente agregar a la mezcla 100 g de harina + 60 g de agua mezclar y repetir esta operación 2 o 3 días más hasta que la mezcla crezca y se llene de burbujas.

*La temperatura ambiente es muy importante en este proceso, debería rondar los 25 °C.

Para el pan: primero mezclar la harina con la masa madre y el 90 % del agua. Dejar en reposo durante 30 minutos para que se forme bien la trama de gluten.

Agregar el resto del agua, dar 2 minutos de amasado y faltando 1 minuto agregar la sal y terminar el amasado. Dejar fermentar durante 30 minutos en bowl con aceite, dar pliegues cada 30 minutos (total 4 pliegues).



Dar forma, colocar en banneton previamente espolvoreado con harina de arroz y semolín y tapar con una cofia (también puede ser en una panera de mimbre o algún material que respire y tapar con un repasador). Espolvorear también por encima la masa con semolín y harina de arroz.

Dejar fermentar una hora aprox. a temperatura ambiente y luego en frío por 18 h aproximadamente.

Dar vuelta sobre una pala o tabla de madera, hacer los cortes y colocarlo en bolsa apta para horno (tiene que ser la que soporta más de 240°).

Hornear a 240°C durante 15 minutos, abrir la bolsa y darle 15 minutos más hasta terminar la cocción.

Nota: se pueden congelar crudos 15 días o cocidos 3 meses.

Conservar la masa madre en su frasco en heladera para dejarla descansar sin tener que alimentarla cada día hasta volver a hacer pan.

Cuando nuevamente sea el momento de usarla, sacar del frío y volver a alimentarla y esperar a que crezca ■

Encontrá más recetas en

www.alimentoschacabuco.com

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

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

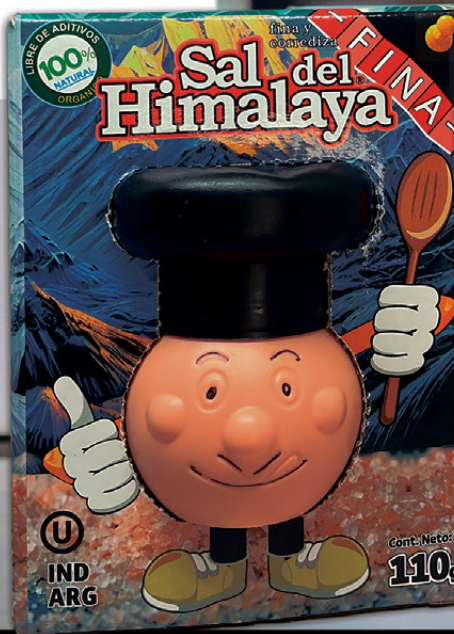
Dietética
Pehuen
Herboristería
Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel
Frutas secas, abrigantadas y disecadas - REPOSTERÍA
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos
f @dietetica.pehuen
pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros
De La V de 9 a 13 v 16 a 20hs. / S de 9 a 13.30hs.

¡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



Neuroplasticidad, neuroinflamación y protección neuronal

Melena de León y el cerebro regenerativo -Parte 2-



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

Si en la primera parte hablamos de cómo el intestino influye sobre el cerebro, en esta segunda parte aparece la otra gran pregunta: ¿qué sucede cuando ciertos compuestos naturales logran actuar directamente sobre el sistema nervioso?

En los últimos años, el hongo Melena de León (*Herichium erinaceus*) se convirtió en uno de los hongos medicinales más investigados dentro del campo de la neurociencia por su capacidad potencial de modular procesos asociados con neuroplasticidad, inflamación neuronal y regeneración nerviosa. Lo más interesante es que no se trata de un único mecanismo, sino de una combinación compleja de polisacáridos, compuestos fenólicos, esteroides, terpenos y terpenoides bioactivos que interactúan sobre múltiples vías biológicas.

Entre sus compuestos más estudiados se encuentran las hericenonas y erinacinas, moléculas pertenecientes al grupo de los terpenoides. Estas sustancias despertaron enorme interés científico por su relación con la síntesis del NGF (Nerve Growth Factor), un factor de crecimiento neuronal fundamental para la supervivencia, mantenimiento y regeneración de neuronas.

El NGF participa en procesos esenciales del sistema nervioso: crecimiento de neuritas, plasticidad sináptica, reparación neuronal y mantenimiento funcional de ciertas poblaciones neuronales particularmente vulnerables durante el envejecimiento. Cuando estos mecanismos disminuyen, el cerebro pierde parte de su capacidad adaptativa y regenerativa.

Aquí aparece uno de los conceptos más fascinantes de la neurobiología moderna: la neuroplasticidad. Durante décadas se creyó que el cerebro adulto era relativamente rígido e incapaz de regenerarse. Hoy sabemos que el sistema nervioso mantiene una enorme capacidad de

adaptación estructural y funcional. Las neuronas pueden generar nuevas conexiones, fortalecer circuitos existentes e incluso reorganizarse frente a estímulos ambientales, inflamatorios o emocionales.

La Melena de León comenzó a estudiarse justamente por su influencia sobre estos procesos. Diversos modelos experimentales observaron estimulación de crecimiento neuronal, aumento de arborización dendrítica y efectos neuroprotectores frente a daño oxidativo e inflamación. Uno de los ejes más importantes parece ser la modulación de la neuroinflamación. El cerebro posee células inmunitarias propias llamadas microglía, encargadas de proteger el tejido nervioso. Sin embargo, cuando la activación inflamatoria se vuelve crónica, pueden producirse fenómenos de estrés oxidativo, daño neuronal y alteración de la comunicación sináptica.

En enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson, la inflamación persistente y el daño oxidativo cumplen un rol central. Por eso actualmente se investigan sustancias capaces de modular estos mecanismos sin limitarse únicamente al síntoma aislado. En este contexto, los compuestos terpenoides y terpenoides de Melena de León comenzaron a estudiarse como posibles agentes neuroprotectores complementarios.

También existen investigaciones relacionadas con deterioro cognitivo leve, memoria, concentración y fatiga mental. Muchas personas describen sensación de mayor claridad mental y mejor capacidad de enfoque, probablemente vinculada no a un efecto estimulante clásico, sino a una mejor regulación neuro inflamatoria y metabólica. Otro campo emergente de investigación es el de la epilepsia y la excitabilidad neuronal. Algunos trabajos experimentales evalúan la capacidad de ciertos compuestos fúngicos para modular estrés oxidativo, inflamación y desequilibrios neuroquímicos asociados con hiperexcitabilidad cerebral.

De manera similar, comenzó a explorarse el rol del eje intestino-cerebro y la neuroinflamación en trastornos del neurodesarrollo como el Autism spectrum disorder. Hoy



sabemos que muchos cuadros dentro del espectro presentan alteraciones gastrointestinales, cambios en microbiota e importantes componentes inflamatorios e inmunológicos. Además de sus efectos neuronales, Melena de León también colabora en la protección de la mielina, la vaina que recubre las fibras nerviosas y permite la correcta conducción de impulsos eléctricos. Cuando la mielina se deteriora, la comunicación neuronal pierde eficiencia y aparecen alteraciones funcionales progresivas.

Lo interesante es que este hongo medicinal no parece actuar como un simple "estimulante cerebral". Su perfil es mucho más complejo: modulador inflamatorio, adaptógeno neuro inmunológico y regulador del entorno biológico que sostiene al sistema nervioso.

Dentro de este enfoque integral, las distintas formas de utilización también cumplen objetivos diferentes. El polvo orgánico de cuerpo fructífero aporta naturalmente fibra fúngica, polisacáridos estructurales y compuestos prebióticos que acompañan el eje intestino-cerebro desde la base metabólica y microbiológica. Por otro lado, los extractos concentrados permiten una mayor disponibilidad de compuestos bioactivos asociados con neuroplasticidad y modulación neuro inmunológica.

En MYCELIUM desarrollamos tanto Melena de León orgánica en polvo de cuerpo fructífero como triple extracto ultracavitado desalcoholizado en glicerina coloidal, buscando conservar la complejidad natural del hongo y adaptarlo a distintos objetivos funcionales dentro de una mirada integrativa de la salud neurológica.

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

PROBIÓTICOS KYOJIN®

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN

NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



KYOJIN GOLD

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



REPELENTE KYOJIN

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



BIOLARVICIDA KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml

CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

@kyojinoficial



Propóleos para prevenir gripes y resfriados

Ante los rotundos cambios del clima, la "amenaza" de sufrir enfermedades de carácter respiratorio por la presencia de virus o bacterias se hace presente. Nuestra principal defensa: reforzar el sistema inmunológico. Para que la respuesta del organismo sea efectiva podemos recurrir a un aliado que la naturaleza nos provee, el propóleos.

El propóleos es una sustancia de principio natural, que las abejas (*Apis mellifera*) recolectan y transforman. Esta sustancia de consistencia un poco viscosa está constituida por flavonoides y polifenoles como principios activos. Gracias a esta composición el propóleos actúa como un anti patógeno, inmunomodulador, antioxidante y antiinflamatorio de origen natural que estimula y refuerza las defensas del cuerpo ante infecciones (bacterianas, víricas, micóticas) que puedan afectar las vías respiratorias.

Resfriados y Gripes: Al presentar propiedades antibióticas y antivirales el propóleos es el aliado natural perfecto aumentando la respuesta del sistema inmunológico.

Afecciones de la garganta: Actúa combatiendo afecciones en la garganta tales como laringitis, faringitis, anginas entre otras. Sus propiedades antibióticas y antivirales ayudan a reducir síntomas como sequedad, tos seca o productiva e inflamación.

Enfermedades respiratorias: El propóleos está indicado para tratar varios tipos de procesos de carácter infeccioso que afecten las vías respiratorias.

Tal es el caso de la sinusitis, bronquitis, laringitis, neumonía entre otros. Es considerado por muchos profesionales de la salud como un producto eficaz para descongestionar vías respiratorias empleado tanto para su tratamiento como para la prevención de estas enfermedades.

Propiedades terapéuticas: Los flavonoides presentes en el propóleos son poderosos antioxidantes con propiedades antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico. Este antibiótico natural al ser administrado de forma oral genera un eficaz efecto estimulante al sistema inmunológico.

El propóleos promueve la actividad de los macrófagos que son células que intervienen en la defensa del organismo ante la presencia de agentes patógenos. Por vía oral el propóleos no solamente actúa como un inmunoestimulante, sino que también cuenta con propiedades de acción antiinflamatorias, ante la presencia de afecciones respiratorias altas (rinitis, sinusitis, faringo-amigdalitis) y bajas (asma, bronquitis crónica, neumopatías agudas).

Esta sustancia natural tiene acción antibiótica, antiinflamatoria, antibacteriana, antiviral, antialérgica y analgésica; por lo que profesionales de la salud la recomiendan ampliamente para reforzar el sistema inmunológico. Por ello está indicado tanto para combatir enfermedades respiratorias como para prevenirlas.

ventasargentina@apiter.com

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

Apifort®



Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibióticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en



facebook.com/apiter.ar



instagram.com/apiter.ar



ventasargentina@apiter.com

Laboratorio



+ DE 60
EMPRESAS
QUE NUNCA
VISTE

Dietéticactiva
Expo
RetailSaludable

22 y 23 de Agosto de 2026

De 12 a 20hs - Pabellón Ocre - La Rural

Av. Santa Fe 4200 (frente a Plaza Italia) - Buenos Aires

NUEVO
PREDIO:
LA RURAL



El lugar donde
las **VENTAS CRECEN**
los **NEGOCIOS SE REACTIVAN**
y la **PROFESIÓN EVOLUCIONA**

Acreditate gratis y agiliza el acceso

www.retailsaludable.com.ar

Fuente de Omega 3

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

Osteoporosis?
Colesterol?
Artritis?
Artrosis?



A PRODUCT OF
ICELAND



C&C
MEDICAL S.A.

Distribuidores oficiales en Argentina



50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1ª Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com

ENCUÉNTRALO EN



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

El problema no son las harinas

Por Lic. María Coll*

▶ Cada vez se habla más de dejar de comer “harinas” como un método fácil para bajar de peso o como camino hacia una alimentación saludable. Sin embargo, no debemos ignorar que los hidratos de carbono son necesarios en toda alimentación saludable, ya que en ellos encontramos la energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales y actividades diarias. Entonces, plantear una “dieta” sin carbohidratos (uno de los tres macronutrientes esenciales) es incompatible con una vida saludable.

Las consecuencias en el cuerpo y el metabolismo son numerosas y varían según el nivel de restricción que se realice.

¡Pero atención! La forma en que los consumimos marca la diferencia.

Muchas veces se asocia el consumo de carbohidratos a los productos de confitería (facturas, cremonas, bizcochitos, etc.) y, por ende, a las “harinas”. Bien, sí, se hacen con harina... pero el contenido de grasa, sodio, azúcares añadidos (etcétera), que tienen es el verdadero tema en cuestión, y no los hidratos de carbono.

Definamos entonces el concepto de harina.

Según el Código Alimentario Argentino (CAA), la denominación harina, sin otro calificativo, hace referencia a la molienda del grano de trigo. En caso de que esa molienda provenga de otros cereales, legumbres, frutos o partes de frutos, debe indicarse el origen, como por ejemplo harina de maíz, harina de arvejas o harina de almendras.

El valor nutricional de los diferentes tipos de molienda dependerá del origen, es decir, de si proviene de un cereal, una legumbre o un fruto, y del grado de refinamiento (eliminación de la cáscara o del salvado). Desde el punto de vista nutricional, no todas las harinas son reemplazables por otras.

Nuestro organismo necesita incorporar diariamente



carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales para cumplir correctamente sus funciones. Como mencioné más arriba, restringir a nuestro cuerpo de alguno de estos nutrientes puede afectar tanto nuestra salud física como nuestra salud mental.

Eliminar la harina de trigo como sinónimo de alimentación saludable es un mensaje confuso. La harina de trigo es la molienda del grano de trigo, fuente de carbohidratos, y debe considerarse una alternativa más para cubrir las necesidades de este nutriente, pero no la única. Es una opción.

Asimismo, aquellas personas celiacas o intolerantes al gluten cuentan con varias alternativas de reemplazo, utilizando harinas de otros cereales, como harina de arroz, maíz, mijo, sorgo o trigo sarraceno, e incluso harinas de legumbres.

Teniendo en cuenta que las harinas de legumbres, además, cuentan con un mayor aporte de proteínas y con todos los beneficios propios de estos alimentos. Las harinas de frutos, como la de almendras, serán fuente de grasas saludables.

Hagamos hincapié en seleccionar las harinas de mejor calidad para cada uno de nosotros y en consumirlas en las cantidades necesarias. Comprenderemos que es importante informarse con datos de calidad, sin entrar en “guerra” con nutrientes ni alimentos. Y tengamos en cuenta que las recomendaciones son individuales y que, ante cualquier duda, lo adecuado es consultar a un nutricionista ■

*Lic. en nutrición en dispositivos de TCA (Trastornos de la conducta alimentaria) - MN 6997 MP 5230

Instagram: [nutricion_mariacoll](#)
Instagram: [espacio.trastornosalimentarios](#)

Sopas de autor, listas en el freezer

▶ Abrís el freezer a las ocho de la noche, después de un día largo, y encontrás una sopa hecha desde cero, con ingredientes que reconocés, lista en menos de diez minutos. Eso es exactamente lo que propone Rezuma, un emprendimiento porteño que nació de una cocina real y de una pregunta simple: ¿por qué comer bien tiene que depender de cuánto tiempo tenés?

La respuesta son sopas de autor congeladas, elaboradas con ingredientes reales y sin conservantes, siguiendo recetas propias que van desde calabaza y pera hasta cebolla caramelizada o lentejas y espinaca. Nueve variedades calientes para el invierno y cinco opciones frías para el verano.

Desde que salieron al mercado, el boca a boca hizo lo suyo: se convirtieron en una de las novedades más comentadas en el mundo de la alimentación saludable, las ventas a través de su web —con envíos en CABA y Zona Norte— no paran de crecer, y cada vez más dietéticas y almacenes de cercanía las suman a su góndola ■

www.rezuma.com.ar / Instagram: [rezumasabores](#)

dietética **La Pradera**
de Nélida Anea

complementos alimentarios para adelgazar – libros
celulitis – diabetes – celiacos – várices
estrías – hierbas – cosmética natural

Chmiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deportiva y salud

Jaureche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 117706-2699 dieteticalapradera@hotmail.com

SOPAS DE AUTOR DE LA OLLA AL FREEZER

Hechas desde cero,
congeladas y listas
en minutos.



Las más pedidas este
invierno:

- Calabaza & Pera
- Verduras de la Huerta
- Lentejas & Espinaca
- Papa y Puerro
- Zanahoria Especiada

¿Tenés una dietética o
tienda saludable?

→ Sumá Rezuma a tu
góndola.

WhatsApp: 11 2489 4863

Conocé más sabores en:
[@rezumasabores](#)
www.rezuma.com.ar

rezuma
TU MUNDO CON MEJOR SABOR

Gell Singh®

Sal Marina con algas

Las únicas con ALGAS MARINAS que aportan minerales para una MEJOR NUTRICIÓN!

Sal Marina ARGENTINA

IND. ARG.

**Libres de aditivos
Calidad natural
Presentaciones de
120g, 240g y 400g!**



Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Astrología y economías alternativas: Hacia el cambio de Paradigma de Intercambio



► Vamos rumbo a una nueva Tierra, bajo un nuevo Cielo. La “Naturaleza herida” necesita recuperarse y debemos adaptarnos cambiando nuestra relación con ella, con los valores materiales y hasta con las monedas de intercambio. La Astrología es una brújula para entender este Nuevo Mapa. La configuración astrológica cerrada de **Neptuno en Aries, Urano en Géminis y Plutón en Acuario**, sumada al ingreso de **Quirón en Tauro**, dibuja un nuevo mapa energético donde las viejas formas de producción, comercialización y consumo ya no resisten el formato tradicional.

Quirón en Tauro: “Sanar la herida material”

Tauro rige la subsistencia, el alimento, el suelo y la relación más primaria con la materia y la escasez. Quirón representa la herida arquetípica, pero también el aprendizaje y la maestría que surgen tras procesar ese dolor. Con Quirón en Tauro, la crisis actual hiere el tejido del consumo masivo tradicional. La imposibilidad de acceder a los bienes básicos del mercado formal mediante “el peso” genera una herida de desamparo material.

Quirón aquí actúa obligando a la sociedad a buscar una medicina alternativa para su subsistencia. El trueque resurge en distintos barrios, pueblos y ciudades no como una opción ideológica, sino como la resiliencia terapéutica de una comunidad que cura su escasez intercambiando lo que tiene (ropa, saberes, herramientas) por lo que necesita (comida, sustento).

La “Configuración Cerrada”: **Neptuno, Plutón y Urano**. El circuito armónico (sextiles y trígonos) entre Neptuno en Aries, Plutón en Acuario y Urano en Géminis opera como un gigantesco acelerador de redes comunitarias, con un fuerte sentido de supervivencia e innovación. **Plutón en Acuario** destruye el monopolio de las estructuras de poder piramidales y centralizadas, empoderando las lógicas de red horizontal.

Urano en Géminis, aporta comunicación veloz, la descentralización y la micro tecnología a esta transformación colectiva. **Neptuno en Aries** inyecta un idealismo activo: ya no sueña con utopías pasivas, sino que canaliza la intui-

ción y el instinto de preservación para iniciar acciones comunitarias directas e inmediatas ante la emergencia.

La interacción de Quirón en Tauro con esta gran configuración favorece la proliferación de nodos de intercambio pequeños, locales pero fortalecidos. En lugar de una sola red nacional vulnerable, la energía actual impulsa la creación de comunidades de intercambio más acotadas pero hiperconectadas digitalmente.

Para evitar la desconfianza del pasado, los nuevos modelos que vemos hoy -como el uso de sobres resguardados para monedas sociales locales como el “Sol” en Lomas de Zamora, o el trueque directo “bien por bien”- reflejan la asimilación de una herida histórica. La sociedad está usando la agilidad de Urano en Géminis y la soberanía de Plutón en Acuario para construir microcircuitos económicos autónomos. El trueque regresa transformado en una herramienta de supervivencia inteligente, barrial y tecnológicamente asistida.

El horizonte hacia la conjunción de Saturno y Urano en Géminis (2032)

nos sitúa en una profunda reconfiguración estructural. Históricamente este ciclo representa el choque y la posterior síntesis entre lo viejo y lo nuevo, la tensión entre la ley y la rebeldía, y la institucionalización de los cambios disruptivos. Cuando Saturno (estructura, límite, Estado) se encuentre con Urano (red, innovación, revolución), las utopías marginales dejan de serlo y se verán obligadas a adquirir una arquitectura rígida, legal y operativa.

Con Plutón en Acuario y Urano en Géminis, los nodos de trueques barriales y las monedas locales de emergencia —que hoy renacen de forma celular e intuitiva— empezarán a sofisticarse tecnológicamente. De la feria al software: dejaremos atrás el papelito artesanal. Esta influencia impulsará la creación de aplicaciones descentralizadas de código abierto, billeteras virtuales comunitarias basadas en tecnologías Web3 o redes de blockchain locales inmunizadas contra la falsificación.

Géminis es el signo del comercio vecinal, las transac-

ciones cortas, la logística, el lenguaje y el intercambio de información. Cuando Saturno alcance a Urano en 2032, la economía alternativa de trueque ya no será un “parche para la crisis”, sino un sistema maduro y paralelo que obligará a cambiar sus reglas del juego. El Estado formal se verá obligado a legitimar y regular las economías complementarias a través del marco legal brindado por Saturno.

La conjunción en Géminis (la dualidad) proyecta hacia el 2032 una economía argentina dividida formalmente en dos carriles legales que podrían convivir:

El carril oficial /global: destinado a las grandes transacciones, energía, exportación y comercio internacional, manejado bajo la órbita de monedas digitales estatales o transnacionales.

El carril comunitario /local: un circuito protegido de economía social y solidaria, que se vislumbra exento de ciertos impuestos nacionales, diseñado exclusivamente para garantizar el alimento, vestimenta, servicios profesionales y el consumo básico a nivel municipal o regional.

Urano rompe las grandes concentraciones industriales y Saturno en Géminis estructura las redes de cercanía. El trueque del 2032 no será solo para cambiar “lo que nos sobra”, sino el canal principal de distribución de una densa red de micro productores, pymes regionales, huertas agroecológicas urbanas y cooperativas de software.

El retorno de la Economía Natural.

El trueque en Argentina nació en el ‘95 como una semilla ecológica utópica, mutó en el 2001 en un salvavidas desesperado y traumático, para el inicio de la próxima década tiene la configuración astronómica a favor para transformarse en una estructura económica permanente, descentralizada y científicamente organizada. Una verdadera síntesis donde la tecnología del futuro se pone al servicio del intercambio más antiguo de la humanidad ■

Ángel Conde, Astrólogo / iagconde1@gmail.com

VIDENCIA - TAROT - NUMEROLOGÍA

Seriedad y experiencia

ARIADNA ☎4583-2061

☎116237-2505

Feng Shui

Lo natural que tu bienestar necesita

HERBOESTÉ

OROPEL

SIEMPRE VIVA

LAVANDA

MANZANILLA

PÉTALOS DE ROSA

FLORES Y HIERBAS

SIN GLUTEN

NACIONALES E IMPORTADAS

SIN GLUTEN



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

El invierno y la necesidad de refugio



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► Hay una pregunta que me gusta hacer en esta época del año: ¿cómo estamos llegando al invierno? No me refiero solamente a si tenemos frío o si estamos cansados después de muchos meses de actividad. Me refiero a algo más profundo. ¿Cómo está nuestra energía? ¿Cómo está nuestra mente? ¿Cómo nos estamos sintiendo realmente?

El invierno suele recordarnos una necesidad muy humana y básica: la necesidad de refugio. Cuando hace frío buscamos abrigo, cuando hay tormenta buscamos protección, cuando atravesamos momentos difíciles buscamos algún tipo de sostén. Sin embargo, muchas veces intentamos encontrar ese refugio solamente afuera. Buscamos cambiar las circunstancias, resolver problemas, organizarnos mejor o encontrar nuevas respuestas. Y en medio de todo eso, pocas veces nos detenemos a construir un refugio dentro de nosotros.

Vivimos en una cultura que valora la velocidad. Hacer, producir, responder mensajes, cumplir objetivos, estar disponibles. Muchas veces pasamos los días de una actividad a otra sin detenernos demasiado. Y entonces aparece una sensación que resulta familiar para muchas personas: algo no termina de encajar. No necesariamente porque exista un gran problema, a veces simplemente nos sentimos más cansados, más dispersos, con menos claridad o con menos conexión con nosotros mismos. Quizás el invierno venga a recordarnos algo importante: antes de expandirnos, necesitamos refugiarnos.

La naturaleza entiende esto muy bien. Durante esta estación muchas formas de vida disminuyen su actividad. Hay un movimiento hacia adentro, una pausa, un tiempo de menor intensidad. Nosotros, en cambio, muchas veces intentamos sostener el mismo ritmo de siempre, y cuando aparece el cansancio, solemos inter-

pretarlo como una falla que hay que corregir. Quizás el cansancio no siempre sea un problema. A veces es una señal. Una invitación a bajar un poco la velocidad y volver a escucharnos. Porque la conciencia necesita algo que la vida acelerada rara vez ofrece: atención. Y la atención florece en la pausa. Cuando vamos demasiado rápido dejamos de percibir lo que sentimos, lo que necesitamos y lo que nuestro cuerpo intenta decirnos. También dejamos de registrar algo más: lo que nuestros espacios intentan mostrarnos. La casa participa de nuestros procesos mucho más de lo que solemos imaginar. Muchas veces habitamos espacios que ya ni observamos, nos acostumbramos. Pero cuando disminuimos un poco el ritmo empezamos a notar cosas que antes pasaban desapercibidas: cómo entra la luz por la mañana. Qué rincones evitamos. Dónde nos sentimos particularmente bien. Qué objetos nos rodean. Cómo circulamos por cada ambiente. Y allí descubrimos algo interesante: los espacios pueden convertirse en aliados de la conciencia.

Desde la mirada del Vastu Shastra, el conocimiento tradicional de la India que estudia la relación entre las personas y los espacios que habitan, la casa no es solamente un conjunto de paredes y objetos. También participa de nuestra experiencia de bienestar. Las tradiciones orientales utilizan la palabra "prana" para referirse a la fuerza vital, la energía que sostiene la vida. No se trata de una creencia. Todos reconocemos intuitivamente esta experiencia. Cuando alguien está lleno de entusiasmo, creatividad y vitalidad solemos decir: "Tiene mucha energía". Cuando está agotado decimos exactamente lo contrario. Eso es, justamente, el prana, el cual recibimos de muchas maneras: a través de la respiración, de los alimentos, del descanso, de la naturaleza, de nuestras relaciones, de nuestros pensamientos y también de los espacios.

Por eso hay lugares donde nos sentimos inspirados, serenos y con claridad. Y otros donde experimentamos

cansancio, tensión o cierta incomodidad difícil de explicar. No alcanza con que una casa sea linda. También necesita sentirse viva. A veces pequeños gestos hacen una gran diferencia: abrir las ventanas diariamente, permitir que entre la luz natural, eliminar objetos que ya no utilizamos, mantener ordenado el ingreso de la casa, incorporar alguna planta saludable o crear un pequeño rincón de calma. No son fórmulas mágicas. Son maneras de favorecer que la energía circule de una forma más saludable.

Y existe algo más importante todavía: muchas personas buscan armonizar su casa sin armonizar primero su mente. Y la experiencia muestra que ambos procesos necesitan caminar juntos. La respiración consciente, los mantras o la meditación son herramientas muy valiosas porque nos ayudan a construir un refugio interno. Cuando encontramos ese refugio, vemos con más claridad, tomamos mejores decisiones y habitamos de otra manera nuestros espacios y nuestra vida cotidiana. Tal vez esa sea una de las enseñanzas más profundas del invierno: el refugio que buscamos no siempre es un lugar, a veces es una forma de habitar. Una manera más consciente de relacionarnos con nuestra energía, nuestra mente y los espacios que nos rodean ■

*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

El Rey de las Plantas

VENTA DE PLANTAS
Aromáticas
Florales
Árboles
Precios accesibles
116242-9363
tossounian97@gmail.com

NUEVA !! PRESENTACION

PRACTICO

Sal marina finay corregidiza
IND ARG 110g

con SALERO

Gell Singh®

Sal marina finay corregidiza

ECONOMICO

Sal marina finay corregidiza
MINERALES NATURALES
FINA
LIBRE DE ADITIVOS 100% NATURAL ORGANICO
Industria Argentina 500g

bolsita: RECARGA

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

convivir

- Líder de la prensa natural -

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

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

Receptoría: Av. Santa Fe 1140. Loc.20, CABA. / [112860-8002](tel:112860-8002) [116450-9215](tel:116450-9215)
convivir@convivirpress.com | diarioconvivir@gmail.com

[f](#) [t](#) [i](#) [c](#) [v](#) [c](#) [v](#) [i](#) [v](#) [i](#) [r](#) [p](#) [l](#) [u](#) [s](#) | www.convivirpress.com

NUEVOS SACHETS DE BIOPLÁSTICO VEGETAL

Nuevas fórmulas magistrales de pureza 100% vegetal



4 Variedades diseñadas para cada necesidad
Una alternativa honesta que nutre tu piel, rinde más y respeta la naturaleza

WWW.BOTI-K.COM | [11 2647-2713](tel:112647-2713)

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](tel:+541153847029)

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

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

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

LANZAMIENTO

1º ALFAJOR del País
con **INGREDIENTES ORGÁNICOS**

#Naturalmente
DELICIOSOS



AZÚCAR
ORGÁNICO

SAL MARINA

HARINAS
ORGÁNICAS

MANTECA

FRUTAS
DE VERDAD



PREMIUM ALFAJORES

CHOCOLATE NEGRO & EXTRA DULCE DE LECHE
CHOCOLATE BLANCO & NUEZ

VENTAS

+54 3544 30-2519

E-mail: ventas@serestraslasierra.com.ar

[f](#) [i](#) [c](#) [v](#) [i](#) [v](#) [i](#) [r](#) [p](#) [l](#) [u](#) [s](#) | [brotesdetraslasierra](http://brotesdetraslasierra.com)