

**New Garden**

DESPUÉS DE 31 AÑOS EN AYACUCHO 1073

**¡NOS MUDAMOS!**

RIOBAMBA 1125, RECOLETA, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

[newgarden.com.ar](http://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](http://newgarden.com.ar)

AÑO 34 | N° 386

112860-8002

ConvivirPlus

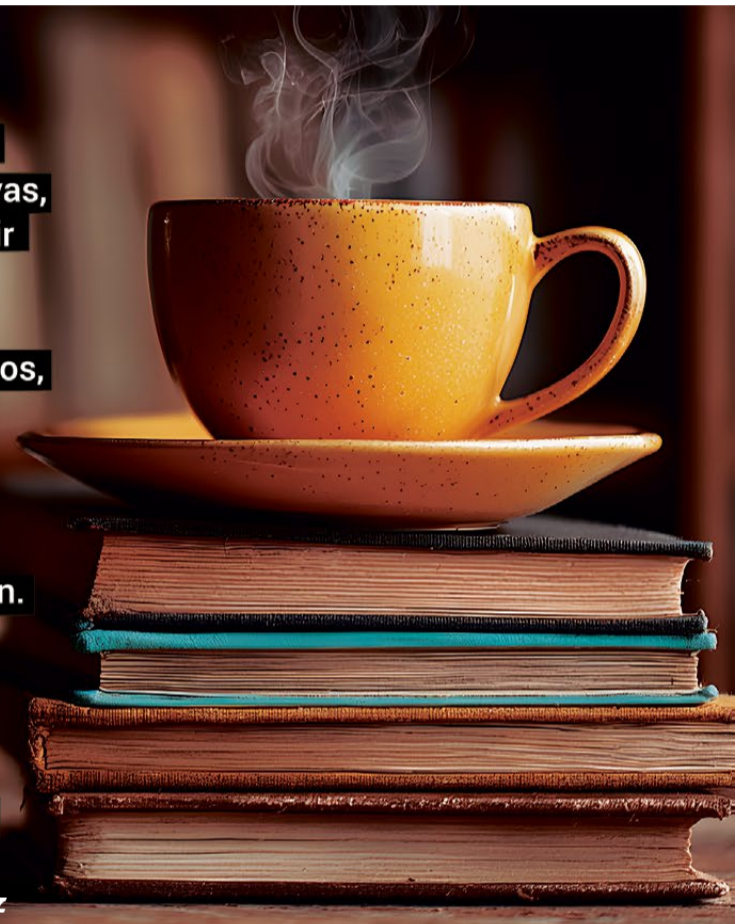
JUNIO 2026

## Maestros del día a día

Qué te parece, hermano, si revisamos un poco, cómo nos tomamos la vida, para saber cómo andamos. Para comenzar, yo diría, que la vida está hecha para beberla suavemente, sorbo a sorbo, para disfrutarla y compartir. Mirarla como una oportunidad que se nos brinda para crecer y superarnos, especialmente, cuando aparecen las dificultades. Por eso, te digo, tendríamos que convertirnos en especialistas del "nada me puede". Continuar a pesar de todo y ser los maestros del día a día; que superan cada prueba, a medida que se presentan. La vida no es en absoluto monótona,

eso no sería bueno, ni nos serviría. La vida es un cúmulo de expectativas, un tomar lo que se nos presenta e ir resolviendo conforme a nuestras convicciones. Y según las decisiones que tomamos, las actitudes, vamos acumulando puntos, que nos definen como personas. Y así nos vamos juntando, por afinidad, cada quien con cada quien. Todos maestros de todos, todos enseñando. Y todos aprendiendo. Maravilloso, si se contempla en profundidad. Y bien diseñado; un modelo único, esta vida.

*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](http://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](http://www.mycelium.com.ar)  
11 3927-2288



## Próstata inflamada?

**PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN**



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

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



Compra garantizada, escanea el QR



Llega mañana a tu domicilio

# ¿A qué nos referimos cuando hablamos de microbiota?

Por **Abril del Olmo**  
Equipo de New Garden

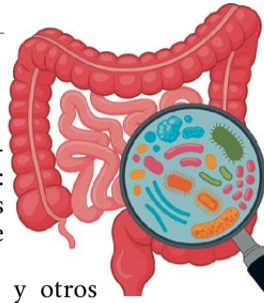
Actualmente, muchas personas comen- zaron a escuchar o viralizar la frase: "cuida tu microbiota" pero: ¿A qué nos referimos realmente cuando hablamos de microbiota?

La microbiota es el conjunto de bacterias y otros microorganismos que habitan en el cuerpo y se desarrollan junto a nosotros a lo largo de la vida. Aunque la mayor concentración se ubica en el intestino, tenemos microbiota en diversas partes del organismo, incluyendo la piel, la boca, las vías respiratorias y el tracto urogenital.

Al escuchar la palabra "bacterias" suele presentarse un escenario malo o perjudicial para la salud, sin embargo, no todas son dañinas. Muchas de ellas cumplen funciones fundamentales generando un beneficio para el organismo y su funcionamiento adecuado ya que participan en la digestión de alimentos para obtener vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales para el cuerpo. Por otro lado, estos microorganismos también se benefician ya que se les proporciona un lugar donde vivir y mantenerse.

Para mantener este equilibrio, es importante cuidar la microbiota. Además de participar en el metabolismo digestivo y energético, fortalece las defensas y contribuye al bienestar general.

Por eso, la alimentación, los hábitos y el estilo de vida tienen un impacto directo sobre ella y al mismo tiempo, su estado puede influir en cómo nos sentimos, digerimos e incluso en las elecciones alimentarias. Las decisiones diarias cumplen un rol clave en el equilibrio de la salud. Para cuidar estas bacterias benéficas, existen dos pilares



fundamentales: los prebióticos y probióticos. Pero ¿qué son los prebióticos? Son fibras presentes principalmente en alimentos de origen vegetal, que sirven de alimento para las bacterias beneficiosas y favorecen su crecimiento. En cambio, los probióticos se encuentran en los alimentos fermentados o en suplementos. Estos microorganismos vivos, como las bacterias o levaduras ayudan a mantener, incrementar y reforzar la microbiota.

¿Cómo incorporar esto en nuestro día a día? Mediante hábitos simples y alimentación variada.

Para incrementar el aporte de prebióticos basta con consumir una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales, semillas y legumbres.

Los probióticos podemos encontrarlos en alimentos fermentados como el kéfir, chucrut, kimchi, miso, kombucha, productos lácteos y en formato de suplementos. Es importante señalar que, aunque existen probióticos generales que fortalecen la microbiota intestinal, también hay cepas específicas recomendadas para situaciones particulares por los beneficios concretos que ofrecen en cada caso. Por otro lado, tenemos el aceite de coco que posee ácido laurico que tendría propiedades antimicrobianas y antifúngicas en especial para combatir la *Cándida Albicans*.

En definitiva, cuidar nuestra microbiota no requiere de dietas extremas, sino de sumar aliados a nuestra rutina diaria. Entender que somos un sistema integral que es necesario nutrir con mejores decisiones alimentarias siendo el primer paso para fortalecer nuestra salud desde adentro hacia afuera.

¡Tu microbiota lo agradecerá!

newgarden.dietetica.

Tienda [www.newgarden.com.ar](http://www.newgarden.com.ar)

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

- 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**

## Levadura en copos: enriquece tu alimentación

La levadura en copos se ha convertido en un ingrediente muy valorado por quienes buscan una alimentación más nutritiva y equilibrada. Además de aportar un agradable sabor que realza numerosas preparaciones, es fuente de proteínas, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio y selenio.

Su incorporación habitual puede colaborar con el bienestar general, ayudando a combatir el cansancio físico, la fatiga y el estrés, mientras brinda nutrientes que favorecen el rendimiento intelectual y el adecuado funcionamiento del organismo.

Es especialmente apreciada en la alimentación vegetariana y vegana por su riqueza nutricional. Puede agregarse fácilmente a jugos, licuados, ensaladas, sopas, salsas y purés, convirtiendo platos cotidianos en opciones más completas y sabrosas. Dos cucharadas al día suelen ser suficientes para aprovechar sus beneficios

**dietetica**  
de Nélida Anea

**La Pradera**

Chimiel Alejandro  
Técnico Universitario  
en alimentación deporte y salud

complementos alimentarios para adelgazar - libros  
celulitis - diabetes - celíacos - várices  
estrías - hierbas - cosmética natural

**Jauretche 943** a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham  
Tel. 117706-2699 [dieteticalapradera@hotmail.com](mailto:dieteticalapradera@hotmail.com)

**Dietetica Integral**

*Alicia de los Olivos*

de Alicia Paganelli

Herboristería • Cosmética natural  
Asesoramiento Alimentación Terapéutica

Lunes a viernes de 9 a 19hs - Sábados 10 a 18hs

@dietetica.alicia.de.los.olivos  
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS  
7924-0285 / 11 7130-1157

**Dietetica**

*Pehuén*

Herboristería

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

@dietetica pehuen

pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505  
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros  
De La V. de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13-30hs.

**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](http://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](mailto:info@especiasecastillo.com.ar)  
[www.especiasecastillo.com.ar](http://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](http://www.elpandelperegrino.com.ar)

@elpandelperegrino

**EDITORIAL**

# El humor, hermano del amor

Cecilia Andrada - Directora

Como si fuéramos humoristas de la picaresca, los estados críticos nos sueltan el ingenio. Nada mejor que un chiste para sacar al otro de un estado de tristeza. Es una necesidad que nace de la boca del estómago. Se muere el padre bien amado de un amigo: "¿Es irreversible?", le suelta un amoroso desubicado. Y así la risa cruza cielos. "Mamá vino a ver el ensayo", gritó un actor recientemente huérfano ante las cenizas de un sahumero. Y esa madre se hizo presente en la mirada de todos. Es así: la vida nos da el humor para poder sobrevivir. No es correcto, no puede serlo, porque es el shock sorpresivo el que nos saca de los lugares oscuros. Los cultores del humor guardan en nuestros corazones lugares de oro. Hasta propondría buscar los videítos antiguos de Les Luthiers para salir de estados de tristeza. Con sorpresa vi que mi adolescente los disfruta, y yo termino pensando que también les encantaban a mis papás. Habitamos un mundo difícil; siempre fue difícil. Como humanos, nos toca salir airosos de esta prueba. Hechos horribles son contados una y mil veces, llenándonos de miedo y tristeza. Refugiarse en el humor es buscar en el corazón que la llamita del amor no se nos apague. "Inventate una sonrisa", escribía Marta Fleischer, nuestra fundadora, a quien reír le encantaba. En junio recordamos su cumpleaños. Su humor se quedó con nosotros, como se queda el humor del papá de Hernán y el humor de tantos papás. También tenemos que pensar en cómo queremos ser recordados. Que disfrutes de la edición de junio ■

**BIOWAY**

MIEL ORGÁNICA

MELAZA DE CAÑA

+5411 4683-2882  
+54911 5768-4142  
info@mielceta.com.ar  
bioway\_  
www.mielceta.com.ar

**CHARLAS METAFÍSICAS**

# La realidad que creamos

Por *Marta Susana Fleischer*

Caminamos por la calle y observamos las caras de las personas con quienes nos cruzamos. Los rostros nos van expresando un poco de la vida interior de cada uno. Caras alegres, caras preocupadas, todos nos mostramos según nos va. Los que están conformes con su vida, no desean cambiar nada. Por otra parte, entre quienes no están contentos, están los que dicen que la vida los trató mal y depositan en causas externas el motivo de sus pesares. Sin embargo, tendríamos que comprender que la realidad es maleable, posible de cambiar. Su cualidad es que no es definitiva, que está sujeta a modificaciones. Nosotros somos la realidad que vivimos; la vamos creando día a día. Y de cada uno depende la realidad

que está manifestando. El motor son los pensamientos, que guían las acciones. El mundo que vivimos, es el mundo que fuimos creando tiempo atrás con nuestra manera de ser. Por eso, no sirve quejarnos o echarle culpas a otros por aquello que nos pasa. Estamos viviendo el mundo tal como lo fuimos formando. Si no nos gusta nuestra vida hoy, tendríamos que hacer un alto, mirar hacia atrás con total sinceridad, e intentar encontrar las causas que nos condujeron a la situación actual. Seguro que no es fácil. La vida se encarga de cubrirnos con velos que nos obstaculizan la visión y no podemos ver claramente dónde nos equivocamos. Pero siempre se está a tiempo para mejorar. Cuando hacemos ese "click" y entendemos que ya es imposible continuar como estamos, llegó el momento del cambio. Y esto que le puede pasar a cualquier persona individualmente, sucede exactamente igual a nivel mundial, ya que el pensamiento colectivo es el que conducirá a que una manera de vivir armoniosa, se manifieste ■

## Principios Herméticos

Repasándolos una y otra vez y aplicándolos luego en las vivencias diarias, obtenemos una mayor comprensión y conocimiento.

- **Principio N°1 - del Mentalismo.** Todo es Mente, el universo es mental
- **Principio N°2 - de Correspondencia.** Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba. Como es adentro es afuera, como es afuera es adentro.
- **Principio N°3 - de Vibración.** Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra.
- **Principio N°4 - de Polaridad.** Todo es doble, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes

en grado, los extremos se tocan; todas las verdades son semiverdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.

- **Principio N°5 - de Ritmo.** Todo fluye y refluye, todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende, todo se mueve como un péndulo, la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma medida que su movimiento hacia la izquierda, el ritmo es la compensación.
- **Principio N°6 - de Causa y Efecto.** Toda causa tiene su efecto y todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la Ley, la suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida, hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley.
- **Principio N°7 - de Generación.** La generación existe por doquier, todo tiene sus principios masculino y femenino, la generación se manifiesta en todos los planos ■

El Kybalión

**IATENA**  
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Inscripciones Abiertas  
**CURSO ONLINE**

**Cocina con legumbres para todos los días**

- 2 CLASES -  
10 y 12 de Junio a las 18.30hs

Dictado por la  
**Chef Naturista Karina Mariani**

INFORMES E INSCRIPCIÓN

112376-4898 | info@iatena.com | IATENA  
www.iatena.com | @iatenainstituto

**Villares s.a.c.**  
alimentosvillares.com.ar

TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES

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

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

**OTROS TÉS**  
Blanco - Oolong - Pu-Erh

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

Y mucho más

**Ventas a todo el país**

Tel.: +54 11 3221-5919

ventas@alimentosvillares.com.ar

**Jasmine**  
LÍNEA SALUDABLE

+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar  
Jasmine\_saludable.ar

**Integrales - Veganos - Sin Lactosa**

**SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA**

# La importancia de incorporar grasas



▶ Hoy en día hay una preocupación por la falta de vitaminas y minerales como calcio, magnesio y vitaminas del grupo B, pero nos hemos olvidado de la importancia de los ácidos grasos instaurados en nuestra dieta. Los ácidos grasos son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. La mayor parte de la población consume menos de la cantidad recomendada, sobre todo de Omega3. Una baja ingesta de Omega3 se asocia a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y a alteraciones en funciones neurológicas, ya que tanto el cerebro como el cuerpo dependen de este nutriente.

### Funciones de los Omega3:

- Ayudan al crecimiento y desarrollo neurológico.
- Contribuyen a regular procesos de coagulación.
- Colaboran en la salud cardiovascular.
- Tienen acción antiinflamatoria.
- Son necesarios para una piel saludable.
- Fortalecen el sistema inmunológico y el sistema nervioso; su falta puede asociarse a problemas de aprendizaje, dificultades emocionales y alteraciones inmunológicas

### Alimentos con contenido en Omega3:

- Semillas de lino y chía, nueces.
- Vegetales de hoja verde (en menor proporción).
- Peces de mares fríos.

En nuestro país hay un alto consumo de ácidos grasos saturados, presentes en alimentos de origen animal como carnes y derivados, achuras, frituras y lácteos (leche, queso, crema, manteca), y un bajo consumo de Omega3. Si bien en los últimos años se ha reducido el uso de grasas "trans" por regulaciones sanitarias, el exceso de alimentos ultraprocesados y el desequilibrio en la calidad de las grasas siguen siendo un problema. Los hábitos alimentarios apropiados representan la base

de la prevención y el control de varios factores de riesgo de enfermedad cardiovascular como aterosclerosis, hipertensión arterial, diabetes mellitus, hipercolesterolemia y obesidad.

En la mayor parte de los países industrializados de Occidente se consume una dieta desequilibrada, con una ingesta elevada de ácidos grasos Omega6 y baja en Omega3, como es el caso de nuestro país, con alto consumo de aceite de girasol. Este desequilibrio puede influir negativamente en la salud cardiovascular si no se acompaña de una adecuada incorporación de Omega3.

Antiguamente, la relación entre Omega6 y 3 era más equilibrada (entre 1:1 y 4:1), considerada más saludable.

Suplementos de aceites de Omega3 han sido estudiados en niños con problemas de atención, conducta y en algunas condiciones del neurodesarrollo, con resultados variables. También se investigan en trastornos como depresión y estrés, siempre como complemento y bajo supervisión profesional.

### Para incorporar grasas saludables necesitamos incluir en nuestra dieta diaria:

Semillas de lino, chía, sésamo, girasol y zapallo. Frutos secos (nueces, almendras, castañas). Aceites de primera presión en frío (oliva, girasol, sésamo, chía, etc.). Palta.

Las grasas saludables no deben eliminarse de la dieta, el cuerpo las necesita para el correcto funcionamiento de todas sus células, aunque deben consumirse en cantidades adecuadas ■

Lic. María Muller  
Dra. Elba Albertinazzi

# Comamos legumbres

▶ Porotos, arvejas, lentejas: legumbres sanas y naturales que aportan fibra y proteínas.

Al combinarlas en deliciosos guisos con cereales, y condimentarlas con especias carminativas como orégano, laurel, estragón, salvia, comino, hinojo o tomillo, además de realzar el sabor ayudan a reducir el efecto de meteorismo (gases).

Su alto contenido de fibra favorece el tránsito intestinal, contribuye a una mayor sensación de saciedad y ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre. Además, aportan minerales como hierro, magnesio y potasio, nutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo.

### Entre sus múltiples beneficios, podemos mencionar:

Su bajo costo. Un largo tiempo de almacenamiento. Ayudan a bajar el colesterol. Si las cocinamos bien no afectan la digestión. No pierden sus propiedades al recalentarse. Ayudan a controlar la tensión arterial. Aportan proteínas vegetales de buena calidad. Favorecen la salud intestinal gracias a su contenido de fibra. Contribuyen a una mayor sensación de saciedad. Son una alternativa saludable para reducir el consumo excesivo de carnes y alimentos ultraprocesados.

### Un alimento tradicional en muchas culturas:

Las legumbres son protagonistas de numerosas preparaciones tradicionales en todo el mundo. En la cocina de Medio Oriente encontramos el hummus de garbanzos, el falafel y el mujaddara, una combinación de lentejas, arroz y cebolla. En América Latina son infaltables en guisos, locros y ensaladas, mientras que en la dieta mediterránea forman parte habitual de platos nutritivos y sabrosos. Su versatilidad permite incorporarlas tanto en comidas calientes como frías, patés vegetales, hamburguesas caseras y hasta pastas untables saludables. Incorporarlas varias veces por semana es una manera sencilla, económica y nutritiva de cuidar la salud y enriquecer la alimentación cotidiana ■

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

**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.

**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

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

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

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

**Dietética**  
**La Colmena**  
29 AÑOS  
en el Barrio de Flores  
**CONDARCO 26**  
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA  
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres  
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural  
11 6038-4245  
www.dieteticalacolmena.com.ar  
dieteticalacolmena@gmail.com

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



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 -

### DÍA DE LA BANDERA - 20 de Junio

Conmemoramos con admiración y respeto un nuevo aniversario del paso a la inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano, insigne argentino, creador de la bandera, patriota y figura fundamental de nuestra historia. Admirado y respetado por haber impulsado la creación de escuelas, donando parte de su sueldo y pensando en la educación como una prioridad. Vaya nuestro homenaje en reconocimiento a su gran legado.



# FOCO®

ENFOQUE AQUÍ Y AHORA



Cada vez hay más chicos y jóvenes con TDAH - Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad. (Trastorno de aprendizaje y dificultad de concentración).



Snack saludable horneado, cuyos ingredientes (incluso legumbres) son prescritos por profesionales, con el propósito de **potenciar** el rendimiento escolar y deportivo, **optimizando la actividad mental de concentración** y favoreciendo el proceso de aprendizaje.



FOCO es de especial interés para **madres/padres, nutricionistas, médicos, docentes, farmacéuticos.**

- INGREDIENTES NATURALES
- FUENTE DE FIBRA
- SIN AZÚCARES AÑADIDOS\*
- SIN CONSERVANTES NI ADITIVOS

ELEGÍ ALIMENTOS REALES, ELEGÍ SENTIRTE BIEN

**MOLENS**  
SINCE 1932

• Panes Integrales c/sal y S/sal, Budines con frutos, con ciruelas, crackers y galletitas.



• Sin TACC. Harina de garbanzos, Harina de Lentejas, Premezcla proteica universal, integral c/Psillium, Psyllium Husk Polvo, Cebollas deshidratadas.



• Caldo de Hueso Marino, Clara de Huevo "Albumina" en polvo, Chips c/baño de chocolate a base de Proteína de Arvejas para repostería.



• Sin TACC  
chalitas mix semillas, chalitas queso parmesano, crackers tomate, crackers garbanzos caprese, crackers garbanzos tomillo Curri, y galletitas semillas y quinoa.



ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

☎ 11 2774-2142 | beatrizcosmeticos@gmail.com | 📷 distbeatriz

REALIZÁ TUS 🛒 DESDE NUESTRA TIENDA [www.distbeatriz.com.ar](http://www.distbeatriz.com.ar)

# EDUCAR AL SOBERANO: No podemos desperdiciar

Por Beatriz Prodan

▶ Es fundamental saber aprovechar los alimentos y cosméticos naturales y no desestimarlos únicamente por tener fechas de vencimiento cercanas, que en muchos casos —según el producto— son orientativas y no definitivas. Muchas veces se lee “consumir preferentemente antes de”, y eso no significa necesariamente un vencimiento tajante. Obviamente no estoy hablando de lácteos o alimentos, donde hay que tener mayores cuidados. Siempre debe prevalecer el sentido común. Desgraciadamente existe una mala costumbre del desperdicio. Nosotros, que trabajamos con cosmética, suplementos y alimentos naturales, solemos aconsejar a nuestros clientes y al público que consulta, que una crema próxima a vencer o incluso vencida hace poco tiempo puede seguir utilizándose si conserva sus características normales. En este tipo de productos la fecha no siempre implica un corte absoluto. Algo similar ocurre con algunos alimentos secos: harinas, pastas secas, legumbres, cereales, infusiones o azúcar. Pasados unos días de la fecha indicada, o estando próximos a vencer, no necesariamente deberían desecharse automáticamente. Por lógica y sentido común, siempre hay que observar el color, olor, textura y estado general del producto. Con respecto a los alimentos orgánicos y frescos elaborados sin conservantes ni aditivos, es lógico que no puedan durar demasiado tiempo. Justamente esa es una de las características de los productos más naturales. Pero tampoco la fecha colocada debe interpretarse siempre de manera rígida: si el alimento está en buenas condiciones,



muchas veces puede consumirse. Un rubro especial son las cremas, aceites, shampoos y toda la cosmética natural. Muchas veces pueden seguir utilizándose después de la fecha indicada sin inconvenientes, especialmente cuando se trata de líneas serias y de confianza, elaboradas realmente con ingredientes naturales, como las que habitualmente se comercializan en dietéticas y almacenes naturales. Son productos desarrollados por empresas con años de experiencia y dedicadas al cuidado de la salud, complementando una alimentación más sana. Y hablo de “cuidado de la salud” porque la piel también absorbe sustancias y es importante evitar productos innecesariamente tóxicos.

Más allá de otras discusiones actuales, muchas veces la información del producto resulta ilegible, necesitamos CONOCER los ingredientes o aditivos que contienen los productos. En muchos ultraprocesados el azúcar aparece escondido bajo distintos nombres y siglas, mientras en todo el mundo se intenta disminuir su consumo debido al crecimiento de la obesidad, la diabetes o el exceso de sal por la hipertensión. Claro que hacen falta políticas públicas de salud, pero nosotros también debemos informarnos y tomar cartas en el asunto. TENER EN CUENTA: no desperdiciar. No tirar cosméticos o alimentos que todavía pueden utilizarse. Como nos decían cuando éramos chicos: “LA COMIDA NO SE TIRA”. Y los cosméticos también se aprovechan. Los saludo como siempre! ■

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

# Cómo regula el organismo su propia química



▶ El cuerpo humano posee mecanismos muy precisos para mantener el equilibrio ácido-base, una condición indispensable para que las células funcionen correctamente. La sangre, por ejemplo, debe conservar un pH dentro de un rango muy estrecho. Cuando este equilibrio se altera de forma importante, pueden aparecer trastornos de salud que requieren atención médica. Para evitarlo, el organismo cuenta con sistemas de regulación altamente eficientes. Los pulmones eliminan dióxido de carbono, una sustancia que influye en la acidez corporal, mientras que los riñones filtran y excretan ácidos producidos por el metabolismo. Gracias a estos mecanismos, en personas sanas el pH sanguíneo se mantiene estable independientemente de las variaciones normales de la alimentación.

En los últimos años se popularizó la idea de que ciertos alimentos “acidifican” el organismo y que otros lo “alcalinizan”. Sin embargo, la evidencia científica indica que, aunque algunos alimentos pueden

modificar el pH de la orina, no cambian de manera significativa el pH de la sangre en personas sanas. Esto no significa que la alimentación no sea importante. Una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y alimentos poco procesados aporta vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, nutrientes que favorecen el bienestar general y ayudan a mantener una adecuada función metabólica. Por el contrario, el exceso de productos ultraprocesados, azúcares y grasas de baja calidad puede afectar la salud por diversos mecanismos. Más que preocuparse por “alcalinizar” el cuerpo, los especialistas recomiendan adoptar hábitos saludables: una alimentación variada, actividad física regular, descanso adecuado, buena hidratación y controles médicos cuando corresponda.

El organismo ya dispone de herramientas extraordinarias para conservar su equilibrio interno; nuestra tarea es brindarle las mejores condiciones para que pueda hacerlo ■

## 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

# Ecosíntesis y la mirada del Nuevo Paradigma



Por Ignacio Conde  
iconde@fyn5.com

La "Ecosíntesis" es un concepto que, según desde dónde se lo observe — ecología, sociología o incluso espiritualidad— propone una integración armónica entre sistemas que parecen opuestos. Veamos.

Desde el enfoque ecológico, la Ecosíntesis plantea la formación de nuevos ecosistemas mediante la introducción de especies —nativas o no— en entornos degradados o nuevos. A diferencia de la restauración clásica, que busca volver al pasado, la Ecosíntesis mira al futuro. Acepta que el entorno ha cambiado y busca combinar especies que "encajen" para crear un sistema estable y funcional. Un ejemplo sería la creación de bosques en islas volcánicas nuevas o la rehabilitación de zonas industriales mediante la mezcla estratégica de plantas que limpian el suelo.

Desde el enfoque social y humano, planteada desde una perspectiva sociológica y psicológica, la Ecosíntesis integra al ser humano con su entorno técnico y natural. Propone que no somos entes separados de la naturaleza, sino que nuestra tecnología, cultura y biología deben sintetizarse en un solo organismo equilibrado. Se trata de un "pensamiento sistémico": dejar de ver "partes" para empezar a ver "relaciones". No es solo plantar un árbol ni solo construir una fábrica, sino pensar cómo ambos coexisten en el plano social y humano.

**Ecosíntesis como filosofía de diseño**

En el marketing y el desarrollo de productos, la Ecosíntesis se traduce en diseño regenerativo. Un producto no termina en la basura: se reintegra al sistema o a la naturaleza. Cobra así un valor multidimensional. Una empresa no solo buscaría rentabilidad económica, sino que su existencia "sintetiza" beneficios para la comunidad, el medio ambiente y la psique del consumidor.

El término fue popularizado, en parte, por visionarios que sugerían que para colonizar otros planetas —como Marte— no necesitaríamos "terraformar" (cambiar todo el planeta), sino practicar la Ecosíntesis: introducir microorganismos que creen un nuevo equilibrio biológico. Para rastrear el origen y la evolución del concepto debemos movernos entre la ecología de sistemas, la arquitectura sustentable, la filosofía humanista y las leyes naturales. "Eco" (casa/entorno) y "Síntesis" (unión de partes): sus ideólogos provienen de campos que intentan resolver la fractura entre lo natural y lo artificial, conectándolo con lo humano. Hoy, bajo la mirada del Nuevo Paradigma, el concepto deja de ser una técnica de jardinería planetaria para convertirse en una estrategia de supervivencia de la especie.

**Gestionar la vida vs. algoritmos**

El filósofo e historiador Yuval Noah Harari advierte que la automatización y la IA no solo desplazan el trabajo, sino que crean una obsolescencia existencial: el ser humano pierde su función biológica y económica tradicional. En este contexto, la Ecosíntesis no es solo "unir

partes", sino la renegociación de nuestra relevancia en un sistema que ya no nos necesita como "productores".

Si, como dice Harari, somos "algoritmos bioquímicos" hackeables, la Ecosíntesis propone una resistencia biológica. Mientras el sistema tiende a la especialización extrema —lo que nos vuelve obsoletos cuando la máquina nos supera—, la Ecosíntesis exige un pensamiento generalista e integrado. Se trata de sintetizar nuestra capacidad intuitiva y ética con los sistemas técnicos para no ser "sustituídos", sino "reenraizados".

Harari señala también que el sapiens se ha divorciado de su realidad sensorial para vivir en ficciones (dinero, naciones, marcas). La Ecosíntesis actuaría entonces como un proceso de "re-materialización". Una suerte de resistencia: frente a la obsolescencia que produce vivir solo en la infoesfera, la Ecosíntesis propone que el ser humano recupere su rol como curador de la biosfera. La "utilidad" del hombre del futuro ya no sería procesar datos —las máquinas lo hacen mejor— sino gestionar la vida: la síntesis entre la tecnología de punta y la regeneración del suelo, el agua y el aire.

El mayor reto del siglo XXI —según plantea Harari— es la irrelevancia. Aplicada a la visión sociológica, ¿podría la Ecosíntesis ser una respuesta? ¿Cómo sería diseñar sistemas —económicos, sociales y comerciales— donde el valor humano no dependa de su productividad mecánica, sino de su



capacidad de síntesis vital?

**La obsolescencia como oportunidad de "reset"**

La obsolescencia existencial que esgrime Harari nace de la fragmentación. Por el contrario, la Ecosíntesis sería entonces "la medicina": una integración forzosa de nuestra tecnología con nuestra biología, con el objeto de no ser descartados por nuestro propio invento.

La velocidad actual nos empuja a una obsolescencia existencial porque nuestras creencias —el software— ya no pueden correr en un mundo que cambia cada seis meses. Sin embargo, aquí es donde la neurodiversidad y la reconexión espiritual juegan un papel clave: sintonizar con el campo. Cuando la velocidad del cambio externo supera nuestra capacidad de procesamiento, la única salida no es "correr más rápido", sino sincronizarse con el campo espiritual (o cuántico), donde el tiempo no es lineal sino circular o simultáneo.

La Ecosíntesis "holística" —agrego— propone que el ser humano debe actuar como un transductor, un transformador de energías, concediéndonos la oportunidad de un reset. Al aceptar la "muerte" de un propósito antiguo (obsolescencia), liberamos la energía necesaria para que el sistema se retroalimente con un nuevo sentido.

Si consideráramos a la Ecosíntesis no como una teoría, sino como un sistema holístico, autónomo y retroalimentado, esta se convertiría en una tecnología del espíritu ■



agridulce

de vegetales  
condimentados







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

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

▶ Si sos comercio, consultá con tu distribuidor

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



Escanéa el QR

¡Conocé el producto y aprendé cómo usarlo!

# El sutil arte de hacer un ocho. ¿Qué nos dice el gato cuando se frota?

Por MV. Jorge S. Muñoz  
Médico veterinario homeópata



Entrar a casa después de un día intenso de trabajo suele tener el mismo recibimiento: cruzas la puerta, dejas las llaves y, ahí mismo, una silueta felina comienza a dibujar ochos perfectos alrededor de tus tobillos. Se contorsiona, te mira, insiste. Podríamos pensar que nos está pidiendo comida o juego, pero la realidad es otra.

Cuando tu gato se frota contra tus piernas, está ejecutando uno de los rituales de comunicación química y etológica más complejos del reino animal. En ese preciso instante, está leyendo tu estado emocional y, al mismo tiempo, calibrando el suyo. Los felinos poseen glándulas sebáceas especializadas en la producción de feromonas de apaciguamiento, en la trompa, las comisuras de los labios, los costados de la cara y la base de la cola. Al frotarse contra paredes, muebles, almohadones, el gato no está "limpiándose", está creando un mapa de zonas seguras. Cuando lo hace con tus piernas está buscando un olor comunitario, necesario para sentirse a seguro.

Durante las horas que pasaste fuera de casa, ese aroma compartido se desvaneció. Al regresar, su

prioridad absoluta es restablecer la sintonía aromática del hogar. Sin embargo, en ese frotamiento también te está examinando. Cuando estamos estresados o angustiados, nuestros niveles de cortisol aumentan, modificando sutilmente nuestra transpiración y olor corporal. Nosotros no lo notamos, pero para el olfato felino es un grito de alerta. Si regresas a casa cargando todas las frustraciones del trabajo, a tu gato no le va a gustar ni cinco. Su entorno seguro se altera.

En algunas ocasiones este desequilibrio puede generar tal nivel de ansiedad en nuestro michi que nos lo hará saber. Orinando y defecando fuera de sus piedritas, alejándose y escondiéndose, soplando y erizándose cuando nos acerquemos.

Cuando la homeostasis de la casa se rompe debido a nuestro estado de ánimo, nervioso, ansiosos, estresante, el territorio del gato deja de ser apacible. La solución a veces puede ser simple. Existe un ejercicio etológico muy sencillo, pero de un poder biológico tremendo. Si estás dispuesto/ta te lo cuento. Busca un rincón tranquilo, sentate en el suelo y quedate quieto/ta durante diez minutos. Cerrá los ojos y respirá de forma pausada, consciente y profunda. No lo lla- mes, no lo fuerces. La curiosidad felina es un motor



Desde 1978  
**Homeopatía Veterinaria**  
Dr. Jorge S. Muñoz

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

Caracas 595 (y Aranguren) CABA ☎113941-2007 / 4632-3558  
También atención virtual

www.homeovet.com.ar / homeopatia5@gmail.com

muy potente. Cuando tu ritmo cardíaco baje y tu química corporal vuelva al eje, el minino se acercará solo. Notará tu cambio de ánimo, volverá a refregarse contra vos y la energía de la casa volverá a fluir. En otras ocasiones la causa del problema no seremos nosotros sino el entorno. Puede ser una mudanza, una pelea, un gato vecino que vino de visita, la llegada de un bebé u otro gato a la vivienda, ruidos fuertes y continuos de una obra en construcción cercana. Pueden ser del propio gato, como por ejemplo un cambio en la microbiota del intestino debido a una mala nutrición. Nuestro gato dejará de frotarse contra las cosas o lo hará tan fuerte que se lastimará, se le caerá el pelo dejando zonas peladas. Aquí habrá que recurrir a su veterinario holístico para que lo estudie y le recete medicamentos homeopáticos que le ayuden a restablecer su propia homeostasis, su propia armonía. Esto será tema para otro artículo.

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 | Instagram @homeovetmunoz

## La Soberbia

Por Dr. Sergio Rozenholc  
doctorsergiorozenholc@gmail.com

Uno de los temas frecuentes que se presenta en la clínica médica homeopática, es la soberbia. Vemos enquistada la misma, en la trama psíquica de nuestros pacientes, adosada a dolores profundos que le fueron infligidos durante la primera infancia por diversas situaciones y que surgen como elementos para desandar de su cuadro psicobiológico, para poder revertir temas muy graves de salud.

Cuando uno investiga este tema, se encuentra que el término "soberbio" proviene del latín "superbus" (el

que está por encima, el altanero). Y "superbus" es un derivado de súper (adverbio, preposición y prefijo que significa "por encima"). De él derivan muchas palabras latinas, algunas de las cuales utilizamos aún, como superar, superior, insuperable o supremo. También se encuentra este elemento léxico en la gran cantidad de palabras prefijadas con súper (superviviente, etc.) o con sobre, que es la versión patrimonial del prefijo súper (sobreviviente, sobreseído, etc.). El concepto etimológico de la soberbia nos remite a encontrar dos elementos fusionados. Por un lado tenemos el por encima (altanería) y por el otro el lugar del súper (superviviente) y estas dos versiones pertenecen a una misma vida, de un mismo paciente en consulta. En el trabajo homeopático muchas veces observamos durante el tratamiento, que cuando se produce el retorno de síntomas antiguos y vemos que

desaparece la soberbia, nos sorprendemos, ya que reaparece una falta de confianza u otras cosas que nos indican mucha vulnerabilidad en el paciente y que irán deshiliándose a medida que transcurra el tratamiento hasta que este pueda recuperar su verdadera identidad.

En otro sentido, resulta necesario recordar el pedido que les hacía a los discípulos el maestro Dr. Tomás Pablo Paschero, dentro del trabajo de formación permanente del médico homeópata, "para hacer esta tarea se requiere una profunda introspección de tipo personal, una profunda humildad y el cultivo de nuestra riqueza espiritual." Trascender la soberbia es el verdadero desafío ■

**CUMPLIMOS 21 AÑOS**

**FARMACIA HOMEOPÁTICA**  
LIBERTAD

Laboratorios de Homeopatía y Magistrales

Flores de Bach, California y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

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

**FARMACIA DUBIN**  
HOMEOPATÍA

Medicina Ayurveda  
Fitoterapia - Florales  
Herboristería

☎11 3922-9382  
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

**HERBORISTERIA alsina**

Herboristería  
Farmacia  
Laboratorio

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

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

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

**FARMACIA HOMEOPÁTICA DE FLORES**

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M. NEGROTTI

Rodolfo Altamiranda  
Farmacéutico

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

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

**Farmacia De La Merced**

RECETAS MAGISTRALES  
OBRAS SOCIALES  
ENVÍOS A DOMICILIO

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

📍QUILMES Av. Mitre 1401  
📍HUDSON Est. Hudson C161

f FARMACIA DE LA MERCED @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

**FARMACIA Dialco**

LABORATORIO HOMEOPÁTICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA

ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.  
SABADOS de 9.30 a 15hs.

PREPARADOR PERMANENTE

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

# El congelamiento del cuerpo de las mujeres



Para comprender la lógica de nuestra sociedad basada en la dominación, observemos que el problema no está en el niño que no encuentra el cuerpo de su madre al nacer, sino en esa madre que no siente –espontáneamente– apego hacia su hijo. Ese es, desde mi punto de vista, el verdadero drama de la civilización. Las mujeres –al igual que los varones– provenimos de historias de desamparo, falta de cuerpo, mirada, disponibilidad afectiva, ternura, leche o abrazos. Entonces hemos aprendido tempranamente a congelar las emociones, el cuerpo, los deseos y las intuiciones. La distancia que hemos instaurado para que el dolor no duela tanto, luego nos ha convertido en las mujeres que somos hoy: desapegadas y secas. Ese frío interno, es lo que nos imposibilita sentir compasión y apego por el niño. Todo niño humano nace de un vientre materno y anhela permanecer en un territorio similar. Esto es intrínseco a todas las especies de mamíferos. El verdadero problema es que las madres humanas hemos anestesiado nuestro instinto de apego, con el objetivo de no seguir sufriendo por esa distancia vivida cuando nosotras mismas hemos sido niñas. Es una rueda que gira en torno a lo mismo: vacío, distancia con la propia madre, congelamiento del cuerpo y de las emociones, anestesia vincular, luego imposibilidad o corte frente al instinto de apego sobre la nueva cría.

Si las mujeres sintiéramos la poderosa necesidad de no separarnos de nuestra cría, nadie podría imponernos ese alejamiento. Somos las mujeres quienes –rechazantes de una cría que no sentimos propia– permitimos, estimulamos y facilitamos que la criatura sea alejada y tocada por personas extrañas. Claro que para comprender esa falta de apego, tenemos que remontarnos hacia atrás. Hacia nuestras madres y hacia las madres de nuestras madres y así, por generaciones y generaciones de separaciones tempranas y antihumanas. Hay dos hechos que merecen un pensamiento ordenado, para comprender el alcance del desastre ecológico respecto a la falta de apego de la madre hacia su cría. Por un lado, la masificación del maltrato en los partos. Por el otro, la represión sexual –especialmente sobre las mujeres– durante siglos de oscurantismo y misoginia. Ambas imposiciones son las herramientas perfectas del Patriarcado para lograr que desaparezca todo vestigio de intuición y de apego de la madre respecto a su cría, para convertir a cada madre en una procreadora de futuros guerreros: niños y luego jóvenes iracundos, desesperados por falta de amor, con rabia y con toda la potencia puesta al servicio de la revancha. O bien, niños desvitalizados, perdidos en la tecnología, deprimidos y sin entusiasmo ni voluntad ■

Laura Gutman

www.lauragutman.com.ar

# Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

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

Superalimentos y Energía Natural  
Miel, Jalea real, polen

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

Bienestar y Cuidado personal  
Suplementos 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

## QualiCoco

**Leche de Coco**  
Para enriquecer preparaciones saladas o dulces por su alto contenido en Vit.C, B1, B3, B5 y B6. Calcio, magnesio, selenio, fósforo, hierro, potasio, cobre, zinc y manganeso. De excelente sabor. Presentación de 500ml y 200ml.

**Azúcar de coco**  
Bajo índice glucémico, no es refinada, rico en potasio, magnesio, hierro y zinc. Vit. B1, B2, B3, B6.

**Coco NUT**  
Leche de coco ideal repostería. Presentación de 500ml y 200ml.

**Agua de Coco**  
Fuente de electrolitos. Antioxidante. 100% coco verde de Brasil.

ENVÍOS AL INTERIOR

Sanfu SA | 11 2283 8183  
sanfu.ar@gmail.com | infocuali25@gmail.com  
Mendoza 1725 - CABA

## Fuente de Omega 3

**ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO**

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

A PRODUCT OF ICELAND

Distribuidores oficiales en Argentina

# Inclusión educativa

## Entre el discurso y la realidad en las escuelas



Por Lic. Noelia Alfano\*

▶ En los últimos años, la inclusión educativa comenzó a ocupar un lugar cada vez más importante dentro de los discursos pedagógicos, las políticas públicas y los diseños curriculares. Hablar de inclusión hoy parece casi una obligación dentro del sistema educativo. Las escuelas reciben lineamientos que promueven la diversidad, el respeto por las diferencias y el derecho de todos los estudiantes a aprender dentro de ámbitos comunes.

En teoría, el concepto es claro y profundamente valioso: construir una escuela donde todos los niños y niñas puedan participar, aprender y desarrollarse, independientemente de sus características personales, sociales, culturales, cognitivas o físicas. Sin embargo, cuando estas ideas bajan del papel al aula, la realidad muchas veces se vuelve mucho más compleja.

La educación inclusiva no consiste únicamente en permitir que un estudiante con discapacidad asista a una escuela común. Tampoco se trata solamente de integrarlo físicamente dentro del aula. La verdadera inclusión implica garantizar condiciones reales de participación, aprendizaje y pertenencia. Y aquí se presenta una de las tensiones principales del sistema educativo actual: la distancia entre los principios teóricos y las posibilidades concretas de las instituciones.

Los documentos curriculares sostienen que todas las personas pueden aprender

si se generan las condiciones adecuadas. Esta mirada busca dejar atrás el antiguo "modelo del déficit", que durante muchos años colocó el problema en el estudiante, señalando aquello que supuestamente "no podía hacer". Desde la perspectiva inclusiva, el problema ya no está en el niño, sino en las barreras que el entorno escolar impone. Estas barreras pueden ser físicas, pedagógicas, comunicacionales o incluso actitudinales. Muchas veces no tienen que ver con una rampa o un recurso tecnológico, sino con la falta de tiempo, de capacitación, de acompañamiento profesional o de estrategias institucionales reales.

Las escuelas actuales atraviesan situaciones complejas: aulas superpobladas, docentes agotados, escasez de equipos interdisciplinarios, falta de espacios de planificación y un aumento constante de demandas emocionales, sociales y pedagógicas. Llevar adelante prácticas verdaderamente inclusivas se convierte en un desafío enorme. Los docentes deben responder simultáneamente a múltiples realidades dentro de un mismo grupo: estudiantes con distintos ritmos de aprendizaje, problemáticas familiares, dificultades emocionales, trastornos del desarrollo, barreras comunicacionales y situaciones sociales complejas.

La inclusión exige pensar propuestas diversas, flexibilizar actividades, adaptar materiales, modificar tiempos de trabajo y sostener trayectorias individuales sin perder de vista al grupo completo. Pero todo eso requiere tiempo institucional, formación permanente y trabajo colaborativo entre distintos profesionales. Y ahí apare-

ce otra gran contradicción: mientras los discursos educativos promueven la inclusión como un derecho, muchas veces las escuelas deben resolverla casi en soledad. Las familias suelen transformarse en protagonistas de una lucha silenciosa y constante. Gestionan acompañamientos externos, buscan diagnósticos, realizan trámites, solicitan reuniones y, en muchos casos, terminan sosteniendo aquello que el sistema no logra garantizar plenamente. Algunas familias sienten que deben demostrar permanentemente que sus hijos tienen derecho a aprender dentro de la escuela común.

Existen situaciones en las que la inclusión queda reducida a lo administrativo. El estudiante está matriculado, asiste a clases y figura dentro del sistema, pero no siempre logra participar verdaderamente de los aprendizajes o de la vida escolar. En esos casos, la inclusión corre el riesgo de transformarse solamente en una puesta en escena.

Otro aspecto importante tiene que ver con la mirada social sobre las diferencias. Aunque se avanzó mucho en términos de derechos y conciencia social, todavía persisten prejuicios, miedos y desconocimiento. Muchas veces lo diferente sigue siendo visto como un problema que "interrumpe" el funcionamiento esperado del aula, en lugar de entenderse como parte natural de la diversidad humana.

Sin embargo, también sería injusto desconocer el enorme esfuerzo que realizan muchas instituciones y docentes. Existen experiencias profundamente valiosas donde la inclusión deja de ser un discurs-

so y se convierte en práctica concreta. Escuelas que generan proyectos colectivos, docentes que adaptan materiales con creatividad, equipos que trabajan en conjunto y grupos de compañeros que aprenden a convivir desde la empatía y el respeto. Cuando la inclusión se construye de manera genuina, no solo beneficia al estudiante que necesita apoyos específicos. Enriquece a todo el grupo. Enseña a convivir con las diferencias, desarrolla sensibilidad social, promueve el trabajo colaborativo y construye comunidades más humanas.

La diversidad dentro del aula no debería ser entendida como una dificultad a tolerar, sino como una oportunidad para aprender de otros modos y ampliar las formas de enseñar y aprender. El gran desafío actual quizás sea dejar de pensar la inclusión únicamente como una meta ideal escrita en documentos oficiales y empezar a convertirla en una realidad cotidiana, sostenida por decisiones políticas concretas, recursos reales y acompañamiento institucional verdadero. Incluir es garantizar que todos los estudiantes puedan permanecer, participar, aprender, ser escuchados y sentirse parte. Y para que eso ocurra, no alcanza con discursos. Hace falta compromiso colectivo, inversión, formación y una transformación profunda de las prácticas educativas.

La inclusión educativa no debería ser un privilegio que depende de la buena voluntad individual de algunos docentes o familias. Debería ser una responsabilidad compartida por todo el sistema educativo y por la sociedad en su conjunto ■

\* (Prof. Lic. En Ciencias de la Educación)

Coord. de Áreas del Centro Rebiogral.

Centro de Rehabilitación Integral  
REBIOGRAL

@rebiogral

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

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

**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.

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



# REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

## TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

### ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



Neurología



Clínica  
Médica



Diabetología



Psicología



Fonoaudiología



Terapia  
ocupacional



Psicopedagogía



Nutrición



Kinesiología



Fisioterapia



### Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

### Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

### Espacio para desarrollo y salud

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

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

### Asesoramiento a familias y escuelas

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



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

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

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

# Adolescentes, pantallas y contaminación electromagnética



Por Cecilia Andrada  
CONVIVIR

► Dormir con el celular bajo la almohada, pasar horas frente a “la play”, estudiar con la notebook conectada al Wi-Fi y descansar junto a una estufa eléctrica parece parte natural de la vida moderna. Pero cada vez más especialistas se preguntan qué ocurre cuando toda esa tecnología convive durante años dentro de habitaciones pequeñas y poco ventiladas, especialmente en adolescentes.

El concepto de “contaminación electromagnética” suele generar polémica. Algunos discursos alarmistas aseguran que las ondas “enferman gravemente”, mientras que otros minimizan cualquier posible efecto. La realidad científica actual es más compleja: los campos electromagnéticos existen, pueden medirse físicamente y continúan siendo objeto de investigación.

En una habitación de apenas 2,5 x 2,7 metros pueden convivir:

- televisor,
- consola de videojuegos,
- joystick inalámbrico,
- notebook,
- cargadores,
- router Wi-Fi,
- celular, Bluetooth,
- estufa eléctrica,
- múltiples enchufes y transformadores.

Todo ello genera distintos tipos de campos electromagnéticos de baja y alta frecuencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que los campos eléctricos se producen por diferencias de voltaje y los magnéticos por el paso de corriente eléctrica. Cuanto mayor es el consumo energético o

más cerca estamos de los dispositivos, mayor es la exposición.

Sin embargo, la principal discusión científica actual no gira tanto alrededor de una enfermedad inmediata provocada por el Wi-Fi o el celular, sino sobre los efectos de la exposición prolongada y acumulativa a lo largo de los años.

En 2011, la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), dependiente de la OMS, clasificó a los campos electromagnéticos de radiofrecuencia —como los emitidos por celulares y tecnologías inalámbricas— dentro del Grupo 2B: “posiblemente cancerígenos para humanos”. La clasificación se basó en evidencia limitada relacionada principalmente con ciertos tumores cerebrales en usuarios intensivos de telefonía móvil.

Eso no significa que esté demostrado que el Wi-Fi o los celulares produzcan cáncer, sino que la evidencia disponible aún no permite descartar completamente un riesgo.

De hecho, investigaciones más recientes impulsadas por la OMS no encontraron asociaciones consistentes entre el uso habitual de teléfonos móviles y un aumento claro del cáncer cerebral en la población general. La ciencia, entonces, sigue abierta.

Pero mientras el debate continúa, hay otros efectos mucho más visibles y documentados que sí preocupan a pediatras, neurólogos y especialistas en sueño: la **hiperestimulación tecnológica**.

La combinación de pantallas permanentes, videojuegos nocturnos, redes sociales, notificaciones, luz azul y conectividad continua altera los ritmos biológicos normales. El cerebro adolescente —todavía en desarrollo— recibe estímulos constantes que dificultan el descanso profundo y la desconexión mental.

Muchos adolescentes duermen rodeados de luces LED, dispositivos en carga, routers y pantallas activas hasta altas horas de la noche. Esto puede favorecer:

dificultades para dormir, reducción de melatonina, cansancio diurno, irritabilidad, ansiedad, fatiga ocular, sedentarismo, problemas de concentración.

En habitaciones pequeñas también se suma otro factor frecuentemente ignorado: el exceso de calor y la mala ventilación. Consolas, notebooks, televisores y estufas eléctricas elevan la temperatura ambiental y resecan el aire, afectando la calidad del sueño y el descanso físico. Diversos organismos internacionales señalan que, en los hogares, los niveles habituales de exposición electromagnética suelen mantenerse por debajo de los límites considerados seguros. Aun así, muchos investigadores sostienen que aplicar un “principio precautorio razonable” puede ser una actitud saludable, especialmente en niños y adolescentes.

**Entre las recomendaciones más simples aparecen:**

No dormir con el celular pegado a la cabeza, evitar usar la notebook sobre el cuerpo durante muchas horas, apagar dispositivos innecesarios durante la noche, ventilar bien los ambientes, reducir el tiempo de pantallas antes de dormir, mantener cierta distancia entre la cama y equipos eléctricos potentes, fomentar actividades al aire libre y descanso sin tecnología.

La discusión sobre contaminación electromagnética probablemente continúe durante años. Pero más allá del debate sobre las ondas invisibles, muchos especialistas coinciden en algo concreto: nunca antes en la historia humana los adolescentes habían vivido tan rodeados de estímulos eléctricos, pantallas y conectividad permanente dentro de espacios tan reducidos. Y quizá allí esté la verdadera pregunta de nuestra época ■

Fuentes consultadas: OMS – Campos electromagnéticos, OMS – Electromagnetic fields and mobile technology, IARC – Clasificación de radiofrecuencias Grupo 2B, Reuters – Revisión OMS sobre celulares y cáncer cerebral, National Cancer Institute.

# MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

MAYORISTAS-FRANQUICIAS

COMERCIALIZA

PRODUCTOS

DIETÉTICAS-FARMACIAS

BIENESTAR REAL.

CALIDAD COMPROBADA.

MODELIFEGROUP

VITAMINA B 12

MULTIVITAMINICO DE A-Z

LIPOXPRT

WhatsApp

+54 9 11 6680-2357

modelifeventas@gmail.com

✓ CALIDAD COMPROBADA
🌿 INGREDIENTES NATURALES
★ EFECTIVIDAD COMPROBADA

NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO



Temporada alta de guisos,  
Fiestas Patrias... y mates!!  
Que tu tienda tenga de todo

Distribuidora **El Ceibo**



NUESTRA HISTORIA SE CUENTA CON MATES

LOS MEJORES PRODUCTOS PARA TUS RECETAS PATRIAS



MARCAS LÍDERES A TU DISPOSICIÓN



ENVÍOS A  
TODO EL PAÍS

SOLO VENTAS  
MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor  
SEGUINOS



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

elceibomayorista@gmail.com

# Microbiota, inflamación y salud intestinal -Parte 1- Melena de León y el eje intestino-cerebro



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

▶ Durante años se creyó que el intestino tenía como única función digerir alimentos y absorber nutrientes. Hoy sabemos que es mucho más que eso. El intestino es un órgano inmunológico, metabólico y neurológico profundamente conectado con el cerebro. Esta comunicación permanente se conoce como eje intestino-cerebro y ocurre a través de múltiples vías: el sistema inmune, sustancias inflamatorias, neurotransmisores, metabolitos bacterianos y especialmente el nervio vago, una verdadera autopista biológica que conecta ambos órganos.

En este contexto, el hongo Melena de León (*Herichium erinaceus*) comenzó a despertar enorme interés científico por su capacidad de actuar simultáneamente sobre intestino, microbiota y sistema nervioso. Aunque suele asociarse únicamente con memoria y concentración, una parte fundamental de sus efectos comienza mucho antes: en el ecosistema intestinal.

La microbiota intestinal está formada por billones de microorganismos que viven en equilibrio dentro del tubo digestivo. Cuando este equilibrio se mantiene, hablamos de **eubiosis**: una condición asociada con buena digestión, correcta regulación inmune, producción adecuada de neurotransmisores y menor inflamación sistémica. Sin embargo, múltiples factores modernos alteran esta armonía: estrés crónico, ultraprocesados, alcohol, antibióticos, falta de fibra, sedentarismo y trastornos inflamatorios.

Cuando ese equilibrio se rompe aparece la **disbiosis intestinal**, una alteración de la composición bacteriana que puede favorecer inflamación, distensión abdominal, alteraciones digestivas, permeabilidad intestinal e incluso síntomas neurológicos y emocionales. Hoy sabemos que intestino y cerebro se influyen mutuamente de forma constante: un intestino inflamado puede modificar el estado de ánimo, la claridad mental, la respuesta

al estrés y la calidad del sueño.

Diversos estudios muestran que la **Melena de León** posee compuestos capaces de modular favorablemente la microbiota intestinal y actuar como sustrato prebiótico. Sus polisacáridos y beta-glucanos pueden estimular el crecimiento de bacterias beneficiosas mientras colaboran en la regulación del entorno inflamatorio intestinal. Esto resulta particularmente interesante porque no se trata solamente de "alimentar bacterias buenas", sino de favorecer un ecosistema más estable y resiliente.

Además de su efecto sobre la microbiota, este hongo medicinal ejerce acciones protectoras sobre la mucosa intestinal. La pared intestinal funciona como una barrera selectiva: permite absorber nutrientes mientras evita el paso excesivo de toxinas, fragmentos bacterianos y sustancias inflamatorias hacia la circulación. Cuando esta barrera se altera —lo que popularmente se conoce como "intestino permeable"— aumenta la activación inmunológica y pueden aparecer síntomas digestivos y sistémicos.

En estados inflamatorios persistentes, el organismo libera citoquinas proinflamatorias capaces de afectar también al sistema nervioso. De hecho, muchas personas con inflamación intestinal crónica presentan cansancio mental, niebla cognitiva, irritabilidad o ansiedad. El intestino produce gran parte de la serotonina corporal y participa activamente en la síntesis y regulación de múltiples neurotransmisores, por lo que cualquier desequilibrio intestinal puede repercutir directamente sobre el cerebro.

La Melena de León resulta particularmente interesante porque interviene en distintos niveles de este circuito. Por un lado, colaborando con la homeostasis intestinal y la diversidad microbiana; por otro, ayudando a modular procesos inflamatorios asociados con estrés oxidativo y activación inmune. Esta doble acción podría explicar por qué muchas personas describen mejoras digestivas junto con mayor claridad mental y estabilidad emocional.

También existe creciente interés por su utilidad complementaria en trastornos digestivos inflamatorios

como síndrome de intestino irritable, colitis y enfermedad de Crohn, especialmente en contextos donde la inflamación crónica, la disbiosis y el estrés interactúan entre sí. Aunque no reemplaza tratamientos médicos, la investigación actual explora su potencial como modulador integral del entorno intestinal.

Uno de los elementos más fascinantes de este eje es el nervio vago. Este gran nervio conecta intestino y cerebro transmitiendo información en ambas direcciones de manera continua. Cuando el intestino está inflamado o alterado, el cerebro recibe señales de alarma. Pero también ocurre lo contrario: el estrés emocional puede modificar motilidad intestinal, secreciones digestivas y composición bacteriana. Intestino y cerebro funcionan como un único sistema interdependiente.

Comprender esta conexión cambia completamente la forma de entender la salud neurológica. Muchas veces, mejorar la función cerebral no comienza en el cerebro sino en el intestino. Y allí es donde la Melena de León se posiciona como uno de los hongos medicinales más interesantes de la actualidad: no solamente por sus efectos neuronales, sino por su capacidad de actuar sobre el terreno biológico que sostiene al sistema nervioso.

Dentro de este enfoque integral, las distintas formas de utilización de Melena de León también cumplen funciones complementarias. El **polvo orgánico de cuerpo fructífero** aporta naturalmente fibra fúngica, polisacáridos y componentes con acción prebiótica que colaboran con la diversidad y el equilibrio de la microbiota intestinal. Por otro lado, los extractos concentrados permiten obtener una mayor disponibilidad de compuestos bioactivos asociados con la modulación neuroinmunológica y adaptógena.

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 del eje intestino-cerebro. En la segunda parte abordaremos cómo sus compuestos activos —especialmente hericenonas y erinacinas— participan en procesos de neuroplasticidad, regeneración neuronal, memoria y protección cerebral ■

[www.mycelium.com.ar/](http://www.mycelium.com.ar/) | 113927-2288

**Rica Cell** Desde 2018 cocinando con pasión 100% SIN GLUTEN con materias primas SIN TACC certificadas y con opciones:

SIN AZÚCAR SIN LACTOSA VEGANA ALIM. BIOMÉDICA KETO

ELABORACIÓN PROPIA Y ARTESANAL

Ecuador 1173 Recoleta, CABA

114051-4905

[ricaycelisintacc.buenosaires](https://www.instagram.com/ricaycelisintacc.buenosaires)

**Punto Qi Masoterapia Integral**

Contracturas - Dolores crónicos  
Lesiones - Corrección postural

Técnicas Orientales, Digitopuntura, Masajes desc. y deportivos

Instagram: [Puntoqi\\_pfhernan](https://www.instagram.com/Puntoqi_pfhernan) | Teléfono: 11 5666 4452

**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"

Teléfono: 155767-1467

**DEFENSA PERSONAL**

¡Estamos en todo el país!

TAEKWONDO  
CHUL HAK SAN

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

Teléfono: 11 4495-2514

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)

Teléfono: 115808-7060

[madrenatura2000@gmail.com](mailto: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

Teléfono: 112499-9260

**TERCER TIEMPO**

Cupo máximo 15 personas

TALLERES PARA ADULTOS MAYORES

PONÉ EN FORMA TU MEMORIA Y CREATIVIDAD A TRAVÉS DEL JUEGO, EN UN ESPACIO DIVERTIDO Y RESPETUOSO

LUNES, MIÉRCOLES O VIERNES de 15 a 16,30h.

ACTIVIDAD PRESENCIAL EN FLORES, CABA (a una cuadra de Av. Carabobo y Rivadavia)

Más info e inscripción al 11 5098 8076

Facilita Mónica Zago /Counselor

# El grito de tus células



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

▶ ¿Cuántas veces se han despertado sintiendo que el descanso no fue suficiente a pesar de haber dormido seis o siete horas? ¿Cuántas veces llegan a la tarde arrastrando los pies, dependiendo de varias tazas de café que los levanta un poco pero no alcanza a despejar esa “niebla mental”? Como esto les sucede a diario se convierte en “norma” que no es lo mismo que “normal”. En general llegan estas consultas a la farmacia y lo primero que surge en la charla es el estrés o el cambio de estación, y sí, claro, con el ritmo vertiginoso del día a día, esto es una realidad, pero la raíz del problema es más profunda, nuestras células se han quedado sin combustible.

Desde la mirada de la farmacia ortomolecular la fatiga crónica no es falta de voluntad sino un desequilibrio bioquímico.

Las mitocondrias son los orgánulos celulares que funcionan como “centrales energéticas”. Su función principal es producir energía química, en forma de Trifosfato de Adenosina (ATP), a partir de los nutrientes y el oxígeno; además intervienen en la Respiración celular, la Apoptosis (muerte de las células envejecidas) y la Regulación del metabolismo celular, es decir son pequeñas centrales energéticas que transforman lo que comemos en fuerza vital. Está claro que si no reciben los nutrientes necesarios su funcionamiento decae. Entre la comida

ultra procesada, el desgaste de los suelos, los pesticidas, algunos medicamentos, entre otras cosas, hacen que no reciban suficientes nutrientes.

Tratar el cansancio producto de esta falta de energía con estimulantes externos es una solución pasajera, pero el problema persistirá.

## LOS TRES PILARES PARA LAS MITOCONDRIAS

La farmacia ortomolecular no busca introducir elementos extraños sino aquellos que ya forman parte de nuestra fisiología pero que seguramente están en déficit.

• **Coenzima Q10 (CoQ10 o Ubiquinona)** es la molécula encargada de iniciar la chispa para que el motor arranque; es la que transforma el oxígeno y los nutrientes en ATP. El paso de los años y el estrés hace que la Co Q10 decaiga drásticamente y las células envejeczan.

Lo usual es tomar 1 o 2 capsulas al día de 100mg con alguna comida.

• **Magnesio (Mg)**, este elemento está involucrado en más de 300 reacciones bioquímicas, la que nos ocupa en este momento es la unión del ATP al Magnesio, sin este elemento, el ATP generado por las mitocondrias no podría circular por el cuerpo. Dato importante, el magnesio unido a aminoácidos (llamados quelatos) y el citrato son las sales específicas para este tipo de agotamiento físico, no así los magnesios comunes encontrados en las góndolas (Carbonato, Cloruro y Oxido de Mg).

La dosis debe ser como mínimo de

400mg a la mañana al despertarse (para el estrés crónico) o a la noche media hora antes de dormir (para mejorar el sueño).

• **Complejo de Vitaminas B**, en especial B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, son cofactores que metabolizan los hidratos de carbonos, las grasas y las proteínas que ingerimos para transformarlas en moléculas más pequeñas que servirán de nutrientes a las células. La vida sin descanso quema estas vitaminas muy rápidamente lo que se traduce en cansancio, irritabilidad y mente agotada (falta de foco y de memoria). Las dosis de estas vitaminas dependen de cada consultante.

## TU CUERPO ES ÚNICO

Desde la farmacia magistral huimos de las fórmulas únicas y estandarizadas que terminan siendo igual para todos, porque no todos somos iguales.

Hay personas que no transforman la Vit B12 por falta de un gen o por daño hepático por lo cual debemos indicar la Vit B12 metilada, pacientes con colon irritable no deberían consumir Magnesio citrato sino los quelatos. La combinación de multivitamínicos sin criterio de absorción tampoco es útil ya que hay moléculas que se solubilizan muy bien en medio graso (CoQ10) y otras en medio acuoso (Magnesio y Vit B) por lo que deben tomarse en diferentes momentos del día.

Es importante reconocer cual es el eslabón de la cadena que necesita más apoyo en el cuerpo.

Cuando tus células griten, buscá nutrirlas desde las raíces así recuperarás el equilibrio y la fuerza vital, no trates de tapar el sol con una mano.

“Ante cualquier duda consulte a su médico o farmacéutico de confianza” ■  
farmacialibertad0@gmail.com

## BROTOS Harinas orgánicas



▶ SERES SRL es la empresa creadora de la marca **Brotos de Traslasierra**. Sus fundadores cuentan que la harina blanca orgánica —además de la integral orgánica— es un producto que une lo artesanal con lo tecnológico, lo ancestral con lo moderno. Molida cuidadosamente, mantiene la pureza del grano y el aroma natural del trigo, pero con la textura fina que demandan las cocinas actuales. Ya disponible para adquirirse en las tiendas naturales de todo el país.

En tiempos en que la alimentación industrial suele priorizar la velocidad por sobre la calidad, las harinas orgánicas nos recuerdan que la verdadera innovación está en volver a lo esencial: “Ser parte del entorno, pero con respeto, cuidado y admiración por lo que nos integra y enlaza” ■

SERES SRL – Alimentos Orgánicos  
info@serestraslasierra.com.ar  
@brotosdetraslasierra  
3544 307244

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡Nueva!

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA  
DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO  
150  
gr.



@STEVIADULRI



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA  
IMAGEN  
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

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

# Jual STEVIA

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



STEVIA  
POCKET



**NUEVA**  
presentación

Stevia Jual en  
**SOBRECITOS!**  
Dulzura que cabe  
en tu bolsillo



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

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



# Vitamina C en invierno: mitos y verdades

► La ciencia confirma que la vitamina C es un nutriente esencial para el organismo, aunque muchas veces sus efectos reales son más complejos —y menos mágicos— de lo que suele creerse. La Vit.C, también llamada ácido ascórbico, participa en múltiples funciones vitales del cuerpo:

- Interviene en la formación de colágeno (piel, vasos sanguíneos, huesos y cartílagos).
- Ayuda a cicatrizar heridas.
- Participa en la protección antioxidante celular.
- Favorece la absorción de hierro.
- Colabora con correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

A diferencia de muchos animales, los seres humanos no pueden fabricar Vit.C por sí mismos. Por eso dependemos totalmente de la alimentación diaria.

## ¿Previene los resfríos?

Aquí aparece uno de los grandes mitos modernos. Los estudios científicos muestran que la Vit.C no evita que la mayoría de las personas se resfríen. Sin embargo, sí puede tener algunos beneficios concretos: reducir levemente la duración del resfrío y disminuir moderadamente la intensidad sus síntomas; y parece tener mayor efecto en personas sometidas a estrés físico intenso o frío extremo. El Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH) señala que los suplementos de Vit.C “no reducen el riesgo de contraer resfríos” en la población general. Entonces, ¿por qué muchas personas sienten mejoría? Porque la Vit.C sí parti-

cipa activamente en el funcionamiento inmunológico y en la respuesta inflamatoria. No actúa como un “escudo mágico”, pero un organismo bien nutrido responde mejor frente a infecciones.

## ¿Levanta las defensas?

El clamor popular no es científicamente exacto, aunque tiene parte de verdad. La Vit.C interviene en la actividad de distintas células inmunológicas, especialmente glóbulos blancos que participan en la defensa frente a virus y bacterias. También protege a las células del daño oxidativo producido durante procesos inflamatorios. Sin embargo, la ciencia aclara presentar un mayor nivel de Vit.C no significa automáticamente tener “más defensas”. Lo importante es evitar la deficiencia y mantener niveles adecuados mediante la alimentación diaria.

## Otros beneficios comprobados

La Vit.C tiene funciones mucho más amplias que las que estimamos durante el invierno.

**Formación de colágeno:** es indispensable para producir colágeno, proteína clave para piel, encías, articulaciones, tendones y vasos sanguíneos.

**Acción antioxidante:** ayuda a neutralizar radicales libres, moléculas relacionadas con envejecimiento celular y procesos inflamatorios.

**Absorción de hierro:** uno de sus efectos más importantes es mejorar la absorción del hierro vegetal (hierro no hemo), presente en legumbres, semillas y verduras.

Por eso es tan útil combinar lentejas con limón, garbanzos con morrón rojo o espinaca con cítricos.

## Los cítricos tienen fama... pero no son los campeones

Aunque naranja, limón, mandarina y pomelo son buenas fuentes, existen alimentos con incluso más vitamina C. Entre los más ricos aparecen: guayaba, morrón rojo, kiwi, frutillas, brócoli, perejil fresco, Kale, papaya, repollitos de Bruselas, acerola, y ajíes o chiles. Por ejemplo: un morrón rojo puede aportar más vitamina C que una naranja. La guayaba (produce Misiones, Corrientes, Formosa, Chaco y Entre Ríos) contiene cantidades extraordinariamente altas. El perejil fresco tiene mucha más vitamina C de lo que la mayoría imagina.

## ¿Cuál es la mejor manera aprovecharla?

La Vit.C es hidrosoluble y bastante sensible. El calor prolongado la destruye parcialmente, se pierde con largas cocciones, y disminuye cuando frutas o verduras permanecen mucho tiempo cortadas o expuestas al aire.

Las mejores estrategias para preservarla son:

- Consumir frutas y verduras frescas.
- Cocinar al vapor o por tiempos cortos.
- Cortar los alimentos justo antes de consumirlos.

Las recomendaciones generales de consumo diario para adultos son: **75 mg** diarios para mujeres, **90 mg** diarios para hombres, (requiriendo un aporte extra



en fumadores, embarazadas y lactantes). Para dimensionarlo: una naranja mediana aporta cerca de 70 mg, un kiwi alrededor de 75/92 mg, y medio morrón rojo puede superar ampliamente la recomendación diaria.

## Sinergia con otros nutrientes

**Vitamina C + Hierro:** Optimiza la absorción de hierro de origen vegetal en el intestino.

**Vitamina C + Vit. E:** actúan como equipo antioxidante; ambas trabajan como antioxidantes complementarios protegiendo células y membranas celulares.

**Vitamina C + proteínas:** la síntesis de colágeno requiere tanto vitamina C como aminoácidos provenientes de proteínas de buena calidad.

## ¿Hace falta suplementarse?

En personas sanas que mantienen una dieta variada y rica en vegetales, la suplementación no suele ser necesaria, ya que el exceso de vitamina C no se acumula, sino que se elimina por la orina. La mejor estrategia médica y nutricional sigue siendo una alimentación diversa, apoyada en hábitos saludables integrales: un descanso reparador, actividad física regular, aire libre y una gestión adecuada del estrés ■

**Feng Shui**  
NUEVOS PRODUCTO  
12 VARIEDADES  
MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN  
LIBRE DE GLUTEN

HERBOESTÉ  
Sin T.A.C.C.  
x35

Por chef naturista Karina Mariani, docente de IATENA

# Sinergia entre legumbres y vegetales. Potenciá tus comidas!



## • ENSALADA DE REMOLACHA, GARBANZOS Y TOMATE CHERRY

Los garbanzos aportan un toque dulzón que combina muy bien con la remolacha terrosa.

### - Ingredientes

- Garbanzos cocidos, 150 g
- Remolacha mediana cocida, 1u.
- Tomates Cherry, 150 g
- Cebolla morada, ¼ u.
- Aceite de oliva,
- Jugo de limón, ½ u.
- Sal y pimienta a gusto
- Perejil o cilantro picado (opcional)

### - PREPARACIÓN

Cortar la remolacha en cubos pequeños. Cortar los tomates cherry en cuartos. Picar finamente la cebolla. Cortar en cubitos la remolacha cocida. En un bowl, mezclar los garbanzos, la remolacha, los tomates y la cebolla. Condimentar con el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta. Mezclar bien y dejar reposar 10 minutos antes de servir. Decorar con perejil o cilantro picado.

TIP: El limón ayuda a absorber mejor el hierro de los garbanzos y la remolacha.

## • SOPA CREMOSA DE LENTEJAS Y ZANAHORIA

Sabías que... la zanahoria aporta dulzor natural y el limón ayuda a absorber mejor el hierro de las lentejas?

### - Ingredientes (para 2 personas)

- Harina de Sorgo, 100 g
- Lentejas cocidas, 150 g
- Zanahorias medianas, 2 u.
- Cebolla pequeña, 1 u.
- Diente de ajo, 1 u.
- Aceite de oliva, 1 cda.
- Agua o caldo vegetal, 500 ml
- Jugo de 1/2 limón

Sal y pimienta a gusto

### - PREPARACIÓN

Picar la cebolla y el ajo. Cortar las zanahorias en rodajas. En una olla, calentar suavemente el aceite y rehogar la cebolla y el ajo un par de minutos. Agregar la zanahoria y cocinar unos minutos más. Incorporar las lentejas y el agua o caldo. Cocinar 15 minutos hasta que la zanahoria esté bien tierna. Procesar o licuar hasta lograr una crema suave. Agregar sal, pimienta y el jugo de limón al final.

TIP: Se puede servir con semillas tostadas, perejil fresco o un chorrito extra de aceite de oliva.

## • LENTEJAS CON BERENJENA ASADA ESTILO MEDITERRÁNEO

Una receta fácil, sabrosa y muy nutritiva. Ideal tibia, para wraps, tostadas o bowl

### - Ingredientes

- Berenjena, 2 u.
- Tomates Cherry, 150 g
- Cebolla, 1 u.
- Lentejas cocidas, 150 g
- Orégano, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto
- Lentejas cocidas, 150 g
- Aceite de oliva, 2 cdas.

### - PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en cubos y la cebolla en juliana. Colocar en una fuente con los tomates Cherry enteros. Agregar aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.

Hornear a 200 °C durante 25-35 minutos, hasta que la berenjena esté dorada y tierna. Una vez cocidos los vegetales unirlos con las lentejas cocidas dentro de un bol. Condimentar a gusto.

## • GUISO DE POROTOS MUNG, CALABAZA Y ZANAHORIAS

### - Ingredientes

- Porotos mung crudos, 100g

Zapallo en cubos, 400 g

Zanahorias, 2 u.

Cebolla, 1 u.

diente de ajo, 1 u.

Aceite de oliva, 2 cdas.

Sal y pimienta, a gusto

Pimentón, 1 cedita.

Jengibre fresco, 1 rodajita

Nuez moscada, ½ cedita.

Agua o caldo vegetal, 400 ml.

### - PREPARACIÓN

Hidratar los porotos mung en abundante agua durante 12 a 24 hs. Una vez pasado este tiempo desechar el agua, que puede utilizarse para regar plantas. Reservar.

Picar la cebolla y el ajo.

Cocinar a fuego bajo en una olla con el aceite, hasta transparentar. Agregar las zanahorias en rodajas y el zapallo en cubos.

Incorporar los porotos mung escurridos y el jengibre. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y pimentón. Cubrir con caldo vegetal. Cocinar a fuego medio 30-40 minutos, hasta que el mung y las verduras estén tiernos.

iatenaoinstituto | [info@iatena.com](mailto:info@iatena.com)



## IATENA

Cursos cortos online

### ▶ JUNIO

- Curso de cocina con legumbres para todos los días

Por chef naturista *Karina Mariani*

Duración: 2 clases.

Días: miércoles 10 y viernes 12, de 18.30 a 20:30 hs.

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

[info@iatena.com](mailto:info@iatena.com) | [www.iatena.com](http://www.iatena.com) | Tel. 11 2376-4898



# 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](http://www.kyojin.com.ar)

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

# Propóleos:

## Tesoro natural para la salud humana y animal

El propóleo, una resina colectada por las abejas de las yemas de los árboles, ha sido valorado desde la antigüedad por sus propiedades medicinales. Su uso se remonta a las civilizaciones egipcia, griega y romana, que lo empleaban para tratar heridas y enfermedades. En tiempos modernos, la ciencia ha validado muchas de las afirmaciones tradicionales sobre el propóleo. Investigaciones han demostrado que este potente compuesto tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias, lo que lo convierte en un aliado invaluable para combatir gripes y resfriados. Su riqueza en flavonoides, ácidos fenólicos y otros compuestos bioactivos contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y aliviar los síntomas respiratorios. Por ejemplo, los estudios han señalado que el propóleo puede reducir la duración y severidad de los resfriados, aliviando la tos y el dolor de garganta.

### Para nuestros animales también

Además de sus aplicaciones en la salud humana, el propóleo ha encontrado un lugar destacado en la medicina veterinaria. Su capacidad para acelerar la cicatrización de heridas y reducir inflamaciones lo convierte en un componente valioso en **ungüentos** y **cremas** para animales. Los veterinarios utilizan estos productos para tratar diversas afecciones en mascotas y animales de granja, desde heridas superficiales hasta infecciones dérmicas. La seguridad y eficacia del propóleo en la medicina veterinaria se



deben a su acción natural contra bacterias y hongos, además de su capacidad para estimular la regeneración celular.

### Recomendaciones de Uso

#### • Para Humanos:

**Resfriados y Gripe.** Se recomienda el uso de suplementos de propóleo en forma de extractos líquidos. Según su preparación pueden diluirse en agua o mejorar su sabor con miel.

**Aplicación Tópica.** En caso de heridas menores o irritaciones, los ungüentos que contienen propóleo pueden ser aplicados directamente sobre la piel.

#### • Para Animales:

**Ungüentos Veterinarios:** Aplique una capa del ungüento en la zona afectada una o dos veces al día, siguiendo las indicaciones del producto y del veterinario.

El propóleo es un remedio natural con una historia rica y una base científica que respalda su uso tanto en medicina humana como veterinaria. Siempre es recomendable consultar a un profesional de salud antes de iniciar cualquier tratamiento para asegurarse de su adecuación y seguridad ■

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](https://facebook.com/apiter.ar)

[instagram.com/apiter.ar](https://instagram.com/apiter.ar)

[ventasargentina@apiter.com](mailto:ventasargentina@apiter.com)

Laboratorio



# Marineritas

Parmesano & romero

Mix de semillas & salvado



- Reducidos en calorías
- Con omega 6 y 9
- Livianas, nutritivas y crocantes
- Sin Colesterol y 0% grasas Trans

más resistentes!



[dieta@ceral.com.ar](mailto:dieta@ceral.com.ar) / [info@ceral.com.ar](mailto:info@ceral.com.ar)

[ceral alimentos diet / www.ceral.com.ar](https://www.ceral.com.ar)

(341) 454 2001 / +54 9 341 285-8640

Cuidarse  
nunca fue tan  
fácil.

COLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.  
Calidad 

Tu comida sigue rica.  
Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%

# Sal Marina® Gell Singh®



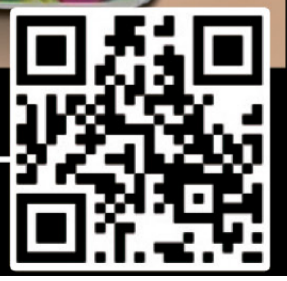
UNICA ALGAS  
100% NATURAL

Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



Más naturaleza en tu cabello, menos residuos en el planeta:

## Presentamos nuestra línea capilar sólida completa



► En Boti-K Puro, sabemos que uno de los grandes desafíos del cuidado capilar es combatir el frizz, la resequeidad y el daño diario sin recurrir a siliconas sintéticas que asfixian la fibra y contaminan el entorno. Por eso, integramos los **nuevos Eco Acondicionadores Sólidos** a nuestros reconocidos shampoos sólidos, completando definitivamente una rutina capilar honesta y de alto rendimiento. Esta innovación de ciencia vegetal utiliza emulsionantes catiónicos vegetales, enriquecidos con aceites orgánicos y mantecas vegetales que reparan la fibra en profundidad, desenredan y facilitan el peinado, manteniendo intacto el volumen natural. Nuestra línea, libre de plásticos y certificada **Sin Gluten**, ofrece dos fórmulas de acción específica: la variedad de Rosa Mosqueta, enfocada en una nutrición y humectación natural para recuperar cabellos secos o dañados y la de Lavanda y Lemongrass, que aporta Ceramidas, restaura el equilibrio graso y genera una película protectora, que lo deja hidratado y protegido. Al prescindir por completo de siliconas y tóxicos, presentamos una alternativa de residuo cero que eleva el estándar de la cosmética natural, garantizando resultados visibles y un compromiso genuino con el consumidor ■

Para más info [www.boti-k.com](http://www.boti-k.com) o en [tienda@boti-k.com](mailto:tienda@boti-k.com)  
 11 3288 9561

**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

## Recetas CHACABUCO

### Empanadas de carne braseada

► Para 18 empanadas

#### INGREDIENTES

##### Relleno

- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 Morrón rojo
- 1kg de roast beef
- sal y pimienta
- aceite de oliva
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de ají molido
- 1 cdita. de pimentón ahumado
- 1 cdita. de comino en polvo
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 2 puñados de aceitunas descarozadas picadas

##### Masa

- 500 gr de harina de fuerza especial para masa madre Chacabuco
- 1 cdita. de sal
- ¾ taza de agua
- 100 gr de grasa bovina, derretida
- 1 huevo batido para pincelar

**PROCEDIMIENTO:** Precalentar el horno a temperatura media-fuerte (200°C).

Para hacer el relleno, cortar las verduras en trozos grandes y colocar en los costados de una fuente profunda. Limpiar la carne de exceso de grasa. Colocarla en trozos en la fuente con las verduras y agregar el sal y pimienta, un buen chorro de aceite de oliva y todas las especias. Mezclar bien la carne con todos los ingredientes, cubrir la fuente con papel aluminio y asar por 1 hora. Chequear si la fuente está bien de líquido, agregar un poco de agua de ser necesario, y cocinar por 30-45 minutos más o hasta que la carne esté bien tierna.

Retirar del horno y dejar enfriar. Picar la carne y las verduras y mezclar con el líquido de la placa. Agregar los huevos y aceitunas picadas y mezclar bien.



Mientras se cocina el relleno, hacer la masa. En un bowl grande mezclar la harina con la sal y hacer un hueco en el centro. Agregar el agua y la grasa derretida e ir mezclando hasta formar una masa.

Llevar la masa a la mesada y amasar unos minutos hasta que la masa este bien unida y lisa. Tapar y refrigerar por 1 hora.

Estirar la masa bien finita sobre mesada apenas enharinada y con ayuda de algún bowl o plato chico, cortar discos de 15cm de diámetro. Volver a estirar los recortes de la masa. Se obtendrán aproximadamente 18 discos.

Precalentar el horno a 220°C. Rellenar las tapas de empanadas con una cucharada generosa del relleno de carne. Cerrar con el repulgue que más te guste y pincelar con huevo.

Colocar en placas para el horno y hornear por 15-20 minutos o hasta que estén doradas.

Tip: va a sobrar relleno, se puede utilizar para hacer algún pastel de carne o se puede freezar para usar en otra ocasión ■

Encontrá más recetas en [www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com)  
 @alimentoschacabuco

# Jasmine SEM GLUTEN

*Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa*

## WRAP TORTILLAS - GRANOLA - PAN- COOKIES



+54 9 11 3442-1418 / [ventas@baycal.com.ar](mailto:ventas@baycal.com.ar) / @Jasmine\_saludable.ar

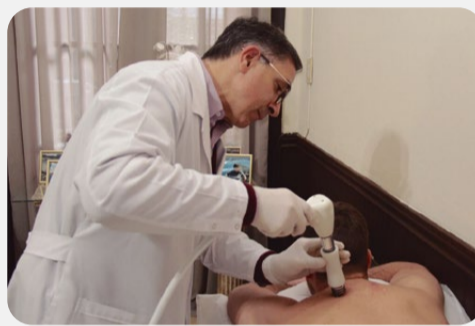


# REBIOGRAL

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

# Hepatitis: una crisis silenciosa, pero evitable

Se estima que para 2040 la hepatitis viral causará más muertes al año en el mundo que la malaria, la tuberculosis y el VIH combinados. Conocer qué es y cómo prevenirla es fundamental.

La hepatitis viral representa una de las enfermedades infecciosas más mortales, con más de 1,3 millones de muertes al año correspondientes a hepatitis B y C crónicas, según datos publicados por la OMS. En tanto, en América Latina, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) estima que 10 millones de personas viven con hepatitis B o C crónica. Lo alarmante es que muchas de estas muertes son prevenibles.

La hepatitis es un término que define un estado inflamatorio del hígado. Esto se produce como respuesta a un mecanismo de daño de las células hepáticas y sus tejidos circundantes. Él o los agentes productores de daño hepático que conllevan a una inflamación pueden ser tóxicos (alcohol, fármacos, solventes, etc.), infecciones virales, infecciones por otros agentes y enfermedades inmunológicas.

## ¿Cómo se origina?

Distintos virus pueden afectar el hígado y conformar enfermedades agudas o crónicas. En el caso de las agudas, si el daño es extenso, pueden afectar severamente la funcionalidad hepática y ponernos en riesgo de vida. El hígado cumple diversas funciones vitales, como detoxificación y síntesis de proteínas fundamentales, entre otras. Los virus también pueden dar lugar a procesos inflamatorios crónicos, que derivan en daño y reparación permanentes, mientras el agente viral no logre ser erradicado de nuestro organismo. Esta circunstancia acarrea desarro-

llo de cicatrización progresiva denominada fibrosis hepática, con diversos grados progresivos, hasta llegar a la cirrosis.

## ¿Qué tipos de hepatitis existen?

Hay cinco tipos de hepatitis y se identifican con las letras A, B, C, D y E; todas provocan enfermedad hepática, pero tienen diferencias significativas.

**Hepatitis A (VHA):** Es una de las dos que se transmite por el consumo de agua o alimentos contaminados (aunque también puede propagarse por ciertas prácticas sexuales). Suele provocar una infección leve, con una recuperación completa al cabo de unas semanas. La mayoría de las personas pueden sufrir una amplia gama de síntomas (entre dos y siete semanas después de haberse infectado): fiebre, pérdida de apetito, calambres en el estómago, ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos); orina oscura y fatiga. Este tipo de hepatitis cuenta con una vacuna que tiene una eficacia de casi el 100%

**Hepatitis B (VHB):** Se transmite cuando la sangre, la saliva, el semen u otros líquidos corporales de una persona portadora, incluso en cantidades microscópicas, entra en el cuerpo de una persona no portadora. Este tipo de virus puede provocar cirrosis y cáncer de hígado, aunque si se detecta a tiempo, se puede tratar y evitar que la enfermedad progrese. Desde el año 1992 la vacuna está incluida en el calendario de vacunación (niños y embarazadas) y ello ha permitido disminuir la tasa de contagios.

**Hepatitis C (VHC):** Este virus comparte con el B, los mecanismos de contagio y las formas clínicas aguda y crónica. No disponemos de vacuna y es habitual que permanezca en nuestro cuerpo dado que suele escapar y burlar a nuestro sistema inmune. A diferencia del tipo B, los tratamientos actuales de la hepatitis C logran un éxito de erradicación del virus que permite tasas de curación entre un 90 a 100% con tratamientos más cortos y con menos efectos adversos. Como resultado, las consecuencias de su curso crónico (cirrosis, cáncer hepático y trasplante) disminuyen considerablemente. Asimismo, desde la Organización Internacional No Gubernamental World Hepatitis Alliance, explicaron en qué consisten los tipos D y E de la Hepatitis: **Hepatitis D (VHD):** Afecta sólo a personas infectadas por la hepatitis B, ya que necesita del virus B para sobrevivir. La simultaneidad de ambos virus hace que pueda aparecer una afección más grave. Se transmite sobre todo por vía sanguínea, a través de jeringas usadas por personas infectadas o por compartir objetos de higiene personal. Este tipo de hepatitis puede hacer empeorar una infección por hepatitis B y hacer más graves los síntomas.

**Hepatitis E (VHE):** Se transmite, igual que la hepatitis A, a través del consumo de agua o alimentos contaminados. Pero su diferencia radica en que no cuenta con una vacuna. Su prevención pasa por extremar las medidas higiénicas y evitar el consumo de bebidas y alimentos con-



taminados. Tampoco causa enfermedad crónica.

¿Las secuelas de la hepatitis siempre son irreversibles? ¿Qué posibilidades hay de recuperación y cuáles son los riesgos si no se trata a tiempo?

Un concepto muy importante respecto de la fibrosis hepática, aún en la etapa de cirrosis compensada, es notar que puede ser una situación reversible. Es decir, se puede retroceder a estadios menos avanzados con recuperación de su funcionalidad; siempre y cuando se logre eliminar el virus con los fármacos antivirales y la acción de nuestro propio sistema inmune. De hecho, tanto en su curso agudo fulminante como en su curso crónico, las hepatitis virales pueden derivar en la necesidad de un trasplante hepático ■

Colaboración:

**Dra. Alejandra Mabel Camino**  
(MP: 333832 / MN: 78034)

Magíster en Biología Molecular,  
Diabetóloga de DIM Centros de Salud  
dim.com.ar

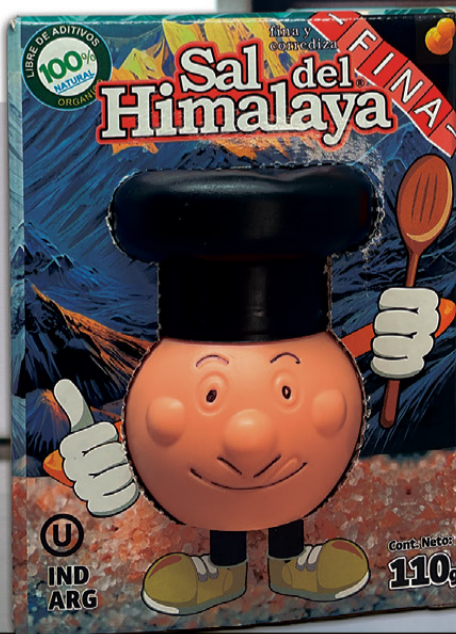
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

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](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



# Divina Manzanilla

## Una "farmacia" en sus pequeñas flores

La manzanilla es una de las plantas medicinales más conocidas y utilizadas en el mundo, tanto por su aroma delicado como por sus múltiples aplicaciones terapéuticas. Consumida principalmente en forma de infusión, ha sido valorada desde la antigüedad por su capacidad para favorecer la digestión, aliviar molestias estomacales y generar una sensación general de calma y bienestar.

Su nombre científico es *Matricaria chamomilla*, y sus principios activos se concentran principalmente en las flores, de donde proviene su característico perfume. En nuestro país, la manzanilla se encuentra ampliamente difundida y forma parte de un importante circuito productivo de plantas aromáticas y medicinales, con destinos de exportación destacados como Alemania, Italia y Estados Unidos.

Una taza de manzanilla después de las comidas ayuda a reducir la hinchazón, los espasmos digestivos y los cólicos, además de actuar como un sedante suave que apacigua los nervios y favorece el descanso. En niños mayores de un año, una infusión liviana puede colaborar en la disminución de la excitabilidad asociada a molestias digestivas leves. Combinada con miel, su aroma resulta ideal para acompañar rutinas de relajación antes de dormir. Además de su uso interno, la manzanilla posee múltiples aplicaciones externas. En forma de compresas o lavados, se utiliza para aliviar ojos cansados o



irritados, párpados inflamados y ojeras. Sus propiedades antiinflamatorias, antisépticas y cicatrizantes la convierten en una aliada para el cuidado de la piel, ayudando en casos de erupciones, raspaduras o piel sensible.

La infusión también puede emplearse en baños de inmersión con efecto relajante y sudorífico, o combinada con otras hierbas como lavanda y malva para baños de pies. En verano, preparada fría con limón, se transforma en una bebida refrescante y natural.

Para conservar sus propiedades, las flores no deben hervirse: basta con verter agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar. De este modo, la manzanilla despliega todo su potencial como una planta noble, accesible y profundamente reconfortante ■

# Muérdago

## Magia, salud y besos



El muérdago (*Viscum album*) es una de esas plantas que, cada diciembre, vuelve a asomarse en la decoración navideña. Besos, protección, atraer la buena suerte... ¿De dónde surge tanta fama?

El muérdago europeo, originario de Europa y Asia occidental, crece como hemiparásita sobre robles, manzanos, álamos. Al no enraizarse en la tierra, antiguas culturas lo consideraron una planta que "no procede del cielo ni de la tierra", sino de un punto intermedio. Esa cualidad lo volvió sagrado para los celtas y druidas, que lo utilizaban en rituales de protección, fertilidad y renovación. Las leyendas incluso le atribuyen poderes extraordinarios, como resucitar a los muertos, siempre en clave simbólica.

Los griegos lo vinculaban con la fertilidad y lo empleaban en ceremonias nupciales. Los romanos, durante los Saturnales, lo ofrecían a Saturno en señal de prosperidad y paz. También lo colgaban en las puertas para alejar males y favorecer la reconciliación entre parejas, tradición de la que nace el famoso beso.

En el siglo XVIII, los ingleses transformaron este gesto en un ritual romántico navideño: besarse bajo el muérdago traía unión y buenos augurios. En la época victoriana se volvió superstición: si una mujer se negaba al beso, no recibiría ninguna propuesta matrimonial en un año. Más tarde, los inmigrantes llevaron la costumbre a Estados Unidos, donde se integró definitivamente al imaginario de Navidad.

En el plano esotérico se lo sigue considerando una planta de protección, purificación y apertura de caminos. Incluso hoy, algunos herboristas lo usan como "antibiótico energético" para espantar malas influencias. En el norte de Europa persiste un ritual hermoso: el 13 de diciembre, día de Santa Lucía, se quema el muérdago colgado el año anterior para llevarse lo malo y renovar la energía del hogar.

También tiene un capítulo medicinal. En Alemania, Austria y Suiza, extractos de muérdago europeo se emplean de manera profesional como coadyuvantes en oncología para mejorar la tolerancia a los tratamientos, modular el sistema inmune y favorecer el descanso.

¿Y en Argentina? Aquí no crece *Viscum album*, sino nuestros propios "muérdagos americanos", del género *Ligaria* y *Phoradendron*. El más conocido, *Ligaria cuneifolia* ("liga" o "visco"), vive en Cuyo, el NOA, Córdoba, San Luis y Patagonia norte. Aunque botánicamente distintos, comparten el hábito de crecer sobre árboles y mantener el follaje en invierno. En la medicina popular local se los usa como sedantes suaves, digestivos e hipotensores, siempre con preparación profesional, porque no todas las especies son seguras. Eso sí: no están ligados al beso navideño ni a la corona protectora. Pero cuando colgamos nuestro ramillete artificial en la puerta replicamos una tradición ancestral que simboliza protección, buena fortuna y unión amorosa ■

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

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

**¡RESERVÁ TU STAND AHORA!**

11 2312-3934

retailsaludable.com.ar

in f X @ v d

**NUEVO** SIN GLUTEN VEGANO

**Diet Kontrol**

**NUESTROS PRODUCTOS**

1130455825 dietkontrol.com.ar

# Gell Singh<sup>®</sup>

## Sal Marina con algas

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



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



Gell Singh<sup>®</sup> en venta en dietéticas y supermercados del país

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)

# 50 ANIVERSARIO



# Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.

1ª Calidad:



## Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

ENCIÓNAL CONS

WHATSAPP - MENSAJES  
 (11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)

# Abejas: de ellas depende gran parte del planeta



▶ Está sólidamente comprobado que las abejas están entre los seres vivos más importantes para la estabilidad de los ecosistemas y la alimentación humana. Según la FAO, cerca del 90 % de las plantas silvestres con flor y más del 75 % de los cultivos alimentarios del mundo dependen, al menos en parte, de la polinización animal.

Esto significa que las abejas no sólo sostienen la producción de miel: participan en la existencia de frutas, verduras, semillas, frutos secos, cacao, café y muchas plantas que alimentan también a aves, mamíferos e insectos. Sin polinizadores, la dieta humana sería más pobre, menos diversa y más cara. La seguridad alimentaria global quedaría afectada.

¿Están desapareciendo? La respuesta es compleja. Las colmenas manejadas por apicultores han aumentado a nivel global: un estudio basado en datos de FAOSTAT indica que pasaron de 58,8 millones en el año 2000 a 102 millones en 2022, un crecimiento del 76,3 %. Pero ese dato no significa que las abejas estén a salvo. Habla sobre todo de colmenas productivas, no de abejas silvestres ni de diversidad de especies.

La preocupación científica se concentra justamente allí: muchas especies silvestres están en retroceso. El informe de IPBES advierte que, donde existen listas rojas nacionales o regionales, más del 40 % de las especies de abejas y mariposas pueden estar amenazadas. En Europa, una evaluación reciente de la UICN estimó que alrededor del 10 % de las abejas silvestres evaluadas están en riesgo de extinción, más del doble que en la evaluación anterior.

También hay pérdidas importantes en colmenas manejadas. En Estados Unidos, entre abril de 2023 y abril de 2024, los apicultores reportaron una pérdida anual estimada del 55,1 % de sus colonias, la cifra más alta desde que se calcula esa serie. En América Latina, un estudio publicado en Scientific Reports registró pérdidas invernales promedio del 20,6 % en colonias de abejas melíferas, ubicando a la región

entre Europa y Estados Unidos en nivel de pérdidas. Las amenazas son múltiples y se potencian entre sí: pérdida de hábitat, monocultivos, uso de pesticidas, cambio climático, contaminación, parásitos como el ácaro varroa, enfermedades, mala nutrición floral y reducción de plantas nativas. El Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente señala que las poblaciones de abejas vienen disminuyendo en las últimas décadas por pérdida de hábitat, agricultura intensiva, cambios climáticos y uso excesivo de agroquímicos.

¿Pero, es que el consumo de miel depreda a las abejas? No necesariamente. La apicultura responsable puede estar en equilibrio e incluso ayudar a sostener colmenas sanas. El problema aparece cuando la producción es intensiva, se extrae más miel de la que la colonia puede reemplazar, se alimenta mal a las abejas o se las somete a traslados y manejos estresantes. Consumir miel de productores responsables, locales y cuidadosos puede acompañar una relación más equilibrada con estos insectos.

La comunidad científica y ecológica trabaja en varias líneas: monitoreo de poblaciones, restricciones a pesticidas peligrosos, restauración de hábitats, promoción de corredores florales, investigación sobre enfermedades, protección de polinizadores nativos y agricultura agroecológica. Desde 2018, la ONU celebra cada 20 de mayo el Día Mundial de las Abejas para visibilizar su papel y las amenazas que enfrentan.

¿Qué podemos hacer? Plantar flores nativas, evitar insecticidas domésticos, dejar pequeños espacios verdes sin cortar, elegir alimentos de producción agroecológica, apoyar apicultores responsables, cuidar árboles y jardines urbanos, no destruir panales sin consultar a especialistas y promover políticas públicas que protejan polinizadores.

Las abejas son fundamentales, cuidarlas no es un gesto romántico, es un gesto a favor del futuro y de la supervivencia del planeta ■

## 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. Una buena noticia para quienes quieren comer bien sin pasar horas en la cocina ■

[www.rezuma.com.ar](http://www.rezuma.com.ar) / [@rezumasabores](https://www.instagram.com/rezumasabores)

## La calma de las flores

▶ Las flores representan la calma. La flor en concreto es un punto maravilloso para acceder a la calma interior. Las flores son más fugaces, etéreas, menos densas y por tanto mensajeras de otras dimensiones. Cuando contemplas una flor, sin interferencia de la parte pensante, ves de verdad. Jesús dijo: “Mirar los lirios del campo. ¿Por qué estáis tan ansiosos? Estas flores no lo están” Hay tanta belleza en las flores... Tú también puedes vivir así. Se debe mirar a las flores para poder conectar con esa dimensión dentro de uno mismo ■ **Eckhart Tolle**

# 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.

☎ 11 2489 4863

Conocé más sabores en:  
[@rezumasabores](https://www.instagram.com/rezumasabores)  
[www.rezuma.com.ar](http://www.rezuma.com.ar)

**rezuma**  
 TU MUNDO CON MEJOR SABOR

Valores y recursos de los Signos del Zodiaco - parte 3 -

# 2026: La “Materialización de lo invisible”

Continuamos con la tercera parte de esta entrega, profundizando en “el mapa astrológico de un año que nos desafía a ser arquitectos de nuestra propia existencia”. La Materialización de lo Invisible es la propuesta de este trabajo, que nos invita a analizar el “Eje de la Sustentabilidad”. Cómo se entrelazan tres dimensiones vitales: el **Tiempo**, como herencia y destino; la **Materia**, como los recursos y valores materiales; y el **Espacio**, como el escenario de los vínculos y del intercambio con el entorno para generar prosperidad y abundancia. No se trata de una simple predicción, sino de una hoja de ruta para comprender hacia dónde se está moviendo su energía vital.

## LIBRA

**Tiempo (Herencia/Destino):** Plutón en Acuario activa tu creatividad y herencia de placer. El destino te pide una autoexpresión radicalmente distinta, enfocada en lo colectivo y en romper moldes estéticos o sociales.

**Materia (Recursos/Valores):** Urano en Géminis dinamiza tus recursos provenientes de viajes, estudios o expansión en el extranjero. El valor económico surge de tu capacidad para mediar y comunicar verdades complejas de forma simple.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Saturno y Neptuno en tu zona de relaciones directas ponen a prueba la solidez de tus vínculos. Relaciones del pasado sanan o se disuelven bajo una luz de cruda realidad.

**Clave de Conciencia:** Verdad compartida. No busques el equilibrio por miedo

al conflicto. Tu liberación es encontrar la paz a través de la autenticidad, no de las apariencias.

## ESCORPIO

**Tiempo (Herencia/Destino):** Plutón, tu regente, transforma tu base familiar. La herencia de traumas ancestrales es erradicada para que construyas un destino sobre cimientos propios, totalmente renovados y sólidos.

**Materia (Recursos/Valores):** Júpiter en tu zona de éxito profesional (Leo) expande tus recursos a través del reconocimiento público. Es un tiempo de ascenso material fruto de haber purificado tu ambición personal.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Urano activa tus transformaciones compartidas. Tu espacio público crece mientras tu espacio privado se purifica. Los vínculos se vuelven laboratorios de experimentación y libertad.

**Clave de Conciencia:** Bisturí de luz. Al limpiar tus raíces, liberas tu futuro. La conciencia es la herramienta que corta lo que ya no tiene vida en tu historia económica y emocional.

## SAGITARIO

**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno activan tu mente y comunicación. Tu destino es ser portavoz de una nueva verdad. Superas la herencia del “maestro dogmático” para convertirte en un eterno aprendiz de lo invisible.

**Materia (Recursos/Valores):** Plutón en tu zona de comunicación y entorno

inmediato sugiere que tu valor reside en tu red de contactos y en cómo transformas la información en conocimiento útil para la nueva era.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Urano en tu zona de pareja trae encuentros disruptivos. El espacio relacional se vuelve un campo de pruebas para la libertad. Júpiter expande tus horizontes filosóficos y geográficos.

**Clave de Conciencia:** Libertad vinculante. Entiende que amar no es poseer espacio, sino compartir una dirección. Tu liberación es hablar tu verdad sin necesidad de imponerla.

## CAPRICORNIO

**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno, tu regente, se une a Neptuno. Tu herencia de esfuerzo rígido se suaviza. El destino te pide valorar lo que no se compra. Es un tiempo de siembra material desde una ética profundamente espiritual.

**Materia (Recursos/Valores):** Plutón abandonó tu signo definitivamente; dejas de identificarte con el logro externo. Tus recursos ahora fluyen desde tu capacidad de innovar en lo cotidiano y en tu salud (Urano). Economía de bienestar.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Júpiter expande tus recursos compartidos y legados. El espacio con el otro se llena de una generosidad que antes te costaba permitirte. Dejas de ser la “roca” para ser el flujo.

**Clave de Conciencia:** Adaptación soberana. Tu poder no viene de la resistencia, sino de la flexibilidad. La conciencia transforma tu ambición en un servicio al alma colectiva.

## ACUARIO

**Tiempo (Herencia/Destino):** Con Plutón en tu signo, encarnas el tiempo colectivo. Tu destino es ser el motor de la transformación. La herencia

de “sentirte un extraño” se convierte en el don de ser el visionario que lidera.

**Materia (Recursos/Valores):** Saturno y Neptuno en tu zona de dinero (Piscis/Aries) marcan el fin de una forma de sustento y el nacimiento de otra basada en la inspiración. El valor es tu visión, no tu tiempo de reloj.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Júpiter trae una expansión masiva en tus relaciones. El espacio con el otro se llena de alegría y oportunidades. Urano en Géminis despierta una creatividad eléctrica que atrae nuevos socios.

**Clave de Conciencia:** Influencia responsable. No temas a tu intensidad. La conciencia te permite usar tu impacto para empoderar a otros, logrando tu liberación a través de la red humana.

## PISCIS

**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno abandonan tu signo. Sientes que un peso de siglos se levanta. El destino te pide ahora “encarnar” y dar forma material a todo lo soñado en los últimos años.

**Materia (Recursos/Valores):** Al entrar los planetas en tu zona de recursos (Aries), el dinero se vuelve una herramienta de autoafirmación. Es el momento de cobrar por tu sabiduría y de estructurar tus finanzas con una nueva valentía.

**Espacio (Identidad/Relaciones):** Urano en Géminis revoluciona tu hogar y bases físicas. Tu espacio privado necesita aire, tecnología y modernidad. Júpiter en Leo mejora tu ritmo de vida y tu salud a través del disfrute.

**Clave de Conciencia:** Pisar tierra firme. Ya no flotas en lo infinito. La conciencia te pide decir: “Yo soy esto y esto es lo que vale mi obra”. Tu liberación es el fin de la confusión material ■

Ángel Conde, Astrólogo  
iagconde1@gmail.com

**NUEVA !! PRESENTACION**

# Gell Singh®

PRACTICO
ECONOMICO



**Sal marina**  
fina y corrediza

con SALERO



**Sal marina**  
fina y corrediza

MINERALES NATURALES

**FINA**

Cont. Neto. **500g**

**bolsita: RECARGA**



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

# La paciencia trae calma



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



La calma es una sensación que no es gobernable, es decir, no obedece órdenes, ni es sumisa a indicaciones forzadas, solo emana desde adentro. Acude cuando se suelta el control del cuerpo, las emociones y las circunstancias que preocupan. No es recomendable la insistencia para llegar a ese estado, por el contrario es algo así como remar suavemente aguas abajo dejando pausas en el medio de ese andar.

La paz interior viene con la calma y es un poder que se adquiere si se deja espacio para que mane. Una vez que llega y se instala, tiene la cualidad de darle forma a las cosas y, lo mejor, es que "siempre está ahí", no hay que llamarla. Vivir pacientemente te va llevando a practicar la quietud interna, te permite dejar espacio para advertir cuando aparece la prisa de movimiento y la prisa de pensamiento, y es un bálsamo natural para la sobreexigencia.

No exigir y confiar, aminora la vida de tus mandatos o influencias que contrastan con tus elecciones personales. La sobre-exigencia te tensiona generando presiones insalubres, mientras que la aceptación admite el ritmo que marca el presente, una decisión que respeta los tiempos naturales del devenir.

La naturaleza cumple su labor con arreglo a su propio calendario, el desarrollo guarda un orden divino que se va dando según los niveles de consciencia.

Sentir, pensar y hacer con calma te hará vivir el presente confiando en el flujo de los acontecimientos, lo cual te llevará a realizar las cosas con un esfuerzo infinitamente menor. Estar presente es habitar el cuerpo, registrar cada partícula material o sutil de tu geografía para demarcar tu propia frontera y así identificar todo aquello que no deseas se filtre.

Abrazate con fuerza y advierte tu presencia, a la espera de que la escuela de la vida te vaya ofreciendo opciones, recursos, obstáculos. Cultiva la paciencia para que se vaya instalando un ritmo apaciguante. Que esta cadencia contagie a la respiración y así la calma irá poblando toda tu geografía. Probablemente se apaciguará el ruido de los pensamientos y esta serenidad dará paso al discernimiento.

Contempla el panorama externo sin distracciones ¿es muy espacioso, verdad? Te encuentras frente un mundo amplio, con un horizonte vasto, que, quizá te genere una sensación de inmensidad. La vida te ha permitido ampliar el campo visual y has acopiado calma. Te hayas en el punto hacia un presente prometedor.

Permanece en este estado ■

alejandrabrener@gmail.com  
Alejandra Brener Bioenergética  
espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

# Tayta Wayra para conectarte con el tiempo



Por **Jimena Ramos Lanciotti**

El **equinoccio de otoño** es el fenómeno astronómico que marca el inicio del invierno. Proviene del latín *aequinoctium* que significa "noche igual". Se origina porque el eje de rotación de la Tierra está inclinado perfectamente y alineado para que los rayos solares caigan en forma perpendicular sobre la línea del ecuador. El Sol y la *Pachamama* en este lado del hemisferio inician su descanso pero el espíritu del Tayta Wayra se despierta y juega soplando las hojas de los árboles, haciendo remolinos, cubriendo a la pachita, protegiendo insectos y brotes pequeños. Por esta razón si tenés la suerte de tener muchas hojas a tu alrededor sentite feliz, porque estás rodeada/o de naturaleza, no la pongas en bolsas de plástico, usala para cubrir sectores que tengas tierra al descubierto, en tu compostera. Que el cemento no te impida ver en qué estación estás. Que la ciudad se cubra de hojas es porque tenemos árboles que cada día realizan fotosíntesis para que podamos respirar. Barré la vereda, limpia las alcantarillas, conectate con el tiempo y lleva las hojas a una huerta barrial o compostalas y contemplá la magia del tiempo convirtiéndolas en tierra.

Desde la cosmovisión andina se celebra el *Pacha Pokqo* tiempo de seleccionar y guardar las mejores semillas para mi alimento. Es el momento de separar y observar con consciencia sobre todo aquello que nos será nutricio durante el año. Las semillas que utilizaremos para generar nuevas realidades y dejar ir todo aquello que ya no queremos más en nuestra vida. Sembrar nuestras nuevas intenciones para un buen vivir. Un tiempo hacia nuestro interior. ¿Qué necesitamos dejar o transformar este otoño?

Plantas combinadas que nos acompañan para sacarnos el frío del cuerpo, resfríos, gripes y levantar el sistema inmunológico que pueden tomarse en infusiones, tinturas madres, en vaporizaciones o al mate son: Ambay, Anacahuita, Romero, Regaliz, Tomillo (para resfríos, gripes, catarros, expectorante y antiasmático). Yerba o Barba de la Piedra, Tomillo, Anís Estrellado y Canela (son un antiviral y antibiótico natural). Uña de gato, Corteza de chañar, Jengibre: (levantan el Sistema Inmunológico). Eucalipto, Laurel, Aguariabay (alivian afecciones bronquiales).

Y... no te olvides, de no perder la alegría, de tomar yuyitos y hongos, guardemos semillas y leer libros. Hasta la próxima ■

botica.ceiboenflor  
ceiboenflor.org

## ALIMENTOS ORGÁNICOS

- HARINA INTEGRAL
- HARINA BLANCA 000
- AZÚCAR

Traslasierra · Córdoba

brotesdetraslasierra  
info@serestraslasierra.com.ar  
www.serestraslasierra.com.ar  
3544 307244

un producto de **SERES SRL**  
ALIMENTOS ORGÁNICOS

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



# 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](http://www.fundacionpuiggrós.org.ar)

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

# Pequeños errores en casa que pueden afectar el bienestar



Por Arq. Dardo Gutierrez\*

Los que vivimos en la ciudad, muchas veces aprendemos a convivir con ciertas cosas sin cuestionarlas demasiado. Espacios reducidos, poca luz en algunos ambientes, muebles acomodados "como entraron", rincones cargados de objetos o plantas que intentamos salvar una y otra vez.

Con el tiempo nos acostumbramos. Tanto, que dejamos de registrar cómo esos detalles afectan nuestro bienestar cotidiano.

La manera en que circulamos por una casa, la luz que recibimos, lo que vemos apenas abrimos los ojos o incluso aquello que permanece roto durante meses, tiene un efecto sobre nuestra energía y sobre cómo nos sentimos. Y muchas veces no hace falta una gran reforma. Hay pequeños errores muy comunes que, repetidos en el tiempo, terminan generando una sensación de cansancio, irritación o estancamiento que cuesta identificar.

Uno bastante frecuente aparece en los **dormitorios**. Muchas camas quedan ubicadas de forma tal que quien duerme pierde el control visual del ingreso al ambiente. Es decir, desde la cama no puede verse claramente quién entra o dónde está la puerta. Aunque parezca un detalle menor, el cuerpo busca naturalmente cierta sensación de protección. Cuando esa percepción falta, puede aparecer una sensación sutil de inquietud o de descanso menos profundo.

Otro punto muy común es la relación con la **luz**: Hay departamentos donde el sol entra de manera intensa durante varias horas y otros donde prácticamente no aparece. Ninguno de los extremos es recomendable. Cuando un ambiente recibe demasiado sol puede sentirse agitado, caluroso o generar una sensación constante de intensidad. Y cuando falta luz natural, el espacio generalmente se siente más apagado, pesado o sin vitalidad.

No siempre podemos cambiar la orientación de una

vivienda, pero sí podemos equilibrar esos excesos: usar cortinas más pesadas o livianas, sumar iluminación cálida o espejos donde hace falta o incorporar elementos naturales que aporten mayor sensación de equilibrio.

Las plantas suelen ser otra señal interesante. Muchas personas dicen: "Las plantas en mi casa siempre se secan". A veces simplemente necesitan otro cuidado, más agua o menos agua, pero otras veces solo están reflejando algo del ambiente donde están.

Las **plantas** suelen responder rápido a la calidad de la luz, del aire y también al equilibrio general del espacio. Cuando varias se deterioran repetidamente, puede ser una invitación a observar qué está pasando alrededor. Otro aspecto muy común en los departamentos actuales: la **contaminación visual**.

No se refiere solamente al desorden, sino a la sensación de que nuestros ojos no encuentran descanso. Objetos por todos lados, cables visibles, demasiadas cosas sobre las superficies, muebles muy juntos, papeles acumulados o estímulos constantes. La mente registra mucho más de lo que creemos.

Cuando el entorno está muy cargado, el cerebro permanece procesando información de manera continua, incluso aunque no seamos conscientes de eso. Después de varias horas lo podemos sentir como cansancio o agotamiento mental.

Y hay algo más que en algunas casas suele permanecer durante meses, o incluso años: las **cosas rotas**. Una lámpara que no funciona, una puerta que hace ruido, un

cajón que no cierra bien, una silla floja o algo pendiente de arreglar "cuando haya tiempo". Muchas veces parecen detalles pequeños, pero el efecto acumulado es importante. Cada vez que convivimos con algo roto, aparece una pequeña sensación interna de asunto pendiente.

No se trata de buscar perfección ni de entrar en una carrera imposible por tener una casa ideal. Lo importante es no convertir estas observaciones en una nueva fuente de frustración. Porque leer sobre bienestar o armonía también puede generar la sensación de que hay que cambiar todo inmediatamente. Y no es esa la idea. Ninguna casa es perfecta. Ningún departamento tiene todas las condiciones ideales, ni tampoco hace falta. La intención no es mirar el hogar buscando errores, sino empezar a observarlo con más atención. A veces mover una cama algunos centímetros, reparar algo pendiente, sacar algunos objetos o cambiar una planta de lugar produce más transformación de la que imaginábamos.

El bienestar muchas veces no aparece cuando hacemos grandes cambios, a veces empieza con algo mucho más simple: dejar de acostumbrarnos a aquello que hace tiempo dejó de hacernos bien ■

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

**VIDENCIA - TAROT - NUMEROLOGÍA**  
 Seriedad y experiencia  
**ARIADNA** ☎ 4583-2061  
 📞 116237-2505

**Laura Fernandez**  
**Terapeuta Holística**  
 Sanación Terapia (TRE) - Terapéutica Holística  
 Biodecodificación - Videncia - Numerología  
 Astrología - Cartas Natales - Revoluciones Solares  
 Consulta Online ☎ (+54) 115 698 0790 @laurastro33  
 Video llamada laurafernandez\_35@yahoo.com

Lo natural que tu **bienestar** necesita

OROPEL

SIEMPRE VIVA

LAVANDA

MANZANILLA

PÉTALOS DE ROSA

**FLORES Y HIERBAS**

SIN GLUTEN

**NACIONALES E IMPORTADAS**

# 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:1128608002) [116450-9215](tel:1164509215)  
[convivir@convivirpress.com](mailto:convivir@convivirpress.com) | [diarioconvivir@gmail.com](mailto:diarioconvivir@gmail.com)  
[f](#) [t](#) [i](#) [c](#) ConvivirPlus | [www.convivirpress.com](http://www.convivirpress.com)

**COSMÉTICA SÓLIDA QUE CUIDA TU CABELLO Y EL PLANETA**  
Nuevos acondicionadores sólidos. Sin siliconas, sin plásticos y sin tóxicos.  
**Ciencia vegetal para tu cabello.**



[www.boti-k.com](http://www.boti-k.com)  
☎ 11 2647-2713

**Boti-K**  
PURO  
VEGETAL

Nuestros shampoo sólidos

# 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.



**BEBIBLE**  
Presentación  
en 5 ML y 10 ML

[+54 11 53847029](tel:+541153847029)

[www.concentradonatural.com](http://www.concentradonatural.com)  
[www.crinway.com.ar](http://www.crinway.com.ar)

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

[concentradonatural](https://www.facebook.com/concentradonatural)  
[crinway](https://www.facebook.com/crinway)

## PROMOCIÓN

# Schär

el mejor pan  
para todo el año



**Participá de 1 año de panes gratis**  
comprá 2 panes rústicos o blanco  
participá a través del registro en la página web  
<https://www.schaer.com/es-ar>

el primer sorteo se realizará el  
08-04-2026

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