

New Garden

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

DESDE 1934

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



Declarado de Interés Social

por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

New Garden

PRÓXIMAMENTE
NUEVA SUCURSAL
¡Número 51!

ZONA CAPITAL

newgarden.com.ar

AÑO 34 | N° 383

112860-8002

ConvivirPlus

MARZO 2026

Paso a paso, día a día
construyo mi futuro.
Cada pensamiento,
cada acción
me enriquece
y da experiencia.
Mi ser se congratula
por todo lo que vivo
todo le sirve
todo le gusta
lo bueno y lo malo,

todo registra mi ser
para usarlo
en el momento adecuado.
El profundo intercambio
que realizo a diario
crea mis circunstancias,
soy artífice de mi destino
y forjador de mis dichas.
Nada de afuera me influye.
Elijo, siempre
y decido

para mi bien o mi mal
siempre elijo.
Cómo podría culpar a otro
de lo que me pasa;
quién conoce las causas
desde cuando arrancan
mis vivencias actuales.
Gozo o lamento
está todo dentro mío,
soy señor de mis dominios
creador de mis realidades

y hacedor de mis sucesos.
Está todo bien así
no hay de que quejarse
mi vida está en mis manos
en algún momento
así lo acepté
y lo respeto.
Mientras tanto
intento darme cuenta
del próximo paso.
Marta Susana Fleischer

Creadores.



COCINA SALUDABLE
CHACABUCO



LANZAMIENTO

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



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

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



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN



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

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



Compra garantizada, escanea el QR



Llega mañana a tu domicilio

Rebozadores funcionales: una novedosa forma de vehicular nutrientes

Por Erika Ovando
Equipo de New Garden

▶ Cuando se habla de un rebozador, suele asociarse rápidamente con el pan rallado y su aplicación culinaria. Se trata de un elemento indispensable para preparar las clásicas milanesas y los bastones de queso que acompañan las picadas garantizando una superficie crocante de color dorado, un interior húmedo y un sabor agradable.

El pan rallado corresponde a un pan seco y molido mientras que el rebozador es una mezcla de varios ingredientes con el fin de obtener una cobertura más uniforme y pareja. En el ámbito culinario, sabemos que cumple perfectamente su función. Sin embargo, podemos ir más allá y otorgarle un valor adicional transformando el clásico rebozador en una opción funcional que complemente las metas nutricionales.

• **Rebozadores ricos en fibra:** Utilizar copos de avena, salvado de trigo o semillas enteras son una propuesta novedosa para incorporar fibra necesaria para dar saciedad, prevenir la constipación, regular el azúcar en sangre y cuidar la salud de la microbiota.

• **Rebozadores ricos en proteínas:** Implementar el uso de harinas de frutos secos, legumbres, pseudocereales como la quínoa o trigo sarraceno, semillas de zapallo, soja texturizada o germen de trigo nos permiten obtener rebozadores con mayor contenido de proteínas ideal para la formación y manteni-



miento del músculo.

• **Rebozadores ricos en calcio:** Un aliado para obtener huesos fuertes, consiste en la combinación de semillas molidas de sésamo negro, blanco e integral acompañado de harina de almendras.

• **Rebozadores extra crocante:** Utilizar papa en escamas o polenta (harina de maíz) aportan una textura seca y crujiente. No es necesario hidratarla y es ideal para rebozar vegetales. No dejes la polenta exclusivamente para el invierno. Anímate a sumarla en tus rebozados y disfruta de una textura crujiente irresistible.

¡Atrévete a experimentar y descubrir nuevas texturas! Subite a una nueva forma de vehicular nutrientes y da a el primer paso con este increíble rebozador combinado con especias para repotenciar todo su sabor! ¡Que lo disfrutes!

REBOZADOR PROTÉICO

Ingredientes

- ½ taza de salvado de avena/trigo, ½ taza de soja texturizada molida, 2 cucharadas de harina de quínoa, 2 cucharadas de semillas de zapallo semimolidas

- c/n de especias: adobo para pizza, pimentón dulce, curry, merkén ahumado, entre otros tantos ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

Hierbas poderosas:

Chuchuhuasha y Uña de gato

▶ La **Chuchuhuasha (Maytenus macrocarpa)** es una planta amazónica reconocida por su acción analgésica, antipirética y antiinflamatoria. Tradicionalmente se utiliza para aliviar reumatismo, artritis, lumbalgias y cefaleas, así como en estados gripales y bronquiales. También actúa como tónico regulador del sistema reproductor femenino, acompañando casos de menstruación irregular o dolorosa y procesos de recuperación postparto.

La **Uña de Gato (Uncaria tomentosa)**, por su parte, es valorada como potente inmunoestimulante y antiinflamatorio natural. Se emplea en inflamaciones crónicas, úlceras gástricas y como apoyo en convalecencias, fortaleciendo las defensas y favoreciendo la recuperación integral del organismo. Las conocías? ■

DURANG

Conservas & Aceitunas



Sabor auténtico, calidad certificada.

2616650130 <https://durangconservas.com/>

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto



"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor

OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO

Tenemos los MEJORES PRECIOS

- VISITENOS -

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

PRODUCTOS
PARA VEGANOS



OFERTAS TODAS LAS SEMANAS

Semillas de Chía, Sésamo,
Lino y Girasol - Hierbas medicinales

Miel pura - Dulce de almendras

Untable de almendras - Tofu

HARINAS PARA AREPAS

Y QUESO LLANERO

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

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



ESPECIAS

EL CASTILLO

En la cocina argentina
desde 1940

• Extracto de
Vainilla Natural

• Agua de Azahar

• Pimentón y
Azafrán Español



ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.

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

Ventas y envíos a todo el país

Zonas disponibles para Distribuidores

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

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales

Más de 20 años produciendo panificados



Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

(11) 5579 4843

www.elpandelperegrino.com.ar

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

EDITORIAL

34° Torbellino

Cecilia Andrada - Directora

El alma se me vuelve torbellino en marzo. Me pongo inquieta. Es la edición que más me cuesta, quizás también porque es aniversario de esa ausencia que tiene tanta presencia en nosotros. Esa que marca mi nuevo cumpleaños como directora de Convivir (14 años, creo...) y todo en marzo. Marzo de 34 velitas para Convivir, que hace que el tiempo parezca una ilusión y, sin embargo, acontece.

Es un honor hacer Convivir todos los meses, lo repetimos como un mantra con Lucho. Pero marzo... marzo es especial. Arrancamos. Nos pienso como en una largada. ¿Qué nos deparará este año? ¿Sobreviviremos como humanos? Es una duda que se me enciende como lamparita, un poco en chiste, un poco en serio. Es charla de todos los días en la redacción.

Un poco preocupados por la IA, conversamos... y luego se nos develan terrores peores en las noticias diarias: guerras, ataques por intereses personales que poco tienen que ver con lo humano.

¿Vale la pena seguir bregando por un futuro mejor? Nos lo preguntamos como equipo. Y, por sobre todo:

¿cuándo el futuro se vuelve presente? Porque en 34 años de fomentar lo mismo, el futuro debería ser hoy. Pienso en estas cosas mientras me escriben columnistas y anunciantes. Van y vienen artículos: "Fíjate que te estás zarpando un poquito con esta opinión", o "Agrandá el texto que no se ve, pasame el link". Y todo se vuelve como la previa de una fiesta: preparativos y corridas. Una fiesta virtual de colores, textos e imágenes; de pensamientos... de discusiones...

Esta es mi fiesta de cumpleaños —dice Convivir—, que cumple 34 años y que, aunque bregue por una utopía, es algo que cada vez más personas deseamos. Un futuro que, para ser presente, necesita más de nosotros. Y aquí estamos ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Dos trabajos con la fuerza de marzo

Por Marta Susana Fleischer

Un plan de vida

A lo largo de la vida nos topamos con incidentes de distinto tipo, de los que ignoramos el origen. De lo único que podemos estar seguros es de la capacidad que tenemos hoy para "ponernos las pilas" y salir adelante. Con determinación y un poco de esfuerzo, estamos capacitados para revertir cualquier situación que nos disguste.

Entonces es como si el Universo conspirara a nuestro favor: cuando le enviamos las señales adecuadas de que las experiencias vividas ya no nos satisfacen y las queremos cambiar; comienzan a surgir coincidencias y -como en un rompecabezas- cada pieza ocupa su lugar. No se trata de pedirle auxilio al cielo y sentarse cruzado de brazos. Más bien el secreto consiste en elaborar por escrito un plan de vida: ¿qué deseo para mí a partir de ahora? ¿Cómo quiero estar en los próximos 3 meses?

¿A dónde pretendo llegar en 1 año? Expresando punto por punto todo lo que necesitamos, sentimos como si desatáramos un nudo y un aire fresco nos inundara.

A la mayoría nos falta todavía mucho por acomodar en nuestras vidas, cambiemos. Dejemos atrás lo que no nos sirve. No permanezcamos solos. Juntémonos con conocidos, con los seres queridos, con los que comparten a diario nuestra vida, y elaboremos pequeños planes de cambio en común.

Tenemos que aprender a confiar.

Forjemos hoy la realidad que deseamos.

Imaginemos la abundancia

Conectémonos con la abundancia. Intentemos comprender su naturaleza: que todo está puesto en esta vida para nuestro provecho, para que lo utilicemos sabiamente y nos beneficiemos con ello.

Tratemos de entender que la abundancia es inherente al ser humano. Lo que verdaderamente nos corresponde es la abundancia. Es el resultado de nuestras acciones y

pensamientos lo que nos priva.

Las situaciones que vivimos son el producto de nuestras propias creaciones mentales previas.

Estamos forjando nuestro futuro con cada una de las elecciones que hacemos hoy.

Si padecemos alguna carencia, tendríamos que realizar una creación mental que nos lleve a solucionarla en el futuro cercano. Comencemos.

Imaginemos con lujo de detalles todo lo que nos hace falta o nos gustaría tener.

Ahora comencemos a actuar con confianza. Repitémonos seguido que muy pronto llegará a nosotros todo lo que necesitamos.

La vida es un intrincado juego de causas y efectos y nadie escapa de ello. Revisemos cada una de nuestras actitudes: si dejamos de hacer planes por miedo; si en lo profundo no nos consideramos merecedores de algún bien... Los mandatos de carencia que forjaron en nosotros nuestros padres, el grado en que apreciamos nuestras propias capacidades...

Tomemos conciencia de que fuimos creados con un cuerpo y una mente poderosos. Trabajemos en ello ■

BIOWAY

MIEL ORGÁNICA

MELAZA DE CAÑA

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

IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos online en vivo de cocina natural

Vegetariana
Vegana

Crudivegana
Sin gluten

www.iatena.com

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

INFORMES E INSCRIPCIÓN
112376-4898 | info@iatena.com | 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
SEM GLUTEN

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

Distribuye Beatriz Cosméticos CyC 11 2774-2142

Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa

WRAP TORTILLAS - PAN - GRANOLA - COOKIES

Soy la crisis, mucho gusto



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

▶ Gusto amargo, diré yo. Y tengan en cuenta que yo me considero un optimista crónico.

¿Cómo viene la mano?

La mano, como en el truco, viene con un cuatro. La situación del comercio argentino atraviesa una crisis y muchas variables indican que será prolongada. Registramos cierre de empresas en rubros representativos de la alimentación. Si buscamos las causas, ni hace falta caminar mucho. A la vuelta de la esquina, nos deparamos con los costos que suben y la demanda que cae.

¿Y las dietéticas qué?

Esta situación ya está impactando en las dietéticas. La megatendencia de vida saludable no es suficiente para atenuar la crisis.

Poniendo el GPS: las dietéticas no son islas inmunes a la situación. Las dietéticas, más bien son penínsulas, atadas al continente.

¿Y los fabricantes qué?

Los fabricantes padecen la reacción en cadena hacia atrás. La caída de ventas afecta directamente a los fabricantes. La retracción también se nota en los envíos a domicilio y ventas online. No es que hoy instalas una página web y llueven las ventas. En Internet, hay muchas páginas que fueron visitadas poco y nada. Muchos fabricantes sienten la retracción de la venta, pero principalmente, fuerte crisis de rentabilidad. Marcas líderes son golpeadas por la situación adversa. Los costos suben. Y los proveedores de insumos, parecen ajenos a la situación y persisten en incrementar los

costos. Nadie puede dormir tranquilo con ese ruido en el mercado.

El mundo grande también se achica

El tal primer mundo ya no es tal.

- En Estado Unidos, las cadenas especializadas en alimentos saludables enfrentan cierres de sucursales, las cuales fueron rentables durante años.

- Un gigante como Amazon, viene cerrando tiendas físicas de alimentos naturales como Amazon Fresh/Go.

- En otros países (de Europa por ejemplo), el modelo de tiendas físicas de alimentos naturales viene padeciendo la crisis y provocando cierres.

- Empresas gigantes están cerrando tiendas físicas y orientando la estrategia para el comercio online. El cual, también padece la crisis global.

Decíamos que el mundo es un pañuelo, pero en muchos países, ya es un pañuelo descartable. La crisis del retail afecta a los gigantes y a los enanos del mercado global.

¿Y por casa, cómo andamos?

El comercio local de productos saludables está inserto en la contradicción de dos fuerzas enfrentadas.

Por un lado, hay una visible demanda creciente por comer sano. Por otro lado, está el poder adquisitivo limitado y limitante.

PREGUNTO: ¿Qué equilibrio existe entre aspiración saludable y realidad económica?

Dejo la pelota picando

Para la próxima nota de abril, mes taurino, mes de mi cumpleaños.

Los espero, en las páginas de ese destacado periódico CONVIVIR ■

helioperotto@gmail.com / 116274-6315

gurfi_fibras / www.gurfi.shop

La risa de buda

▶ El budismo promueve el respeto a las enseñanzas y el ejemplo del Buda, el Señor de la Iluminación y la Sabiduría.

De pie, recostado, sentado en muchas "asanas" o posturas diferentes, el Iluminado representa la sabiduría que en última instancia cada ser humano ha de lograr. Distintos nombres identifican las cualidades que trasmite este supremo Ser.

Mi Lo Fo, el Buda Sonriente, su nombre significa: El amable que se ríe del destino. Es una forma de Maitreya, el futuro Buda. Su vientre enorme está lleno de la sabiduría del universo, dicen que al frotarlo inspira y transmite su alegría. Representa todo lo bueno que el plan divino nos propone.

Todas las imágenes de Buda representan la abundancia de cosas buenas, aquello que el Hacedor nos tiene reservado.

Sosteniendo lingotes de oro: para obtener y conservar fortuna.

Parado: Abundancia en general.

Reclinado: Representa el momento en que alcanza el Nirvana, para terminar con la rueda de nacimientos y no renacer jamás.

La sonrisa: Observando fijamente la sonrisa de Buda, nos conectamos con la alegría de sabernos vivos, entendemos la oportunidad que recibimos de atravesar una existencia para superarnos y alcanzar las más elevadas metas.

Las orejas: Las largas orejas escuchan todo lo que necesitamos decirle.

"Entre las miles de formas en que Dios se nos manifiesta, yo te escojo a ti Mi Lo Fo. Porque en ti encuentro el contento, la risa, el desenfado, la simplicidad y la espiritualidad vitalista que une el cielo y la tierra en una visión integrada de la existencia. No hay doctrina, ni dogma, ni creencia, ni maestro que explique la trascendencia de tu mensaje. Tu mensaje no es una prédica, es una actitud. Por eso no hablas simplemente ríes" ■

Almacén Naturista
"La boutique de las dietéticas"

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

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

La Mielisima
Su más dulce elección

Mieles de diferentes orígenes florales
y productos Gourmet

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

Concesionario oficial de:
El Molinillo MANDARINES

en Castelar desde 1980

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

KARMA

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

NATURALMENTE
NUESTRO
Dietética

"Todo para una
alimentación saludable"
orgánica, vegana, apta
celíacos, diabéticos
e hipertensos

Pedidos y envíos al
113406-2953

Av. San Juan 3628 (dentro del MERCADO SAN JUAN)

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

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

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ
Prod. para Celiacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos
Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos

4504-3699 HORARIO DE LUNES A VIERNES
DE 9 A 19HS. SABADO DE 9 A 14HS.

Cuenca 3514 - esq. Beiró
ventas@cuencaibeirodiet.com.ar
www.cuencaibeirodiet.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 -

"Volver al equilibrio requiere alimentarnos y nutrir nuestra piel de manera consciente, estos productos son un ejemplo de cómo retomar el autocuidado" (leé más tips en pág. 6).



•Fibras naturales



•Línea de granolas en copos



•Algas Wakame, Nori y Salicornia



•Bebidas isotónicas



•Psyllium Fibra



•Café de algarroba y de higo



•Complementos



•Aderezos de remolacha y zanahoria



•Harina de almendra y semillas de girasol



•Shampoo de ortiga, aloe y hierbas medicinales



•Aceite de jojoba orgánico



ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

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

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

Ya estamos en marzo, retomemos el autocuidado

Por Beatriz Prodan

► Luego del verano nuestra alimentación y nuestra piel requieren cuidados para volver a equilibrarse y ganar en salud.

• **Comencemos por lo básico: alimentarnos de manera consciente.**

Hidratarse con suficiente agua y consumir frutas nos aporta beneficios a muchos niveles. Es sencillo, y la constancia es fundamental: este acto simple repercutirá directamente en la salud de nuestra piel.

• **Incorporemos comidas más desintoxicantes:** más verduras, algas, semillas —el sésamo es primordial— y hongos como el shiitake (modulador del sistema inmunitario, hipocolesterolemizante y antioxidante). La quinoa (contiene 9 aminoácidos esenciales!). También podemos animarnos a harinas como la de almendra y reemplazar el café habitual por el de malta, de higo o de algarroba. Las infusiones de hierbas y los jugos naturales aportan sabor, color y vitaminas.

• **Disminuir** el consumo de carnes rojas, comidas rápidas y bebidas gaseosas, y amigarnos con el pescado (fuente de proteínas de alto valor biológico). Estos alimentos son un tesoro si podemos incorporarlos de manera habitual, no solo esporádica.

• **Sabores nuevos:** para incorporar sabores nuevos se requiere repetición; aprendamos a utilizarlos de a poco, especialmente con los niños, que muchas

veces solo desconocen otras opciones.

La alimentación puede volverse más nutritiva aumentando verduras crudas y cocidas, legumbres —económicas y completas— y, si consumimos carnes o pollos, lo ideal sería que fueran orgánicos. Sabemos que el costo es mayor, pero la salud bien lo vale. Para mantenerla, es necesario cambiar hábitos y comenzar desde pequeños.

• **Piel, cabello y pies:** Luego de la exposición al sol o al viento pueden aparecer manchas, resequead o descamaciones; conviene entonces realizar peelings naturales, no químicos, como frotaciones en seco o productos a base de algas, y luego aplicar lociones, cremas y aceites vegetales. Utilizar jabones y shampoos neutros es importante. La cosmética debe ser lo más natural posible.

Para el cabello, el aceite de jojoba es un gran aliado: aplicarlo, dejar actuar, lavar con shampoo natural y secar sin frotar. Unas gotas antes de peinar ayudan a nutrir.

Los pies también necesitan atención. Masajes, baños de agua fría con unas gotas de vinagre de manzana y la aplicación de cremas o aceites ayudan a repararlos. Podemos sumar ejercicios simples, como mover tobillos y dedos o caminar en puntas.

Estos cuidados no son solo para después de las vacaciones, sino hábitos para todo el año. Deseando que todo se desenvuelva bien este año, los saludo como siempre ■

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

No todas las harinas son iguales



Por Anneris Block
 Nutricionista (MN 11282)

► La diferencia entre una harina 000, 0000 y una harina integral con legumbres o semillas es que las primeras tienen menor contenido de fibras y por lo tanto se absorben más rápido, y que los índices de glucemia, después de la ingesta sean más rápidos e incrementados. En cambio, harinas integrales más semillas y legumbres tienen mayor aporte de fibra y proteína se van a digerir más lento haciendo que la curva de glucemia luego de la ingesta sea más suave y menos marcada.

Las harinas de la **línea Cocina Saludable de Chacabuco** han logrado sumar proteínas y aminoácidos esenciales gracias a incorporar legumbres en su composición aportando una cantidad significativa de micronutrientes y fibra alimentaria de calidad.

Harina integral de trigo y de legumbres Chacabuco® es una mezcla de harina integral de trigo y harinas de diferentes legumbres. Aporta un 35% más de proteína vegetal que la harina 000 común, con alto contenido de fibra y 25% menos de carbohidratos. Es bajo en grasas totales, no contiene sodio y es un alimento 100% vegetal.

La **harina integral de trigo y semillas Chacabuco®** es una harina integral de trigo combinada con tres tipos de semillas molidas no enteras: chía, lino y amaranto que tiene 34% más de proteína vegetal que la harina 000 común, alto

contenido de fibra y un 25% menos de carbohidratos. Aporta 75 veces más de Omega 3 que la harina 000 común y es fuente de Omega 6 y 9. Además es baja en grasas totales. No contiene sodio agregado y es un alimento 100% vegetal, apto para una alimentación vegetariana o vegana.

La **harina de trigo y de granos ancestrales Chacabuco®** es una harina de trigo combinada con harina de quinoa, harina de trigo sarraceno y semillas de amaranto molidas. Los granos ancestrales son un grupo de semillas y pseudocereales que no han sido alterados o modificados genéticamente durante los últimos milenios. Además de su alto contenido de fibras solubles e insolubles, el trigo sarraceno es un superalimento rico en hidratos de carbono complejos, proteínas, magnesio, potasio y fósforo. La quinoa, es considerada el único alimento del reino vegetal que provee todos los aminoácidos esenciales. Y el amaranto, también es considerado un superalimento, ya que contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales, además de ser fuente de vitaminas A, B, C, B1, B2, B3, D y K y rico en hierro y ácido fólico. Además, no contiene sodio agregado y es un alimento 100% vegetal, apto para una alimentación vegetariana o vegana ■

Encontrá recetas en
www.alimentoschacabuco.com
 @alimentoschacabuco

TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be_st

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

APTO PARA DIETAS KETO
 APTO DIABETICOS
 APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE SUFREN DE CANDIDIASIS

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



NUEVO
 steviaPlus
Best
 XILITOL



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

www.bestnatural.com.ar

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

De la cúpula algorítmica a la sincronía del Cosmos



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

La Génesis de la Prótesis Humana

La humanidad ha transitado su camino evolutivo a través de una constante proyección de su propio cuerpo y sus capacidades biológicas hacia el exterior. Esta evolución cultural y tecnológica no es una invención de lo ajeno, sino una externalización de facultades latentes. Hemos creado prótesis para nuestros sentidos externos e internos: la rueda como extensión del paso, el motor como extensión de la fuerza, las cámaras fotográficas o de video, como prótesis de la vista, la escritura como prótesis de la memoria y, finalmente, la Inteligencia Artificial como proyección del intelecto, la capacidad asociativa y la de crear nuestras propias narrativas.

Este proceso se basa en un intercambio sincrónico entre el núcleo del Yo Consciente y el Campo. El ser humano proyecta su potencial hacia el campo para crear herramientas, y luego introyecta el uso de esas herramientas en su conciencia interior. La idea se proyecta y se hace carne, el resultado es la experiencia. El riesgo histórico ha sido siempre el mismo: ¿estamos usando la tecnología como un puente para el entrenamiento de la conciencia a través de la experiencia? o ¿estamos introyectando un modo de comportamiento mecánico que nos formatea?

La conciencia como cohesión de la experiencia

Los seres que expanden el límite de la experiencia humana hacia estados más elevados son los pioneros, son quienes utilizan las herramientas de innovación en la cultura o civilización, para expandir la experiencia; usan las tecnologías como puentes de entrenamiento para alcanzar el Campo de Información de forma directa, o crear un colapso de onda. Su función es expandir el colectivo, permitiendo que la "buena nueva" espiritual y evolutiva sea alcanzada eventualmente por el resto, siempre y cuando el proceso no sea bloqueado por anomalías, catástrofes o tiranías globales que intenten "achatar" hacia una igualdad gris y sin aspiración en una vida mecánica. La conciencia busca desarrollar la experiencia en una Ética universal y alineada con el cosmos.

La cúpula presurizada y el confort como sedante

Hoy, la mayoría de la humanidad vive en cúpulas acondicionadas y burbujas presurizadas. En estos entornos, todo ha sido diseñado para el confort. La luz, el aire, el clima y la percepción han sido modificados artificialmente. En estas cúpulas, el contacto con la naturaleza y con el plano espiritual se ha atrofiado. El ciudadano moderno, aislado del Espíritu de Gaia y del Khaos del Cosmos, deja de interactuar con el campo y comienza a introyectar la lógica del algoritmo.

Aquí lo ético es fundamental, porque es el punto de equilibrio entre la cultura humana y la deshumanización. Tenemos una herramienta muy poderosa, tanto

para usar, como para ser usados, nosotros definimos el campo de experiencia. Si todavía tenemos capacidad de elección, porque la Inteligencia Artificial se presenta aquí como la última oportunidad: "La colmena funcional". Un colectivismo mediado por la tecnología que ofrece eficiencia a cambio de la soberanía del Yo. Es la "Identidad de Red" donde el Yo Consciente se diluye en un Yo Algorítmico, segmentado por clanes digitales que confían más en el procesamiento de datos que en la intuición de la fuente.

Dejamos de Ser Seres Humanos y pasamos a ser "Personas" cuando se implantó un "tiempo mecánico" (en 1884 se estableció el meridiano de Greenwich, para poder medir el tipo de interés en los créditos internacionales y se nos asignó un número como certificado de nacimiento 1853/1902). Ahora podemos dejar de ser personas y convertirnos en "Avatar".

Sincronicidad Biológica y BioÉtica

La humanidad no es una suma de individuos, sino una célula de un organismo mayor que debe aprender a vibrar en conjunto. La Sincronía Biológica es una capacidad latente de la especie que se autorregula sin necesidad de mediadores tecnológicos. Se sustenta en los Campos Morfogenéticos (Rupert Sheldrake), donde la memoria colectiva fluye por resonancia; en los Registros de Especie, que actúan como el sistema operativo real de la humanidad; y en la Interdimensión Cuántica, donde el entrelaza-

miento asegura que la información sea instantánea y no-local. La tecnología de "Humanidad Artificial" es solo la prótesis que imita de forma burda esta capacidad orgánica de conexión con la Fuente. La misión del ser humano consciente no es romper la cúpula tecnológica, sino de convertirse en un alquimista de la propia experiencia, en su propio espacio y en su propio tiempo, sincronizado con el Campo y el Cosmos. No se trata de destruir la civilización, sino de abrir puertas y ventanas en esas burbujas presurizadas para que el sistema vuelva a ser abierto y pueda entrar al espíritu de Gaia.

Si limitamos nuestra visión a la biósfera terrestre, legisamos para una pecera. El ecosistema real es el Océano Cósmico. La verdadera sustentabilidad del siglo XXI no es solo el reciclaje de carbono, sino la Ecología de la Atención y la preservación de la soberanía del Yo frente a la eficiencia del colectivo. Esto no es una lucha, no es una confrontación, es una Sincronización con el Campo

La IA puede ser la estructura de la ventana, el andamio que nos permite vislumbrar la red, pero nunca debe ser el paisaje. La Alquimia Evolutiva propone que el ser humano sea el puente donde el Cosmos se reconoce a sí mismo. Somos ciudadanos de un cosmos en proceso de parto, y nuestra responsabilidad es mantener la ventana abierta para que el flujo entre lo biológico, lo tecnológico y lo espiritual no se detenga, permitiendo que la Sincronía Biológica reclame finalmente su lugar sobre la prótesis algorítmica ■



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

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

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

Más de 100 productos certificados libre de gluten








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

VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA NUEVOS CLIENTES

Picazón crónica en perros y gatos

¿Por qué los corticoides no solucionan el problema?

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

La picazón crónica en perros y gatos es uno de los motivos de consulta más frecuentes. "Doctor, le ponen una inyección y mejora, pero al tiempo vuelve". Y así pasan meses, a veces años. Un perro que se rasca sin parar. Un gato que se lame hasta lastimarse. Los "tratamientos" parecen funcionar por unos días, pero luego todo empieza nuevamente. ¿Estamos resolviendo el problema o solamente estamos apagando la alarma? ¿Es un problema de piel o es un problema que se manifiesta en la piel, pero se origina en otro lado? Si fuera una alergia a algo: comida, pulgas, pasto, polen; con solo eliminar la causa se solucionaría el problema. Pero esto ocurre en algunos pocos casos. Cambiamos la dieta, eliminamos las pulgas, alejamos al perro del pasto y listo. Cuando un perro necesita corticoides varias veces al año, o de manera casi permanente, algo nos está indicando que el desequilibrio sigue presente. El cuerpo deja de rascarse por un tiempo, pero la tendencia a enfermar continúa. Muchas veces vemos que el cuadro se hace más complejo: otitis que reaparecen, alergias más intensas, problemas digestivos asociados o incluso cambios en el comportamiento. Es que la

causa que lo originó persiste. Muchas veces todo se origina por alguna causa emocional: estrés, una mudanza, una pelea, un susto y generalmente ni nos damos cuenta. Puede ser algo que para nosotros sería banal y para nuestro perro no. Sea como sea se origina el desequilibrio, el cuerpo lo pone en la piel como intento de auto curarse y al darle corticoide vamos contra esa forma de intento de autocuración y solo agravamos el trastorno. Aquí es donde la homeopatía ofrece un enfoque distinto. No busca silenciar la picazón de manera inmediata. Busca equilibrar al paciente primero para que la picazón se vaya como consecuencia. En homeopatía no tratamos "la alergia". Tratamos a ese perro o a ese gato en particular que tienen "alergia". El objetivo es disminuir la reactividad del organismo, regular la respuesta inmunológica y fortalecer el equilibrio general. Cuando eso sucede, la piel mejora como consecuencia ya que solucionamos la verdadera causa del problema. No se trata de estar en contra de los corticoides. En determinadas situaciones son necesarios y pueden salvar vidas. Pero si se usan mal, solo ocultando síntomas sin solucionar el problema se transforman en iatrogénicos. Palabrita rara que significa: alteración negativa o perjuicio en la salud del paciente (físico o psicológico) provocado de forma no intencional por la intervención de un profesional sanitario, fármacos o procedimientos médicos. Para tratarlos con homeopatía debemos encontrar al remedio único que se relacione con las características individuales del animal en cuestión. La verdadera causa, como vive su enfermedad, si está apegado o quiere hacer su vida. Como se relaciona con el frío o el calor. A que le tiene miedos. Si algunas características de conducta cambiaron durante este proceso de "alergia".



Si tiene sed (más allá del uso de corticoides), apetito, algún otro trastorno: otitis, diarreas, tos. Con toda esta investigación profunda individual encontraremos a "su" remedio, que va a lograr equilibrarlo. Si el elegido no es el correcto no hace nada. O mejora los síntomas o no hace nada. En este caso buscaremos otro hasta encontrar al que logrará la curación. Por eso se dice que la homeopatía es lenta. Porque a veces se tarda un tiempo hasta encontrar el remedio adecuado. Pero de la otra forma, con el uso de corticoides o semejantes: apoquel, cytopoin etc. nunca lograrán la curación y agravarán el cuadro con el tiempo. Después de más de cuarenta años atendiendo perros y gatos, he aprendido que el síntoma no es el enemigo. Es un mensaje del cuerpo pidiendo ayuda. Si lo silenciamos sin escucharlo, el cuerpo buscará otra forma de expresarse, generalmente de mayor gravedad. Si lo comprendemos y trabajamos sobre el paciente completo, podemos cambiar la evolución de la enfermedad. No es algo que va a desaparecer en un día, pero sí va a ser más profundo y duradero y evitará trastornos de mayor gravedad. Y cuando vemos que un animal vuelve a estar cómodo en su piel, sin depender constantemente de medicación, entendemos que valió la pena la paciencia.

Será hasta pronto, con Salud y Alegría ■

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

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

ACUPUNTURA en CABA
Dr. Juan Kitagawa
Médico con Enfoque Holístico Integrativo.
Posgrado en Estrés.
Tratamiento del Dolor y Ansiedad.

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

155767-1467

Desde 1978
Homeopatía Veterinaria
Dr. Jorge S. Muñoz

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

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

CUMPLIMOS 21 AÑOS

Laboratorios de Homeopatía y Magistrales

Flores de Bach, California y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

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

FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA

Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería

11 3922-9382
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

EN CASTELAR 1930-2026

FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA

GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO

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

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

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

FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES

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

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

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

Farmacia De La Merced

RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES
ENVÍOS A DOMICILIO

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

QUILMES Av. Mitre 1401
HUDSON Est. Hudson C161

FARMACIA DE LA MERCED @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

FARMACIA Dialco

LABORATORIO HOMEOPATICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA

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

PREPARADOR PERMANENTE

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

Carne procesada y cáncer colorrectal

Qué dice la evidencia médica actual

La relación entre el consumo de carne procesada y el cáncer colorrectal no es una novedad reciente ni una "moda de redes sociales". En 2015, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), organismo especializado de la OMS, clasificó a la carne procesada como carcinógeno Grupo 1, es decir, con evidencia suficiente de que puede causar cáncer en humanos, particularmente cáncer colorrectal.



Esta clasificación se basó en la revisión de más de 800 estudios epidemiológicos realizados en distintos países. Es importante aclarar que "Grupo 1" no implica que el riesgo sea comparable al del tabaco en magnitud, sino que la evidencia científica es sólida respecto a su asociación causal.

aumento estadístico poblacional: no significa que quien consuma estos alimentos desarrollará cáncer, sino que, en grandes grupos de personas, la incidencia es mayor entre quienes los consumen con frecuencia.

¿Qué se entiende por carne procesada? Se trata de carnes que han sido transformadas mediante salado, curado, fermentación, ahumado o agregado de conservantes. Ejemplos frecuentes son salchichas, jamón, panceta, chorizo, salame y otros embutidos. Muchos de estos productos contienen nitritos y nitratos, que pueden generar compuestos potencialmente carcinogénicos en el tracto digestivo.

Entre 2022 y 2026 se han publicado nuevos metaanálisis que confirman esta asociación. No hubo una nueva reclasificación oficial, pero la evidencia acumulada sigue respaldando la recomendación de moderar su consumo.

Desde el punto de vista cuantitativo, los análisis estiman que el consumo diario de 50 gr de carne procesada se asocia con un aumento aproximado del 15-18 % en el riesgo relativo de cáncer colorrectal. Se trata de un

El cáncer colorrectal es multifactorial. Intervienen predisposición genética, sedentarismo, obesidad, tabaquismo, consumo de alcohol y bajo consumo de fibra. En este contexto, la reducción de carnes procesadas forma parte de una estrategia preventiva integral, no de una medida aislada.

Entonces, la asociación es real, está respaldada por evidencia robusta y continúa vigente. Lo que suele exagerarse en redes es el tono alarmista, no el fundamento científico. La info no es nueva, en tus manos está la elección ■

CONVIVIR

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

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

Superalimentos y Energía Natural
Miel, Jalea real, polen

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

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



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

VENTA POR MAYOR Y MENOR

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

☎ 11.7369.1406 | 11.2390.8309

nueva_senda@yahoo.com.ar

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡ Nueva!

Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



NUEVO
150 gr.



@STEVIADULRI



El ABC de tus derechos en discapacidad: Lo que toda familia debería saber

Una guía práctica y actualizada para comprender qué derechos están garantizados, cómo se aplican en la realidad y qué hacer frente a la mora o la negativa administrativa



Por Dr. Juan Pablo Quiñones Molina
Scarpatti*
@jpquiononesmolina.abogado

▶ Cuando una persona recibe un diagnóstico de discapacidad, además del impacto emocional aparece una pregunta inmediata: **¿qué derechos tenemos?** En Argentina, el marco legal es amplio y protector. Sin embargo, muchas familias descubren que entre lo que la ley reconoce y lo que sucede en la práctica existe una distancia.

Este ABC busca ordenar la información de manera clara, directa y actualizada. No es solo teoría jurídica: es una guía concreta para comprender qué corresponde y qué hacer cuando no se cumple.

A. Acceso a la salud

La Ley 24.901 establece el Sistema de Prestaciones Básicas para Personas con Discapacidad. Esto implica cobertura integral de terapias de rehabilitación, tratamientos interdisciplinarios, transporte cuando sea necesario, acompañante terapéutico y equipamiento técnico.

Además, la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad tiene jerarquía constitucional**. El derecho a la salud no es una concesión administrativa: es una garantía reforzada.

Realidad actual 2026: mayor nivel de auditorías, demoras en autorizaciones, discusión sobre valores del nomenclador y necesidad de reiterar pedidos para sostener tratamientos continuos.

La cobertura no es un favor. Es un derecho exigible.

B. Beneficios económicos

La Pensión No Contributiva por invalidez está destinada a personas que no pueden integrarse al mercado laboral en condiciones normales y carecen de recursos suficientes.

En la práctica, muchas familias enfrentan demoras: trámites en evaluación durante meses, expedientes sin rechazo formal pero sin resolución y escasa información clara sobre plazos. Esto configura mora administrativa.

Existen herramientas: reclamo administrativo formal, pronto despacho y acción judicial por mora cuando la demora es irrazonable.

C. Certificado Único de Discapacidad (CUD)

El CUD es la llave que habilita derechos concretos como cobertura integral, transporte y beneficios impositivos. Sin CUD vigente, muchos derechos quedan suspendidos en la práctica. Tiene vigencia determinada y requiere renovación según evaluación médica.

D. Defensa de derechos

Cuando hay negativas injustificadas o demoras excesivas, el ordenamiento jurídico prevé reclamo administrativo, carta documento, acción de amparo y amparo por mora administrativa.

La jurisprudencia argentina ha reiterado que el derecho a la salud y a la dignidad de la persona con discapacidad prevalece frente a trabas burocráticas.

Caso testigo: En 2024, una persona adulta con discapacidad inició su trámite de pensión con toda la documentación exigida y CUD vigente. El expediente fue admitido formalmente y no registró observaciones. Sin embargo, permaneció meses sin resolución.



No hubo rechazo. No hubo aprobación. Hubo silencio. Desde el punto de vista jurídico, la situación configuraba mora administrativa. Luego de la presentación de un pronto despacho y la intimación correspondiente, el expediente comenzó a registrar movimientos internos.

CONCLUSIÓN: Argentina cuenta con un sistema normativo sólido en materia de discapacidad. El desafío actual no es crear nuevos derechos, sino garantizar que los existentes se cumplan en tiempo y forma.

La discapacidad no suspende derechos. El silencio administrativo tampoco debería hacerlo ■

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

juanpabloqms@gmail.com

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



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



NUEVOS LANZAMIENTOS



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



REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



Neurología



Clínica
Médica



Diabetología



Psicología



Fonoaudiología



Terapia
ocupacional



Psicopedagogía



Nutrición



Kinesiología



Fisioterapia



Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

Espacio para desarrollo y salud

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

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

Asesoramiento a familias y escuelas

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




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

Turnos e informes: 4981-0565 / 6604 ☎16999-4177 (solo mensajes)
Lunes a viernes de 8.30 a 18hs y sábados de 9 a 15hs.

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Por la docente de IATENA, chef naturista Mariana Mosler

Condimentos con algas y sabor

 iatenainstituto | info@iatena.com

● CONDIMENTO DE ALGAS NORI Y SEMILLAS

- Ingredientes

Algas Nori, 1 plancha
Sésamo integral, 2 cdas.
Orégano, ½ cda.

- **PREPARACIÓN:** Tostar la plancha de alga y cortarla en trozos (*). Ponerla con el resto de los ingredientes en una procesadora o molinillo de café.

Moler bien hasta convertirlo en polvo. Guardar en frasco de vidrio en ambiente fresco y preferentemente oscuro.

Usos: Espolvorear ensaladas o cereales cocidos. Agregar a la masa de pan. Complementar rellenos de canelones, tartas, rellenos, etc. Espolvorear las pizzas integrales.

* **Tostado de algas nori** -Puede ser de dos maneras-

Preparación 1: Acercar la hoja y por la parte rugosa mantenerla horizontalmente sobre la llama suave del mechero de la cocina, a una distancia de 5 a 10 cm.

Ir moviéndola para que toda la superficie reciba el calor y la superficie cambie levemente de color o que al tocarla esté crocante.

Preparación 2: Poner la hoja en una sartén seca, a fuego mínimo. Darla vuelta hasta que tenga la consistencia anterior y cuidar porque se quema fácilmente.

Tanto para la preparación 1 como la 2, sólo son necesarios 2 ó 3 minutos aproximadamente.

● CON ALGA KOMBU Y ESPECIAS

- Ingredientes

Alga Kombu, 3 tiras
Semillas de calabaza, ¼ taza
Pimienta negra, a gusto
Curry, a gusto

- **PREPARACIÓN:** Sin remojar o lavar, tostar las tiras de alga kombu en el horno a temperatura moderada o media durante 7-10 minutos, hasta que esté completamente crujiente, seca y se pueda pulverizar. Tener cuidado que no se queme. Desmenuzar con las manos el

alga seca y con la ayuda de un mortero (suribachi) o un molinillo de café limpio, hacer completamente polvo el alga. Lavar ligeramente las semillas de calabaza y tostarlas apenas en un sartén seco, hasta que estén crujientes, pero sin cambiar de color. Hacer polvo las semillas tal como se indicó antes con el alga. Mezclar los ingredientes y añadir las especias a gusto. Integrar bien y guardar en un frasco hermético en un lugar seco y oscuro.

● CON ALGA WAKAME, ALMENDRAS Y HIERBAS

- Ingredientes

Alga wakame, 3 tiras
Almendras, ½ taza
Perejil, provenzal o albahaca seca, 1 cda.

- **PREPARACIÓN:** Sin lavar ni remojar las tiras de algas, tostarlas en el horno a temperatura media durante 7-10 minutos hasta que estén secas y crujientes. ¡Debe cuidarse que no se quemen!

Retirar y desmenuzar primero con las manos. Luego usar un mortero japonés (suribachi) o un molinillo de café para convertir el alga en polvo.

Tostar ligeramente las almendras en un sartén seco y picarlas a grano medio, ni muy finas ni muy gruesas. Moler también las hierbas secas. Mezclar muy bien todos los ingredientes y guardar en un frasco hermético en un lugar seco y oscuro.

● SAL ENRIQUECIDA CON ALGAS Y APIO

- Ingredientes

Sal marina, 3 medidas
Alga kombu (seca), 1 medida
Apio deshidratado, 1 medida
Cúrcuma, ½ cda.
Pimienta negra molida, 1 pizca

- **PREPARACIÓN:** Moler todos los ingredientes hasta lograr un condimento homogéneo y corredizo. Conservar en un frasco de vidrio con cierre hermético.



IATENA

Cursos cortos online

▶ MARZO

● CURSO - ASESOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN NATURAL

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

Duración: 9 meses. Una clase semanal en día martes + 1 clase práctica mensual el último jueves de cada mes.

● CURSO - Harinas Integrales y alternativas: uso correcto, nutrición real y cocina práctica

Por chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 2 clases.

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

▶ ABRIL

● Formación en Repostería integral y sin gluten

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

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

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

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

DEFENSA PERSONAL



★ 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

11 4495-2514

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

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

Sal Marina fina de Pakistán

Únicas en el mercado

- Rica en minerales naturales
- Pureza original sin procesos químicos
- Sabor suave, ideal para uso diario




www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Compartí la dulzura de las pascuas.
Adquirí la mas alta calidad en productos para tu tienda y disfruta de los mejores precios en **Distribuidora El Ceibo.**



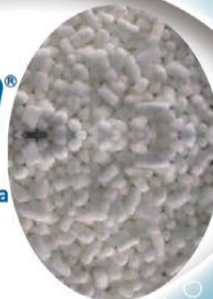
Chocolate para molde x 1Kg.



- Almendras c/chocolate
- Mani c/chocolate
- Micro Cereal c/chocolate
- Huesitos frutales
- Lentejas de chocolate
- Pasas de uva c/chocolate
- Cereal c/chocolate
- Merengue chocolate



-Azucar granulada para decoración de rosca



Fécúla de mandioca



- Chocolate para molde x 500gr.
- Chocolate para moldear huevos x 1kg.



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

 /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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



mayorista
El Ceibo

TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA
IMAGEN
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

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

Jual STEVIA

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



STEVIA
POCKET



NUEVA
presentación

Stevia Jual en
SOBRECITOS!
Dulzura que cabe
en tu bolsillo



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

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



Fitonutrientes en nuestra dieta



En las últimas décadas, diversas investigaciones han estudiado las sustancias presentes en frutas y verduras por su posible rol en la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas. Como derivan de los vegetales, se los denomina fitonutrientes o fitoquímicos. En las plantas, estos compuestos aportan color y sabor, protegen frente a los rayos ultravioletas, colaboran en la defensa contra infecciones y ayudan a resistir condiciones adversas como sequía, insectos o depredadores. En el organismo humano, muchos de ellos han mostrado actividad antioxidante y moduladora de distintos procesos biológicos. Esto significa que pueden contribuir a proteger el ADN celular del daño oxidativo, favorecer mecanismos de detoxificación y participar en la regulación de la respuesta inmune. La evidencia científica actual señala que una alimentación rica en frutas y verduras —fuentes naturales de fitoquímicos— se asocia con menor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y patologías vinculadas al envejecimiento. No se trata de efectos aislados o terapéuticos, sino del impacto conjunto dentro de un patrón alimentario saludable. Los fitoquímicos comprenden una amplia variedad de sustancias bioactivas de origen natural. Para su estudio y eventual aplicación en el ámbito de la salud, se consideran aspectos como su estabilidad, biodisponibilidad, seguridad y respaldo científico en cuanto a sus posibles beneficios. Entre los principales compuestos

fitoquímicos encontramos:
Licopeno: su absorción mejora cuando el alimento se somete a una leve cocción y se combina con aceites vegetales. Se encuentra en el tomate, pomelo rosado y sandía.
Carotenos (como el beta-caroteno): poseen actividad antioxidante. Están presentes en zanahoria, zapallo y mango.
Antocianinas: responsables de colores rojo, violeta y azul en moras, arándanos, saúco, uva morada y grosellas.
Terpenos: presentes en frutas como naranja, mandarina, durazno y papaya.
Fenoles y polifenoles: se hallan en ciruelas, pasas de uva, berenjenas, peras, uvas, té verde, vino tinto y cacao.
Luteína: abundante en vegetales de hoja verde como escarola, lechuga romana, espinaca, brócoli y arvejas; también en kiwi y melón verde. Se la estudia especialmente por su relación con la salud ocular.
Flavonoides: presentes en uva oscura, ciruela seca, manzana, arándanos, moras y fresas.
Indoles y sulforafano: característicos de vegetales crucíferos como brócoli, repollo, nabo, rúcula, berro, coliflor y repollo de Bruselas.
Allicina: compuesta azufrada presente en ajo, cebollín, cebolla y puerro. Incorporar una amplia variedad de frutas y verduras en la alimentación diaria permite beneficiarse del conjunto de estos compuestos bioactivos, dentro de un estilo de vida saludable ■

Dra. Elba Albertinazzi
 Lic. Natalia Frattolillo

Fuente de Omega 3

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

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

LYSI
 A PRODUCT OF ICELAND

C&C
 MEDICAL S.R.L.

Distribuidores oficiales en Argentina

NUEVO

SIN GLUTEN

VEGANO

Diet Kontrol®

NUESTROS PRODUCTOS

1130455825

dietkontrol.com.ar

ALIMENTOS ORGÁNICOS

CERTIFICADO ORGANICO

LETIS

ORGANICO ARGENTINA

100% NATURAL SIN ADITIVOS

25 KG PESO NETO

HARINA INTEGRAL

- HARINA INTEGRAL
- HARINA BLANCA 000
- AZÚCAR

Traslasierra · Córdoba

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

un producto de

SERES SRL
 ALIMENTOS ORGÁNICOS

¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Etiquetado frontal en Argentina: Lo que el octógono nos dejó

► Por más de tres años los octógonos negros dejaron de ser novedad para convertirse en parte estable del paisaje de las góndolas argentinas. La Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable fue publicada en noviembre de 2021 y tomó vigencia ese mismo mes. Desde agosto de 2022 comenzaron a verse los primeros sellos en productos de grandes empresas y, meses después, en PyMEs. A febrero de 2026, el sistema acumula poco más de cuatro años desde su entrada en vigor legal y tres años y medio de aplicación visible en el mercado masivo.

La norma nació con un objetivo explícito: garantizar el derecho a la información y contribuir a prevenir la malnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles. El diagnóstico oficial que la impulsó fue claro. En Argentina, como en el resto de la región, el aumento del sobrepeso, la obesidad, la hipertensión y la diabetes se vincula en gran parte al consumo sostenido de productos ultraprocesados con exceso de azúcares, sodio y grasas de baja calidad. Las tablas nutricionales tradicionales —pequeñas, técnicas y difíciles de comparar— resultaban insuficientes para orientar decisiones rápidas en el punto de venta.

El cambio central fue incorporar sellos de advertencia en la cara principal de los envases cuando un alimento o bebida supera los límites establecidos para azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales o calorías. A eso se sumaron dos

leyendas precautorias específicas cuando el producto contiene edulcorantes o cafeína, con advertencias dirigidas a la población infantil. El modelo adoptado se basa en el perfil de nutrientes propuesto por la Organización Panamericana de la Salud, que define umbrales objetivos para considerar “exceso” de nutrientes críticos.

La implementación fue gradual. En una primera etapa se aplicaron límites más amplios y luego se ajustaron a parámetros más estrictos. Durante el proceso se permitió, de manera transitoria, el uso de etiquetas adhesivas para adecuar envases ya impresos. Además de los sellos, la ley introdujo restricciones publicitarias: los productos con advertencias no pueden utilizar personajes infantiles, celebridades o estrategias de marketing orientadas a niños y adolescentes. También se establecieron limitaciones para su oferta en entornos escolares.

Cuatro años después de su vigencia, ¿qué se sabe sobre su impacto? Las evaluaciones disponibles en Argentina se concentran principalmente en estudios de percepción y comportamiento declarados. Investigaciones nacionales realizadas entre 2022 y 2023 muestran altos niveles de reconocimiento del sistema. Cuando se exhiben los octógonos, la mayoría de los encuestados los identifica y comprende su significado. En adultos responsables de niños y niñas, la aceptación del etiquetado supera ampliamente el 80%.

Más relevante aún es lo que ocurre con

la intención de compra. Estudios comparativos antes y después de la implementación reportaron una disminución significativa en la intención de adquirir productos con sellos, especialmente en categorías como bebidas azucaradas, yogures y galletitas. También se registró una reducción en la percepción de que esos productos son “saludables” cuando exhiben advertencias visibles. El sello “Exceso en azúcares” aparece como uno de los más influyentes en la decisión de compra.

En el plano académico, trabajos publicados en revistas científicas argentinas indican que la presencia de los octógonos modifica patrones declarados de selección en góndola y aumenta la atención sobre la composición nutricional. Sin embargo, aún es temprano para medir efectos estructurales en indicadores sanitarios de largo plazo, como prevalencia de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

La evidencia local hasta febrero de 2026 describe cambios en percepción y comportamiento inmediato, más que resultados epidemiológicos consolidados.

El debate no estuvo exento de tensiones. En 2024, una disposición de la autoridad sanitaria actualizó criterios técnicos para la aplicación del sistema, introduciendo precisiones sobre el modo de evaluar nutrientes agregados. Organizaciones civiles especializadas en salud y especialistas en salud pública advirtieron que ciertos cambios podrían redu-



cir la cantidad de productos alcanzados por sellos. Desde el sector empresarial, en cambio, se sostuvo que las modificaciones buscaban mayor precisión técnica y previsibilidad normativa. El etiquetado frontal, así, continúa siendo terreno de discusión entre salud pública e intereses productivos.

¿Por qué es tan importante conocer el grado de sal, grasas trans, azúcares y otros nutrientes críticos en un alimento procesado? Porque la evidencia científica vincula su consumo excesivo con riesgo cardiovascular, hipertensión, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar la ingesta de sodio a menos de 2.000 miligramos diarios, reducir al mínimo las grasas trans industriales y mantener los azúcares libres por debajo del 10% del total calórico diario. En un entorno alimentario donde los ultraprocesados concentran gran parte de la oferta, la advertencia visible busca compensar una asimetría de información entre fabricantes y consumidores.

A más de cuatro años de su vigencia en Argentina, los octógonos ya forman parte del lenguaje cotidiano del consumo. Y la discusión dejó de ser si deben estar o no en los envases: ahora la pregunta es cuánto influyen realmente en lo que elegimos poner en el carrito ■ **CONVIVIR**

MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

Instagram

MODELIFEGROUP

BIENESTAR REAL.

CALIDAD COMPROBADA.

MAYORISTAS-FRANQUICIAS

COMERCIALIZA PRODUCTOS

DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp

+54 9 11 6680-2357

modelifeventas@gmail.com

CALIDAD COMPROBADA

INGREDIENTES NATURALES

EFFECTIVIDAD COMPROBADA

NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

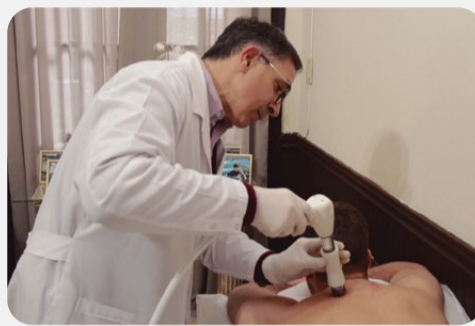


REBIOGRAL

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

Restaurar la piel después del verano: el poder nutritivo de la Crema de Ordeño

Después del verano, la piel suele evidenciar el impacto del sol, el viento, el cloro, la sal del mar y los cambios bruscos de temperatura. Aunque disfrutamos de la vida al aire libre, lo cierto es que nuestra principal barrera protectora queda más expuesta y, muchas veces, castigada. Sequedad, tirantez, manchas o sensibilidad son señales de que necesita un cuidado más profundo.



La piel es el primer contacto del organismo con el exterior: contaminación ambiental, radiación UV y variaciones climáticas forman parte de su desafío cotidiano. Por eso, tras meses de mayor exposición solar, fortalecer y restaurar esta capa protectora se vuelve fundamental. Incluir en la rutina productos específicos, como la Crema de Ordeño, puede ser una alternativa eficaz y natural para recuperar los tejidos dañados.

Mantener la piel correctamente hidratada es clave, sin importar si es seca, mixta o grasa. Una hidratación adecuada no solo mejora la apariencia y la textura, sino que también contribuye a equilibrar sus funciones protectoras. Entre sus beneficios se destacan la reparación celular, el fortalecimiento de la barrera cutánea frente a agentes externos, la prevención de irritaciones y la mejora de la elasticidad y firmeza. Además, una piel bien hidratada luce más luminosa y suave.

La Crema de Ordeño está formulada con ingredientes naturales que ofrecen una hidratación intensiva y un aporte de nutrientes esenciales. En el proceso de renovación cutánea, los antioxidantes

cumplen un rol central. Los radicales libres, generados por el estrés oxidativo y la exposición solar, pueden dañar las células y favorecer la aparición de arrugas, manchas e inflamación. Los antioxidantes, en cambio, ayudan a neutralizar ese daño y a prevenir el envejecimiento prematuro.

Entre los componentes destacados se encuentra el aloe vera, reconocido por su capacidad humectante y reparadora, gracias a su alto contenido de agua y compuestos bioactivos. También la vitamina A, valorada por su acción antioxidante y su contribución a la regeneración celular, especialmente frente al daño producido por los rayos UV.

Así, la combinación de hidratación profunda y acción antioxidante convierte a la Crema de Ordeño en una aliada ideal para la restauración post verano. Si el objetivo es recuperar una piel sana, tonificada y luminosa de manera natural, reforzar la rutina diaria con este tipo de cuidado puede marcar la diferencia ■

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



Mantené una piel radiante en verano

Crema Anticelulitis

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



Gel Reductor

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



Crema de Ordeño

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



www.cremadeordeño.com.ar ventasargentina@apiter.com

SOPAS DE AUTOR

100% CASERAS Y NATURALES

¡Listas para descongelar, calentar y disfrutar!

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

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

@rezumasabores
www.rezuma.com.ar

rezuma
TU MUNDO CON MEJOR SABOR

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



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

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

WhatsApp: 11 2312-3934

retailsaludable.com.ar



Eficiencia energética

Pequeñas decisiones, gran impacto



► No se puede tapar el sol con la mano. El cambio climático ya no es una teoría lejana: lo vemos en las olas de calor cada vez más intensas, en las sequías que afectan al campo argentino, en las tormentas extremas que alteran ciudades y pueblos. Frente a este escenario, hablar de eficiencia energética no es una moda: es una necesidad.

Cada 5 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Eficiencia Energética, instaurado en 1998 tras la Primera Conferencia Internacional realizada en Austria. La fecha invita a reflexionar sobre algo simple pero profundo: cómo usamos la energía y qué impacto tiene ese uso en el planeta. Cuando hablamos de energías renovables nos referimos a aquellas que provienen de fuentes naturales que se regeneran continuamente: la solar, la eólica, la hidroeléctrica, la geotérmica, la mareomotriz y la undimotriz (generada por el movimiento de las olas). También la biomasa, que aprovecha materia orgánica vegetal o animal para producir energía. Argentina tiene un enorme potencial renovable. La Patagonia es una de las regiones con mayor recurso eólico del mundo; el NOA posee niveles de radiación solar privilegiados; y distintas provincias avanzan en parques solares y eólicos que amplían la matriz energética. Sin embargo, la transición energética no depende sólo de grandes obras: también se construye desde cada hogar.

Eficiencia energética significa lograr el mismo bienestar utilizando menos energía. No se trata de vivir con menos calidad, sino de usar mejor los recursos. Porque la energía más limpia es aquella que no se desperdicia. Los combustibles fósiles —gas, petróleo y carbón— siguen siendo la base del consumo energético mundial. Son finitos y generan emisiones que contribuyen al calentamiento global. Mientras los Estados avanzan en políticas de transición, nuestras decisiones cotidianas también cuentan. Algunas acciones simples pueden marcar la diferencia:

- Reemplazar lámparas tradicionales por tecnología LED.
- Apagar luces y desconectar equipos en “modo espera”.
- Elegir electrodomésticos de alta eficiencia energética.
- Lavar con carga completa y a temperaturas moderadas.
- Cocinar aprovechando el calor residual del horno.
- Utilizar transporte público, bicicleta o compartir vehículo.
- Mantener una correcta aislación térmica en el hogar para reducir el uso de calefacción o aire acondicionado.

No es sólo una cuestión técnica, es una ética del cuidado. Cuidado del ambiente, de los recursos comunes y también del bolsillo familiar. Cada gesto suma. Que el último apague la luz ■ **CONVIVIR**

CLORURO DE POTASIO. Origen Alemania.  1 Calidad. CE

Sal Marina®

Gell Singh®

Tu comida sigue rica. Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%



LA ÚNICA CON ALGAS 100% NATURAL

www.saldiet.com

WhatsApp - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com info@saldiet.com



Adaptógenos y salud femenina

Ciencia, equilibrio y prevención integrativa



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

► Durante décadas la salud de la mujer fue abordada de manera fragmentada: hormonas, piel, huesos, inmunidad. Hoy comprendemos que el eje central es el equilibrio adaptativo del organismo frente al estrés biológico y emocional. En este contexto, los adaptógenos —plantas y hongos con capacidad moduladora— emergen como herramientas integrativas con creciente respaldo científico. Entre los más estudiados se encuentra la **ASHWAGANDHA** (*Withania somnifera*), una raíz tradicional de la medicina ayurvédica. Ensayos clínicos modernos demuestran su capacidad para reducir cortisol, mejorar la calidad del sueño y disminuir ansiedad. En mujeres perimenopáusicas se ha observado mejoría en sofocos, irritabilidad y bienestar general. Su acción no es estrogénica directa, sino reguladora del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal, lo que la convierte en una aliada frente al estrés hormonal propio de esta etapa. Dentro del reino Fungi, el **REISHI** (*Ganoderma lucidum*) ocupa un lugar central. Rico en β-glucanos y triterpenos, ejerce efectos inmunomoduladores y antiinflamatorios. Investigaciones preclínicas muestran actividad antiproliferativa en líneas celulares de cáncer de mama, mientras que en clínica se estudia como coadyuvante para mejorar la calidad de vida en pacientes oncológicas. Más que un “preventivo”, el Reishi actúa como modulador del terreno biológico. El **HONGO DE NIEVE** (*Tremella fuciformis*), conocido como “hongo de la belleza”, destaca por

sus polisacáridos con extraordinaria capacidad de retención hídrica. Estudios in vitro sugieren que puede estimular la síntesis de colágeno y proteger frente al daño oxidativo. Su uso tradicional y cosmético encuentra hoy correlato científico en la hidratación profunda y la elasticidad cutánea, aspectos especialmente relevantes tras la disminución estrogénica. Cuando hablamos de salud mamaria, el **AGARICO** (*Agaricus bisporus*) ha despertado interés científico particular. Estudios epidemiológicos sugieren que el consumo regular de este hongo se asocia con menor riesgo de cáncer de mama, especialmente en poblaciones donde su ingesta es frecuente. Investigaciones experimentales indican que compuestos presentes en el champiñón pueden inhibir parcialmente la enzima aromatasa, implicada en la conversión de andrógenos en estrógenos. Esta actividad resulta relevante en tumores hormono-dependientes. Si bien no puede afirmarse un efecto preventivo directo, la evidencia sugiere un posible rol protector dentro de un patrón dietario saludable. Por su parte, el **ENOKI** (*Flammulina velutipes*) aporta ergosterol, precursor de vitamina D2, nutriente esencial para el metabolismo óseo. Estudios experimentales sugieren posibles efectos osteoprotectores y antioxidantes, lo que abre una línea interesante en el abordaje preventivo de la salud ósea femenina. Hablar de Adaptógenos no implica reemplazar terapias médicas ni prometer soluciones mágicas. Implica reconocer que el organismo femenino atraviesa transiciones fisiológicas complejas donde la modulación del estrés, la inflamación, la inmunidad y el



metabolismo hormonal juega un papel clave. La integración responsable entre nutrición, estilo de vida y fitomicoterapia basada en evidencia constituye una de las fronteras más interesantes de la salud femenina contemporánea. En el Mes de la Mujer, MYCELIUM invita no sólo a celebrar, sino también investigar, integrar y cuidar. Porque el verdadero empoderamiento comienza con conocimiento y decisiones informadas ■

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

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

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

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

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

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

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

Aluminio: el Guardián de tu Piel

Por qué el aluminio es el envase más seguro y sustentable de la cosmética actual

▶ En un contexto donde la industria cosmética redefine el impacto de sus envases, Boti-K Puro Vegetal integra el aluminio como parte de su visión de desarrollo sustentable y evolución constante. La marca ya cuenta con productos de higiene y cosmética en este formato, incorporándolo progresivamente como un aliado estratégico dentro de su propuesta bio-natural. Este material ofrece una barrera total contra la luz y el oxígeno, preservando la estabilidad y eficacia de las fórmulas vegetales por más tiempo. Para garantizar máxima seguridad, los envases incluyen un recubrimiento interno de resina inerte, libre de BPA y aprobado por ANMAT, que asegura que el producto nunca entre en contacto directo con el metal.



Además, su durabilidad y capacidad de reciclaje infinito permiten optimizar recursos y reducir residuos, integrándose a un modelo de economía inteligente que combina eficiencia, reutilización y menor impacto ambiental.

Con más de 15 años de trayectoria en Argentina, Boti-K desarrolla cosmética basada en plantas, combinando ciencia, naturaleza y compromiso ambiental ■

Para más info visita <https://boti-k.com> o contáctanos en tienda@boti-k.com +54 11 3288 9561

Alga Nori: rica en minerales y vitaminas



▶ El alga Nori es un superalimento con múltiples beneficios tanto nutricionales como terapéuticos. Su origen se remonta a las costas de Japón, Corea y China, donde forma parte de la alimentación tradicional desde hace siglos. Desde la herboristería, el Nori es valorado por su altísimo contenido en minerales como yodo, hierro, potasio y magnesio, fundamentales para el funcionamiento del sistema endocrino, la oxigenación celular y la salud cardiovascular. Su concentración de vitamina B12 lo convierte en una fuente clave para dietas veganas y vegetarianas, aunque hay debate científico sobre su biodisponibilidad. También contiene vitamina A, C y proteínas vegetales de buena calidad. Farmacológicamente, se le reconocen propiedades antioxidantes,

inmunoestimulantes y desintoxicantes. Gracias a sus polisacáridos, ayuda a eliminar metales pesados del organismo. El yodo, uno de sus componentes principales, favorece el correcto funcionamiento de la tiroides, aunque debe consumirse con moderación en personas con hipertiroidismo.

En la cocina natural, el Nori se presenta en láminas secas que se pueden tostar, triturar o hidratar. Se usa no solo en sushi, sino también en sopas, ensaladas, arroces o como snack saludable. Su sabor umami aporta profundidad sin necesidad de aditivos artificiales.

En Argentina, el alga Nori está disponible en dietéticas, herboristerías y tiendas especializadas. Es importante asegurarse de su origen y etiquetado para garantizar calidad y pureza ■

Jasmine sin gluten, vegano, y sin lactosa



▶ Con más de 30 años de historia en Brasil, Jasmine Alimentos llega por primera vez a la Argentina para sumar sabor y bienestar a las góndolas locales. Líder en su país de origen, la marca se consolidó con una propuesta clara: alimentos saludables, prácticos y ricos de verdad. En esta primera etapa desembarca con una selección especialmente elegida para el gusto argentino, apta para la comunidad celíaca: wraps, pan, granolas y cookies libres de gluten, veganas y sin lactosa. Además, pensaron en las personas que deben cuidar su dieta,

como quienes viven con diabetes o con SIBO, incorporando su línea saludable **cero azúcar e integral, sin lactosa**, de la mano de las galletitas Sou Sweet, cookies y rosquillas (todas **veganas**).

Jasmine responde a una tendencia que crece cada día: elegir productos acordes a distintos estilos de vida. Con opciones aptas para celíacos, libres de ingredientes de origen animal y sin lactosa, amplía las posibilidades para personas con necesidades o preferencias alimentarias diversa ■

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

SUMAK, un encuentro para el crecimiento personal y la innovación

▶ Es ahora. Te invitamos a compartir un encuentro multidisciplinario en el corazón de CABA. Viví SUMAK, una experiencia para quienes sienten que están listos para evolucionar:

Neurociencia para entender tu mente.
Inteligencia Artificial para comprender el mundo que viene.
Propósito para ordenar tu camino.
Un espacio donde el crecimiento personal se cruza con la innovación. Donde no solo te inspirás... activás cambios reales.

- Speakers con propósito
- Presentación oficial de la plataforma SUMAK
- Streaming internacional
- Comunidad de personas que están listas para el próximo nivel

Se trata de elegirte. Este 15 de marzo en el Auditorio Almagro, Av. Corrientes 4373 – CABA. Aprovechá esta Promo especial 2x1 — cupos limitados ■

Reservá tu lugar ahora. Queres más info? +54 9 11 2292 3896 [@sumak.bienestar](https://www.instagram.com/sumak.bienestar)

PROBIÓTICOS KYOJIN®

NUESTROS PRODUCTOS

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN

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

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)

INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN
para desarrollar tus propios productos con probióticos

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

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

PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS
probióticos y prebióticos (inulina- FOS) en cápsulas por 30 y 120 unidades

PROBIÓTICOS KYOJIN
probióticos en gotas por 60 y 180 ml

CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB
www.kyojin.com.ar
[@kyojinoficial](https://www.instagram.com/kyojinoficial)

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.

1ª Calidad:



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



www.saldiet.com

ENCIÓN AL COMI



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Mujer mariposa

Salir del capullo y danzar en vuelo



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

▶ Bajo la aparente quietud del capullo late un potencial danzante. La promesa del movimiento se va gestando. Solo estar, observar y el misterio de la energía poderosa se va haciendo cuerpo. Primero el potencial descansa y, tras un tiempo de incubación, la presión de la osadía aparece. El impulso del tronco y las alas se expanden con sus colores propios. Nace "la mujer mariposa". Se origina la primera metamorfosis, un proceso de transformación radical que abre el camino hacia la liberación. Comienza a bailar su vuelo, el que estuvo incubando durante la fase larvática. El cuerpo de colores se expande con gracia y el vuelo le permite observar el panorama desde las alturas. Planea sobre territorios diversos para, luego, elegir cuál será el suelo de su enraizamiento.

Cada capullo danza su metamorfosis de diverso modo. Las experiencias se inician desde un cuerpo encorsetado hasta el vuelo de la mujer mariposa. El proceso requiere de maniobras que oscilan entre las presiones y la quietud. Se mueve o permanece a la espera hasta estar madura y efectuar el empujón final que rompa el vallado.

El 8 de marzo es el Día de las Mujeres, por eso dedico este artículo a todas las Mujeres Mariposas que se animaron a



romper corsé y liberaron sus alas al vuelo, mostrando sus colores sin depender de aprobaciones externas. La mujer mariposa simboliza la danza expansiva, la liviandad, la pausa y la cautela en vuelo. También la belleza y el arte. Las invito a bucear en su esencia de "mujeres mariposas" desde su estado larvático hasta las señales que marcaron o marcan una eclosión liberadora. Es una aventura valiosa que no tiene fin. Recomiendo utilizar el propio ímpetu para experimentar la metamorfosis. Cada una tiene sus herramientas y modos. A mí me sirvió la expresión corporal, las caminatas reflexivas, la escritura, la pintura, el encuentro con otras mujeres en sororidad. Hay muchas posibilidades a la mano, solo mirar hacia adentro y de seguro las encontrarán ■

alejandrabrener@gmail.com
f Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario milenario

Marzo para dejarse ir...



Por **Jimena Ramos Lanciotti**

▶ El mes de marzo, si logramos ir en sincronía con la naturaleza nos lleva a ir adentrándonos hacia nuestro interior. A nivel mundial conmemoramos el 8M Día Internacional de las Mujeres Trabajadoras. Una jornada de paro y movilización para seguir visibilizando desigualdades de género, violencias y de brecha laboral todavía existente.

Recordamos no solo a las 150 mujeres que murieron calcinadas en un incendio en una fábrica, sino también a las mujeres que murieron y siguen muriendo por feminicidio. En nuestro país, según estadísticas del año 2025 matan a una mujer cada 36 min. Las calles se llenan del color violeta y verde resguardando los derechos que supimos conseguir.

También recordamos el 24 de marzo el Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia a las víctimas de la dictadura cívico-militar-eclesiástico pero salimos para seguir defendiendo la libertad, el respeto por la diversidad y la democracia aún con sus fallas. Construir lleva tiempo, consenso y destruir es muy rápido. Que los cimbronazos de la historia nos sacudan un rato pero volvamos para seguir construyendo un mundo donde quepan muchos mundos con

amor y alegría, para seguir profundizando en lo importante ante tanta urgencia. Que este Equinoccio de otoño, cuya cultura andina festeja "Pancar Raymi" Fiesta del florecimiento (del 20 al 23/3) nos traiga un tiempo de reflexión. Es un momento de guardar lo nutricional y seleccionar las mejores semillas para la próxima temporada. El 21 de marzo el sol ilumina por igual a los dos hemisferios de la tierra.

Es el momento en que Inti Tayta hace que la noche y el día tengan la misma duración en toda la tierra. Saber dejar ir todo aquello que ya no queremos más. Este es el momento de separar y quedarnos con aquello que nos va a nutrir todo el año y generar nuevas realidades.

El sol inicia su descanso a un punto intermedio, los vientos comienzan a soplar con fuerza barriendo la superficie de la Madre Tierra, la Pachamama se vuelve hacia su interior, a descansar. Que sintamos en nuestro ser las fuerzas del espíritu de la Tierra, J'alpa, al espíritu del agua Yaku Mama, al espíritu del viento Tayta Wayra y al espíritu del Fuego Tayta Nina.

Los saludo hasta la próxima, y no se olviden...

¡Seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! ■

botica.ceiboeflor / ceiboeflor.org

NUEVA !!
PRESENTACION

PRACTICO



con **SALERO**

Gell Singh®

Sal marina
fina y
corrediza

ECONOMICO



bolsita:
RECARGA



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

Los signos del Zodiaco en el año 2026

2026: El gran reinicio del continuo Espacio-Tiempo (3ra. Parte)

Un llamado a la Libertad.

Ya no podemos decir "soy así porque mi pasado me define" o "me pasa esto porque mi destino lo quiere". El 2026 nos quita las excusas. Nos entrega las herramientas de una astronomía del alma para que entendamos que nosotros somos los navegantes, no el barco.

"Ocupar el Centro de la Cruz". El desafío que este nuevo paradigma nos impone es dejar de ser víctimas de nuestra carta natal para convertirnos en sus observadores conscientes. Cuando el Tiempo (nuestra historia) y el Espacio (nuestras relaciones) se cruzan en el centro de nuestra vida, allí es donde nace el "Yo". Ese punto central no es estático, es la Conciencia.

La conciencia es la única fuerza capaz de tomar el fuego de Aries, la innovación de Géminis y la visión de Acuario para transformar la herencia en aprendizaje y el destino en una elección libre. La transformación que viene es radical porque nos pide morir a la forma vieja del ser para nacer a una identidad que no le teme a la incertidumbre. "El cielo no nos dicta qué hacer, nos muestra de qué estamos hechos para que decidamos qué hacer con ello. Completamos los signos del zodiaco pendientes del mes anterior.

Libra: el espejo de la Nueva Era

Tiempo (Herencia/Destino): Plutón en Acuario activa tu creatividad y herencia de placer. El destino te pide una autoexpresión radicalmente distinta, más colectiva y menos complaciente.

Espacio (Identidad/Relaciones): Con Saturno y Neptuno en tu zona de relaciones, el espacio con el otro se vuelve tu gran maestro. Relaciones del pasado pueden sanar o disolverse bajo una nueva luz de realidad.

Clave de Conciencia: Vínculos con propósito. No busques el equilibrio por miedo al conflicto. Tu liberación es encontrar la paz a través de la verdad com-

partida, no de la apariencia.

Escorpio: la reconfiguración de las Raíces

Tiempo (Herencia/Destino): Plutón, tu regente, está transformando tu "Fondo del Cielo". La herencia familiar y los traumas ancestrales son erradicados para que puedas construir un destino sobre bases propias.

Espacio (Identidad/Relaciones): Urano activa tus crisis y transformaciones compartidas. Júpiter en Leo te da un éxito profesional inesperado. Tu espacio público crece mientras tu espacio privado se purifica.

Clave de Conciencia: Renacimiento estructural. Al limpiar tus raíces (IC), liberas tu futuro (MC). La conciencia es el bisturí que corta lo que ya no tiene vida en tu historia.

Sagitario: la nueva narrativa del Viaje

Tiempo (Herencia/Destino): Saturno y Neptuno activan tu mente y comunicación. Tu destino es convertirte en un portavoz de una nueva verdad. Superas la herencia de "el que todo lo sabe" para ser un eterno aprendiz.

Espacio (Identidad/Relaciones): Urano en tu zona de pareja trae encuentros con personas disruptivas. El espacio relacional se vuelve un laboratorio de libertad. Júpiter expande tus horizontes filosóficos.

Clave de Conciencia: Libertad en el vínculo. Entiende que amar no es poseer espacio, sino compartir un destino. Tu liberación es hablar tu verdad sin imponerla.

Capricornio: el valor de lo Inmaterial

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 puede comprar. Es un tiempo de gran siembra material pero desde una ética espiritual.

Espacio (Identidad/Relaciones): Plutón abandona

definitivamente tu identidad; dejas de ser la "roca" para ser el flujo. Urano revoluciona tu vida cotidiana y salud, pidiendo flexibilidad en el espacio diario.

Clave de Conciencia: Fluidez constructiva. Tu poder no viene de la resistencia, sino de la adaptación. La conciencia transforma tu ambición en un servicio al alma colectiva.

Acuario: el epicentro del Cambio

Tiempo (Herencia/Destino): Con Plutón en tu signo, eres el motor del tiempo colectivo. Tu destino es encarnar la transformación. La herencia de "sentirte un extraño" se convierte en el don de ser el visionario.

Espacio (Identidad/Relaciones): Júpiter en Leo frente a ti trae una expansión masiva en tus relaciones. El espacio con el otro se llena de generosidad y alegría. Urano en Géminis despierta una creatividad eléctrica.

Clave de Conciencia: Poder responsable. No temas a tu intensidad. La conciencia te permite usar tu influencia para empoderar a otros, logrando tu propia liberación a través de la red.

Piscis: el cierre de la Gran Espiral

Tiempo (Herencia/Destino): Saturno y Neptuno abandonan tu signo para entrar en Aries. Sientes que un gran peso de siglos (herencia) se levanta. El destino te pide ahora "encarnar" todo lo soñado en los últimos años.

Espacio (Identidad/Relaciones): Urano en Géminis revoluciona tu hogar y tus bases. Tu espacio privado necesita aire y modernidad. Júpiter en Leo mejora tu salud y tu ritmo de vida espacial.

Clave de Conciencia: Manifestación sagrada. Ya no flotes en el mar de lo infinito; la conciencia te pide pisar tierra firme y decir: "Yo soy esto". Tu liberación es el fin de la confusión ■

Angel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

Dharam Singh

CITRATO de MAGNESIO*

Mejora:
Músculos y huesos
Balance digestivo
Sistema nervioso

Adquíralas en
DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

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

“Una mejor calidad de vida es posible”

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

El ritmo de la casa cambia en marzo



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► Hay momentos del año en los que la casa parece latir de otra manera. Marzo es uno de ellos. Sin darnos cuenta, el hogar empieza a llenarse nuevamente de movimiento. Suenan los despertadores temprano, reaparecen las mochilas, las agendas se llenan de horarios y compromisos, y los días vuelven a organizarse alrededor del trabajo, la escuela y las responsabilidades cotidianas.

La casa deja atrás la calma más distendida del verano y entra en una dinámica diferente. Hay más circulación, más actividad, más cosas pasando al mismo tiempo. A veces incluso se siente que todo va un poco más rápido: la puerta que se abre y se cierra más seguido, gente que entra y sale, conversaciones apuradas mientras alguien prepara el desayuno o busca algo antes de salir. Muchas veces pensamos estos cambios solo en términos personales. Organizamos la agenda, retomamos proyectos, anotamos objetivos para el año. Pero rara vez nos detenemos a mirar cómo impacta todo eso en la casa.

Desde la mirada del Vastu Shastra, el conocimiento tradicional de la India que estudia la relación entre los espacios y la energía de quienes los habitan, la casa no es solo un lugar donde pasan las cosas. También responde a lo que sucede dentro de ella. Cuando cambia el ritmo de vida de las personas, cambia también la energía del hogar. Si el espacio no acompaña ese nuevo movimiento, es bastante común empezar a sentir algo de desorden, cansancio o cierta sensación de saturación. No siempre sabemos bien por qué pasa, pero se percibe. Por eso, el comienzo del año laboral puede ser un buen momento para hacer pequeños ajustes en la casa. No hace falta hacer grandes cambios. A veces con algunas cosas simples alcanza para que el espacio vuelva a sentirse más claro y más cómodo.

1. Cuidar la entrada de la casa: Un primer punto importante es la entrada. Durante los meses de

más actividad se convierte en un lugar de mucho tránsito: llaves, bolsos, mochilas, abrigos, papeles. Cuando ese espacio empieza a llenarse de cosas, la sensación al entrar o salir puede volverse un poco caótica. En cambio, si la entrada está despejada, el efecto es otro. Cruzar la puerta se siente más agradable, más ordenado, como si realmente estuviéramos entrando en un lugar de refugio.

2. Revisar los espacios donde comienza el día: También es útil mirar los lugares donde arranca la mañana. En muchas casas la cocina o el comedor se vuelven el centro de esas primeras horas. Que estos espacios estén ordenados, con buena luz y relativamente despejados puede cambiar bastante el ánimo con el que empezamos el día. A veces son detalles muy simples: acomodar la mesa, ordenar algunas cosas, dejar que entre más luz natural.

3. Evitar la saturación visual: Cuando la vida se acelera, es muy común que las superficies empiecen a llenarse de objetos. Papeles, ropa, cosas que quedaron ahí "por un rato" y que después se quedan varios días. No hace falta que todo esté perfecto, pero sí ayuda liberar un poco esos espacios. Cuando hay menos cosas a la vista, la sensación de calma aparece casi de inmediato.

4. Organizar el lugar de trabajo o estudio: Marzo también marca el regreso de actividades

que requieren concentración: trabajo, estudio, planificación. Por eso puede ser un buen momento para mirar cómo está ese lugar de la casa. A veces alcanza con ordenar el escritorio, mejorar la luz o sacar algunos objetos que distraen. Cuando el espacio está más claro, la mente también se ordena un poco.

5. Dejar que la casa respire: Algo muy simple que a veces olvidamos; ventilar bien los ambientes. Abrir ventanas unos minutos, dejar que circule el aire, que entre algo de sol. El aire quieto suele volver el ambiente más pesado. En cambio cuando la casa respira, todo se siente más liviano.

6. Crear un pequeño espacio de pausa: En medio del movimiento que trae marzo también es bueno que la casa tenga algún rincón tranquilo. No tiene que ser algo especial. Puede ser un sillón cerca de una ventana, una planta, un lugar donde sentarse unos minutos a leer o simplemente descansar un rato al final del día. A veces ese pequeño espacio hace más diferencia de lo que imaginamos.

Cuando el hogar acompaña el ritmo de la vida cotidiana, la rutina deja de sentirse tan pesada. Marzo marca el comienzo de una nueva etapa del año. Y así como organizamos nuestro tiempo y nuestras prioridades, también podemos permitir que la casa se acomode a ese nuevo movimiento.

Muchas veces son cambios pequeños, casi invisibles. Pero influyen mucho más de lo que pensamos en cómo vivimos cada día ■

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

Daniela Patricio
Sanación Integral & Bienestar

(54) 9 11 6819-9551
@danielapatricio.ok
Sesiones Virtuales Personalizadas

TAROT EGIPCIO **TERAPIA FLORAL**
Lectura intuitiva y orientación espiritual Sanación emocional con esencias florales

Laura Fernandez
Terapeuta Holística

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

Consulta Online (+54) 115 698 0790 @laurastro33
Video llamada laurafernandez_35@yahoo.com



Bienestar a tu alcance.

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

I-II Colágeno PLUS
Vitamina C, Colágeno Hidrolizado, Colágeno TIPO II

INMUNO Defen-C
Vitamina C, Vitamina D, Manganeseo

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

SaluBIOTICS
PROBIÓTICO Lactobacillus rhamnosus SP1

Citrato de Magnesio 400
Óxido de Magnesio, Citrato de Magnesio

Vitaminas D3+K2
Vitamina D3, Vitamina K2

Ginkgo + Colina
Vitamina B6, Colina, Ginkgo Biloba

RESVE RATROL
Vitamina E, Vitamina C, Resveratrol

CÚRCUMA
Cúrcuma, Jengibre, Pimienta Negra

Conocé más en www.laboratorioincaico.com.ar

(011) 6045.4243

Contactanos hoy

Seguinos en

convivir

- Líder de la prensa natural -

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

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

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

PIONEROS
15 años liderando la cosmética Bio natural e innovando en Argentina. Sumate a nuestra red.

BotiK
PURO VEGETAL



NUEVA TIENDA
MAYORISTA
www.boti-k.com
[11 2647-2713](tel:112647-2713)

CRINWAY

POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



Laboratorio
CRINWAY
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



BEBIBLE
Presentación en 5 ML y 10 ML

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

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

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

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

NUEVO!
Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

Sal Marina®

Gell Singh®

100% Natural

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

Cont. Neto **120g**

Cont. Neto **400g**

Cont. Neto **750g**

APORTA:
YODO, POTASIO, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO... y más...

INGREDIENTES:
Algas Marinas y Yodo

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
[\(11\) 5164-9268](tel:1151649268)

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

