

New Garden

¡NUEVA APERTURA!
SUCURSAL N° 52

Necochea 140, Ramos Mejía

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

convivir

- Líder de la prensa natural -



Declarado de Interés Social

por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

New Garden

¡NUEVA APERTURA!
SUCURSAL N° 53

Nogoyá 3270, Villa del Parque, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

newgarden.com.ar

AÑO 34 | N° 389

112860-8002

ConvivirPlus

SEPTIEMBRE 2026

A ver...
esbozá una sonrisa.
Qué? No podés?
Y si te esforzás un poco?
Ah, no tenés motivos,
ni ganas.
Y bueno, en fin.
Habrá que esperar otro día.
Pero, sin embargo,
me parece que podrías.
Tironeando la comisura derecha
hacia su idem,
y lo mismo con la izquierda,
entreabriendo los dientes,
que están muy apretados,
empujando la lengua
un poco hacia atrás,
y subiendo los pómulos,
estoy segura de que lo lograrás.
Cómo? Te reís?

Algo te hizo gracia?
Las pavadadas que te dije?
Entonces no era tan difícil
reírse.
Ya sé, me vas a decir
que te causó gracia mi bobada,
o mi empeño por hacerte reír,
aunque lo hiciste sin ganas.
Pero...
Para tanto te golpeó la vida,
que te serruchó la capacidad
de sentirte bien?
No será que tendrás
que programar de nuevo
tu computadora,
verificar si te invadió
algún virus.
Porque, francamente,
que no puedas reírte.
Me imagino

Sí, a vos. Reíte

lo que me estás por decir:
que yo no estoy en tu lugar,
que te pasaron muchas juntas
y todo malo.
Mirá, si yo contara las mías,
con nuestras lágrimas
llenaríamos un estadio...
Pero, sabés qué?
vamos a encontrar la forma
de reímos de nosotros mismos.
De todo lo que nos pasa,
que peor no podría ser.
Vos me contás una pálida
y yo la mejoro con otra,
y nos reímos

hasta que no podamos más.
Cien tangos juntos
no reunirían tantas desgracias.
Y nosotros nos seguiremos
riendo.
Y, quien te dice,
por ahí, entre tanta risa,
encontremos soluciones,
o ya no nos sentiremos heridos,
o solos.
Bueno, manos a la obra,
reíte,
que yo también me río.

Marta Susana Fleischer

COCINA SALUDABLE
CHACABUCO



LANZAMIENTO

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



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

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



Mycelium
Inteligencia Fungi

www.mycelium.com.ar
11 3927-2288



Próstata inflamada?

PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN

anmat

100% BIOMATERIAL
VENTA LIBRE
AL DÍA

1 CÁPSULA
AL DÍA

Clinicamente
testado

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



Compra garantizada, escanea el QR

mercado
envíos
FULL



Llega mañana a tu domicilio

“El corazón se cuida desde el plato”

Por Valeria Moreno
Equipo de New Garden

Un estilo de vida saludable, en donde se combina la actividad física con una buena alimentación, es fundamental para proteger el corazón. Priorizar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, semillas y alimentos bajos en sodio disminuye directamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Existen alimentos esenciales que deben formar parte de la alimentación cotidiana, ya que son fuente de ácidos grasos esenciales. Estos ayudan a mantener estables los niveles de colesterol, regulan la inflamación y protegen la salud cardiovascular:

Nueces: Son fuente de omega-3 y vitamina E, potentes antiinflamatorios que contribuyen no solo a la salud del corazón, sino también al buen funcionamiento del sistema nervioso.

Semillas de chía: Al igual que las nueces, aportan omega-3. Además, contienen fitoesteroles, compuestos naturales que reducen la absorción de colesterol en el organismo, lo que potencia su capacidad cardioprotectora.

Semillas de sésamo: Aportan principalmente omega-6 y fibra, además de ser una fuente importante de minerales como calcio, hierro, magnesio y zinc.

Pescados azules: Aportan grandes cantidades de omega-3 y vitaminas A y D. Nutrientes como estos convierten al atún, el salmón y la caballa en excelentes aliados para reducir la inflamación y mejorar la función cerebral. Una alternativa práctica son los suple-



mentos de aceite de pescado conocido como fish oil, una fuente directa de omega-3.

Aceite de oliva y palta: Aportan omega-9, vitamina E y potentes antioxidantes que contribuyen a la protección de las arterias y al cuidado celular.

Por otro lado, al buscar una alimentación cardioprotectora, es fundamental moderar el consumo de sodio. Aquí es donde entran en juego las especias: animarse a probar y combinar distintas variedades permite reducir el uso de sal sin sacrificar el sabor. Algunas de las infaltables son el curry, el tomillo, la cúrcuma, el pimentón dulce y el ajo en polvo. Asimismo, incorporar hongos y tomates deshidratados puede contribuir a potenciar el sabor y aportar mayor intensidad a las comidas, convirtiéndose en excelentes aliados para reducir la necesidad de agregar sal.

Incorporar de manera regular esta amplia variedad

TITAN
LEVADURA NATURAL
EN COPOS
Peso Neto: 200g

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

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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

de alimentos ricos en nutrientes es el primer paso para consolidar hábitos saludables que perduren en el tiempo.

¿Sabías que tu intestino también cuida tu corazón? La ciencia descubrió el “eje intestino-corazón”: las bacterias intestinales producen metabolitos que impactan directamente en la salud cardiovascular. Uno de ellos, el TMAO, se genera al metabolizar componentes de la carne roja y se asocia a mayor riesgo coronario. La buena noticia es que una dieta rica en fibra, vegetales, frutos secos y semillas reduce sus niveles y entrena a la microbiota para que trabaje a favor del corazón. Cada comida saludable no solo nutre: también moldea el ecosistema microbiano que nos protege ■

newgarden.dietetica.

Tienda www.newgarden.com.ar

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

TOFU FRESCO

AGROECOLÓGICO Y NO-OGM

11-7677-9224 www.defu.com.ar @defu.tofuco Mendoza 1725, Barrio Chino, CABA

DEFU
www.defu.com.ar Mendoza 1725, CABA

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto

EL POROTO LOCO

1er Supermercado Naturista

Venta x Mayor y Menor
OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO
Tenemos los MEJORES PRECIOS
- VISITENOS -

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

PEDÍ ONLINE

pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco
seguinos en @el_porotoloco

Av. Sáenz 720 - Nueva Pompeya
115052-6007

ESPECIAS EL CASTILLO
En la cocina argentina desde 1940

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

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

Ventas y envíos a todo el país
Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en @especiasecastillo

EL CASTILLO
Extracto de vainilla natural

El Pan del Peregrino

100% Integrales Naturales y Artesanales
Más de 20 años produciendo panificados

Elaborado con trigo entero
Apto Veganos y Diabéticos

(11) 5579 4843

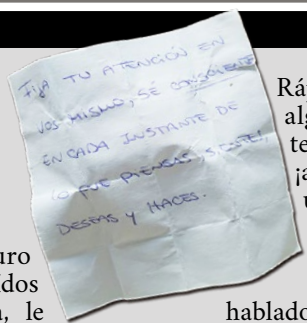
www.elpandelperegrino.com.ar
@elpandelperegrino

EDITORIAL

Los maleducados

Cecilia Andrada - Directora

► “Maleducados no, porque en sus casas seguro los educaron bien” –resonaba en nuestros oídos cada vez que una vieja, quizás de cincuenta, le gritaba a un grupo de borregos mal apalabrados. Casas y madres eran instituciones de las que nadie dudaba, más que de las iglesias, diría blasfema. Curiosamente, construir un hogar, mantenerlo, sentirse en condiciones de ser madres y padres, es un escenario complejo de abordar en nuestra sociedad, tal y como se manifiesta hoy. Estamos un poco desbocados, desmadrados... yo misma me volví maleducada.



Rápidamente y a flor de piel suelto algún impropio, “como madre ya no tengo... con la tuya me entretengo”, ¡acabo de pensar! En chiste, en serio, una vez que permitís que los impropios salgan, como juego, como descarga de enojo, ya no pueden parar. Tanto es así que lo he hablado con amigos, y en el trabajo me lo han señalado para mi vergüenza, porque no solo me lo enseñaron, sino que mi madre y mi padre vivieron trabajando con palabras y a mí misma, la palabra me da de comer todos los días. Una irrespetuosa, diría mi madre (hermosa palabra). Claro, nadie me reta hoy, soy yo la que decide. En mis manos está poner freno a la palabrota que es violencia y que hoy tiene habilitada la compuerta. Usamos las

palabras para la destrucción del otro. Pero los maleducados por enojo, esos que nos volvimos desbocados de bronca, ante las injusticias, ante el todo vale, podemos volver a nuestro cauce por nuestra propia paz y por los demás. Porque las palabras son pensamiento, y lo primero fue la palabra. Y cuando deseás cambiar y estás atento, la respuesta en forma de palabra aparece:

Tengo una cajita donde van las llaves, gomitas de pelo, chicles, etc. Cada tanto me toca limpiar. Me encuentro ahí con un papelito cuadrado, doblado en mil dobleces. Un misterio. Tiene una frase escrita con letra desconocida. Recuerdo cuando lo abro que lo retiré de una canastita en un local el verano pasado, en la playa, y leo: “Fija tu atención en vos mismo, sé consciente en cada instante de lo que piensas, sientes, deseas, y haces”. Gracias, papelito, me salvaste ■

CHARLAS METAFÍSICAS

El cambio de Uno

Por Marta Susana Fleischer

► Hace años que nos venimos preguntando: cómo puede salir adelante una sociedad que se autodestruye, anulando a los individuos que la componen, desencantándolos continuamente mediante mensajes negativos.

En una colmena, todos sus ocupantes se manejan con un solo fin: la supervivencia como especie. Lo mismo sucede en un hormiguero, o en el magnífico acomodamiento que llevan a cabo las distintas especies vegetales para adaptarse y sobrevivir.

Los humanos nos matamos unos a otros, nos estafamos, odiamos, mentimos y atropellamos.

¿Pensamos que esta manera de vivir vale la pena, que comportándonos así puede haber un futuro deseable? Si nos vemos proyectados en la juventud, si cuando crecemos y maduramos tenemos la esperanza de un hijo a quien intentamos darle lo mejor posible para su desarrollo y bienestar; cómo puede ser que toleremos, impasibles, modas y conductas que –sabemos– los pueden llevar a un abismo...

Tampoco cuidamos a los ancianos, los relegamos y desaprovechamos su experiencia y sabiduría, ser viejo equivale a un estigma.

Quedándonos quietos, sin hacer nada, omitiendo y permitiendo, el futuro no vale la pena, nos estresamos, desmoralizamos, o nos quedamos encerrados en casa, con miedo a salir.

La solución no pasa por salir a luchar contra quienes –creemos– ya no tienen cura, porque en ese caso nos

convertimos en lo mismo que detestamos. Como ya lo expresamos otras veces en esta misma columna, la mejor solución posible es el cambio. Que cambiemos cada uno. De a poco, individualmente. Que de a uno restablezcamos la conciencia de la hermandad, del bien común. Que cada día nos demos cuenta –uno a uno– que si dañamos o estafamos al otro, nos dañamos y estafamos a nosotros mismos, ya que quebramos nuestro futuro.

Si hoy toma conciencia una sola persona en todo el planeta, y mañana toma conciencia otra y pasado otra más, esa será la única posible esperanza de que haya un futuro y valga la pena vivir.

Porque somos células –en este caso benignas– y contagiamos a las células que nos rodean. Y porque no hay fuerza que se oponga a alguien con ideales, centrado y con claridad en la acción apuntada al bien ■

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

Inscripciones Abiertas
CURSOS ONLINE

Curso online teórico-práctico
Fermentos:
cómo cultivar salud
desde tu cocina

2 CLASES EN OCTUBRE
miércoles 14 y viernes 16 de 19 a 21hs

Dictado por
Chef Naturista Mariana Mosler

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

Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa

Jasmine
SEM GLUTEN

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

WRAP TORTILLAS - PAN - GRANOLA - COOKIES

Primavera sin alergias ni brotes: el rol de la homeopatía y la farmacia magistral

Antes de recurrir a las soluciones genéricas en masa, las fórmulas a medida y el tratamiento de fondo ofrecen una alternativa para preparar el organismo previamente a la llegada del polen y el calor.



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

La llegada de la primavera suele recibirse con alivio tras los meses de frío, pero para muchos cuerpos este cambio de estación es sinónimo de una verdadera revolución interna. Con el aumento de la temperatura, la floración y la mayor presencia de alérgenos en el aire, el sistema inmune y la barrera cutánea entran en un estado de alerta que dispara las consultas farmacéuticas más clásicas: rinitis, ojos llorosos, estornudos constantes y alteraciones en la piel.

Frente a este escenario, la respuesta tradicional suele limitarse a “apagar el incendio” cuando los síntomas ya estallaron. Sin embargo, la homeopatía y la farmacia magistral proponen un cambio de paradigma basado en la prevención y la personalización.

Homeopatía: modular el terreno antes de la tormenta
Las alergias estacionales no ocurren de la noche a la mañana; son una reacción exagerada del sistema inmune ante estímulos externos inofensivos, como el polen. Aquí es donde la homeopatía interviene con un enfoque



diferente: en lugar de buscar únicamente bloquear el síntoma con antihistamínicos de acción rápida —que a menudo causan somnolencia o sequedad—, trabaja sobre el “terreno” del paciente.

El secreto de este abordaje es la anticipación. Iniciar un tratamiento homeopático de fondo unas semanas antes del pico de floración permite modular gradualmente la respuesta del organismo. Esto solo lo puede llevar a cabo un médico homeópata. Al preparar al sistema inmune de forma progresiva, se busca disminuir la intensidad de las crisis alérgicas o, en muchos casos, espaciarlas notablemente, reduciendo la dependencia de medicamentos sintéticos durante los meses críticos.

Piel en transición: el valor de la dermatología magistral

Así como las vías respiratorias sufren el cambio de estación, la piel también experimenta su propio reajuste. Con la suba de la temperatura y la humedad, el cutis abandona la necesidad de texturas densas y nutrición pesada propia del invierno, exigiendo bases más ligeras, antioxidantes y protección frente a una radiación ultravioleta que empieza a ganar intensidad. Es momento de abandonar las cremas despigmentantes y los ácidos.

Es también la época en la que suelen brotar afecciones como la rosácea, la dermatitis de contacto o las irritaciones por agentes ambientales. Para estos casos, la farmacia magistral se posiciona como una herramienta clave. A diferencia de la cosmética industrial masiva, la formulación a medida permite crear sérums, geles o emulsiones adaptados milimétricamente al biotipo cutáneo de cada persona. El farmacéutico preparador puede elaborar fórmulas libres de parabenos, sin perfumes artificiales y combinando activos específicos —como extractos de caléndula, manzanilla o principios activos calmantes— que la piel sensible tolera sin inflamarse.

Activos Botánicos y Calmantes (Antiinflamatorios)

- Extracto de Caléndula y Manzanilla: Indispensables para pieles reactivas. Calman la picazón, la rojez y el ardor por brotes de alergia o sol.
- Extracto de Centella Asiática: Excelente cicatrizante y reparador de la barrera cutánea si hay descamación por estornudar o por la rinitis.
- Bisabolol: El principio activo concentrado de la manzanilla; un antiinflamatorio muy potente que no aporta textura ni grasitud.

Activos de Hidratación y Control (Bases Ligeras)

- Niacinamida (Vitamina B3) al 2% o 4%: El activo estrella para la primavera. Fortalece la barrera de la piel, reduce la rojez (ideal rosácea) y regula la grasa.
- Ácido Hialurónico (Bajo y Alto Peso Molecular): Retiene agua en distintas capas de la piel sin necesidad de usar aceites o oclusivos pesados.
- Aloe Vera Gelificado: Aporta un efecto refrescante inmediato, ideal para geles o emulsiones post-exposición solar o brotes alérgicos.

Anticiparse para ganar bienestar

Atravesar la primavera sin que el cuerpo sufra las consecuencias del cambio estacional es posible si se abandona la reacción tardía. Consultar con profesionales sobre esquemas de prevención homeopática y evaluar fórmulas magistrales para el cuidado de la piel permite transicionar hacia los meses cálidos con un organismo preparado y en equilibrio.

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

Todo lo que no conseguís lo tenemos nosotros
Buscá nuestras promos en [@La_aldea_dietetica](https://www.instagram.com/La_aldea_dietetica)
DELIVERY ☎ 11 5035-2549
Av. Rivadavia 16107 - Haedo

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

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



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

www.bestnatural.com.ar

dbc

DISTRIBUIDORA

ALIMENTOS INTEGRALES, ORGÁNICOS, VEGANOS, CELÍACOS.
COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS, COSMÉTICA Y TRATAMIENTOS NATURALES

ATENCIÓN PERSONALIZADA / ASESORAMIENTO INTEGRAL / ENTREGAS EN TODO EL PAÍS

sanho

Línea premium de adaptógenos,
Tecnología de ultrasonido.
Libre de gluten.



tèrrapi

by sanho

Primera cosmética 100% Natural
de plantas medicinales,
combinada con hongos
adaptógenos y CBD aprobadas.



CEYBO

ALMACÉN APÍCOLA

Mieles para ser utilizadas en la
elaboración de comidas.
Cobertores de miel y cera para
cubrir alimentos en la heladera.



PROBIÓTICOS KYOJIN

Kyojin Gold: Nuevo probiótico +
oligoelementos + Vitamina B12,
selenio, cobre y zinc. Libre de
gluten. Nueva Barrita protéica
sabor manzana.



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

Belleza es salud, innovación y sustentabilidad

Por Beatriz Prodan

► Hace muchos años que trabajo vinculada al mundo de los productos naturales y, si algo aprendí, es que las tendencias cambian, desaparecen y también maduran.

Durante mucho tiempo, hablar de belleza era hablar casi exclusivamente de aquello que colocábamos sobre la piel. Cremas, lociones, tratamientos. Hoy esa frontera se volvió mucho más amplia. Empezamos a comprender que sentirnos bien, alimentarnos mejor, descansar, cuidar nuestra microbiota y prestar atención a lo que sucede dentro de nuestro organismo también forma parte de la belleza.

No me parece casual que aparezcan cada vez más productos que combinan conceptos que, hasta hace algunos años, pertenecían a mundos separados. Los adaptógenos son un buen ejemplo. Plantas, hongos y extractos naturales comienzan a incorporarse a rutinas contemporáneas de bienestar diario, aportando sus propiedades para la energía, la belleza y el bienestar.

Al mismo tiempo, la **cosmética natural** dejó de ser aquella alternativa artesanal. Hoy se investiga y se formula bajo altos estándares de calidad. Una de las cosas más atractivas que está sucediendo en este sector es el encuentro entre conocimiento tradicional e innovación.

Podemos encontrar fórmulas basadas en plantas medicinales, como por ejemplo el uso del **cannabidiol (CBD)**, que se fusionan con desarrollos vinculados a **hongos adaptógenos**, algo impensado hasta hace poco tiempo.

Algo parecido sucede con la nutrición. Los **probióticos**, determinados micronutrientes o los alimentos funcionales muestran otra forma de entender el cuidado personal: ya no pensamos solamente en solucionar un problema cuando aparece, sino en construir bienestar todos los días. Asimismo hoy no alcanza con consumir "algo atractivo"; necesitamos saber qué contiene, de dónde proviene, cómo fue elaborado y qué impacto deja detrás suyo. Como ya saben, no dejo de sorprenderme ante desarrollos argentinos, como por ejemplo el de una apícola que, además de adaptar sus mieles para cocinar, creó paños de cera de abeja para la conservación de alimentos en heladera. Así podemos reducir el uso de films, recuperando un método que nuestras abuelas conocían perfectamente, hoy aggiornado.

Y aunque todavía queda muchísimo camino por recorrer, esa curiosidad que caracteriza a nuestro sector productor/consumidor modifica a toda la industria. Los invito a conocer estos productos que menciono en nuestro anuncio de página 5 y como siempre, aconsejándoles lo mejor, los saludo ■

DBC - Distribuidora / ☎11 2774-2142

La Colmena: 30 años de vigencia

► Emma y Héctor cumplen 30 años al frente de su dietética, "La Colmena". Hace muchísimos años que apoyan a Periódico Convivir, como símbolo de estar del lado de una vida más saludable y sostenible con el entorno.

Podemos decir que es un caso de éxito: 30 años haciendo crecer su negocio, generando lazos, asesorando clientes, vendiendo productos que hacen bien y formando parte, desde el inicio, de esta "movida" saludable, natural o, podríamos decir: un negocio consciente.

En 30 años, imagínense la cantidad de agua que pasó bajo el puente. El estado de permanente crisis, que nos volvió a todos expertos en supervivencia, hoy sorprende un poco hasta a los experimentados Emma y Héctor.

"De las crisis, sentimos que esta es la peor de todas" —ríe Emma. Le hizo gracia que le hiciera gracia—. "Nunca nos movimos del barrio de Flores: quince años en Varela 36, seis en avenida Rivadavia 7161 y nueve en Condarco 26. Hoy nos parece que es más complejo el contexto. Tenemos la sensación de que las otras las pasábamos más rápido, o duraban menos... Igualmente, seguimos adelante".

En estas tres décadas en el barrio, el público fue cambiando, creciendo, y la forma de comprar también cambió.

"Nosotros ya atendemos a varias generaciones de clientes. Muchos venían



desde chiquitos y ahora son ellos los papás que vienen con sus niños. También tenemos muchos adolescentes que ya vienen solos. Si bien cambió la forma de comprar, muchos hacen sus pedidos por WhatsApp o por nuestra web, seguimos asesorando, y eso vale". Héctor mira emocionado a Emma y a nosotros, que también nos vieron crecer. Recuerda con cariño a nuestro papá, Orlando Jesús, orgulloso caminador de Flores.

Les pregunto, mirándolos a los ojos:

—¿Siguen contentos?

"Sí, La Colmena nos da alegría todos los días. Los clientes vienen y no nos cambian; hasta se mudan y vuelven a comprarnos. Nosotros tenemos una miel pura que es espectacular. Todo eso nos anima: las palabras, lo que nos dicen, lo que nos escriben en el muro de las redes..."

¡Felices 30 años, La Colmena! A seguir trabajando con alegría ■

Cecilia Andrada

Visítalos en Condarco 26 CABA
www.dieteticalacolmena.com.ar
☎11 6038-4245

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

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

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

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

Total Diet
Distribuidora para dietéticas
Amplia variedad en yerbas
Mermeladas sin azúcar
Aceite de oliva orgánico y encurtidos orgánicos
Galletitas sin azúcar
Productos seleccionados para una alimentación natural
Pedidos y consultas
☎11 3180-3459
totaldiet74
www.totaldiet.com.ar
Envíos a todo el país

Dietética La Colmena
30 años en el barrio
• Miel • Polen • Jalea Real
Tu dietética de confianza, con lo mejor de la naturaleza
ALIMENTOS NATURALES
Variedad de productos saludables y nutritivos
SUPLEMENTOS Y HIERBAS
Para tu bienestar diario
SIN TACC Y VEGANOS
Opciones para cada estilo de vida
MIEL Y PRODUCTOS DE LA COLMENA
Directo de productores apícolas
Productos seleccionados con amor
Asesoramiento personalizado para vos
Cuidate de forma natural
VISITANOS EN **CONDARCO 26**
Barrio de Flores
☎11 6038-4245

La nueva sensibilidad



Por Ignacio Conde
iconde@fyn5.com

El futuro viene de frente, nos reta y desafía sin que podamos comprender del todo qué está sucediendo. Lo que esperábamos para un futuro lejano hoy nos sorprende. Nos sentimos ajenos en un presente que se instala como en un viaje hacia el futuro, hacia una nueva normalidad y dentro de un nuevo paradigma. Entre miles de ideas confusas y apasionadas, que surgían de un mundo que ahora se va, aparecían aquí y allá rasgos de un "nuevo futuro". Voces anunciaban el mundo del mañana bajo el ropaje de descubrimientos científicos, ideologías sociales o, simplemente, del entretenimiento a través de los medios de comunicación, hoy instalados en nuestra cotidianeidad.

Estas nuevas ideas, sin embargo —generalmente carentes de la centralidad del Ser Humano y representadas por totalitarismos o corporaciones, tecnocracias o el sometimiento del Ser a tecnologías o sistemas no humanos—, no pueden ser aceptadas por la nueva humanidad; la nueva sensibilidad no puede tolerarlas. Por eso nos arrastramos de frustración en frustración, sin entender este futuro impuesto. Muchos caen en la desidia, el escepticismo o la depresión; otros se llenan de rabia e impotencia.

Actuamos sobre un cúmulo de experiencias adquiridas, pero, lamentablemente, son experiencias de un mundo que ya no existe. El agua, el aire y la tierra están contaminados; la calidad de vida está

deteriorada y en caída. El mundo cambió: lo percibimos enajenado y desconocido. Hoy todo puede ser monetizado. Tener descendientes no es negocio: es una inversión muy alta y a largo plazo, y la capitalización y la rentabilidad se las van a repartir otros. Este tipo de ideas, completamente deshumanizadas, calaron profundo en el inconsciente del Ser Humano y hoy rigen, muchas veces sin que lo advirtamos, nuestras decisiones.

¿Nosotros provocamos el cambio? Sí, pero este cambio nos toma la delantera. Todavía no somos conscientes de las implicancias de este nuevo paradigma en nuestras vidas cotidianas.

Este nuevo paradigma todavía no nos resulta claro como individuos, ya que vivimos enajenados detrás de nuestros propios intereses. Casi no vemos o comprendemos al otro, que nos resulta sospechoso. Tampoco le resulta claro al "colectivo", porque los intereses masivos están colonizados por el entretenimiento y las angustias sociales, que no permiten apreciar con claridad hacia dónde se dirige el mundo.

Lo que conmueve la sensibilidad del Ser viviente de hoy no es el futuro del Alma, como para los antiguos, ni el futuro de la Historia, como para los modernos, sino el futuro de la propia existencia y de la propia vida: la supervivencia.

El miedo atómico, el miedo ecológico, el miedo climático y el miedo a la deshumanización nos amenazan desde todos los ángulos. Pero no es algo que el Ser pueda enfrentar en solitario, sino que haría falta la fuerza conjunta de toda la humanidad si quisiéramos producir un

cambio positivo.

No hay ninguna esperanza si no integramos al otro; si no nos reconocemos como especie con derecho a la existencia. Si no nos reconocemos como seres sensibles.

Porque hay una fuerza intrínseca en la especie humana, una fuerza que domestica el presente que hereda del pasado para proponer un futuro capaz de quebrar la barrera de la esclavitud de los viejos sistemas y abrir la puerta de acceso al camino de liberación del hombre. Porque esto existió siempre. Esta no es la primera crisis de la humanidad ni la primera proyección apocalíptica.

Esta fuerza nueva tiene naturaleza de "mensaje encriptado" en el colectivo humano y se expande masivamente en las nuevas generaciones. Necesitamos, hoy en día, un nuevo modelo centrado en el Ser Humano, un Nuevo Humanismo, un Nuevo Renacimiento del Ser Humano en el corazón mismo del individuo. Ser intérpretes del futuro que ya existe, y no títeres de una programación social, es la cuestión.

Hoy el árbol no nos deja ver el bosque y nos enfrentamos al abismo de nuestra ignorancia. Ni el significado más profundo de la vida, ni la ciencia ni la religión son capaces, por sí solos, de salvar este abismo, que tampoco podrá ser salvado por la inteligencia artificial ni por el conjunto de los cerebros más especializados de esta civilización.

Pero ante la nueva humanidad se abre un camino hacia el desarrollo de la consciencia y de una nueva sensibilidad. O se sintoniza y se conecta con ella, o se convierte uno, sin darse cuenta, en instrumento de manipulación tecnológica.

Esta nueva sensibilidad ya está en el Ser Humano. Solo tenemos que sintonizarla, conectar con ella. El camino es unir cerebro y corazón, cuerpo y espíritu ■

Nuevas cremas de manos Innovación vegetal, de la fórmula al envase

► Cuando desarrollamos un producto, pensamos también en su envase, su recorrido y en la huella que deja. Nuestra nueva línea de Cremas de Manos une



fórmulas 100% vegetales y biocompatibles con una presentación innovadora: un envase de origen vegetal, elaborado con bioplástico biodegradable de caña de azúcar. Nuestras manos llevan las huellas de todo lo que hacemos. El clima, los lavados constantes y el paso del tiempo pueden afectar su hidratación y su barrera natural. Para cuidarlas, diseñamos fórmulas biocompatibles afines a la piel que hidratan, nutren y protegen todos los días. Caléndula & Manzanilla brinda hidratación profunda al combinar aceites orgánicos de Jojoba y Almendras con extractos botánicos de acción calmante y descongestiva. Lavanda & Lemongrass ofrece reparación intensiva mediante activos vegetales que acompañan la recuperación de la piel y ayudan a devolverle elasticidad. Ambas incorporan Vit.E y óxido de zinc para reforzar su barrera protectora. Elegir cosmética natural también implica observar cada producto de manera integral: su fórmula, su envase y su impacto. Boti-K Puro Vegetal es para quienes exigen transparencia ■

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

11 3288 9561

La Francia

RÚSTICOS

SELECCIÓN

CON MASA MADRE

SABORES

Boniato y Bechamel

Zapallo y Cúrcuma

Calabaza y Mascabo

Elaborado con masa madre - Harina integral

Ideal Dietéticas y alimentación saludable

11 5825-0766

@lafranciabuenosaires

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

La Lealtad de Argos

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Viendo la película de La Odisea uno se emociona con la escena de Ulises regresando a Ítaca, su tierra, y el reencuentro con su perro Argos. Hay un cuadro de Briton Rivière que nos muestra esa escena. Les recuerdo que Ulises se fue a la guerra de Troya y dejó un cachorro de perro de caza al que le puso Argos, que significa “el brillante” o “el veloz”. Luego de 20 años regresa a Ítaca, donde lo espera su esposa Penélope. Pero sus enemigos lo acechan para matarlo, entonces, con ayuda de la diosa Atenea, se transforma en un mendigo para entrar a su palacio sin ser reconocido. Pero allí está Argos, que ya viejo, al verlo, levanta la cabeza, mueve una oreja y la cola en un último esfuerzo: a pesar de su disfraz lo reconoce y luego muere. Esto de un perro esperando a su amo para despedirse y luego morir lo he visto y me lo han contado muchas veces. El cuadro muestra esa escena con todo su dramatismo; busquen el cuadro en Google, es impresionante. Recorriendo la obra de este pintor inglés descubro varios cuadros de perros en diferentes posiciones y actitudes que demuestran sus estados de ánimo. Es algo que se destaca de Rivière, a quien llamaban “el encantador de



perros”. Todo esto me surgió una mañana de domingo scrolleando por Instagram y encontrándome con una chica de anteojos que relata diversas historias referidas al arte: Las Meninas de Velázquez, el yin y el yang, llegando a la historia de Odiseo y su perro Argos. Es que los animales y sus emociones son todo un capítulo de la homeopatía, que profundiza sobre estos aspectos tan importantes de la salud de nuestros compañeros. La pena por la muerte de alguien, la ansiedad por la partida de la casa y esa sensación de abandono, el pánico bloqueante que provocan los truenos y rayos de una tormenta, la inmensa alegría del regreso a casa de la familia luego de estar todo el día solo, la nostalgia que provoca una mudanza —sobre todo en nuestros gatos—... todo ello puede provocar trastornos de salud, y los homeópatas debemos tenerlos en cuenta a la hora de buscar el remedio curativo. Muchas veces una dermatitis, un trastorno intestinal o urinario tiene un trasfondo emocional, la verdadera causa. Los animales son seres sintientes y muy sensibles; manejan las emociones perfectamente y tienen una capacidad de percibir y detectar todo lo que pasa a su alrededor. Lo de Ulises y Argos me hizo acordar a algo de mi propia vida. Cierta vez entró a nuestra casa un perro vagabundo; lo llamamos Guchi y convivió con nosotros durante muchos años. Vio crecer a mis hijos. Se escapaba porque era un perro libre y no lo podíamos tener encerrado, pero siempre regresaba. Un día, cuando ya estaba viejito y enfermo, lo vi inquieto: iba de un lado a otro de la casa como esperando algo. Los chicos regresaron del colegio



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](tel:1139412007) / [4632-3558](tel:4632-3558)
También atención virtual

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

y se sentaron a la mesa para merendar. El Guchi se les acercó y esperó sus caricias uno a uno, luego a mi esposa y por último a mí. Después se retiró al patio, se puso entre dos grandes macetas y se murió. El tipo se estaba despidiendo; sabiendo que se estaba muriendo, hizo el esfuerzo de esperar el retorno a casa —en griego Nostos— para despedirse antes de partir. Al igual que hizo Argos con Odiseo. Esto que viví en primera persona luego me lo contaron, con diferentes episodios, pero con el mismo trasfondo, muchos de mis clientes. La capacidad intelectual, perceptiva y emocional que tienen nuestros animales es algo maravilloso. El manejo de la energía vital es muy potente; es por ello que reaccionan tan bien a la energía de los remedios homeopáticos cuando están bien indicados. Hoy me fui un poco por las ramas, pero quería compartir estas historias con ustedes. Será hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.
Turnos al [113941-2007](tel:1139412007) y [4632-3558](tel:4632-3558)

homeopatia5@gmail.com | [@homeovetmunoz](https://www.instagram.com/homeovetmunoz)

Sanar buscando el punto de equilibrio

Los procesos degenerativos suelen representar etapas avanzadas de un desequilibrio orgánico. Cuando aparecen signos como inflamación o fiebre, el cuerpo expresa una respuesta activa frente a aquello que lo altera.

La homeopatía parte de esta mirada: en lugar de concentrarse únicamente en suprimir síntomas, busca acompañar al organismo en la recuperación de su equilibrio natural, la homeostasis. Desde este enfoque, cada síntoma puede entenderse como parte de un proceso más amplio y como una señal que merece ser interpretada. La propuesta homeopática apunta a favorecer los propios mecanismos de regulación del organismo y a considerar a la persona en su conjunto, procurando recuperar progresivamente un estado de mayor equilibrio y bienestar ■

Herboristería
Farmacia
Laboratorio

HERBORISTERIA
alsina

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

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

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

WELL DONE!
Teresa Bennati

DEPILACIÓN DEFINITIVA

100% confiable
Amplia experiencia

CONSULTAS: 11 6533-5303
(sólo WhatsApp)

- ✓ Cómoda y amigable para la piel. Definitiva para el vello
- ✓ Ideal para el rostro y otras zonas
- ✓ Todo tipo de pelo: negro, blanco (no es láser)
- ✓ No requiere rasurado
- ✓ Solución para hirsutismo y otras causas de vello excesivo y difícil

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](tel:+5491161303645)
pedidosfarmacialibertad@gmail.com
[f/libertadhomeopatia](https://www.facebook.com/libertadhomeopatia)

FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA

Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería

[11 3922-9382](tel:1139229382)
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

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M.NEGROTTI

FARMACIA HOMEOPÁTICA DE FLORES

DT. Romina Maeshiro (MN.17956)

- LABORATORIO MAGISTRAL y HOMEOPÁTICO
- FÓRMULAS FLORALES DE BACH CALIFORNIA Y BUSH
- LÍNEA DERMOCOSMÉTICA

[Rivadavia 6157 - CABA - Tel.: 4821-2858](tel:48212858)
[112568-3143 \(sólo mensajes\)](tel:1125683143)
[farmaciahomeopaticadeflores](https://www.facebook.com/farmaciahomeopaticadeflores)

De la Merced
Farmacias y Laboratorios

Recetas magistrales
Obras sociales

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

Homeopatía
(11)2550-1850

Envíos a domicilio

[f FarmaciaDeLaMerced](https://www.facebook.com/FarmaciaDeLaMerced) [i DeLaMercedFarmacia](https://www.instagram.com/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

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele
sabor
a tus comidas

BILLI

VEGETALES DESHIDRATADOS
ESPECIAS Y CONDIMENTOS
PRODUCTOS AHUMADOS
CALDOS Y SOPAS



INGREDIENTES
SELECCIONADOS



CALIDAD
SUPERIOR



MÁXIMO
AROMA Y SABOR



IDEAL PARA
INDUSTRIAS
Y GASTRONOMÍA



Caldo instantáneo
sabor gallina



Caldo instantáneo
sabor carne



Caldo de verdura
desgrasado sin sal



Caldo de verdura
desgrasado 200 porc.



Condimento
para arroz



Cebolla
en escamas



Bouquet
de pimientas



Cacao
dulce



Condimento
para paella



Adobo
para pizza



Hongos
Deshidratados



Polvo flan
sin huevo



Curry
picante



Sal rosada
del Himalaya

NUEVOS LANZAMIENTOS

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

VER LISTA en precios.productosbilli.com

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



Estamos en crisis... CHOCOLATE por la noticia



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

¿Pasos a seguir?

Me han solicitado que yo escriba esta nota, sugiriendo pasos a seguir.

Escribir sobre algo que se parezca a paliativos, a soluciones sacadas de la galera. No soy mago, pero tuve la oportunidad de disfrutar el libro: "Casualizar los once pasos de la magia" de José Luis Parise. Y, como si eso fuera poco, recientemente, publiqué, en YouTube, un video cuyo título es: **LA DEBACLE LABORAL**: https://youtu.be/R_NxFkkwhwk.

Pregunto: ¿La crisis llegó sin aviso previo?

No, para nada, había señales en abundancia. Aquellos que viven en estado de alerta, han sacado tarjetas amarillas y "anche" algunos semáforos rojos. Ahora, el panorama es, digamos, inédito. Algunos referentes del mercado me han expresado:

"Es una crisis nunca vivida en nuestro medio. Supera y le pasa el trapo a todas las crisis históricas".

A los hechos me remito

Están cerrando sus puertas, o muy en jaque, dietéticas de 30 años.

Importantes marcas confirman que están vendiendo la mitad.

Algunas dietéticas se convierten en "distribuidoras". Más que una estrategia, es una desesperación.

Algunas distribuidoras dejaron de priorizar a las dietéticas y le venden hasta a

carnicerías. (Posta).

Dietéticas que cerraban al medio día (para comfortable siesta), ahora abren horario corrido. E incluso los domingos y feriados.

Hay un festival de descuentos. Las cuentas DNI pasaron de un día por semana a **TODOS LOS DÍAS**.

Empresas tradicionales han despedido a mansalva y quedan sin disponibilidad para indemnizar.

Para muestra, basta un botón: en CABA, sobre Av. Santa Fe, entre Libertad y Talcahuano, hay 11 locales que cerraron.

¿Y las PYMES productoras?

Las PYMES, están doblemente-jaqueadas. Por un lado, los proveedores incrementan el precio de la materia prima y de los insumos. Y por el otro lado, sus clientes compran menos.

Políticamente, en las elecciones, los argentinos votan, SIEMPRE, renovando la esperanza. Pero, (aprendí recientemente): los votantes, en lugar de elegir, se ven obligados a optar.

Cosa fare adesso.

Para tener en cuenta:

• **ALERTA CON LOS AUMENTOS DE PRECIO.** Ese producto que Usted compró a \$10.000 y lo vendió a \$14.000. Necesita reponer y le viene a \$ 14.000. Usted no ganó, perdió. Y, más adelante, viene la renovación del contrato de alquiler. Y el propietario nos sorprende con un aumento.

• **ACTUALIZACIÓN PERMANENTE.** Llame a sus proveedores y pregunte por

los precios. Pida nuevas listas, por mail o por WhatsApp. Solicite información específica sobre algún ítem de la lista. No todas las empresas distribuidoras envían la lista de actualización

• **PRODUCTOS PERECEDEROS.** Especial cuidado para no perder ninguna unidad por fecha de vencimiento. Hay empresas proveedoras que le cambian, pero otras no, o no cambian todo. Y cada vez van a cambiar menos. Por lo tanto, intente comprar solamente la cantidad que Usted vende en la semana. Así puede monitorear los precios y hacer los ajustes.

• **PRODUCTOS NO PERECEDEROS.** Especial cuidado con los productos cuyo stock pase de un mes a otro. Es decir, cuyas unidades no se vendan dentro del mismo mes. Porque a fin de mes, todo el stock padeció la depreciación contable/financiera. Poner toda la atención en los aumentos y ajustar sus precios. No espere que llegue la nueva lista. Lea lo que está pasando, eso es parte del negocio. Obviamente, no sea apóstol del pesimismo. Porque la mala onda se propaga, igual que la buena onda.

• **UN CRITERIO PARA CADA CATEGORÍA.** No pedir pan con el mismo criterio que se compra cosmética. El pan tiene (en general) POCOS días de vencimiento y el cosmético tiene 1 año. Todo el pan se debería vender en 10 días. Conviene hacer oferta con la mercadería que comenzó a quedarse parada, para liquidar el stock y recuperar por lo menos el importe de compra.

• **ALIANZA CON SUS PROVEEDORES.** La dietética necesita estar provista

de buenas empresas proveedoras. Por lo general, los proveedores son pequeñas o medianas empresas. Algunas muy pequeñas, trabajando a pulmón. Si Usted genera muchos cambios, la empresa proveedora tiene pérdidas, incrementa sus costos y tendrá que aumentar el precio o resignar calidad. Ganemos todos, sin que nadie pierda. Eso significa operar con reciprocidad.

• **TENGA EN CUENTA EL TÉRMINO SOCIAL.** La dietética, para tener éxito, necesita de una clientela que compre con regularidad y secuencia. (Que vuelva siempre). Para ello, el público necesita confiar en quienes trabajan en la dietética y sentir que le manifiestan comprensión. Su clientela está afectada por la CRISIS. Caso tenga menor poder adquisitivo, le va a comprar menos, compra unidades más chicas. En lugar de 250 g, crece la venta por 100 g, de 50 g.

• **A COMIENZO DE MES.** Algunas personas intentarán comprar casi todo a comienzo de mes, porque saben que su poder adquisitivo personal disminuye día a día. Hay que entender a la gente, manifestar comprensión, convertirnos en una dietética solidaria. Continuará... ■

Podes leer el libro de helio Perotto **MARKETING PARA PRODUCTOS NATURALES**. (Edición impresa agotada), disponible a la venta la edición DIGITAL (revisada y actualizada). Link: <https://gurfi.shop/>

*Psicólogo, educador, con posgrado en comunicación comercial y teleeducación.

Es micro-emprendedor con las marcas GURFI gurfi_fibras y FOCO foco_snack. Autor del libro: "Marketing para productos naturales". Ver videos didácticos en Youtube canal "Helio Perotto".

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

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

¡ Nueva !

Como el azúcar pero 0 calorías

STEVIA DULRI
Cristalizada
Eritritol+Stevia



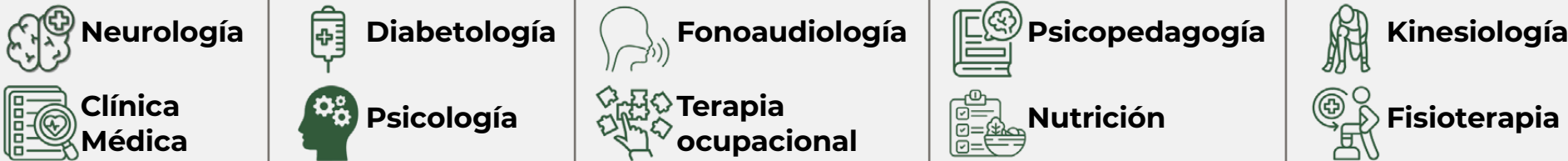


REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

Espacio para desarrollo y salud

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

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

Asesoramiento a familias y escuelas

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



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

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

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Tres caminos para cuidar la memoria

Melena de León, Bacopa y Azul de metileno

Qué respuestas nos pueden ofrecer la Medicina tradicional china, la medicina Ayurvédica y medicina occidental a nuestras preguntas sobre salud cerebral.



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

► Cuando una persona entra a un comercio, sea una farmacia o una tienda naturista, buscando “algo para la memoria”, encuentra muchas opciones. Pero no todas parten del mismo lugar ni apuntan al mismo objetivo. Distintas tradiciones observaron durante siglos la relación entre cuerpo y mente, mientras la medicina occidental investiga hoy mecanismos celulares cada vez más precisos. Más que preguntarnos cuál es “el mejor”, podemos hacernos otra pregunta: ¿qué aspecto del cuidado cerebral nos interesa acompañar?

•MELENA DE LEÓN /el camino del intestino al cerebro

La Melena de León (*Hericium erinaceus*) ocupa un lugar histórico en la medicina tradicional china (MTC). Su particularidad es que hoy despierta interés no solamente por sus compuestos propios, sino también por su posible relación con el eje intestino-cerebro.

Nuestro intestino y sistema nervioso están permanentemente comunicados. La microbiota, la barrera intestinal y las señales inmunológicas pueden influir sobre procesos que también tienen expresión en el cerebro. Por eso, cuando hablamos de cuidar la salud cerebral, tiene sentido mirar también qué sucede en el intestino. La Melena de León es estudiada por sus polisacáridos y por compuestos como erinacinas y hericenonas, vinculados experimentalmente con factores neurotróficos relacionados con la plasticidad neuronal.

Si la búsqueda está relacionada con memoria, concentración, envejecimiento cerebral y el vínculo entre salud intestinal y sistema nervioso, la Melena de León ofrece un enfoque especialmente interesante. Tam-

bién se la investiga en procesos relacionados con Alzheimer y Parkinson y, de forma preliminar, en otros ámbitos neurológicos.

•BACOPA /la mirada del Ayurveda sobre la memoria

Bacopa monnieri, conocida tradicionalmente como Brahmi, tiene una larga historia dentro del Ayurveda. Su nombre está asociado desde hace siglos con la memoria, el aprendizaje, la atención y la claridad mental. A diferencia de la Melena, la Bacopa tiene un perfil particularmente ligado a la función cognitiva. Sus principales compuestos, los bacósidos, se han investigado por su relación con procesos neuronales y estrés. Algunos ensayos en adultos encontraron mejoras en aspectos de la memoria después de varias semanas. Si la pregunta es “¿qué opción tiene un enfoque más directamente relacionado con memoria, aprendizaje, atención y rendimiento cognitivo?”, la Bacopa ocupa un lugar muy particular.

Dos culturas diferentes observaron durante siglos fenómenos semejantes, aunque los describieran con lenguajes distintos. Hoy la ciencia puede investigar sus posibles mecanismos.

•AZUL DE METILENO /la vía de la energía cerebral

El tercer camino es diferente. El Azul de Metileno no pertenece a una medicina tradicional ancestral: es un compuesto sintético presente en la medicina occidental desde el siglo XIX. Su interés actual en neurociencia está relacionado, entre otros aspectos, con la bioenergética celular. Las neuronas necesitan una enorme cantidad de energía para funcionar, y las mitocondrias cumplen un papel central en esa producción energética.

Por sus propiedades de óxido-reducción, se lo ha estudiado en relación con función mitocondrial y mecanismos

vinculados a enfermedades neurodegenerativas, incluido Alzheimer. Si lo que despierta curiosidad es cómo funciona la “usina energética” de la neurona y cómo puede estudiarse el metabolismo cerebral, este es el enfoque que diferencia al azul de metileno de los otros dos.

Tres caminos, una misma pregunta: ¿cómo elegir?

•¿Busco acompañar el cuidado cerebral desde el eje intestino-cerebro y la plasticidad neuronal? Melena de león.

•¿Me interesa especialmente memoria, aprendizaje y atención? Bacopa.

•¿Me interesa la bioenergética de la neurona y la investigación sobre metabolismo mitocondrial? Azul de metileno.

No se trata de convertirlas en una competencia ni de prometer resultados milagrosos. Se trata de entender que detrás de cada una existe una historia y un mecanismo de interés diferente.

Y justamente esa mirada integral es la que inspira a Mycelium. A la línea original Mycelium Inteligencia Fungi, dedicada al universo de los Hongos, se suman ahora Mycelium Lab, Mycelium Qi y Mycelium Veda, ampliando la propuesta hacia diferentes tradiciones y formas de comprender el bienestar.

Cuidar la memoria no es solamente intentar recordar más. Es también cuidar el territorio donde funciona el cerebro, sus conexiones, su capacidad de adaptación y la energía que necesita cada neurona.

Tres caminos. Tres miradas. Una misma búsqueda: acompañar, a lo largo de la vida, la salud y la vitalidad de nuestro cerebro.

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

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



LINEA CACAO

TIENDA ILAE

CALIDAD PREMIUM

CACAO NATURAL NO ALCALINO PURO SIN AZÚCAR SIN ADITIVOS

Ingredientes: CACAO 100%

750g

NIBS DE CACAO

PASTA DE CACAO

Ingredientes: CACAO 100%

500G

1130455825 ATENCION DISTRIBUIDORES

SEGUINOS EN INSTAGRAM @TIENDAILAE

EL REENCUENTRO QUE ESPERABAS EN CÓRDOBA

Dietéticactiva

Expo RetailSaludable

25 DE OCTUBRE DE 2026. DE 11 A 20HS

Salón Pajas Blancas. Centro de Congresos y Convenciones
Hotel Quorum - Córdoba Capital

QUORUM
Córdoba :: Hotel
CENTRO DE CONGRESOS Y CONVENCIONES

ACREDITATE GRATIS AHORA EN:
WWW.RETAILSALUDABLE.COM.AR



**Llega la primavera
y la Naturaleza
se viste de todos los colores**

Elegí recibir en tu tienda productos
comprometidos con la salud y la sustentabilidad




ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

  /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

Pedidos e informes: AMBA ☎ 11 2455-4525 / INTERIOR ☎ 11 2455-4524



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



Jual

JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL



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



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

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

Jual

STEVIA

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



NUEVA presentación

Stevia Jual en SOBRECITOS!
Dulzura que cabe en tu bolsillo



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

www.jual.com.ar - info@jual.com.ar



CHACABUCO Blends que enriquecen la cocina sin gluten

► En el marco de Expo Celiaca 2026, **Alimentos Chacabuco** tuvo por primera vez un espacio propio de encuentro directo con el consumidor. La experiencia permitió presentar su línea sin gluten, combos especiales y, sobre todo, conocer de primera mano la respuesta del público frente a una categoría que continúa creciendo y diversificándose. Para una empresa argentina con más de cien años vinculada a la alimentación, la incorporación de productos destinados al consumidor celiaco representa también una evolución de su portfolio.

“Estamos muy contentos. Por primera vez estamos aquí, en Expo Celiaca, con un stand para que todos puedan llevarse un combo de premezclas y blends de harina sin gluten con aporte de semillas y legumbres”, cuenta Analía Lores, de Grupo Molino Chacabuco.

Y agrega: “Es un orgullo para una empresa centenaria y argentina poder nutrir a todas las personas con esta nueva línea de Chacabuco Cocina Saludable Sin Gluten, que se suma a nuestro portfolio de harinas especiales con aporte de valor nutricional”. Uno de los puntos diferenciales de la línea está en su formulación. La propuesta no se limita a sustituir las harinas tradicionales, sino que combi-



na diferentes materias primas con el objetivo de enriquecer nutricionalmente las preparaciones. “Estas cinco premezclas tienen una característica principal: combinamos la formulación básica de una harina sin gluten con harinas de legumbres, semillas y granos ancestrales”, explica Florencia Suárez - jefa de marketing de nutrición humana de **Grupo Molino Chacabuco**.

La incorporación de estos ingredientes permite sumar fibra y proteínas y, al mismo tiempo, ampliar las posibilidades de uso en la cocina. “Son súper versátiles e ideales para todo tipo de preparaciones, tanto dulces como saladas”, señala Florencia. “En nuestras redes sociales y en la web compartimos además distintas recetas para poder sacarles el máximo provecho”.

Ya no se trata solamente de ofrecer alternativas para quienes deben excluir el gluten de su alimentación, sino también de desarrollar productos capaces de aportar variedad, funcionalidad y mejores perfiles nutricionales ■

Más info en

www.alimentoschacabuco.com

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

Propóleos en primavera: un aliado natural

► Es Septiembre, llega la primavera y con ella los cambios de temperatura, una mayor presencia de pólenes y algunas molestias respiratorias frecuentes, como congestión, estornudos, irritación de garganta y tos. En este escenario, el propóleos puede convertirse en un interesante aliado natural para acompañar el cuidado de las vías respiratorias y las defensas del organismo.

Las abejas elaboran esta sustancia resinosa a partir de materiales que recolectan de brotes, corteza y otras partes de las plantas. Su composición es compleja y contiene, entre otros compuestos, polifenoles y flavonoides, ampliamente estudiados por su actividad antioxidante, antiinflamatoria, antimicrobiana e inmunomoduladora.

Resfriados y gripes: Una de las aplicaciones tradicionales más conocidas del propóleos está relacionada con las molestias propias de los cuadros respiratorios estacionales. Sus compuestos bioactivos han mostrado actividad frente a determinados microorganismos y pueden colaborar con los mecanismos naturales de defensa del organismo.

Por este motivo, suele utilizarse especialmente durante las épocas de cambios bruscos de temperatura, cuando aumentan los resfriados, las irritaciones de garganta y otras afecciones de las vías respiratorias.

Molestias de garganta: El propóleos también es muy utilizado en prepara-



ciones destinadas al cuidado de la garganta. extractos, caramelos, y jarabes forman parte de las presentaciones más habituales.

Gracias a sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, puede contribuir a aliviar molestias como irritación, sequedad, inflamación y tos asociadas a procesos leves de las vías respiratorias superiores.

Propiedades estudiadas: Entre los componentes más investigados del propóleos se encuentran los flavonoides y otros compuestos fenólicos. Estas sustancias ayudan a proteger a las células frente al daño oxidativo y participan en procesos relacionados con la respuesta inflamatoria.

Diversos estudios también han observado que determinados componentes del propóleos pueden modular la actividad de células del sistema inmunológico, entre ellas los macrófagos, encargados de reconocer y eliminar microorganismos y otras sustancias extrañas.

Con la llegada de la primavera, el propóleos continúa siendo nuestro aliado. Uno de los productos naturales tradicionalmente utilizados para acompañar el bienestar de las vías respiratorias ■

ventasargentina@apiter.com

Mas info en tiendaapiter.com.ar

1° ALFAJOR
CON INGREDIENTES
ORGÁNICOS DEL PAÍS

FRUTAS DE VERDAD
AZÚCAR ORGÁNICO
SAL MARINA
HARINAS ORGÁNICAS
MANTECA

PREMIUM ALFAJORES

★★★

EXTRA DULCE DE LECHE - BLANCO&NUEZ - FRUTOS ROJOS
MOUSSE&NARANJAS - PISTACHO&ALMENDRAS

www.alfajoresbrotes.com.ar [brotesdetraslasierra](https://www.facebook.com/brotesdetraslasierra)

VENTAS +54 - 3544 - 302519

Apifort®

Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibioticos y cicatrizantes

presentaciones
100g
250g

Tratamiento de afecciones respiratorias

Estimulante del sistema inmunológico

Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en

[facebook.com/apiter.ar](https://www.facebook.com/apiter.ar) [instagram.com/apiter.ar](https://www.instagram.com/apiter.ar) ventasargentina@apiter.com

Laboratorio **API TER**

Las lluvias y el cambio climático

Por Cristián Frers*

El cambio climático es uno de los mayores desafíos a que deberá responder la humanidad en los próximos años. Incremento de las temperaturas, deshielo de los glaciares, multiplicación de las sequías y de las inundaciones: todo apunta a que el cambio climático ya está aquí.

La frecuencia y la intensidad de las inundaciones y otros eventos extremos es cada vez mayor, como consecuencia de la crisis climática. Los científicos lo advierten desde hace más de 30 años: el cambio climático está intensificando el ciclo del agua. El aumento de la temperatura global provoca que el aire retenga más humedad, generando lluvias más fuertes en menos tiempo.

El calentamiento global en Argentina intensifica la variabilidad de las lluvias, provocando eventos extremos más frecuentes como tormentas severas, crecidas de ríos y períodos de sequía prolongados. La consolidación de fases húmedas, potenciadas por el fenómeno de El Niño, incrementa el riesgo de precipitaciones por encima de lo normal en el centro y el Litoral del país.

Estos eventos extremos pueden inte-

rrumpir las comunicaciones y el transporte, aislando comunidades enteras. A nivel económico, los daños a la infraestructura y la agricultura pueden tener un impacto duradero. Los especialistas indican que las precipitaciones extremas se hicieron más frecuentes en gran parte del país.

Estos efectos, a la luz de los impactos que afectaron a nuestro país en las ciudades de Santa Fe, Buenos Aires, La Plata y otras localidades, confirman la necesidad de fortalecer los actuales sistemas de alerta sobre inundaciones de diverso tipo, expandiendo las redes de monitoreo y las capacidades de predicción, además de mejorar los planes específicos de prevención y respuesta rápida, así como de reparación de los daños originados.

Hoy, en Argentina tenemos un problema de planificación, como en el resto de la región, no hay planes a mediano ni a largo plazo para enfrentar los efectos del cambio climático.

En la Provincia de Buenos Aires, la falta de obras hidráulicas, sistemas de drenaje insuficientes y el abandono de infraestructura urbana en numerosos municipios, provoca que las lluvias extremas terminen impactando con mayor intensidad en los barrios, donde el acceso a

servicios básicos y obras de prevención es muy deficiente. En municipios como Quilmes, La Matanza o Ensenada, los vecinos denuncian que las lluvias intensas provocan el colapso en los sistemas de drenaje, inundando calles asfaltadas, calles de tierra, viviendas y servicios básicos.

El impacto económico puede extenderse a rutas, puentes, redes eléctricas, sistemas de agua y saneamiento. También puede generar interrupciones en la actividad comercial, pérdidas de mercadería, evacuaciones y mayores gastos públicos para atender emergencias.

El deterioro ambiental de arroyos y cuencas urbanas contaminadas, entubadas o reducidas por desarrollos inmobiliarios y obras mal planificadas, no hace más que acrecentar los efectos de los fenómenos climáticos, exponiendo y profundizando problemas estructurales que terminan afectando a las áreas sociales. El tema es que hace más de 30 años que nadie se ocupa de estos problemas.

Ante lo evidente: que nadie diga que no hay plata, que la emergencia climática no existe, que las obras no hacen falta, que los municipios dejen el show y se pongan a gestionar porque, atrás de todo, está la gente.

Prevenir estos desastres depende de un



verdadero plan debatido democráticamente. Los empresarios, comerciantes y políticos de diferentes ámbitos, junto con científicos y especialistas, deben ser protagonistas de la replanificación urbana en función de las grandes y verdaderas necesidades sociales. Se deben combinar grandes infraestructuras hidráulicas, como ensanche de arroyos, dragado de ríos, reservorios con soluciones basadas en la naturaleza y una adecuada gestión de las cuencas hídricas locales. Hay que revisar de qué manera toda la infraestructura urbana existente está en condiciones de funcionar con un clima diferente de aquel para el que fue proyectada.

Deben atreverse a cambiar los Códigos de Planeamiento Urbano para delimitar las áreas inundables, las que seguirán expandiéndose e inundándose con mayor frecuencia. Lo mismo con los códigos de edificación: ¿vamos a seguir autorizando garajes subterráneos donde los autos flotan una vez cada dos meses?

El cambio climático es un hecho, aunque existen los escépticos de siempre. Es por ello que los municipios deben reaccionar ante la amenaza cada vez más cercana de alteraciones climáticas que colocan sus economías en peligro ■

* Técnico Superior en Gestión Ambiental y Técnico Superior en Comunicación Social (Periodista).

cristianfrers@hotmail.com

Instagram: cristianfrers, Facebook: cristian.frers

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

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

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

DEFENSA PERSONAL
 ¡Estamos en todo el país!
 QR code
 Para toda la familia
 Tonifica el cuerpo
 Despeja la mente
 Liberá al ser poderoso que vive en vos
 Más de 40 años dedicados a la enseñanza de TaeKwon-Do
 11 4495-2514

Tu bienestar más simple y cerca
SANTA ANITA
 ALMACÉN NATURISTA
 4932-4491
 117232-7745
 @almacen.santaanita
 onlinesantaanita.com
 Estados Unidos 3619
 L. a V. de 8.30 a 20hs. y Sab. de 8 a 14hs.

SC
Dra. Silvia Castells
Medicina orthomolecular y atención del sobrepeso
 EN CABA Y CÓRDOBA CAPITAL
 ONCOLOGÍA Acompañamiento Integral
 ANTIEDAD Prevención y longevidad
 DETOX Eliminación de toxinas
 RECUPERACIÓN DEPORTIVA Rendimiento y recuperación
 Y OTROS Protocolos personalizados
VACUNAS ANTIEDAD Prevención y longevidad
 TRATAMIENTOS SEGUROS, SUPERVISADOS Y ADAPTADOS A CADA PERSONA.
 3516 17 1674 | SOLO MENSAJES
 Dra. Castells (MN99172/MP329994)

Revolución MEV
MEV
Medicina del Estilo de Vida
Dra. Alicia Mercado
 Prevención • Tratamiento • Recuperación de enfermedades con cambios en el estilo de vida
Oncología Integrativa
 ATENCIÓN EN CABA
 CONSULTORIO PRESENCIAL Y VIRTUAL
 112499-9260

SERVICIO DE ENFERMERÍA
 Tenemos los especialistas que necesitás.
 Atendemos tus urgencias los 365 días del año.
 Enfermeros profesionales
 Consultas online
 Auxiliares de enfermería
 Cuidadores a domicilio
Contactanos:
 11 6495 2016

+2000 PRODUCTOS PARA COMERCIOS

- LEGUMBRES - CEREALES - HARINAS -
ESPECIAS - PRODUCTOS NATURALES Y
REGIONALES, PARA CELIACOS Y
DIABETICOS



HERBOESTE®

HIERBAS MEDICINALES

DE CULTIVO PROPIO



CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.



1 Calidad CE

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

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

Sal Marina® Gell Singh®



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



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

Sabor, color y frescor ¡Bienvenida Primavera!

• TORTILLA DE ARVEJAS Y ESPINACAS

Ingredientes

Arvejas frescas, 200 g
Espinaca fresca, 200 g
Cebolla de verdeo, 1 u.
Huevos grandes de campo, 2 u.
Harina de avena, 1 cda.
Queso rallado, 2 cdas.
Aceite de oliva, 1 cda
Albahaca o perejil fresco, 2 cdas.
Sal, a gusto y Pimienta, a gusto
Nuez moscada, una pizca

PREPARACIÓN: Cocinar las arvejas en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurrir. Picar la cebolla de verdeo y saltearla con el aceite de oliva. Agregar la espinaca y cocinar durante unos minutos, hasta que pierda volumen. Batir los huevos y agregar la harina de avena, el queso rallado, las arvejas, la espinaca, la cebolla de verdeo y las hierbas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Calentar una sartén antiadherente de aproximadamente 20 cm, agregar unas gotas de aceite y volcar la preparación. Cocinar a fuego bajo, con la sartén tapada, durante 7-10 minutos, hasta que la base esté firme y la superficie casi cuajada. Dar vuelta con ayuda de un plato y cocinar 3-5 minutos más.

• PERAS Y FRUTILLAS CON LIMÓN Y MENTA

Ingredientes

Peras, 2 u.
Frutillas, 250 g
Jugo de limón, 30 ml
Ralladura de limón, 1 u.
Miel, 1 cda.

Menta fresca, a gusto

Nueces o almendras, 40 g.

PREPARACIÓN: Lavar las peras, retirar las semillas y cortarlas en gajos. Lavar las frutillas, retirarles el cabito y cortarlas en mitades o cuartos. Ponerlas en una sartén junto con el jugo de limón y 1 cucharada de agua. Cocinar a fuego bajo durante 5-8 minutos, hasta que estén tiernas pero mantengan su forma. Retirar del fuego y agregar 1 cucharada de miel. Mezclar suavemente para cubrir las peras. Servir las peras tibias acompañadas de las frutillas frescas. Terminar con ralladura de limón, hojas de menta fresca y almendras o nueces picadas.

• BOCADITOS DE ALMENDRAS Y RÚCULA

Ingredientes

Rúcula, ½ atado
Tomatitos Cherry, de los más grandes o perita chico, 12 u.
Aceitunas negras, 8 u.
Aceite de oliva, c/n.
Sal rosada o marina, a gusto
Pimienta, una pizca
Almendras remojadas, 100 g

PREPARACIÓN: Remojar las almendras por al menos 8 horas, enjuagar, pelar y procesarlas hasta conseguir una crema suave. Reservar. Lavar los tomates, cortarlos a la mitad y ahuecarlos, picar la pulpa sobrante, sin las semillas y reservar. Lavar y picar las hojas de rúcula. Descarozar las aceitunas y picar.

ARMADO: Mezclar la crema de almendras con las aceitunas picadas y los trocitos de tomate, agregar sal y una pizca de pimienta. Rellenar los tomates con la

crema, disponer por encima unas hojas de rúcula, rociar con aceite de oliva y servir.

• ARROLLADO VERDE

Ingredientes para el pionono

Espinacas, 2 paquetes
Huevo, 1 u.
Harina de lino, 2 cdas.
Harina de girasol, 1 cda.
Polvo de hornear, ½ cdita.
Nuez moscada, a gusto
Cebolla en polvo, ½ cdita.
Sal, ½ cdita.

PREPARACIÓN: En una cacerola colocar suficiente agua, llevar al fuego, calentar hasta que hierva y escaldar unos segundos las espinacas. Retirar del agua dejar y enfriar. Escurrir muy bien las espinacas para quitarles el líquido. Es muy útil hacerlo con una bolsa de tela como las que se usan para hacer leches de semillas. Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta que quede una pasta cremosa y homogénea. No es necesario agregar ningún líquido. Precalentar el horno a 180 °. En una placa de silicona o una bandeja forrada con papel manteca y aceitada, disponer la mezcla en forma rectangular de unos 8 milímetros aproximadamente de espesor. Llevar al horno unos 20 minutos hasta que la preparación se vea seca, no dorar ni resecar. Debe quedar lo suficientemente flexible para poder armar el arrollado. Una vez pasado el tiempo de cocción retirar del horno dejar enfriar y luego desmoldar. Poner entre dos repasadores para mantener la humedad hasta el momento de armar el arrollado.

Ingredientes para el relleno



IATENA

Cursos cortos online

► OCTUBRE

- Curso online teórico-práctico Fermentos: cómo cultivar salud desde tu cocina

Por chef naturista **Mariana Mosler**

2 clases - los días Miércoles 14 y Viernes 16, a las 19 a 21hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

Zanahoria, 1 u. o dos pequeñas

Palta, una u.

Tomates, 2 u. pequeñas

Hojas verdes, a gusto

Aceitunas negras, 8 u.

Opcionales: pepinos o berenjenas en conserva, chucrut o algún otro vegetal fermentado, quesos untables vegetales o mayonesas vegetales. También se pueden incorporar brotes al relleno.

PREPARACIÓN: Pisar la palta hasta conseguir una crema. Se recomienda hacerlo con tenedor y no procesarla, quedará una crema más compacta y no tan fluida. Lavar, pelar y cortar los tomates en tiritas. También cortar las aceitunas en tiritas. Rallar la zanahoria, lavar y escurrir las hojas verdes. **ARMADO:** Untar con la crema de palta u otro untible vegetal todo el pionono. Disponer sobre tres cuartos de la superficie los ingredientes del relleno elegidos intercalándolos entre sí. Una parte tiene que quedar sin relleno.

Enrollar desde la punta que tiene el relleno con suavidad hasta el final que se pegará con la crema de palta o el untible. Llevar a la heladera por lo menos unas dos horas antes de servir. Es ideal para llevar de vianda cortado en trozos.

iatenainstituto | info@iatena.com

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

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

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

QualiCoco
Tu vida más ligera y saludable

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

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

LECHE COCONUT
Ideal repostería licuados y smoothies.

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

ENVÍOS AL INTERIOR

eu-reciclo

ENERGÍA RENOVABLE

COCONUT-BASED

DESDE 1992

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

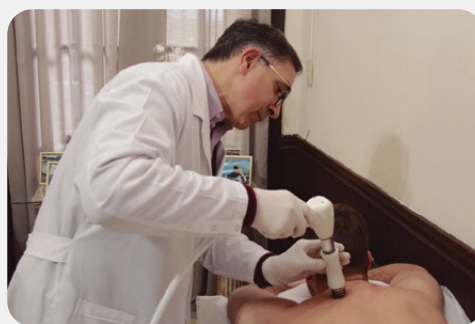


REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

RECUPERÁ TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE MÉDICO INTEGRAL

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



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

Un abordaje médico integral centrado en la persona

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

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

Medicina Integrativa: una visión amplia del proceso de salud

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

En Rebiogral integramos:

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

Abordaje del dolor crónico

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

Nuestro abordaje incluye:

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

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

Discapacidad y Rehabilitación Integral

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

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

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

Atención personalizada – Evaluación integral
Tecnología aplicada a la rehabilitación.

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



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

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

Gell Singh®

Sal marina

ARGENTINA



Cont. Neto
850g



Cont. Neto
600g

**PROMO
GRATIS**
100 Gs. MÁS



NO APTO PARA HIPERTENSOS (ante cualquier duda consulte a su médico)

Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



con
POTASIO
98%
Cloruro de Potasio
Origen Alemania
1ra. calidad

55 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

Para disfrutar del sabor de todas tus comidas

0%
de
Sodio



PROMO
GRATIS
+20%

IMPORTANTE: NO cocinar, espolvorear antes de servir

www.saldiet.com

ENCIÓN AL CONSUMIDOR



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

La luminosidad de las sombras



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

Observo uno de los reflejos de mi cuerpo y veo una bruma. Es el contorno de mi sombra. Una fina capa que opaca otro reflejo: el aura de la luminosidad. Según Carl Jung, la sombra representa mi lado oculto o inconsciente, esto incluye rasgos, impulsos, deseos y emociones que rechazo, reprimo o no acepto como propios. A veces, aparece esta sombra desde la voz de la ira, el ego, el miedo, la hostilidad y también cuando inhibo la expresión expansiva, instintos naturales o impulsos creativos. Hace unos años, solía enojarme con aquellas personas que manifestaban la arista oscura de mi sombra y los juzgaba sin reparar que ellos representaban mi espejo. Cuando descubrí estos aspectos de mi personalidad, tomé conciencia de que no solo eran el lado oscuro o reprimido de mi psique, sino que guardaban mi arista expansiva: la presencia instintiva, la singularidad atrapada en miedos o vergüenzas entre otros rasgos reprimidos que no manifestaba. Una vez que identifiqué todo esto y lo hice consciente, algo cambió. Los aspectos



ocultos, iluminaron otra realidad, la que le dió paso a la audacia, la vitalidad, la valentía por pensar, sentir y actuar en consonancia con mi ser más auténtico. Continúo explorando algunos vestigios de la oscuridad interna que andan filtrándose, pero no me enoja, todo lo contrario, recupero la energía que antes invertía en ocultar estos aspectos y el cuerpo agradecido por ganar más liviandad. Sé que, si permanezco ignorante, las sombras continuarán filtrándose o permanecerán rezagadas actuando en las tinieblas del cuerpo y también sé que, al descubrirlas, la intensidad de su impacto en lo cotidiano no va mermando. Las invito a reconocer sus sombras para evitar que no continúen asentándose cómodamente en su psiquis y que se amiguen con ellas. Porque esta conexión afectuosa con lo "oscuro", da luminosidad, abre puertas hacia el autoconocimiento. Las sombras están llenas de vida, una vida con potencial de crecimiento que allana el camino hacia lo que Jung llamó individuación, es decir el proceso natural de la autorrealización que nos convierte en un seres únicos, íntegros y autónomos ■

alejandrabrener@gmail.com
Alejandra Brener Bioenergética
espacioatierra

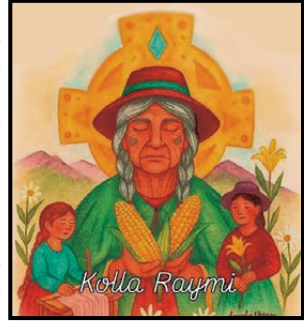
Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

Celebración de Kulla Raymi



Por Jimena Ramos Lanciotti

En agosto celebramos la **Corpachada** que marcó el inicio de un nuevo año andino y ahora en septiembre tenemos la fiesta de **Kulla Raymi** o **Killa Raymi**, es decir mamá Luna que junto con la Pachamama y las mujeres son los símbolos máximos de la vida, lo femenino y la fertilidad. Así comenzamos una nueva etapa de siembra, se prepara el suelo, se seleccionan las mejores semillas y se intercambian con otras comunidades para asegurar la diversidad y soberanía alimentaria. Le dimos a la pacha nuestras mejores semillas, la alimentamos de agradecimientos y de nuestros pedidos más sentidos y ahora comienzan a asomarse los primeros brotes de aquello que sembramos. Cada día el sol sale por el Este unos segundos antes y así vamos llegando al equinoccio de primavera que será astrológicamente entre el 22 y 23/9 a las 21:06 (hora de Argentina). En esta época el día y la noche se igualan como consecuencia de la posición del eje de la Tierra con respecto al Sol y así los rayos solares inciden de igual forma sobre ambos hemisferios. Para nuestros pueblos originarios es un momento importante de equilibrio y transición en el calendario



agrícola y espiritual. Es un buen momento para equilibrar la energía de nuestro hígado y vesícula. Algunas plantas que nos pueden acompañar son **Cardo Mariano, Carqueja, Alcachofa, Diente de León, Boldo y Cúrcuma** con una pizca de pimienta negra para activar la curcumina, Son "hepatoprotectores", levanta la bilis mejorando el trabajo intestinal y baja el fuego de la mente tanto la estomacal como la de la cabeza. Si andan por el barrio de Villa Pueyrredón quizás los aromas de flores y azahares los lleven a la **Huerta barrial @huerta.launion** al lado de las vías del tren de la línea Mitre que en septiembre cumple 6 años y están todos y todas invitadas/os, serán recibidos por mariposas revoloteando en plena ciudad de CABA. Además como cada mes encontrarás CON-VIVIR en la Feria del Productor al Consumidor en el predio de la Facultad de Agronomía el 2do. fin de semana de cada mes @feriaagronomia. Formamos parte de la Economía Social y Solidaria. Nos vemos en el módulo Rosa cerquita de la entrada por Av. San Martín 4453 CABA. Los saludo hasta la próxima, y no se olviden... ¡Seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! ■
botica.ceiboenflor / ceiboenflor.org

PROBIÓTICOS KYOJIN®

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN

NUESTROS PRODUCTOS

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)

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

INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN
para desarrollar tus propios productos con probióticos

CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB
www.kyojin.com.ar
@kyojinoficial

Gell Singh®

Sal Marina con algas

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



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

Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

Revolución Solar de la Argentina 2026/2027

La canasta de Barbault -Parte II-

Como vimos en la anterior entrega, el principal desafío para la Argentina, según la Revolución Solar 2026/2027, será transformar proyectos y discursos en mejoras perceptibles.

Es así como, según la astrología mundial, el área gubernamental se enfrentaría a una verdadera "prueba de fuego": presiones y negociaciones muy duras con actores externos y corporativos. Una pulseada por quién impone las condiciones del nuevo rumbo del país.

La alineación exacta a 04°: **Urano en Géminis, Plutón en Acuario, Neptuno en Aries y Eclipse en 4° de Piscis**, acelera la agenda gubernamental al inicio de esta Revolución Solar (RS). Su energía actúa como disparador hacia un nuevo rumbo. No hay margen para la postergación: se vuelve imperioso lanzar un plan estructural de inmediato para aprovechar el impulso o padecer la inercia y sus consecuencias.

Aunque la Canasta de Barbault mueve grandes placas tectónicas en lo macro —**Júpiter, Plutón, Urano y Neptuno**—, la Luna en Tauro en el Medio Cielo (MC) de la RS actúa como el "cable a tierra" de la Argentina. Para que esta energía sea exitosa, las reformas deben proteger de manera indispensable la producción real, los alimentos y la capacidad de compra del ciudadano de a pie.

La Canasta de Barbault funciona dentro de la Revolución Solar de la Argentina como un enorme reactor de energía y marca el momento exacto del año solar en el que las presiones internas y externas obligan al país a dar un salto cuántico hacia la modernización (**Urano en Géminis**).

Es la oportunidad de que esta configuración, que puede catalizar el paso de la especulación a la producción real, permita que la Argentina empiece a articular el nuevo modelo económico, sociológico y tecnológico que regirá la segunda mitad de esta década, si se la aprovecha.

El bolsillo será el termómetro político. La población no validará expectativas abstractas: solo responderá si percibe que su dinero rinde en el mostrador. La **Casa II** en

Leo favorece a los comercios vinculados al entretenimiento, la gastronomía, la estética, la indumentaria y el desarrollo de marcas locales.

El comercio tradicional "de mostrador" sufrirá si no se moderniza (**Urano y Marte juntos en Géminis, en Casa XI**). Las PyMEs que dependen de intermediarios excesivos o de estructuras físicas pesadas sentirán la presión de costos intolerables.

La recuperación de las PyMEs estará fuertemente apalancada por el comercio electrónico, las redes sociales, los canales de venta directa y la logística ágil. La PyME que adopte tecnología (**Géminis**) experimentará un salto de escala sorprendente. Será el boom del canal digital (B2C / B2B).

La **Casa III** de la RS en Virgo exige una administración quirúrgica. El comercio no prosperará por "super ventas masivas", sino por eficiencia de costos, rotación rápida de stock y márgenes finos, pero estables.

La Revolución Solar marca el inicio de una recuperación progresiva y real del consumo popular, sustentada en la necesidad de estabilidad material (**Luna en Tauro**). No es un año de gestión pasiva. La energía de Aries en el MC de la RS actúa como un impulso o una provocación sobre la memoria histórica del pueblo.

El desafío: el estilo ejecutivo e intempestivo de Aries choca con la naturaleza conservadora, cauta y sufrida de la Luna en Capricornio (**en Carta Natal**). Si el poder acelera sin medir el impacto en la mesa de los argentinos, la tensión de cuadratura generará resistencia social o un clima de impaciencia colectiva.

La Luna (el pueblo, las masas) está en su signo de exaltación (**Tauro**), y gobierna el año desde lo más alto del cielo (**Casa X**). El humor social, la estabilidad económica tangible y el poder adquisitivo se convierten en el tribunal que impondrá sus condiciones.

La misión del año para el Estado pasa por atender la herida social del trabajo, la salud pública y la operatividad de las fuerzas del orden. Hay una llamada a la empatía institucional, al ordenamiento del empleo real



y al reconocimiento de los sectores que prestan servicios esenciales a la comunidad.

Con el **Sol y Mercurio en Cáncer** y el **Nodo Norte en Piscis, en Casa VIII**, el camino de menor resistencia es volcar los recursos hacia la infraestructura del agua, la energía, los puertos y el alimento.

Sanar la **Casa VI** natal a través del trabajo real en el territorio es la mejor medicina contra la inestabilidad global.

Con el Sol natal en Casa I, los gobernantes buscarán personificar la identidad misma de la nación, apelando al sentimiento patrio y a la narrativa de "rescatar o proteger la casa".

Es un período en el que el país se mira hacia adentro, redefine su soberanía y pone en el centro de la escena pública la supervivencia, la alimentación, la vivienda y el cuidado del hogar nacional (**Ascendente en el primer grado de Cáncer**).

Habrà una altísima actividad y volatilidad en el Congreso. Leyes disruptivas, rupturas de bloques políticos y un debate feroz sobre la conectividad, las reformas laborales y la tecnología.

Es un año que exige un liderazgo firme, pero profundamente conectado con las necesidades reales de la población. Si la nación aprovecha la tremenda fuerza creadora de la **Canasta de Barbault** para proteger su matriz alimentaria y energética, este ciclo marcará el piso definitivo desde el cual la Argentina comenzará a construir su nuevo rol en el escenario internacional de la segunda mitad de la década ■

Ángel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

VIDENCIA - TAROT - NUMEROLOGÍA

Seriedad y experiencia

ARIADNA ☎4583-2061
☎116237-2505

NUEVA !! PRESENTACION

Sal marina fina y corregidiza

con **SALERO**

Gell Singh®

Sal marina fina y corregidiza

bolsita: **RECARGA**

ECONOMICO

Sal marina fina y corregidiza

MINERALES NATURALES

FINA

Cont. Neto. **500g**

LIBRE DE ADITIVOS 100% NATURAL ORGANICO

LIBRE DE ADITIVOS 100% NATURAL ORGANICO

IND ARG

INDUSTRIA ARGENTINA

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

SIN GLUTEN

QR CODE

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



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

Hacer espacio para lo nuevo



Por Arq. Dardo Gutierrez*

► Hay momentos en los que sentimos que algo necesita cambiar. Simplemente aparece una sensación de que ya no queremos continuar de la misma manera. Puede ser el deseo de ordenar la casa, comenzar un proyecto, dejar un hábito o sentir que necesitamos recuperar claridad. La llegada de la primavera nos acompaña naturalmente en estos procesos. Los días comienzan a tener más luz y la naturaleza vuelve a mostrarnos movimiento y crecimiento, y algo en esta época nos invita a abrirnos también nosotros. Pero cambiar no siempre es sencillo: incluso cuando sabemos que algo ya no nos hace bien, podemos sentir miedo frente a lo que viene. Lo conocido da seguridad, aunque ya no resulte cómodo, mientras que lo nuevo todavía no sabemos cómo será. Por eso muchas veces queremos cambiar, pero al mismo tiempo nos cuesta soltar lo que conocemos. Cuando pensamos en hacer espacio, generalmente lo relacionamos con la casa. Un placard lleno nos muestra que el espacio tiene un límite. Si todo está ocupado, resulta difícil incorporar algo diferente. Con nuestra vida sucede algo parecido. Podemos tener la agenda llena y preguntarnos por qué no encontramos tiempo para aquello que realmente queremos hacer. Capaz no necesitamos sumar una cosa más, sino revisar qué podemos dejar de hacer. Desde la mirada del Vastu Shastra, la antigua ciencia india que estudia la relación entre los espacios y las personas que los habitan, la casa no es solamente una construcción. Allí se desarrolla nuestra vida y también se manifiesta nuestro estado interior. Por eso, cuando hacemos cambios en la casa, muchas veces estamos expresando un cambio que está ocurriendo

dentro nuestro.

Ordenar puede ser un acto sencillo, pero también una forma de tomar conciencia. Cuando revisamos un cajón y encontramos cosas que ya no usamos, tenemos que decidir si queremos conservarlas. Al desprendernos de ellas practicamos el desapego y permitimos que la energía circule.

Esto también tiene una dimensión espiritual. La espiritualidad no tiene que ver necesariamente con una religión ni con rituales, tiene que ver con nuestra capacidad de estar presentes y relacionarnos conscientemente con lo que hacemos. Cuando ordenamos nuestra casa prestando atención a lo que sentimos, estamos haciendo algo más que acomodar objetos: estamos observando nuestra propia vida. A veces el movimiento comienza afuera y genera un cambio interior. Otras veces ocurre al revés: cuando tenemos mayor claridad, sentimos que algunos espacios ya no representan quiénes somos.

Ambos procesos pueden hacerse al mismo tiempo, de hecho es lo recomendable: trabajar sobre nuestro interior mientras hacemos cambios concretos en nuestro hogar. Una respiración tranquila puede bajar la ansiedad y unos minutos de silencio ayudarnos a escuchar qué necesitamos. Desde ahí resulta más fácil ordenar o modificar un ambiente.

La primavera también nos enseña que renovarse no significa solamente agregar. En la naturaleza existe un ciclo permanente de crecimiento, transformación y desprendimiento. Para que aparezca algo nuevo, algo anterior tiene que dejar lugar. Muchas veces queremos comenzar una etapa diferente sin perder nada de lo anterior. Queremos nuevos proyectos, pero seguimos ocupados con compromisos que ya no nos representan. Queremos sentirnos más livianos, pero continuamos acumulando cosas que nos recuerdan etapas que ya terminaron.

Hacer espacio no significa deshacernos de todo ni vivir en una casa vacía. Significa aprender a elegir, preguntarnos qué queremos seguir teniendo cerca, qué cosas todavía tienen sentido para nosotros y cuáles conservamos simplemente porque nos acostumbramos a ellas. Tampoco es necesario hacer grandes cambios de un día para el otro, podemos empezar por un pequeño espacio y observar qué sucede. Mientras ordenamos pueden aparecer recuerdos, emociones, resistencia o alivio. A veces descubrimos que soltar algo que ya no necesitamos resulta mucho más difícil de lo que imaginábamos.

Hacer espacio para lo nuevo no significa saber qué va a llegar, sino estar más disponibles para recibirlo. También podemos profundizar este proceso a través de prácticas que nos ayuden a estar más presentes, como la respiración, la meditación o los mantras. Con la mente más tranquila podemos observar los cambios con mayor claridad y decidir sin dejarnos llevar tanto por el miedo. La casa puede acompañar ese camino, un espacio más ordenado y libre puede ayudarnos a sentirnos más disponibles para lo que queremos construir.

Quizás esa sea una de las enseñanzas más lindas de la primavera, la vida se renueva cuando encuentra las condiciones para hacerlo ■

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

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

DISFRUTÁ SIN GLUTEN

SABOR • CALIDAD • BIENESTAR

En **No + Gluten** elaboramos productos ricos, nutritivos y libres de gluten para que disfrutes todos los días, sin restricciones.

SIN GLUTEN
Certificados y seguros para celíacos.

INGREDIENTES SELECCIONADOS
Naturales, nutritivos y de calidad.

PARA TODA LA FAMILIA
Sabores que todos pueden disfrutar.

Elegí bienestar.
ELEGÍ NO + GLUTEN.

CONTACTANOS POR WHATSAPP
+549 11 5940 3215
administracion@tratenfu.com

ENVASE TERMOSELLADO
SIN CADENA DE FRÍO
4 MESES VENCIMIENTO

CALIDAD GARANTIZADA

HECHOS CON PASIÓN,
PENSADOS PARA VOS

*Viví sin límites,
disfrutá sin preocupaciones.*

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

Boek Puro Vegetal
NUEVA LÍNEA DE CREMAS DE MANOS
UNA PRESENTACIÓN INNOVADORA PARA EL CUIDADO DE TUS MANOS

EN UN ENVASE DE ORIGEN VEGETAL ELABORADO A PARTIR DE CAÑA DE AZÚCAR Y BIODEGRADABLE

Fórmulas magistrales 100% vegetales y biocompatibles que hidratan, reparan y protegen la piel todos los días.

Lavanda & Lemongrass • Caléndula & Manzanilla

SUMALAS A TU NEGOCIO
Accedé al catálogo y a la tienda mayorista.

MENOS PLÁSTICO. MÁS NATURALEZA.



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 en la caída de cabello

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



+54 11 53847029

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

@concentradonatural
@crinway

concentradonatural
crinway

PROMOCIÓN

Schär

el mejor pan
para todo el año



Participá de 1 año de
panes gratis

Comprá 2 panes rústicos o blanco
participá a través del registro en la página web
www.schaer.com/es-ar

Seguinos en redes y enterate
[@scharsingluten_ar](https://www.instagram.com/scharsingluten_ar)

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