

New Garden

90 AÑOS
CRECIMOS JUNTOS

¡Los esperamos!

convivir

- Líder de la prensa natural -



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

New Garden

TODO LO QUE
NECESITÁS,
CONSEGUILO EN UN
SÓLO LUGAR

¡Los esperamos!

AÑO 32 | N° 360

117366-8473



ConvivirPlus

ABRIL 2024

Quien soy

En medio de la maleza
y el ruido de cada día
que impiden que recuerde
quien soy,
te busco y me busco.
Tras ilusorios destellos
intento comprender
que mi cuna es noble,
hermano de estrellas
pariente de dioses.
Las luchas cotidianas
tiran hacia abajo,
me colocan una venda

y me ciegan.
Una y otra vez caigo
y me vuelvo a levantar.
Sirenas lejanas
en sus confusos cantos
me alejan.
Y aunque intento
recordar mi origen
me pierdo cada día
en un mar caprichoso,
hasta que nuevamente
retomo la búsqueda.
Quién soy, me digo

perdido en ese olvido
y unos ángeles lejanos
se apiadan
y susurran en mi oído
las dulces palabras
que acarician mi alma.
Y emerjo del fondo
nuevo, renovado
porque, al fin,
me conozco,
recuerdo y sonrío.

Marta Susana Fleischer



CHACABUCO
Magia en tus manos



NUEVA HARINA INTEGRAL DE TRIGO ORGÁNICA

PRODUCTO ORGÁNICO



ELABORADA
EN CUMPLIMIENTO
CON LA NORMA



ORGÁNICA
ARGENTINA

SIN
AGROQUÍMICOS
NI TRANSGÉNICOS

ALTO
CONTENIDO DE
FIBRA

100%
HECHO
A BASE DE
PLANTAS

PARA TODO TIPO DE PREPARACIONES
DULCES Y SALADAS

Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco®

www.alimentoschacabuco.com

@alimentoschacabuco

+54 9 11 3009-6882 | Ventas

Schär **nuevamente en tu dietética con lo mejor de nosotros**

GLUTEN-FREE

11 5422-7770 @scharsingluten_ar

HBP Hiperplasia Benigna de Próstata

100% Biológico

Prostaprotex Plus ayuda a:
Desinflamar la glándula prostática
Detener el reflujo urinario.
Reducir la frecuencia de necesidad urinaria

BIOshop
NUTRACEUTICOS & SALUD

mercado
envíos

ARTROSIS

100% Biológico

Oviflex ayuda a:
Aumentar la flexibilidad
Promover la motricidad fina
Desinflamar

Chau dolor!!!



0810 345 3535

www.bioshop.com.ar

Condimentos y especias como reemplazo de la sal y azúcar:

¿Misión imposible o una misión muy posible?

Por Paula Sofía Ochoa Prado
Equipo de New Garden

▶ En la cocina, la sal y el azúcar son ingredientes culinarios que están presentes en prácticamente todas las preparaciones que realizamos; en su justa medida realzan el sabor de las comidas y las deja más gustosas.

Ahora, ¿qué pasa cuando nos excedemos con el consumo de sal y azúcar? Pueden aparecer enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes que pueden traer consecuencias en los sistemas cardíaco, renal y nervioso, entre otros...

Para nuestra suerte la tierra nos provee de una muy extensa variedad de condimentos y especias llenos de gustos, sabores, colores y aromas tan diversos como para utilizar todo tipo de preparaciones y, especialmente, para reemplazar y disminuir el consumo de sal y azúcar. Incursionar en el mundo de los condimentos y las especias puede ser mucho más divertido de lo que parece. Atreverse a mezclar sabores y aromas, picantes y ahumados, frescos y cítricos, nos va a permitir crear platos mucho más gustosos e interesantes al paladar.

Entre las finas hierbas tenemos **tomillo, orégano, laurel** (ideal para agregar al agua de remojo/cocción de las legumbres por sus propiedades carminativas), **perejil, albahaca, romero, estragón, salvia**. Se pueden utilizar para dar frescura en salsas blancas, pastas, aromatizar aceites y mantecas, condimentar pescados, vegetales, sopas, legumbres y arroces.

En cuanto a guisos, carnes rojas, papas bravas, salsas de tomate, entre otros, contamos con gran variedad de **pimientas y pimentones, ají molido, merkén ahumado, paprika, pimienta cayena, curry, chi-**



michurri, comino.

Hay algunos sabores que nos transportan a medio-oriente: **garam masala, tandoori, fenogreco, baharat** o también llamado "7 especias" y hasta incluso el **Sumac**: un condimento egipcio que aporta sabor y aroma tanto alimonado como frutal. Todos muy útiles para dar un toque exótico a carnes, albóndigas, croquetas y untables.

Luego tenemos especias más aromáticas como **canela, cardamomo, anís, clavo de olor, jengibre, nuez moscada**. Estas se utilizan especialmente en postres, infusiones, té y mate ya que gracias a su sabor dulce e intenso son una excelente opción para endulzar sin necesidad de recurrir al azúcar. Destaca la canela por su especial función de regular los niveles de azúcar en sangre.

El reto es atreverse a incursionar en la cocina con distintas hierbas y condimentos, mezclando y experimentando para lograr sabores innovadores y exquisitos ■ <https://www.convivirpress.com/category/new-garden/>

TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

Fucus e hisopo, un dúo dinámico

▶ La primera es un alga (el fucus) y el hisopo una hierba. Juntas forman un compuesto para bajar de peso de manera natural.

El fucus es un alga rica en vitaminas, con alto contenido en minerales y aminoácidos. Contiene magnesio, cobre, fósforo, hierro en estado orgánico (así se asimila sin inconvenientes).

En cuanto al iodo que aporta el fucus, contribuye a la eliminación de toxinas, grasas y líquidos acumulados en el organismo.

El hisopo es una hierba que disminuye el apetito y produce saciedad, a la vez que resulta diurético. Juntos, fucus e hisopo, brindan una respuesta eficaz y natural, a la hora de bajar de peso.

No obstante antes de consumirlas se recomienda siempre consultar con tu médico de cabecera ■





BUSCAMOS DISTRIBUIDORA DE PRODUCTOS NATURALES

ZONAS: Junín / Pergamino
Cañuelas / Mercedes

CONSULTÁ POR TU CIUDAD **11-5799-8638**



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 Avellano
DIETETICA

VEGETARIANA

Viandas de bajas calorías para congelar
Productos para diabéticos y celíacos
Hierbas medicinales, frutos secos
y mucho más en ...

PASTEUR 605

LUNES A VIERNES 8 A 19:30 HS
TEL: 4953-5980
DIETETICAEAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  /DIETETICAEAVELLANO

1er. Supermercado naturista
Dietética - Todo suelto



"El Poroto Loco"

Venta x Mayor y Menor
OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO
Tenemos los MEJORES PRECIOS
- VISITENOS -
FRUTAS SECAS - LEGUMBRES - ENCURTIDOS
HARINAS - CEREALES DE TODO TIPO - SNACKS

PRODUCTOS PARA VEGANOS

OFERTAS

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

4911-0978  **116862-6900**
Av. Saenz 720 - N. Pompeya - ENVÍOS-

EDITORIAL

Todos somos Uno

Cecilia Andrada - Directora

▶ A finales de los '90 ya con Convivir en marcha, mi familia abrió un pequeño negocio "New Age" (¿recuerdan el viejo concepto?) Allí además de oficina del periódico se podían adquirir piedras para gemoterapia, CDs, libros, aromaterapia, suplementos dietarios, cosmética natural, Anillo Atlante, esferas chinas, feng shui... teníamos en ese pequeño espacio de todo, hasta Cuencos Tibetanos. Pasamos por muchísimas situaciones de todo tipo, divertidas y complicadas, para que ahondar, pero destaco que venía a visitarnos Fabio Zerpa invitado por Cachito Ayala de farmacia

Belástegui; marcas, laboratorios y distribuidoras que hoy son muy grandes nos han apoyado en ese emprendimiento que les comento, era muy pequeño. Una vez un chachalero nos cantó desde la puerta, Carlitos Balá nos hizo reír, compró sahumerios Ricardo Bauleo y así obtuve mi autógrafo de un "superagente" (los más jóvenes googlear la referencia). La proximidad con La casa del Teatro nos llenaba de hermosos personajes; otro capítulo eran las chicas que trabajaban de oficios difíciles, buscaban con nosotros un Buda, una piedra, para preservar su paz interior. Centro Convivir, lo habíamos llamado, imaginando adquirir un espacio enorme para el futuro que finalmente, no sucedió (aún). Destaco dentro de este festival de

imágenes unas remeras que mandamos a confeccionar, blancas con un símbolo de "Om" y la frase "Todos somos Uno"; de esto que cuento pasaron más de 20 años, pero era el concepto que periódico y negocio quería aplicar. El contexto del país en el que hemos ido creciendo ha sido tan adverso siempre que recordarlo agota, por eso se habla de no perder la memoria, para no seguir repitiendo los mismos errores. No es un gobierno el culpable, es nuestra idiosincrasia la que hace agua. Cansados de paternalismo parece que estamos ahora a nuestra suerte; malo, bueno, quién sabe... Lo que no nos podemos permitir es cerrar el corazón al otro, el no ser empáticos, sensibles, imaginando que lo que le pasa al otro no va a influir en mí, porque sí influye. Es momento de crecer, de crear, de revisarnos y de tomar conciencia de que todos somos Uno ■

CHARLAS METAFÍSICAS

Caprichosos e imbatibles

Por Marta Susana Fleischer

▶ Antes que nada quiero aclararte que sólo sé que no sé nada. Que he ido por la vida siguiendo mi camino personal como puede, tal como lo hace cada uno de los que habitamos este planeta. Y ya sea un valle de lágrimas, o un planeta-escuela diseñado para nuestro aprendizaje, lo cierto es... que es lo único que tenemos y conocemos. Y nos aferramos como garrapatas a esta vida, porque nos gustan sus placeres y los afectos. Y nos dan palazos y nosotros seguimos adelante, continuando con nuestro camino de hormigas, levantándonos cuando ya nos creíamos vencidos, juntando fuerzas vaya uno a saber de dónde, rearmándonos y prometiéndonos triunfar. Te dije al comenzar que sólo sé que no sé nada, pero si lo

que voy expresando me lleva a alguna conclusión, te diría que lo más probable es que los humanos seamos seres muy fuertes. No digo invencibles, pero fortísimos sí. Muchas veces desde estas charlas dije que estamos aprendiendo a ser dioses. Es muy probable que sea así y que sea esa la razón de las duras pruebas por las que pasamos. Escuchamos que el deseo de superación nos es inherente, que finalmente estamos pasando por "iniciaciones". Lo cierto es que -caprichosos, imbatibles seres humanos- continuamos defendiendo nuestras convicciones y haciendo cada día lo que podemos. Unos mucho, otros no tanto; unos obteniendo logros admirables, otros equivocándonos mal. Ahora, te pregunto: siendo tan profusamente diversos como somos, cada uno con sus intereses, con sus deseos y sus amores, para un imaginario espectador desprevenido ¿no seremos conmovedores? Digo, por nuestro

empeño, por nuestros esfuerzos, por las veces que somos solidarios o nos esforzamos por el bien común. Y todo eso a pesar de que vivir en esta parte del universo nos cuesta mucho, pero mucho mucho (diría que uno y la mitad del otro). Y continuamos emocionándonos con la caricia de un niño, o con un beso, o con una puesta de sol... a pesar de todo. Unos sentimentales sin remedio, dirían. Y tan imbatibles, que aunque nos hagan morder el polvo reiteradas veces, por dentro sabemos que no nos van a doblegar. En los instantes finales de una situación peligrosa, nos nace la convicción de que superamos todo y juntamos los pedacitos en que nos convertimos, y seguimos adelante. Y qué es todo esto, por qué razonamos así, una inmensa mayoría de optimistas por naturaleza, que siempre apuesta a que va a estar mejor. No lo sé. No sé nada sobre nada. Pero te digo, querido lector, que tenemos que seguir adelante, tal vez, únicamente, porque queremos encontrar lo que nos merecemos ■

BIOWAY

MIEL ORGÁNICA

MELAZA DE CAÑA

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

www.mielceta.com.ar

IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos online en vivo de cocina natural

Vegetariana | Crudivvegana
Vegana | Sin gluten

www.iatena.com

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

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

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

TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES

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

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

OTROS TÉS
Blanco - Oolong - Pu-Erh

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

Y mucho más

Ventas a todo el país

Tel.: +54 11 3221-5919

ventas@alimentosvillares.com.ar

NUGGETBLUE®

EL PODER DE LA NATURALEZA EN 1 CÁPSULA, Reflejalos en vos

Superalimento: Arándano
60 cápsulas vegetales de 500mg
Fórmulas integrales y funcionales
Ricos en Antioxidantes
Apto Vegano | Apto Celíaco

www.nuggetblue.com.ar | 11 6366 - 7844

Dietética, el mundo, nuestro mundo



Por Helio Perotto*
CONVIVIR

Convivir cumple

Cumple años, muchos. Cumplió 32. En nuestro país, que un emprendimiento brille por tantos años, es excelente motivo de festejo. Convivir cumple años, porque cumple con sus lectores. Mes tras meses, el Convivir llega a las dietéticas, por motivo de interés, lo esperan los lectores.

Agradecimiento

Hace poco más de 20 años que comencé a escribir para las páginas del Convivir. Escribo sobre nuestro mercado naturista.

Todo comenzó a partir de la amistad con Marta Susana Fleischer, la periodista fundadora del CONVIVIR. El mundo de las dietéticas, pasó a ser mi mundo. Aprendí mucho. Con el tiempo, pasé de aprender a transmitir lo aprendido.

En uno de sus escritos, Cecilia Andrada (hija de la fundadora y actual directora del periódico), así se refirió a mi trabajo:

“Helio escribe sobre lo que sabe y sobre lo que hace”.

Siempre fui agradecido a Marta y a Cecilia por posibilitarme transmitir.

La misión de transmitir es gratificante.

No solamente la mía, pero principalmente la misión del Convivir, que todos los meses, llegando a la gente, transmite las posibilidades para una vida saludable.

En la radio con Julio Lagos

Y hablando de la llegada del Convivir, hace unas semanas, el periodista Julio Lagos (cliente fiel de una dietética de Martínez), se encontró, una vez más, con nuestro periódico.

Leyó, como siempre, las notas escritas por mis colegas

y tomó una de mis notas (la de febrero), como tema para una entrevista radial.

En la referida nota yo había escrito sobre la realidad actual.

Y que, afortunadamente, nuestro mercado natural viene sorteando lo que se llama crisis.

Como preámbulo para la entrevista, Julio Lagos se mostró lector asiduo del Convivir. Y luego me entrevistó sobre varias páginas del libro de mi autoría: **"Marketing para productos naturales"**.

Como vemos, Convivir está presente en las dietéticas, en otros medios periodísticos y en la sociedad. Y está presente, siempre, junto a miles de lectores.

Llevando el mensaje de optimismo.

¿Y la dietética qué?

La dietética, como negocio, es muy elegida por personas que pretenden comercializar productos naturales.

Por eso, merece un capítulo especialmente dedicado a analizarla, desde el punto de vista del marketing.

Motivos para dedicarse a una dietética

- **Motivos económicos:** queremos incursionar pensando en ganar dinero.

- **Motivos románticos:** nos gusta el rubro, nos identificamos.

- **Motivos laborales:** pensamos en generar autoempleo.

Puntos positivos de la dietética

• Goza de buena imagen junto al público (buena prensa).

• El cliente y la clienta encuentran asesoramiento.

• Confían que encontrarán productos saludables.

• La alimentación saludable es una tendencia mundial en crecimiento.

• Día a día se incorporan más adeptos y adeptas.

Puntos negativos de la dietética

- El alquiler incide en porcentaje importante.
- Prolifera la competencia.
- La rentabilidad es modesta.
- Algunos se inician con falta de conocimiento.
- En muchos casos falta una organización previa del negocio aplicando conocimientos de marketing.
- Existe mucha competencia de otros canales.
- Como consecuencia de la OMNICANALIDAD, el local comercial (la tienda física) está en crisis a nivel mundial.

En la próxima nota

En la próxima nota, invito a acompañarme, con el tema de revisar una hoja de ruta para instalar una dietética. Recibo muchas consultas sobre este asunto ■

*Helio Perotto es brasileño y ciudadano italiano. Psicólogo, educador, con posgrado en comunicación comercial y teleeducación. Desde el año 2001 escribe regularmente y exclusivamente para los lectores de CONVIVIR. El público merece buena prensa. Es empresario PYME, dueño de las marcas Samurai, Gurfi. Y, como noticia, publicó un libro cuyo tema es: Marketing para productos naturales.

helioperotto@gmail.com / 116274-6315

@samurai_proteico



NUEVA!!
PRESENTACION

Cuidá tu Salud

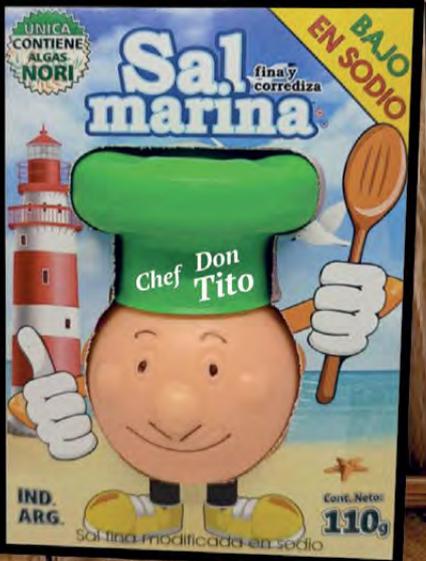




sin salero



sin salero



con salero



con salero

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

Más de 40 años de experiencia nos avalan



Beatriz Cosméticos

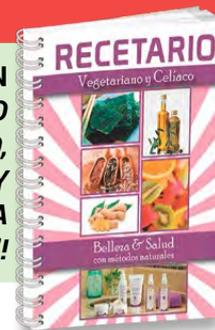
Distribuidora

Celíacos y Complementos Alimentarios SRL

- La Naturaleza al Servicio de la Salud y la Belleza -

"Desde hace 40 años seguimos asesorándolos para que la capacitación sirva en la atención de sus clientes o en la apertura de un nuevo local"

¡NUEVA EDICIÓN
DEL "RECETARIO
VEGETARIANO,
CELÍACO Y
BELLEZA
NATURAL!"



PRODUCTOS NUEVOS INCORPORADOS - ABRIL

BILLI Garam Masala, Merken (chileno). Condifrit, Salsa Demi-glase. Caldos de verdura desgrasados c/s/sal, Ají molido ahumado. Pimentón ahumado. Curry.

NUTRASEM línea totalmente vegana y apta celíacos, de aceites de sesamo, coco, chía, lino, semillas y pastas. Nuevo producto, pasta de mani con cacao y naranja y con cacao y avellanas.

SENTIDA BOTANICA línea vegana, sin TACC, no testeado en animales, Protector solar, fps 30. Aceites orgánicos, desodorantes, spray aire

libre, bálsamos, cepillos de dientes.

TALAMUYUNA ACEITE DE JOJOBA ORGÁNICO BIODINÁMICO Hidratante y nutritivo. Riojano y de excelencia, cultivado de manera consciente, participativa y responsable con el planeta. Rico en enzimas y proteínas, excelente para lograr una nutrición profunda; distiende las arrugas, es hidratante y debido a su contenido de fósforo representa un tónico excelente para la red nerviosa facial.

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



CELÍACOS

- **ALDEMA:** Puré instantáneo de mandioca.
- **BARONESSE:** acetos, cabernet, malbec, chardonnay, etc.
- **BIGGYS:** Pochoclos x 60 y 100gr.
- **BON WERT:** caldos, y sopas instantaneas.
- **CELINDARINA:** Harina sorgo, amaranto, maíz. Polenta Changuaya.
- **CERRO AZUL:** Alfajores veg., sin azúcar. Panes. Bombón de frutas.
- **CHANGO:** Azúcar Orgánica y Apta Celíacos x Kilo.
- **COLABELLA:** Bebidas de alpiste, suplementos en polvo, extractos naturales en comprimidos.
- **EL QUILLA:** Cacao desgrasado a la vainilla x 250 y 450.
- **FLOR DE LIS:** Yerba apta celíacos, con secado barbacoá.
- **FU SHENG:** Fideos de arroz. Natural, morrón, espinaca y zanahoria.
- **GOLDEN MONKEY:** Manteca clarificada Ghee.
- **GOLSA:** Aceite de coco, goma xantica.
- **JUAL:** Jugos de aloe vera orgánico.
- **LEOFANTI:** Trigo Sarraceno, Sorgo. Tartas, Noquis, Ravioles, Sorrentinos. Ravioles veganos, de hongos y queso vegetal, de papa y cebolla caramelizada y de arvejas y espinaca.
- **MAIXANAS:** Nachos, guacamole, hummus, frijoles.
- **MESTIZO:** Hummus, cásico, picante, con pistachos y grabanzos sin piel.
- **MOLINOS ALA:** Arroz carnaroli, yamaní, tostadas veggi. Arroz arvejas, y gabanzo.
- **MONAR:** Salsa de tomate x litro y por 500.
- **NATURAL SEED:** Harina de almendra, Super Granola s/azúcar, sésamo molido, Multifrutos, Mix p/ensladas.
- **NATUZEN:** Premezclas. Galletitas, cookies. Bizcochitos de queso x 130g.
- **NOGADA ARECO:** aceite extra virgen de oliva x 500.
- **NUTRASEM:** Tahina, aceites sésamo, coco, maní c/cacao, naranja y avellanas.
- **NUTRINAT:** Caramelos de Jengibre, propóleo, ambay, eucaliptus, menta cristal.
- **PATAGONIA GRAINS:** Hojuelas, aritos frutados, copos, granolas.
- **PERGOLA:** Condimentos.
- **PURA FRUTA:** Jugos de manzana roja, verde, arándano, Naranja y Detox.
- **SAMURAI:** Ovo snack de 5 sabores; Energizantes.
- **SANA MUNDI:** p/mezclas pizza, y pan c/ harina de quinoa y rebozador.
- **SANTA MARÍA:** p/ mezclas, alfajores, galletitas, scones, obleas.
- **SEMILLAS GAUCHAS:** Harina y semillas de trigo Sarraceno.
- **SOL AZTECA:** Harina de lino. Aceite de Sésamo, de Chia, de lino, Semillas de Chia. Proteína vegetal.
- **STURLA:** Harina de grabanzo, harina de lino, semilla de sésamo integral.
- **TERAMO:** Fideos de maíz. Lasagna. Sopa familiar. Fid.Municipión.
- **TORTUGA VEGGIE:** medallones veganos, indian, mediterraneo y brocoli. Mexicano, arroz yamaní y porotos - Espinaca - Criolla.
- **TRATENFU:** Leche de almendras, c/caju; c/vainilla,c/chocolate.
- **TRINI:** Manjar de leche nuevo tamaño x 450 gr.
- **VALOR PECÁN:** Baritas veganas celíacosy kosher.
- **VITALGHY:** Baritas veganas y kosher manzana, almendras y arándanos.

- **WAKAS:** Fideos de amaranto, de Quinoa, alubia, Maiz. Chia.
- **1 2 3 LISTO:** Mezclas H. sorgo. Pan, pizza, brownie, volcán, rebozador, muffins.

COMPLEMENTOS Y SUP. DIETARIOS

- **ANDINO:** P.G.N. Tinturas madre
- **APICOLA FRANCISCANOS:** Propóleos, jalea microgranulos.
- **BESSONE EL POCILLO:** Malta instantanea. Maltife
- **BOGADO:** Espirulina reductora, energizante, jabón de espirulina.
- **CABAÑA MICO:** Jugos de arándano c/s azúcar, y confituras sin azúcar.
- **ELEA/ENA:** Chia caps, Fito Chia Caps. Colageno polvo. enación Colágeno Complex - sabor limonada x 270 gr.
- **EURODIETETICA:** Magestrato, extracto de vinagre de manzana.
- **FEGATOL:** Aperitivo sin alcohol de alcachofa y boldo.
- **FRAMINGHAN:** Quelat. AMPK. Capskrill. Serrapep. Satial Food.
- **GURFI:** Perea intestinal. Salvado texturizado.
- **INCAICO:** Salutaris. Magnesio D. Cáscara sagrada. Ginkgo biloba. Inmunovid. Cúrcuma.
- **LINDON:** Propóleo bebible y caramelos, ungüento, polvo de prop.
- **MADAUS:** Aminocup, Valedormir. Colágeno Tipoll. Arnica gel.
- **NATULIV:** Vitamina D-3, fortalece el sistema inmune.
- **ORGANIKAL SPIRULINE:** acerola capsulas, muy rica en VIT.C, gran poder antioxidante, actua contra resfrio, gripes e infecciones virales. De horella, Matcha life, Cúrcuma en polvo.
- **PGN:** Tinturas madre ANDINO. EXTENSION con guarana, ginseng, ginkgo, arginina. Calcioflav con calcio, isoflavonas de soja, salvia. Tint. uña de gato. Lisin. Venostil. Colágeno+Magnesio. Moringa. Blistera de cúrcuma con pimienta negra.
- **REGEN-COLAGENO / REGEN-SOLAR COLAGENOV**
- **TE NATURALC/VIT.C:**
- **TEMIS LOSTALO:** Línea complem. Fosfovita y Total magnesiano
- **TITAN:** Levadura de cerveza en copos.
- **VITA BIOSA:** Probiotico natural sabor naranja y frutilla x 500.



ALIMENTOS

- **AIKEN:** Tortillas de quinoa blanca, quinoa+kale, quinoa integrales y con semillas quinoa roja. Quinoa real blanca, Lino dorado organico.
- **BENEFIT:** tostadas veggie, integrales, bio orgánicas.
- **BIOWAY:** Mielles Orgánicas, florales. Melaza.
- **BITARWAN:** Salsas de soja, miso, aderezos.
- **BODEGA HERBERTO DOGLIANI**
- **CABRAS ARGENTINAS:** Quesos de cabra. Queso feta. Saborizados. Gorgonzola. Queso untable.
- **CAMPÓ CLARO:** Harinas integrales de trigo y centeno. Fideos. Aceite de Lino.
- **EL POCILLO:** Malta instantánea.
- **FU SHENG:** Fideos de harina integral x kilo.
- **GOD BLESS YOU:** Aceites de coco virgen, neutros, en petaca, spray, azucar de coco.
- **GOTA DE MAR:** Sal marina líquida. nueva presentacion en 150 cc
- **IMPORTADOS:** algas - hongos shiitake - vinagre de arroz - aceite de sésamo tostado - panko. Caldo de curry, Wasabi, polvo. Leche de coco en polvo. Salsa Siracha. Salsa agridulce. Salsa Teriyaki "Sauce". Alga Kombu Moño.
- **JESPER:** Yerbas y Te rojo y Te verde. Yerba mate despalada y

azúcar mascabo x 500.

- **KOMETO:** japones miso Hinomoto x 500, Mirin Takara, ciruelas umeboshi.
- **KROL:** aceites de canola, canola-oliva, canola-ajo, albahca-limon.
- **LA PRIMERA:** Leche de cabra entera y semidescremada. Leche larga vida x 200ml. Leche larga vida x litro.
- **LA ZARANDA:** galletias, algarroba, manzana, jengibre-canela, panes proteico.
- **LEON DE PONCHO:** Cafes higo, cardamomo, chañar, algarroba.
- **LILEN:** Fideos integrales Tallarines x 500. Tirabuzones, mostachol y avemaria x 250.
- **MAIXANAS:** Crakers de maíz, remolacha y papa, calabaza y papa.
- **MAYADEVÍ:** Sal con especias ayurvédicas e infusiones aromáticas.
- **MELTAIN:** Alfajores, cookies, snacks veganos.
- **MOLINOS CHACABUCO:** Aharinas con legumbres, c/ semillas, masa madre. Semolin.
- **NINA NATURAL:** Vinos rosado, tinto, blanco cosecha tardía.
- **NUEVOS ALIMENTOS:** Xilitol y Eritritol. Proteína de arveja, y gelatinas.
- **NUTRINAT:** Ciruela Fibra. Regulador intestinal c/psyllium, semillas de lino.
- **ORO RUBÍ:** Ajo negro entero, en pasta. Dientes pelados liofilizados.
- **QUERICO:** Fideos para diabéticos. Alto contenido de gluten.
- **ROAPIPO:** Yerbas orgánicas, suaves, fuertes, con hierbas x 500 y x kilo.
- **SAN JAVIER:** Miel de caña.
- **SAN GIORGIO:** Humo líquido. Salsas. Mix pimientos. Couscous. Leche de coco.
- **VALDEZ:** Arrope de chañar.
- **YUNGA:** Miel andina orgánica x 330 y x 470 gr.



COSMÉTICOS Y TRATAMIENTOS

- **MANDAI:** Aceites vegetales. Esenciales puros, polvo de algas.
- **ACEITE DE COCO:** Orgánico y biodinámico.
- **ANTIC:** Loción capilar. Shampoo neutro a base de hierbas, y shampoo para pediculosis, a base de hierbas, sin componentes agresivos.
- **AYURVEDA:** Cremas. Agua de rosas. Dentales, Sudanta, Jabones.
- **CARMEN SUAIN:** Cremas faciales, regeneradoras, nutritivas, humectantes. Ácido hialuronico. Crema c/y manos, jabones líquidos, shampoos corporales, extracto de olivo, cremas premium, de parpados, barro facial, alcohol en gel, fragancias corporales.
- **DAORI:** Shampoos sólidos, cabellos secos y graso. Acondicionador. Desodorantes. Lavanda + salvia - Neutro - Lemon grass + cedro.
- **DIDB:** Jabones artesanales, barritos, limpieza cutis, caída del cabello, arcilla.
- **LINDON APITER:** crema de ordeñe, con propoleo, con aloe. Cremas anticelulitis. Gel reductor y jabones con crema de manos y propoleo.
- **OMS / MADAUS:** Arnica roll on, de arnica. Cremas, Shampoos, Arnica gel, aceite de Arnica. Crema de manos y uñas con caléndula + Karite. Agua micelar de limpieza, de aloe.
- **SENTIDA BOTÁNICA:** Línea vegana.
- **WELEDA:** Línea cactus, hidratación, con crema, locion, bruma facial y gel p/ojos. Dentales, Fito-Shampoos, Fito-Acondicionador. Cremas.

DISTRIBUIDORA MAYORISTA - NO VENDEMOS A PARTICULARES

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE SU NEGOCIO, A CARGO DE LA SRA. BEATRIZ PRODAN

Envios al interior - Pedidos - Consultas: Tel/Fax (011) 4585-2043 | 4581-3708 | 4584-1965

www.distbeatriz.com.ar / beatrizcosmeticos@gmail.com /  [distbeatriz](https://www.instagram.com/distbeatriz)

La piel del escote merece cuidados

Por Beatriz Prodan

► Descuidar la piel del pecho y escote es un error que cuesta caro. Un envejecimiento prematuro de esa zona nos quita frescura, juventud y el lucir saludables. Mejorar y adquirir ciertos hábitos nos va a permitir mantener la piel suave y joven.

La piel del cuello y el escote es muy fina y delicada; carece de glándulas sebáceas y se debe prestar especial atención a hidratarla y nutrirla. Las arrugas tienden a marcarse más cuanto más seca sea la piel, lo que se agrava con los años. Con la edad se desordenan también las fibras de colágeno, y es una zona que no se protege del sol tan a menudo, y suelen aparecer manchas. El cuello tiende al "descolgamiento", más que en otras zonas, por su posición vertical y puede acumular grasa en la zona de la papada. En el caso de los senos, estos carecen de músculos o ligamentos que los fijen y sufren variaciones de tamaño por la acción hormonal (período, embarazo, lactancia etc), paso de los años... pierden turgencia y tienden a caer. ¿Qué podemos hacer?

CAMINAR con una postura erguida. Atender a cómo nos SENTAMOS para trabajar, buscando la altura óptima de la pantalla para no forzar el cuello. TONIFICAR después del baño habitual, con la ducha de agua fría esas

zonas e ir masajeando. EXTENDER la protección solar a todas las zonas que queden expuestas al sol. PRACTICAR DEPORTES, como por ejemplo natación o ejercicios donde los brazos sean más partícipes: utilizar pesos, moviendo los brazos en giros o extensiones hacia atrás sacando pecho. EXFOLIAR la piel una vez a la semana, para favorecer la absorción de otros productos que tonifiquen.

Estas prácticas requieren constancia, y productos de cosmética natural. Podemos tonificar utilizando el SERUM regenerador de la piel de COLÁGENO Y OLIVO, o aplicando el Barro Facial, dejándolo actuar o haciendo suaves frotaciones. En el escote, se pueden utilizar directamente cremas, como Regeneradora Gelificada o la Reparadora Nutritiva (línea Carmen Suain). Las mascarillas con algas Gigartina y Crema Cuidados Intensivos. Para toda la piel el Aceite orgánico de Jojoba, solo o combinado con aceites esenciales naturales, (también espectacular como máscara capilar, es el menos oleoso de los aceites), extenderlo sobre el escote con movimientos circulares y repetirlo una vez por semana. El cuidado de la piel no termina en la barbilla.

Los saludo y les deseo "persistencia" ¡Así conseguirán lo que buscan! ■

Dist. Beatriz Cosméticos, Celifacos y Complementos Alimentarios
4585-2043 / 4581-3708 / 4584-1965

Instagram: @distbeatriz

Aceite de oliva: un aliado del corazón

► Adoptar hábitos saludables, una dieta balanceada y realizar ejercicio físico se repite, casi como un mantra, en cada consulta médica. Lejos de ser una suposición, los estudios científicos van dando evidencia sobre los beneficios de estos consejos.

Recientemente, tomando como base la llamada Dieta Mediterránea, se estudiaron los beneficios del aceite de oliva extra virgen, un cultivo que se registra principalmente en San Juan, Catamarca, La Rioja y Mendoza.

El Dr. Gustavo Alcalá (MP 2163), médico cardiólogo y miembro de la Federación Argentina de Cardiología (FAC) refiere al reciente estudio CordioPrev, que mereció un premio del Colegio de Médicos de Córdoba, en el cual se estudió la diferencia entre dos grupos de individuos en los cuales uno mantuvo una dieta relativamente baja en grasa y rica en hidratos de carbono complejos, mientras la otra mitad siguió un modelo de alimentación basado en la dieta de tipo mediterráneo. "Los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia que reviste la alimentación en los eventos cardiovasculares. Pero además demuestra los beneficios que tienen ciertos alimentos para la prevención de eventos graves como ser infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular isquémico, revascularización; bypass, cateterismos, stents, isquemia de extremidades inferiores entre personas que ya han sufrido uno y que presentan manifesta-

ciones clínicas de enfermedad cardiovascular o coronaria".

Los beneficios

El aceite de oliva extra virgen es un producto que se encuentra presente en muchos de los hogares. Es rico en ácidos grasos monoinsaturados lo cual contribuye a bajar el colesterol LDL, llamado malo, y aumentar los niveles de colesterol HDL, denominado como bueno. Debido a sus contenidos de vitamina E y polifenoles, "que colaboran a reducir el estrés oxidativo del cuerpo protegiendo a las células y previniendo enfermedades cardiovasculares", señala la Dra. Natacha González (MP 3445), cardióloga y miembro de la FAC. Por otra parte, el aceite de oliva es un antiinflamatorio. De esta forma, los estudios concluyen que es un aliado que favorece la salud de los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

Estas propiedades lo convierten en uno de los ingredientes fundamentales de la Dieta Mediterránea en la cual predominan el consumo de verduras, semillas, frutos secos y poca cantidad de proteínas animales como carne o pollo.

"El aceite de oliva se encuentra en la base de la pirámide de una alimentación saludable, es decir que debería estar presente todos los días en las comidas", señala Alcalá ■

Para más información: Instagram: @fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología
www.comunidadfac.org.ar

De la mano de
Stevia JUAL,
nace Stevia Plus Be_st.
RICA Y SANA.

STEVIA NATURAL SIN AZÚCAR.
Stevia 100% Vegetal. No posee
aditivos, ni saborizantes ni ningún
tipo de edulcorantes artificiales.

CALIDAD PREMIUM,
SIN SABOR RESIDUAL.

Sin aspartamo, sin ciclamato
y, por supuesto,... 0 calorías

Innovación y desarrollo
en su máxima pureza.

Apta para cocinar. Apto Diabéticos.
Libre de Gluten.

¡Sumate al mundo de la Stevia!

¡Sumate a la más pura Stevia!

¡Sumate a Be_st!

Pedila exclusivamente en
dietéticas y almacenes naturales.

Stevia Plus Liquida Be_st.

Cont. Neto: 110 ml.



NUEVA

steviaPlus
Be_st
CALIDAD PREMIUM



SIN SABOR RESIDUAL
100%
origen
vegetal

+54 9 115462-0972

info@aloejual.com.ar

La Argentina Divina Comedia



Por Ignacio Conde

Ni en las obras de teatro, ni en las narraciones fantásticas, ni siquiera en las más desopilantes películas de ficción, te podrías encontrar con una historia tan increíble, como la realidad argentina. Nuestra cultura, es en parte el fruto de la cultura occidental que llegó a América en múltiples migraciones durante 500 años; individuos expulsados del viejo continente, extinguido por sus guerras y revoluciones. Aquí, se mezclaron con los sobrevivientes de la cultura precolombina; aquellos sobrevivientes de la conquista territorial, cultural y psicológica -podríamos decir- del exterminio, de las vejaciones y saqueos.

De tal palo tal astilla o lo que se hereda no se roba, diría mi abuela, y como lo profetizó Nietzsche, para la cultura de occidente, el nihilismo fue, es y será la verdadera pandemia de enfermedad psicológica silenciosa de los últimos 200 años. Aunque en los últimos 100, opino, llegamos al paroxismo de la locura, donde el ser humano occidental se juega la vida en poner siempre como valor central políticas inhumanas.

Por lo tanto, las políticas occidentales no solo son inhumanas, sino que son peligrosas para continuar con la propia existencia, por lo que habría que ponerla a resguardo por su propia integridad y seguridad física.

- "¡El paciente requiere de internación psiquiátrica inmediata!"- dirían en mi comedia, refiriéndose al personaje que representa a la Cultura Occidental.

- "Y está arrastrando al resto del mundo, al caos

organizado y la esclavización de los ciudadanos por medio de las tecnologías y organizaciones no gubernamentales"- concluiría uno haciendo de carcelero enfervorizado.

Así como la vieja Europa a través de la exportación de la guerra, la piratería, el contrabando, la corrupción y las traiciones se empujó al atraso económico a muchas naciones del globo; hoy es con la tecnología como puede perpetuarse el mal a escala global.

Asistimos a un mundo multipolar en plena batalla por la hegemonía, no hay héroes, sólo seres sombras y zombies apocalípticos, creando caos y confusión y sembrando desinformación.

- "¿Cómo se le dice en Psiquiatría o Psicología cuando se pierde la identidad, la cultura, la memoria, la herencia y todo sentido de responsabilidad?" - interviene un camillero.

- "¡Posmodernidad, Posverdad!" - le grita Cultura Occidental, desatado de pies y manos. Es que de eso se trata la posmodernidad, de borrarte la identidad de origen, borrarte la identidad nacional, y borrarte la identidad individual y que lo aceptes por necesidad, miedo y desesperación. Argentina sería como uno de esos laboratorios experimentales, donde estamos todos, como cobayos, accediendo a la experiencia, con o sin consentimiento.

Argentina no es la cereza del postre, Argentina es El Postre y los comensales internacionales están con los cubiertos en la mano. Si Argentina sobrevive, no es porque los funcionarios en el país la defiendan. Ella, es la hija loca e inadaptada, de la cultura occidental. Díscola, distópica, rebelde y puede que más que loca, sea la incomprendida, de allí que su vida y su cultura se haya vuelto tan paradójal.

Pero en el fondo nuestra cultura, termina siendo más innovadora y revolucionaria que "loca", es más caótica que enferma, más utópica y optimista, que pesimista y "conspiranoica". Conjuga su pasado épico de revueltas y batallas populares que se anexan los héroes, con un futuro utópico de científicos, artistas y filósofos, lo que le da ciertos matices proféticos en la búsqueda trascendente de una Nación Libre y Soberana.

El argentino sabe y no se equivoca, sufre la traición en silencio, mastica su bronca y se recrea a sí mismo en una nueva especie cada vez, en una que no aciertan las encuestas ni las estadísticas; que no figuran en los manuales de ingeniería social y que no solo sorprende a ser nacional, sino que deja boquiabierto al mundo.

El argentino se extiende por el mundo con su SER ARGENTINO dentro, imbatible, inconquistable e indomable, pero así, como se va y se expande, se repliega y vuelve. Porque el argentino siempre vuelve, aunque se quede físicamente en el exilio. La argentinidad se transforma, pero nunca muere, nunca se pierde, vuelve al origen para renacer de sus propias cenizas. Como la Pacha Mama, brota desde abajo y no de arriba, desde la espuma efervescente de las elites.

Argentina exclama su nombre desde mucho antes de existir. Como lo anunciara un Poema de Wolfram von Eschenbach en Parsifal en el siglo XII, "Sólo Parsifal, el ángel, por los mares irá con los tres caballeros del número impar, en la Nave Sagrada y con el vaso del Santo Grial, por el Atlántico Océano un largo viaje realizará hasta las puertas secretas de un silencioso país que Argentum se llama y siempre será"

La épica y la mística cabalgan y sobrevuelan nuestras tierras desde mucho antes y hasta hoy en día. El Ser Argentino siempre brotará y germinará en estas tierras, dando nuevas ideas, nuevas maneras, nuevos modos y modismos, tejiendo sueños, construyendo túneles y redes. Surgirá de la sangre derramada y las cenizas de los traidores en una nueva revelación.

De Europa llegó la vieja humanidad escapando de la peste, la guerra y la miseria y detrás de ellos llegaron la peste, la guerra y la miseria. Aquí, estaba la semilla, de allí se trajo el abono; es hora de que germine la nueva humanidad, el llamado hombre Nuevo. Y esa será la revelación del Hombre Nuevo, será en Argentina ■

iconde@fyn5.com



COSMÉTICA

Botik

BIONATURAL

JABÓN DE MBOCAYÁ

Auténtica Receta Ancestral:
El Jabón Vegetal de Coco Mbo cayá, único en su género, es elaborado según métodos ancestrales. Libre de palma y sin fragancias añadidas.

ORIGEN



El Mbo cayá, árbol sagrado para los guaraníes, es una palmera nativa de América, que se extiende desde México hasta Argentina. Su aceite, extraído del carozo del fruto, es rico en ácido láurico, esencial para la fabricación de nuestro jabón rústico natural.

Envase reciclable: Nuestro compromiso con el cuidado del planeta.



INGREDIENTE NATURAL
CULTIVO AGROECOLÓGICO
 CALIDAD PREMIUM

FÓRMULA BOTÁNICA DE LA MÁS ALTA PUREZA

Gracias a sus contenidos de ácidos grasos esenciales nutre y protege la piel, proporcionando una experiencia de cuidado pura y efectiva.

LIMPIEZA SALUDABLE

Sus ingredientes naturales aportan todo su potencial a la piel, forman una abundante, cremosa y delicada espuma que limpia, nutre y protege la piel sin agredirla. Con glicerina vegetal.

BELLEZA ANCESTRAL EN TU PIEL










NATURAL PURO VEGETAL

Venta a mayoristas, tiendas naturales y farmacias. Envíos a todo el país.

+5411 4717-6785 / +5411 3697-2314 / ventas@fyn5.com [@botikpuro](https://www.instagram.com/botikpuro) [/botikpuro](https://www.facebook.com/botikpuro) - Comercializa FyN5 SRL

Revolución verde VS Producción Orgánica

Ese verde no tan verde

Por Cecilia Andrada
CONVIVIR

Según sus características la producción orgánica respeta los ecosistemas biológicos y sociales, prescinde de agroquímicos (fertilizantes, plaguicidas), no trabaja con semillas ni especies modificadas genéticamente. Ayuda a conservar el medio ambiente (agua, suelo, aire, biodiversidad) y como resultado, la producción obtenida es de más alta calidad nutricional y no contiene trazas de pesticidas, anabólicos, hormonas, ni aditivos sintéticos.

Argentina, debido a las características de sus suelos y biodiversidad, tiene una ventaja frente a otros países en lo referido a producción; pero también una desventaja: la realidad económica hace al producto orgánico solo accesible a esferas económico-sociales más acomodadas. Invitamos a charlar con Convivir al **Ing. Agrónomo Facundo Soria**, quien desde hace años se desarrolla como funcionario en el Área de promoción de la Producción Orgánica, en la Secretaría de Agricultura Ganadería y Pesca de la Nación.

-Cuando se habla de "revolución verde", no se refiere a una producción agrícola ecológica...

-No! **Revolución Verde** es una denominación internacionalmente utilizada, que surgió en el siglo XX (a partir de 1960) que refiere a un incremento enorme en la productividad agrícola - no tan verde- empujada por un lobby particular de empresas que vieron la veta comercial de vender insumos para el agro, básicamente fertilizantes, primero de síntesis química, luego plaguicidas también de síntesis química; después se complementó con lo que es la semilla tratada o genéticamente modificada/manipulada y nunca terminó. Fue una revolución porque cambió la forma de producir clásica de la agricultura que nació con el hombre o un poquito después pero que ya lleva más de 10.000 años. A partir del siglo pasado cambió radicalmente la forma de producir y se hizo

dependiente de insumos externos de este tipo.

-Entonces, mayor producción igual a enormes ganancias, gran capacidad para alimentar humanos y animales, pero... ¿el costo ecológico comenzó a verse a los pocos años?

-Exacto, con la excusa de un mundo creciente en población, que necesitaba más alimentos, se subió a este tren y realmente aumentó mucho el rendimiento; pero no fue gratis, fue a costa del medio ambiente y de la salud humana. Y esto generó un movimiento alternativo: la producción orgánica, que aún no deja de ser minoritaria.

-¿Es tendencia mundial la preferencia por el consumo orgánico?

-Sí, pero depende de la política que asuma sobre esto cada país o el bloque al que se pertenezca. Por ejemplo, en la Unión Europea, sí se tiene establecido que es una tendencia que el consumidor vislumbra y elige consumir orgánico, digamos que se hizo el lobby suficiente para que la política internacional lo tome como un eje básico. Por eso ellos definieron que al 2030 el 25% de sus tierras productivas tienen que ser orgánicas y el 75% restante no tiene que ser muy diferente, entonces va orientado todo hacia ese lugar. Pero en el resto de los países -que no son Unión europea- no sucede.

-¿Hay países con mayores posibilidades para producir orgánico?

-Como "posibilidad" todos los países pueden producir orgánico. Y Argentina es un país que tiene una ventaja competitiva y comparativa enorme respecto a otros países. Si lo comparamos con China, por ejemplo, acá hay ríos que todavía no están contaminados, tierras que todavía son productivas, todavía hay bosque natural, monte, los servicios ambientales están bastante fortalecidos; y esto en países como China aun no sucede tanto. Pero en realidad los países que están por esta línea son Unión Europea, Estados Unidos en ciertos puntos...

-Hablemos de la gran India y su producción FOR

EXPORT ...

(NR: Según datos que informa OIA India siguió siendo el país con más productores orgánicos (1,6 millones). Algo más de 76,4 millones de hectáreas se gestionaban de forma orgánica a finales de 2021, lo que representa un crecimiento del 1,7 por ciento o 1,3 millones de hectáreas en comparación con 2020.)
-Bueno, India vislumbró la posibilidad comercial de abastecer o de ser un abastecedor mundial de consumo orgánico que está establecido en los países desarrollados y, sin embargo, no puso el acento en desarrollar su propio mercado interno, porque, en definitiva, uno puede desarrollar una posición orgánica como oferente y no como consumidor.

-¿Los argentinos elegimos consumir orgánico?

-En realidad argentina consume muy pocos productos orgánicos, aunque es un sector que crece; a pesar de la crisis crece, pero está muy condicionado básicamente por dos cosas: por un lado, una falta de conocimiento de lo que es "orgánico", una confusión sobre lo que ES y lo que NO ES. Y, por otro lado, por el poder adquisitivo. ¿Es tendencia o una evolución? Sí. Aunque la realidad económica indica que cada vez podemos elegir menos este tipo de productos. Hay sectores de nuestra sociedad que comen lo que pueden, desde hace muchísimos años, y no lo que quieren, debemos ser conscientes de esto. Pero, entre los que sí pueden elegir, se está optando por los productos orgánicos y no sólo eso, también por los productos que son **sustentables o sostenibles**. Estos productos se vuelven más atractivos al consumidor, que es más sensible a este tipo de atributos, y más consciente de que sus decisiones personales repercuten el ambiente y en la situación a nivel global; por eso los productos orgánicos son tal vez los más posicionados en este concepto." Continuará... ■



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

Madre Tierra DIETETICA
Miel y derivados - Frutas secas
Granos sueltos - Legumbres
Prod. para Celíacos, diabéticos,
hipertensos, veganos... y más!
Av. San Juan 3646 Boedo - CABA ☎ 4931-2548 ☎ 113083-3598
@d.madretierra@gmail.com

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

DIETETICA EL COLMENAR
MIEL - POLEN - JALEA REAL
SUPLEMENTOS DIETETICOS
Jauretche 1333 - Hurlingham

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

Cuatro Soles
Dietética - Quesería
Diabéticos e hipertensos
Especias · Miel suelta · Legumbres
Herboristería · Tinturas madre
Juncal 2376 - CABA - Tel. 4821-8626

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

La Colmena
28 AÑOS
en el Barrio de Flores
CONDARCO 26
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural
CONDARCO 26 / Tel. 4040-8625 y (15)6038-4245
www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

DIETÉTICA CUENCA & BEIRÓ
Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos
Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos
4504-3699 HORARIO DE LUNES A VIERNES
DE 9 A 19HS. SABADO DE 9 A 14HS.
Cuenca 3514 - esq. Beiró
ventas@cuencaybeirodiet.com.ar
www.cuencaybeirodiet.com.ar

Dengue: Prevención, costumbres y vacunación

El dengue, es una enfermedad viral transmitida por un vector, el mosquito Aedes Aegypti, más pequeño que el común, hogareño y con la costumbre de realizar un vuelo "rastrero" atacando zonas bajas del cuerpo. Considerado una preocupación para la salud pública en varios países de América latina, afecta en los últimos años a zonas de Argentina que nunca se habían visto impactadas. Dada la gravedad del caso es esencial comprender cómo prevenir la propagación de esta enfermedad. Aquí les recomendamos algunas pautas importantes.

Prevención: La prevención es fundamental para evitar la transmisión del dengue. Se deben eliminar los criaderos de mosquitos alrededor de los hogares, como recipientes de agua estancada, y otros objetos que puedan acumular agua (los platos de las macetas). Se recomienda utilizar repelente de mosquitos que contenga DEET, expertos niegan la efectividad de los repelentes caseros contra el mosquito transmisor del Dengue. Preferiblemente usar ropa clara y que cubra la piel, especialmente durante las horas de mayor actividad del mosquito.

Horarios: El mosquito Aedes aegypti, responsable de transmitir el dengue, es más activo durante las horas del amanecer y el atardecer. Sin embargo, puede picar en cualquier momento del día si se encuentra en áreas sombreadas o en interiores. Por lo tanto, es importante tomar precauciones durante todo el día, especialmente al aire libre.



Vacunación: La vacunación contra el dengue es una medida importante para prevenir la enfermedad, aunque todavía hay opiniones encontradas. En Buenos Aires, la vacuna está disponible en vacunatorios privados y se recomienda especialmente para personas que viven en áreas de alto riesgo de transmisión. Está indicada a partir de los 4 años y está contraindicada en embarazadas, durante la lactancia y en personas inmuno suprimidas. Por eso se recomienda consultar al médico de cabecera antes de decidir su aplicación. Se administra en 2 dosis, con un intervalo de 3 meses entre cada dosis. Se indica que la vacuna contra el dengue es más efectiva cuando se administra antes de la temporada de transmisión del virus.

Recontagio e Inmunidad: El recontagio del dengue es peligroso debido a la posibilidad de desarrollar formas más graves de la enfermedad, como el dengue grave o hemorrágico. La inmunidad al dengue no es permanente y puede disminuir con el tiempo, lo que significa que las personas previamente infectadas aún pueden contraer la enfermedad en el futuro.

Nueva Senda

Distribuidora Naturista y Dietética

Cereales - Harinas - Legumbres

Miel - Jalea Real

Polen - Especies - Hierbas

Productos Importados

Productos Orgánicos

Suplementos Dietarios - Frutas Secas

Medicina Alternativa - Cosmética Natural

Envíos a todo el País

de Lunes a Viernes de 8 a 12 y de 12,30 a 15 hs.

POR MAYOR

nueva_senda@yahoo.com.ar

11.7369.1406

11.2390.8309



STEVIA DULRI

NUEVO LOGO & NUEVO DISEÑO DE ENVASES



CON EL SABOR Y CALIDAD
DE SIEMPRE

ENDULZANDO CON STEVIA
DESDE 1999

STEVIADULRI.COM.AR / @STEVIADULRI

Personalidades homeopáticas en animales

Medorrhinum y el Desasosiego

Por MV. Jorge S. Muñoz
Médico veterinario homeópata

Hoy voy a hablar de una personalidad no tan frecuente. No es un medicamento común sino un llamado NOSODE MIASMÁTICO. Nuestro Medorrhinum es el representante del miasma psicótico que está relacionado a la hiperfunción, al crecimiento anormal a reacciones exageradas. Hablando de su personalidad tendrá una conducta especial: desmesurado, impaciente, inquieto, irritable, se sobresalta con facilidad, gime o llora para pedir cosas o cuando esté muy ansioso. El tipo no tiene reposo, siempre está molesto, gimiendo por cualquier cosa. Se la pasa comiendo y tomando agua. No tiene paz. La palabra que lo define es: DESASOSIEGO. Es miedoso a los ruidos, a los truenos, petardos, pero también a la oscuridad. Se va a sobresaltar por ruidos sorprendidos como un portazo. Es muy egoísta, sus juguetes, su comida no los va a compartir. Se enoja si se los quieren quitar. Es bastante tímido y retraído. Difícil de entrenar. No entiende las consignas. Tienen una característica que los distingue. Cuando se acuesta en una cama o sillón va a dejar colgando la cabeza hacia afuera. Tiene un apetito voraz y eso lo lleva a ser un animal gordo. Su piel estará inflamada, con prurito, con verrugas, con condilomas genitales o herpes bucales. No le gusta moverse mucho y de mayor tendrá dolores articulares. Según la materia médica homeopática un perro Medorrhinum será.

Impulsivo y agresivo: Podría ser un perro que actúa antes de pensar, posiblemente con tendencia a la agresión. Esto podría manifestarse en comportamientos como ladrar excesivamente, morder o ser destructivo. Se arremete inmediatamente.

Nervioso y agitado: Este perro podría ser muy activo, posiblemente con dificultad para calmarse. Podría mostrar signos de ansiedad, como temblar, esconderse o tener accidentes en casa.

Aversión al trabajo mental: Podría tener dificultades con el entrenamiento y preferir actividades físicas a las que requieren concentración o resolución de problemas.

Físicamente regordete: Podría tener tendencia a ganar peso, posiblemente debido a la sobrealimentación o la falta de ejercicio.

Problemas de piel: Podría tener problemas de piel, como caspa, verrugas o quistes.

Un gato Medorrhinum se caracterizará por:

Inquietud y Nerviosismo: este gato puede ser neurótico, mostrando ansiedad y nerviosismo. Podría ser propenso a esconderse en rincones oscuros o lamerse excesivamente las patas.

Curiosidad Insaciable: va a ser extrovertido y curioso. Explorará cada rincón de la casa, saltando sobre muebles y persiguiendo sombras imaginarias.

Territorialidad Intensa: El gato tipo Medorrhinum será dominante en su territorio. Marcará su espacio con arañazos y maullidos desafiantes. Otros gatos pensarían dos veces antes de invadir su dominio.

Impulsividad Felina: Este gato no se detendría a eva-

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 4634-0304 / 4632-3558
También consultas virtuales
www.homeovet.com.ar
homeopatia5@gmail.com |   /homeovetmunoz



luar riesgos. Saltaría desde alturas peligrosas o perseguiría insectos sin pensar en las consecuencias. Su impulsividad podría sorprender a todos.

Adaptabilidad Sorprendente: A pesar de su conducta irritable, este gato también será cordial. Se adaptaría a los cambios en el hogar y podría sorprenderte con momentos de afecto y cariño.

Con esto termino con la descripción de Medorrhinum una personalidad poco frecuente pero que vemos de vez en cuando. Recuerdo que cada personalidad corresponde a un remedio homeopático especial.

Será hasta la próxima. Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.

Turnos al  114420-4998 y 4632-3558
homeopatia5@gmail.com |   /homeovetmunoz

Te ofrezco
Asistencia Nutricional Holística
para incorporar hábitos saludables

 Marina
Ardenghi
Salud y Nutrición Integral  @marina_inhc
+54 9 298 4313869
marinaardenghi@gmail.com

Flores de Bach
Armonízate Naturalmente

• Armonización Energética
• Envío de Energía a Distancia
• TRE: Terapia de Respuesta Espiritual

CURSOS | At. Presencial y/o Videollamada - CABA
 11 5808-4021


CENTRO MEDICO PUEYRREDON
MEDICINA PRIVADA

- Asocie hasta los 71 años
- Calidad Sanatorial
- Laboratorios y Centro de Diagnóstico

Informes: Norma Godoy / 11 4928-7069

CUMPLIMOS 21 AÑOS

 **FARMACIA HOMEOPÁTICA**
LIBERTAD

Laboratorios de Homeopatía y Magistrales
Flores de Bach, California y ST. Germain
Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

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

FARMACIA DUBIN
HOMEOPATÍA

Medicina Ayurveda
Fitoterapia - Florales
Herboristería

4571-0637 | 4572-1198
Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

 **Herboristería**
alsina **Farmacia**
Laboratorio

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

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

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

 **FARMACIA HOMEOPÁTICA DE FLORES**

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

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

Rivadavia 6157 (1406) Capital
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199
 112469-3143 (sólo mensajes)
 farmaciahomeopaticadeflores

 **Farmacia**
De La Merced

RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES
ENVÍOS A DOMICILIO

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

 **QUILMES**
Av. Mitre 1401

 **HUDSON**
Est. Hudson C161

 FARMACIA DE LA MERCED  @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

 **FARMACIA Dialco**

LABORATORIO HOMEOPÁTICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA

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

PREPARADOR PERMANENTE

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

“ Es importante evaluar a cada paciente en forma personalizada e integral. ”

Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL

Experiencia médica cubano-argentina con tecnologías de avanzada para el tratamiento de la Discapacidad y del Dolor - 25 años de trayectoria

DOLOR: Tratamientos de avanzada guiados por Ecografía

El Dr. Roberto Quiñones Molina y su equipo médico ofrecen los últimos procedimientos de avanzada para el tratamiento del dolor. Guiadas por Ecografía, estas prácticas resultan muy efectivas en el tratamiento de patologías Músculo esqueléticas y Neuropáticas. Mundialmente utilizadas desde la década de 1950 y 1960, estas técnicas se han ido perfeccionando de la mano de la computación, la imagenología de avanzada (TAC; RMN y la Ecografía). En la Argentina, se usan en forma creciente desde el año 2000 con una explosión (desde el 2010) de la mano de ecógrafos cada vez más potentes y versátiles.

Estas prácticas de la mano de la ecografía principalmente se vienen implementando en algunos Sanatorios, Hospitales y Centros Médicos de Rehabilitación y Fisiatría, como prácticas habituales en el tratamiento del dolor.

La ecografía aporta mayor precisión en el abordaje de regiones anatómicas y tejidos; implicando una gran destreza por parte de los **Médicos que la operan, un vasto conocimiento y actualización anatómica y fisiológica**, una práctica y destreza manual permanente, con una curva de aprendizaje continuo (de al menos 2 años de experiencia).

Otra ventaja de la ecografía es que permite el trabajo en tiempo real, es un método rápido y bien seguro, replicable, versátil y más económico que otros medios de imágenes y sobre todo que no emite ningún tipo de radiación ionizante. Implica lo que se llama **El Éxito Terapéutico**, concebir estos tratamientos intervencionistas, dentro de un contexto más amplio que se aplica plenamente en el Centro Rebiogral como parte de un **Trabajo Interdisciplinario**, en estrecha interrelación con otras terapias como la Kinesiología, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Psicología y tratamientos farmacológicos contra el dolor.

Los objetivos generales son:

Aliviar el dolor, y en lo posible curar sus causas. Mejorar la funcionalidad física - psicológica y laboral de los pacientes. Tratar de restituirlo a la sociedad con el mayor validismo posible a su condición. Reducir periodos de convalecencia. Hacer retomar la rehabilitación a aquellos pacientes que habían desertado por dolores.

¿Para qué se practican las Técnicas Intervencionistas Ecoguiadas?

Para tratamiento en patologías de:

TENDONES: Tendinopatías, Desgarros, Rupturas, Calcificaciones, Gangliones.



LIGAMENTOS: En ligamentopatías como rupturas, desgarros, pérdida de la turgencia (elasticidad y resistencia).

MÚSCULOS: Desgarros, Hematomas, Distensiones.

ARTICULACIONES: Artrosis, Artritis, Lesiones Osteocondrales, Drenar el exceso de líquido sinovial, etc.

HUESOS: Calcificaciones, Necrosis Ósea Aséptica, etc.

NERVIOS PERIFÉRICOS Y CRANEALES, RAÍCES RAMOS ESPINALES, GANGLIOS NEURALES, e inyecciones Epidurales: Estos incluyen Bloqueos con anestésicos locales (sin y con Glucocorticoides), Bloqueos con Dextrosa 5%, Bloqueos con Fenol, etc.

FASCIAS Y MUSCULARES: Fascitis plantar, Bloqueos interfasciales; Tratamiento con Radiofrecuencia, entre otras técnicas.

Recursos Técnicos (Equipamientos)

Centro Rebiogral cuenta con:

- Consultorio especial preparado para algunos tipos de procedimientos intervencionistas.
- Sistema de desinfección con lámpara ultravioleta generadora de Ozono.
- Ecógrafo portátil MINISONO-ALPINE (con transductor lineal de alta frecuencia y convexo de baja frecuencia) y DOPPLER COLOR.

Las infiltraciones

La infiltración es la administración de un fármaco en forma de inyección, el mismo tiene efectos antiinflamatorio y analgésico en el lugar sintomático, por ejemplo, en el interior de una articulación. Las infiltraciones pueden ser de rodilla, cadera, hombro, lumbar... y se realiza para eliminar el dolor de la zona y conseguir una rápida recuperación funcional.

La infiltración está indicada como una

opción mínimamente invasiva que puede dar respuesta positiva antes de recurrir por ejemplo, a una cirugía como puede ser una prótesis articular.

Según el producto que se infiltra estas técnicas pueden ser:

PROLOTERAPIA: Terapia Regenerativa, con objeto de regenerar tejido conectivo (el colágeno) usando Dextrosa hipertónica, en inyección intraarticular o extraarticular.

PLASMA RICO EN PLAQUETAS (P.R.P): Terapia Regenerativa, con objetivo de regenerar tejido conectivo (el colágeno), utilizando concentrado de plaquetas, obtenido de la propia sangre del paciente. Se puede hacer intra o extraarticular.

CÉLULAS MADRE AUTÓLOGAS: Obtenidas de la médula ósea o de grasa abdominal del mismo paciente. Se puede inyectar intraarticular, extraarticular, extravascular, epidural.

INFILTRACIÓN CON ÁCIDO HIALURÓNICO O TÉCNICA DE VISCO-SUPLEMENTACIÓN: Procedimiento en el que se inyecta Ácido Hialurónico intra o extraarticular con objetivos desinflamatorios, ayudar en las síntesis de hialuronas y aliviar el dolor.

Otros tratamientos

BLOQUEOS: Con anestésicos locales; Lidocaína, Bupivacaína, etc; Fenol al 5% con Dextrosa al 5%

Tipos: Epidurales, Radiculares, Facetales y Paraespinosos.

INYECCIONES DE HIDRO DILATACIÓN - HIDRO DISTENSIÓN: Por lo general realizadas con solución fisiológica, o con Dextrosa al 5% con objetivos de lavar y disolver calcificaciones periarticulares y/o distender articulaciones pinzadas o nervios atrapados.

INYECCIONES DE TOXINA BOTULÍNICA

Utilizadas generalmente intramusculares guiadas por ecografía para tratamientos de dolores de:

- MÚSCULOS y sus FASCIAS
- ESPASTICIDAD LOCALIZADA
- DISTONÍAS

INYECCIONES DE FENOL AL 5% en músculos y/o nervios para trat. de:

- DOLOR REFRACTARIO de tipo ONCOLÓGICO
- ESPASTICIDAD

TRATAMIENTOS DE DOLORES MIOFASIALES: Para desgastillar Puntos o Nudos de dolor se puede realizar la **Punción seca**, con agujas de acupuntura en **Puntos Gatillo de dolor**.

Punción Húmeda, con pequeñas dosis de anestésicos locales. Generalmente Lidocaína 0.5% en **Puntos o nudos de dolor**.

Tratamientos del dolor, mediante **NEUROABLACIÓN O NEUROTOMÍA por RADIOFRECUENCIA** (continua o pulsátil): Se usa en dolores crónicos o que recidivan, luego de varios bloqueos exitosos (realizados con anterioridad). En la radiofrecuencia (RF) se utiliza un aparato electrónico de alta tecnología llamado **Generador de Radiofrecuencia**.

¿Cómo acceder a los servicios de la institución?

Solicitando por teléfono, email o whatsapp una consulta médica con el Prof. Dr. Roberto Quiñones Molina (Director Médico), quien personalmente evaluará integralmente a los pacientes, ya vengan por sí mismos, derivados por otros médicos o por Obras Sociales o ART. Se hace un pronóstico del caso, y se determina si existen o no posibilidades de mejoría con nuestros tratamientos. En caso de personas con certificado de discapacidad, de existir potencial rehabilitable se confecciona un resumen de la historia clínica (Epicrisis) con una propuesta o programa terapéutico integral, acorde a los requerimientos y necesidades, dirigido a las Empresas de Medicina Prepaga o ART y Obras Sociales (Ej.: OSBA, IOMA, otros).

Con que Obras Sociales y prepagas trabajamos?

OSCHOCA - IOMA - ObsBA - OSPACA JERÁRQUICOS Salud - OSPOCE - CASA Sistema Asistencial - Opdea - UPCN - IOSFA HOSPITAL ITALIANO - DAS Congreso de la Nación - ARGENTORES - BANCARIOS OSDE - OSPOCE - O.S.Pe.Tax. - OSPAT OBRA SOCIAL Policía Federal - FAMILIA SALUD - O.S.P.A.C.P. - OSPIC - LUIS PASTEUR.

Tratamientos intervencionistas mínimamente invasivos:

Reconstruir articulaciones dañadas



Por Dr. R. Quiñones Molina
@dr.quinonesmolina

Los tratamientos intervencionistas mínimamente invasivos eco guiados ofrecen una serie de beneficios respaldados por evidencia científica, en tratamientos de dolor crónico y regeneración de tejidos.

Estos beneficios son:

- **Precisión.** La ecografía proporciona imágenes en tiempo real, lo que permite una visualización precisa de las estructuras anatómicas y la ubicación exacta del tratamiento, lo que reduce el riesgo de errores y aumenta la precisión de la intervención.
- **Menor riesgo de complicaciones.** Al minimizar la invasión, estos procedimientos reducen el riesgo de complicaciones postoperatorias, como infecciones, sangrado y daño a tejidos circundantes, lo que resulta en una recuperación más rápida y menos dolorosa para los pacientes.
- **Tiempo de recuperación más corto.** La naturaleza mínimamente invasiva de estos tratamientos permite una recuperación más rápida en comparación con procedimientos quirúrgicos tradicionales, lo que significa menos tiempo en el hospital y una pronta vuelta a las actividades normales.
- **Menor riesgo de efectos secundarios.** Al evitar incisiones grandes y manipulación extensa de tejidos, se reduce la probabilidad de efectos secundarios no deseados, como cicatrices, dolor crónico o disfunción de órganos.
- **Personalización del tratamiento.** La capacidad de visualizar directamente el área de intervención mediante ecografía permite una adaptación precisa del tratamiento a las necesidades individuales de cada paciente, lo que conduce a resultados más efectivos y satisfactorios.
- **Costo-efectividad.** los beneficios en términos de tiempo de hospitalización reducido, menor necesidad de

medicamentos postoperatorios y menor riesgo de complicaciones pueden traducirse en ahorros significativos a largo plazo.

Los tratamientos intervencionistas mínimamente invasivos eco guiados ofrecen una combinación única de precisión, seguridad y eficacia lo que los convierte en una opción atractiva para una variedad de condiciones médicas. Algunos ejemplos de dolencias que pueden beneficiarse con estos tratamientos son las condiciones relacionadas con Artritis, Artrosis, Osteoporosis y Dolor crónico; proporcionando alivio del dolor y mejorando la función articular y la calidad de vida de las personas. Estos casos, más en detalle pueden ser: **Dolor lumbar crónico, Tendinitis crónica, Artritis reumatoide con sinovitis persistente; Fractura vertebral por osteoporosis con Dolor crónico; Dolor crónico de espalda debido a facetas articulares; Artritis psoriásica con inflamación en las articulaciones**, entre otras patologías.

UN CASO DE DOLOR DE HOMBRO CON LIMITACIÓN DE MOVIMIENTO:

Un procedimiento intervencionista eco guiado y combinado para tratar el dolor de hombro derecho y regenerar sus tejidos:

El paciente, un hombre de 62 años, sufría desde hacía largos meses, de dolor en hombro derecho, y mucha limitación para rotar y elevar el miembro superior. Con Rayos X, RMN, y Ecografía, se comprobaron diagnósticos de **Tendinosis** (deterioro con pérdida del colágeno e inflamación crónica) del manguito de los Rotadores, con **desgarro parcial de Tendón Supraespinoso** (el más importante), además **Bursitis**, inflamación con acúmulo de líquido en las Bursas (subacromiosubdeltoidea y subcoracoidea). Así mismo, el paciente sufría de una **Teno sinovitis** (inflamación y acúmulo de líquido en vaina sinovial) del tendón del músculo Bíceps del brazo. Dicho de otra manera, el hombro muy deteriorado, con pronóstico reservado.



En 45 minutos y bajo visión y guía ecografías, y con anestesia local le realizamos: infiltración de la Bursa subacromial y subcoracoidea e inyección con Corticoides y anestésico local de larga duración. También hicimos lo mismo en el Tendón largo del músculo Bíceps Braquial.

Hasta aquí, procedimientos paliativos contra la inflamación y de efecto rápido contra el dolor. En la segunda parte del procedimiento, tratamos de regenerar, reparar o reconstruir, los tendones dañados (el supraespinoso y el subescapular) con Infiltración de Plasma Rico en Plaquetas (PRP) preparado con la sangre del paciente.

Por último, también se le infiltró PRP en las dos articulaciones del hombro (la Acromio-clavicular, y la Gleno-humeral) afectadas por Artrosis (deterioro degenerativo de los cartílagos y los huesos de la articulación).

La evolución del paciente viene siendo muy satisfactoria con una mejoría de más del 95% con respecto al estado pre tratamiento.

En las imágenes tomadas del monitor del Ecógrafo se ven las estructuras anatómicas dañadas, y las agujas entrando con precisión milimétrica en ellas. Realizamos lo que se llama un tratamiento combinado; por un lado, tratamos el dolor crónico - en este caso de hombro- una terapia "paliativa" combinada con terapias Regenerativas, que trabaja reconstruyendo los tejidos del hombro, articulaciones dañadas. Todo esto redundando en una mejor calidad de vida, evitando tratamientos más cruentos, que hasta podría ser una prótesis de hombro. Estos tratamientos pueden realizarse para beneficio de otras áreas como rodillas, caderas, etc. Un verdadero avance de la medicina ■

Centro de Rehabilitación
Integral REBIOGRAL

@rebiogral

Inf.: 4981-0565/ 6604 / (15) 6999-4177



Gran variedad, calidad y experiencia.



Leche de alpiste en polvo
Leche de soja en polvo
Arcilla - Sales dietéticas



Propóleos - Tinturas
Suplementos dietarios
Caldos dietéticos
& Aceites puros

Hacemos envíos
a todo el país

Visitá nuestra web
www.elnaturalista.com.ar

Si quieres formar parte de nuestra cadena
de distribuidores, comunicate con nosotros

261-2725524

Propóleos una joya medicinal

Con la llegada del otoño, nuestras defensas naturales a menudo se ven desafiadas por el clima cambiante y la proliferación de virus y bacterias. Es en esta época del año cuando buscar formas naturales de fortalecer nuestro sistema inmunológico se vuelve crucial, y uno de los mejores aliados que la naturaleza nos ofrece es el propóleos.

El propóleos, es una sustancia elaborada por las abejas a partir de las resinas que recogen de las yemas de los árboles. En la colmena, esta sustancia se utiliza para sellar grietas, esterilizar las celdas y proteger la colonia de organismos dañinos. Pero su utilidad va más allá del mundo de las abejas; para los humanos, el propóleos es una verdadera joya medicinal.

Una de las principales razones por las que el propóleos es tan beneficioso para nuestra salud es su potente acción antimicrobiana. Sus componentes activos, como los flavonoides y los ácidos fenólicos, han demostrado tener la capacidad de combatir una amplia variedad de bacterias, virus y hongos. Esta propiedad lo convierte en un aliado invaluable para prevenir y combatir infecciones respiratorias, como resfriados y gripes, que tienden a proliferar en esta época del año.

Además de su acción antimicrobiana, el propóleos también exhibe propiedades antiinflamatorias. Esto significa que no solo combate directamente los agentes infecciosos, sino que también ayuda a reducir la inflamación asociada con en-



fermedades como la sinusitis y la bronquitis, aliviando así los síntomas y acelerando el proceso de recuperación.

Este elixir natural también es rico en antioxidantes, que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo y a fortalecer el sistema inmunológico en general. Además, se ha demostrado que el propóleos promueve la cicatrización de heridas, lo que lo convierte en un remedio eficaz para problemas de la piel, como quemaduras, cortes y úlceras.

Este otoño suma a tu botiquín este tesoro que nos ofrece la madre naturaleza para fortalecer nuestras defensas y proteger nuestra salud. Su poderosa acción antimicrobiana, antiinflamatoria y antioxidante lo convierte en una opción invaluable para mantenernos saludables y resilientes frente a los desafíos del entorno ■

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

Apifort®



Propóleo para prevenir
Propóleos con fines antibioticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante
Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en

facebook.com/apiter.ar

instagram.com/apiter.ar

ventasargentina@apiter.com



Feng
Shui®

NUEVOS PRODUCTO

12 VARIEDADES

MEZCLA DE HIERBAS PARA INFUSIÓN

LIBRE DE GLUTEN



Por las docentes de IATENA, chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler

Recetas otoñales llenas de sabor, colores y energía



● GUISO DE ARROZ YAMANÍ Y POROTOS ADUKI

Ingredientes para 2 personas:

Arroz yamaní, 150 g.
Porotos Aduki, 50 g.
Cebolla, 1 grande.
Puerro, 1 u.
Morrón rojo, ½ u.
Zanahoria, 1 u.
Kale, acelga, u hojas de remolacha, 6 u.
Batata, 1 u.
Aceite de oliva, 2 cdas.
Alga kombu, un trocito.
Comino, ½ cdita.
Nuez moscada, ½ cdita.
Canela, ½ cdita.
Sal integral, 1 cdita.
Agua, c/necesaria.

Preparación: Remojar los porotos en agua por al menos 24 horas y hasta 48, con el trocito de alga kombu. Remojar el arroz en agua por 8 a 10 horas. Pasado el tiempo de remojo de los porotos, descartar el agua y cocinar en agua limpia con el trocito de alga, en 3 partes de agua por una de legumbre. El punto de cocción es cuando están tiernos. Reservar.

Picar las cebollas, el puerro, el morrón, el kale o la hoja elegida y rallar la zanahoria.

Cortar la batata en cubos pequeños de 1 ½ centímetro aproximadamente.

En una cacerola colocar el aceite de oliva y saltear a fuego bajo el morrón, el puerro las cebollas, la zanahoria y el kale. Agregar un poquito de sal para que las verduras se deshidraten, suelten sus jugos y no se doren. Este salteado es unos pocos minutos hasta que se ablanden. Luego agregar el comino la canela y la nuez moscada, remover unos minutos y agregar el arroz, los trocitos de batata y 1 ½ o 2 tazas de agua aproximadamente. Tapar y cocinar. La cantidad de agua es hasta cubrir el arroz y la batata y un poco más ya que este se duplica en volumen cuando se va coci-

nando. Ir ajustado el agua si lo requiere. El tiempo de cocción del arroz es aproximadamente de 20 minutos. Cuando el arroz y la batata estén a punto agregar los porotos, ya cocidos por unos minutos para que tomen la temperatura del guiso. Retirar del fuego, dejar reposar unos instantes tapado y servir.

● ENSALADA DE REMOLACHAS Y HUEVO

Ingredientes:

Remolachas con piel, 4 u.
Cebolla pequeña o cebolla de verdeo, 1 u.
Vinagre de manzana, 3 cdas.
Mostaza, 1 cda.
Huevos cocidos, 4 u.
Perejil fresco, un puñado.
Miel, 1 cdita.
Rodajas de pan integral, 4 u.
Aceite de oliva, 2 cdas.

Preparación: Picar la cebolla en cubitos pequeños. Lavar muy bien las remolachas.

Pincelar las remolachas con una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

Envolverlas en papel manteca y hornear a temperatura media hasta que estén bien cocidas. Dejar enfriar, pelar y cortar en cubos.

En un bol mezclar la cebolla picada, el vinagre, la mostaza, la miel y el aceite de oliva restante, sal y pimienta. Agregar las remolachas y dejar que se marinen durante unos 15 minutos. Antes de servir, añadir el perejil picado a las remolachas y servir con los huevos y el pan tostado.

● CAZUELA DE MIJO

Zapallo Cabutia (el de cascara verde), ½ u. mediana.
Mijo cocido, 150 g.
Cebolla de verdeo, 1 varita.
Cebolla, 2 u.
Morrón rojo o verde, ½ u.
Zanahoria rallada, 1 u.
Nueces partidas, un puñado.



IATENA: Cursos cortos online

▶ ABRIL

● **Formación en repostería integral sin gluten.**
Por Chefs naturistas Karina Mariani y Mariana Mosler
Duración: 3 módulos de 4 clases c/u.

Días: 1 clase semanal, los miércoles de 19 a 21hs.
Inicia: Miércoles 17

● **Aprendiendo a cocinar con hierbas y especias.**

Por Chef naturista Karina Mariani

Duración: 2 clases

Días: Jueves 18 y Viernes 19 de 18.30 a 20.30hs.

▶ MAYO

● **Galletitas surtidas, dulces y saladas, para todo momento.**

Por Chef naturista Mariana Mosler

Duración: 1 clase

Días: Lunes 6 de 19.30 a 21hs.

● **Novedosas hamburguesas veganas.**

Por Chef naturista Mariana Mosler

Duración: 1 clase

Días: Lunes 13 de 19.30 a 21hs.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

info@iatena.com | Tel. 112376-4898

www.iatena.com

Aceite de oliva, c/necesaria.

Ajo, 1 diente.

Jengibre, 1 trocito.

Sal integral, a gusto.

Preparación: Quitar las semillas del medio zapallo y sin retirar la cascara poner a cocinar en el horno hasta que esté tierno. Picar las cebollas, el morrón y la cebolla de verdeo. Reservar

Rallar la zanahoria y reservar. Rallar el ajo y el jengibre y ponerlos en una sartén con un poquito de aceite de oliva y fuego muy bajito. Saltear junto con las cebollas, el morrón y una pizca de sal para que deshidraten. Saltear por unos minutos, luego agregar la zanahoria y por último la cebolla de verdeo. Saltear unos minutos más y retirar del fuego. Reservar. Una vez cocido el zapallo ahuecar un poco el fondo. Mezclar dos cucharadas con el mijo cocido. Reservar.

Armado: Rellenar el zapallo cocido intercalando porciones del mijo con el salteado y las nueces hasta rellenar por completo. Se puede dar un golpe de horno para servir bien caliente.

@iatenainstituto | info@iatena.com

SIN GLUTEN EXPRESS

Supermercado Libre de Gluten
De todo para vos y tu familia

J. R. Piñeiro 40 - Lanús Oeste
116602-9709
/sin.gluten.express

DIETÉTICA LANUS

Diabéticos - Celíacos - Herboristería - Veganos
Orgánicos - Cereales - Legumbres - Frutas secas
SUPLEMENTOS DIETARIOS - REPOSTERÍA

- Hipólito Yrigoyen 4543 112274-6794
- Piñeiro 24 114915-1238
- /dieteticalanus.express

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 Integral
Alicia de los Olivos
de Alicia Paganelli

Herboristería - Aromaterapia - Cosmética natural: Just Weleda - OMS - Alimentos orgánicos: Pollos - Huevos Yogurt - Miel pura - Milanesas mijo - Algas - Seitán Quinoa - Asesoramiento Alimentación Terapéutica

Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS
Tel. 4711-5664 - de Lun. a Sab. de 9.30 a 20Hs.

Dietética Cerealera
TRISOLES

Alimentos para celíacos
Herboristería - Legumbres
Frutas secas - Cereales
Fitoterapéuticas - Gluten
Suplementos dietarios
Supl. para deportistas

4628-0400 / Av. Rivadavia 18283 - Morón
(entre 25 de Mayo y Belgrano)

dietética La Pradera
de Nélide Anea

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

Chmiel Alejandro
Técnico Universitario
en alimentación deporte y salud

Jauretche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham
Tel. 4452-0831 dieteticalapradera@hotmail.com

PR. ORGÁNICOS
ACEITE VIRGEN
NATURALES
ESENCIALES
COSMÉTICA
NATURAL
PR. CUIDADO
PERSONAL
S. DEPORTIVOS
S. DIETARIOS
JUGOS NAT.
#AT: PÚBLICO
#DELIVERY
#TAKEAWAY

DIETÉTICA
Las Girasoles
Esteticdiét

HARINAS
CEREALES
FRUTOS SECOS
DESECADOS
LEGUMBRES
HERBORISTERÍA
PROD. CELÍACOS
VEGANOS
DIABÉTICOS
HIPERTENSOS
INTOLERANTES
LACTEOS

Ituzaingó
Gral. Soler 94
4623 - 8963
15 5625-5415
/Dieteticaituzaingo Y MUCHO MÁS

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
Celíacos - Hipertensos - **Estamos Para Ayudarte**

BELGRANO 308 - (1708) MORÓN - Bs. As. TEL: 4628-9932

La Finca
ALMACÉN NATURAL

"Si cuidáramos nuestro
vehículo físico tal como lo
hacemos a nuestro coche...
Nuestro Sist. Inmunológico
estaría pleno"...

Cereales Integrales | Harinas | Legumbres | Semillas | Frutos Secos y Desecados | Algas Marinas | Aceites prensados en Frio | Especies Nac. e Imp. | Tinturas Madre | Suplementos Dietarios | Productos de la Colmena | Cosmética Natural | Vinos Orgánicos | Panificados | Amplia variedad de productos para: Diabéticos - Celíacos - Obesos - Hipertensos - Deportistas - Veganos

Calle 843 N°2590 - San Francisco Solano Quilmes Oeste
Tel. : (011) 4212-8362 | /lafinca.dietetica
Lun. a Vie. de 9 a 13 y de 16 a 18.30 hs. Sab. 9 a 14hs



Actualizá tu tienda!
 Las principales marcas
 libres de gluten están en
Distribuidora El Ceibo



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

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

Autismo: trasplante fecal de microbiota y probióticos

Por Dr. Roberto Grau*

De acuerdo con lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas, el 2 de abril es el día mundial de concientización sobre los trastornos del espectro autista o TEA (1). El TEA es una enfermedad neuronal de base genética consistente en un deterioro de la comunicación de las neuronas (especialmente en la capacidad de comunicación, sinapsis, y su sincronización o plasticidad) que produce problemas en la comunicación y comportamiento de la persona afectada. Los TEA se presentan con una frecuencia del (1-2) % de la población y se manifiestan generalmente durante los 12 a 18 primeros meses de vida, aunque hay personas que recién en la edad adulta confirman el padecer algún grado de TEA que pasó desapercibido durante la infancia y adolescencia.

Los problemas de comportamiento y comunicación de la persona con condición autista se pueden manifestar en los estados de ánimo, la resiliencia, el contacto visual, dificultad para ver cara a cara o escuchar al otro, compartir poco lo que les gusta ya sea un objeto o una parte del mismo, problemas para la conversación y lenguaje pasando por distintos tonos de voz, problemas para dormir, el enfoque y la capacidad de concentración, dificultad para comunicarse e interactuar con otras personas, dificultad para pasar de una actividad a otra, convulsiones, problemas de control de esfínteres, irritabilidad, ansiedad y agresión entre otras manifestaciones.

Tampoco es extraño que las personas con condición autista sobresalgan por poseer una gran memoria visual y auditiva, y gran facilidad para las matemáticas, la música y las artes. Obviamente, no todos estos síntomas se presentan todos juntos y simultáneamente en la per-

sona con condición autista, sino solo algunos de ellos. Sin embargo, un síntoma indeseable que SÍ se presenta en la mayoría de las personas con TEA son los problemas gastrointestinales que van desde la constipación a las diarreas crónicas (2). Los trastornos asociados al TEA se deben a un problema genético en un (80-85) % de los casos y a problemas ambientales en el (15-20) % restante, donde el factor ambiental tiene cada vez más una incidencia significativa en la manifestación o no del grado de susceptibilidad genética.

La causa genética se debe a la herencia desde alguno de los padres, de uno o varios genes con mutaciones asociadas al TEA (hoy en día se conocen más de un centenar de genes vinculados al TEA) y los factores o causas ambientales si bien son más difusas, están relacionadas con la edad avanzada de los padres (en especial del varón) al momento de la concepción, enfermedades genéticas (como fragilidad del cromosoma X, síndrome de Down, enfermedades autoinmunes) por parte de alguno de los progenitores, tipo de parto (natural o por cesárea), complicaciones o bajo peso al nacer, alto consumo de antibióticos por parte de la madre durante el embarazo, parto prematuro, contaminación y contaminación ambiental.

Si bien aún no existe una cura para el TEA, existen tratamientos que ayudan a mejorar la calidad de vida de la persona con condición autista y su círculo íntimo de personas. En particular, varias de las causas ambientales vinculadas con una mayor posibilidad de padecer TEA y de incrementar la manifestación del riesgo genético de presentar algunos de los trastornos de la condición autista, tienen que ver con una alteración (disminución de la diversidad) de la microbiota intestinal de la persona. La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos, siendo los más estudiados las bacterias, que viven dentro del tracto gastroin-

testinal de la persona. Un buen equilibrio de esta microbiota (eubiosis) se asocia a un buen estado inmunológico, nervioso y de salud en general. Por el contrario, un desbalanceo en la proporción de las bacterias (diversidad) que conforman esta microbiota (disbiosis) se asocia a una mayor predisposición a enfermedades de diversa índole, incluidas las enfermedades neurodegenerativas y TEA. Probablemente, por ello se observa de manera frecuente la asociación de problemas gastrointestinales (diarreas, constipación), causados por la disbiosis intestinal, y TEA.

La microbiota posee un rol fundamental en la salud del intestino y del llamado segundo cerebro (conjunto de neuronas distribuidas a todo lo largo del tracto gastrointestinal y que en número son tantas neuronas como las que encontramos en el cerebro) por sus efectos antiinflamatorios y epigenéticos (regulación de la expresión de un gen a través de su modificación química sin necesidad de mutación del mismo).

¿Abre esto la posibilidad de intervenir /influenciar sobre la microbiota intestinal de manera de mejorar la calidad de vida de la persona con condición autista? La respuesta es SÍ (3-4) y existen al menos dos alternativas interconectadas y complementarias entre sí: el trasplante fecal de microbiota y los probióticos.

La primera de estas estrategias consiste en administrar, por vía oral o anal, varias veces, a lo largo de una a dos semanas, microbiota aislada (enriquecida) de la materia fecal de individuos sanos (dadores o donadores) que posean una microbiota intestinal diversa y en equilibrio (eubiosis).

Existen laboratorios en el País que analizan la composición de la microbiota intestinal de las personas (análisis del microbioma) a partir de las heces de las mismas, como así del epigenoma a partir de muestras de saliva, para determinar la aptitud o no del posible donante. Esta microbiota "trasplantada" y "sana", produce un rápido re-equilibrio de la microbiota "no saludable" de la persona con condición autista con un aumento de bacterias del tipo de las Bifidobacterias y Prevotellas que se correlaciona con un mejoramiento en cuestión de unos pocos meses (3 o 4) de los trastornos no sólo gastrointestinales, sino también en una mejoría de la sociabilidad y comportamiento de la persona →



CON LA BACTERIA ANTIENVEJECIMIENTO BACILLUS SUBTILIS NATTO DC101



PROBIÓTICOS
KYOJIN®

¡NUEVAS PRESENTACIONES!

GOTERO X 60 ML

GOTERO X 180 ML

CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS

CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS

AYUDA A:

- ✔ FORTALECER las defensas inmunológicas
- ✔ FORTALECER el eje intestino-cerebro
- ✔ CONTROLAR la glicemia y el peso corporal

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN



Suplementa dietas deficientes. Consulte a su médico o farmacéutico



3413018089

www.kyojin.com.ar

@kyojinoficial

Probioticos Kyojin- Oficial



autista. Lo que aún no se conoce a ciencia cierta es la durabilidad de este tratamiento, los estudios más recientes indican que el mismo puede perdurar durante 1 a 2 años sin necesidad de un nuevo trasplante o transferencia de microbiota fecal.

La segunda estrategia, complementaria a la anterior, para mejorar la calidad de la microbiota intestinal y por ende mejorar la salud y la calidad de vida de la persona en condición autista, consiste en el consumo de probióticos. Éstos, son bacterias beneficiosas de la microbiota intestinal que ayudan a la eubiosis de la misma.

Para que los probióticos cumplan su rol, es indispensable que lleguen vivos (activos) a sus sitios de acción, en este caso al intestino, sobreviviendo al accionar de las enzimas líticas de la boca, la acidez del estómago, los péptidos microbicidas y las sales biliares. Un tipo particular de probiótico, 100 % resistente a las agresiones del tránsito desde la boca al intestino, está representado por los probióticos esporulados.

En particular, existe en nuestro país una cepa o variedad de probiótico esporulado, de origen japonés, llamada *Bacillus subtilis natto* DG101 o Kyojin (5). *Bacillus subtilis natto* DG101 ayuda al crecimiento de las bacterias beneficiosas del intestino humano y a la producción de butirato (6), que posee efectos anti-inflamatorios y epigenéticos, y de esta manera el probiótico Kyojin, por sí solo o en conjunción con una terapia de transferencia de microbiota intestinal (7), podría ayudar a combatir al autismo y mejorar la calidad de vida de las personas con esta condición ■

*Dr. en Bioquímica, Universidad Nacional de Rosario, Pew Latin American Fellow in Biological Sciences (San Francisco EE.UU.) and Fulbright International Scholar (Washington DC-EE.UU.)

Referencias 1. Asamblea General Naciones Unidas (2008). A/RES/62/139. 2. Jutla A, Reed H, and Veenstra-Vander Weele J. The architecture of autism spectrum disorder risk. What do we know, and where do we go from here? *JAMA Psychiatric*. Published online July 17, 2019. 3. Mangiola F, Laniro G, et al. (2016). Gut microbiota in autism and mood disorders. *World Journal of Gastroenterology*, 22 (1): 361-368. 4. Vuong H, and Hsiao E. (2017). Emerging roles for the gut microbiome in autism spectrum disorders. *Biological Psychiatry* 81: 411-423. 5. www.kyojin.com.ar 6. idyaLaxme B, Rovetto A, Grau R, and Agrawal R (2014). Synergistic effects of probiotic *Leuconostoc mesenteroides* and *Bacillus subtilis* in malted ragi (*Eleusine corocana*) food for antagonistic activity against *Vibrio cholerae* and other beneficial properties. *J. Food Sci. Tech.* 51 (11): 3072-82. doi: 10.1007/s13197-012-0834-5. 7. Kang D-W, Adams J, Gregory A, et al. (2017). Microbiota transfer therapy alters gut ecosystem and improves gastrointestinal and autism symptoms: an open-label study. *Microbiome* 5:10. DOI: 10.1186/s40168-016-0225-7.

Belleza y salud asociadas al jabón

Por Cecilia Andrada
CONVIVIR

Mucho antes de la cosmética *Antiage*, el jabón era, para madres y abuelas, símbolo de cuidado y belleza natural. "Nada sólo jabón" es la frase coqueta retratada en series y películas que tienen lugar en pueblos españoles, que nos introduce a una amplia gama de registros históricos sobre la utilización de este útil y perfumado producto. El jabón ha acompañado la evolución social de la humanidad, cuyo uso no solo se relaciona con el cuidado de la salud, sino que también es un elemento de bellezapreciado cuando su composición es de alta calidad. En un artículo publicado en la edición pasada de *Convivir*, la marca **Boti-k Puro**, nos sorprendió con un lanzamiento homenaje al jabón natural ancestral: "el Jabón de Mbocayá", que nos lleva a reconocer la utilización de este producto en nuestra América del Sur. Culturalmente, el jabón ha sido un tesoro que nos conecta con antiguas tradiciones de higiene y bienestar. Su aparición se remite a civilizaciones antiguas como la egipcia, romana y mesopotámica, dejando una huella profunda en la evolución de este producto, con variedades únicas como el Jabón de Marsella, el Jabón de Castilla y el Jabón de Alepo, cada uno con sus propiedades y significados.

En este caso **Boti-k Puro** -como mencionamos- honra esta tradición ancestral con el Jabón Vegetal de Coco de **Mbocayá**, elaborado con aceite de la semilla del fruto de la palmera Mbocayá, en un proceso sostenible y agroecológico. Una combinación consciente entre pureza ancestral e innovación que resulta inspiradora. "Invitar a experimentar el poder del jabón natural es invitar a conectarse con una tradición que perdura a través del tiempo, brindando cuidado y bienestar de

una manera excepcionalmente pura y efectiva" -nos cuentan entusiasmados los desarrolladores de la marca. "Ofrecemos una experiencia única en cosmética vegetal y natural para un cuidado especial, consciente, respetuoso con las personas y el medio ambiente"- concluyen desde **Boti-k Puro**. Si bien el jabón es un producto utilizado desde la antigüedad para la limpieza y el cuidado personal su elaboración industrial le fue quitando algunos beneficios que el jabón ancestral y natural ofrecía a nuestra salud, beneficios que la cosmética natural busca rescatar.



JABÓN NATURAL EL GRAN DIFERENCIAL

En un mercado saturado de opciones cosméticas, los jabones naturales se destacan como una elección primordial para quienes buscan cuidar su piel y el entorno. La esencia de estos jabones reside en su composición vegetal, basada en aceites de oliva, coco o palma, en contraste con los convencionales, que suelen contener grasa animal, sebo o derivados del petróleo, junto con productos químicos sintéticos. Su meticuloso proceso de fabricación preserva las propiedades beneficiosas de los ingredientes naturales, ofreciendo una experiencia de limpieza suave y nutritiva que promueve un estilo de vida más sostenible. El Jabón de Mbocayá es un ejemplo de cómo se puede combinar la tradición ancestral con la innovación, utilizando ingredientes naturales y procesos sostenibles para crear productos de cuidado personal de alta calidad. **Boti-k Puro**, es una marca que se destaca por su enfoque en la cosmética bio natural y su compromiso con el cuidado del medio ambiente. Valoro la osadía de crear y ofrecer productos que sean beneficiosos tanto para la piel como para el planeta. Un esfuerzo que debemos apoyar ■

Mas info en: boti-k.com
tienda@boti-k.com / +54 11 3288 9561

YERBA MATE

9 Yuyos

HERBOESTE

HEPATOPROTECTOR, DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Adelgazará tomando Mate

NUEVOS SABORES

Burrito

Guaraná

Tradicional

Limón

Naranja

Jengibre, limón & miel

Tradicional en tela

LIBRE de ACIDEZ

Sin T.A.C.C.

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

Mejora la armonía de tu lugar de trabajo



Por Arq. Dardo Gutierrez*

En un entorno laboral cada vez más competitivo y exigente, la búsqueda de estrategias para mejorar la productividad, el bienestar y la armonía en el lugar de trabajo se ha convertido en una prioridad para muchas empresas y emprendedores. La aplicación de los principios de Vastu Shastra, un antiguo sistema hindú de arquitectura y diseño, ofrece beneficios significativos en este sentido. Al integrar conceptos como la orientación, la disposición de espacios y la elección de colores, es posible crear un entorno laboral que promueva la eficiencia, la creatividad y el bienestar de los trabajadores. Estos son los principales consejos prácticos para lograr beneficios en nuestro lugar de trabajo:

1 Orientación y disposición de espacios:

Según los principios de Vastu Shastra, la orientación de la oficina y la disposición de los espacios influyen en la energía del ambiente, en la creatividad y la productividad. Se recomienda que la entrada principal de la oficina o comercio esté ubicada en una dirección auspiciosa, como el Este o el Noreste, para permitir la entrada de energía positiva. Además, es aconsejable que los escritorios estén orientados de manera que tengan una vista clara de la puerta de entrada, lo que se considera beneficioso para mantener la concentración y la sensación de seguridad.

2 Elección de colores y decoración:

Los colores tienen un impacto significativo en el estado de ánimo y la energía de un espacio. Se recomienda utilizar colores suaves y cálidos en el lugar de trabajo, como el verde, el azul claro o el beige, para promover la calma y la concentración. Evitar los colores oscuros y vibrantes, ya que pueden

generar agitación y distracción. Además, la incorporación de elementos naturales como plantas, fuentes de agua o cristales ayuda a equilibrar las energías y crear un ambiente armonioso.

3 Espacios de meditación y relajación:

La meditación es una práctica beneficiosa para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover el bienestar emocional. Integrar espacios de meditación y relajación en la oficina es una estrategia efectiva para fomentar la calma y la claridad mental entre los empleados. Diseñar un rincón tranquilo y armonioso para la meditación, con almohadones cómodos, iluminación suave y elementos naturales que inviten a la relajación.

4 Organización y limpieza:

El desorden y la falta de organización obstaculizan el flujo de energía positiva en la oficina. Se recomienda mantener los espacios limpios, ordenados y libres de objetos innecesarios para facilitar el movimiento de la energía y promover la paz mental. Establecer rutinas de limpieza y organización regularmente para mantener un ambiente de trabajo armonioso y productivo.

5 Iluminación y ventilación:

La iluminación natural y la ventilación adecuada son aspectos clave para crear un ambiente laboral saludable y estimulante. Asegurarse de que la oficina cuente con suficiente luz natural y ventilación para promover la vitalidad y el bienestar de los empleados. Si es necesario, incorporar lámparas de luz blanca o luz natural para mejorar la iluminación en espacios oscuros.

6 Zonas de descanso y recreación:

Integrar zonas de descanso y recreación en la oficina es fundamental para generar un estado

mental positivo. Es importante que los espacios de descanso estén ubicados en áreas tranquilas y armoniosas, lejos del bullicio y la actividad laboral. Crear rincones acogedores con sillones cómodos, plantas, música suave y elementos decorativos relajantes. Estos espacios permitirán a los empleados desconectarse, recargar energías y volver al trabajo con una mente fresca y renovada. Además, considera la posibilidad de incorporar elementos de recreación como mesas de ping-pong, juegos de mesa o áreas verdes para promover la interacción social y el trabajo en equipo. Estas zonas de recreación no solo contribuirán a mejorar el ambiente laboral, sino que también ayudarán a reducir el estrés y aumentar la motivación de los trabajadores.

7 Equilibrio de los cinco elementos:

Según la filosofía de Vastu Shastra, todo en el universo está compuesto por cinco elementos básicos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Espacio. Para crear un ambiente equilibrado y armonioso en la oficina, es importante reforzar la presencia de estos elementos y su interacción con el espacio.

La aplicación de los principios de Vastu Shastra en el lugar de trabajo ofrece una serie de beneficios que van desde la mejora de la productividad y la concentración hasta la promoción del bienestar emocional y la armonía en el ambiente laboral. Al seguir estos consejos, es posible crear un entorno laboral que favorezca el crecimiento personal y profesional de los empleados. Al incorporar estos principios en la vida laboral diaria, es posible experimentar los beneficios positivos de una energía favorable en el lugar de trabajo ■

*Arquitecto y consultor de Vastu

Egresado de American Institute of Vastu, California, EEUU.

www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899

Instagram / Facebook / Vastu, el Yoga de las casas

DIETÉTICA MIEL PURA DE TODAS LAS REGIONES
Pura Vida POLEN - JALEA REAL
 y todo para una alimentación sana y natural
 Av. Eva Perón 3737 - Flores
 tel. 4612-7295

DIETÉTICA La Aldea
 Suplementos Dietarios
 Herboristería - Repostería
 Tinturas M. Compuestas
 Legumbres - Frutas Secas
 Panes - Galletitas
 • Productos para celíacos
 • Comidas Dietéticas elaboradas
 Av. Rivadavia 16.107 / Haedo / 4460-4497
 laaldea_haedo@hotmail.com

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

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

Emeth
 Sin T.A.C.C.
 BIZCOCHUELOS / CHIPÁ
 Emeth BIZCOCHUELO Vainilla
 Emeth BIZCOCHUELO Chocolate
 Emeth CHIPÁ
 LIBRES DE GLUTEN
 Alimentos ricos y saludables.
 www.emeth.com.ar

VENTAS POR MAYOR Y MENOR
 Buscamos distribuidores en todo el país
SUPLEMENTOS NUTRITIVOS DE MÁXIMA CALIDAD
 FABRICADOS EN ESTADOS UNIDOS
 HMB, Triglicérido de Cadena Media (MCT), Potasio, Cromo, Selenio, amplia gama de Vit. y Minerales... Y MUCHOS PRODUCTOS MÁS
SATURN SUPPLEMENTS
VITALABS, INC.
SATURN SPORT NUTRITION CENTER
MD Buddy
 ROBUSTEZ, FUNCIONALIDAD Y ELEGANCIA EN ACCESORIOS PARA ENTRENAMIENTO
 Flores (x Mayor y Menor): José Bonifacio 3101 -CABA- (11)4613-0025
 ventas@saturnargentina.com.ar
 www.saturnargentina.com.ar

Savia Tierra Patagonia

Cosmética soñada y elaborada en Bariloche

Por **Fabrina D'Beneditto***

► Nací en Bariloche, y siempre fui muy curiosa. La naturaleza invitaba a explorar todo. Crecer en ese mundo de aventuras infinitas y no menos adversidades me enseñó sobre la libertad, la perseverancia y el respeto por lo que nos rodea. Y un día me decidí por estudiar Química: la ciencia de mezclar y ver qué pasa. Me mudé a Buenos Aires. Allí nació mi sueño: desarrollar mi línea de cosmética. Productos que pudieran contribuir a mejorar la salud desde la piel, y que reflejaran mi origen. Obtuve mi Licenciatura e inicié mi capacitación en cosmética sustentable. Hice posgrados de desarrollo de Fito cosméticos, especializaciones en fitodermo cosmética, formulación capilar, cosmética ayurvédica y bioneuroemoción celular. Y volví a mis pagos. Entre pruebas y mezclas, las fórmulas fueron emergiendo. El sueño iba tomando forma. Y con ayuda de mi familia y amigos, y con mucho esfuerzo, instalé mi propia fábrica de cosmética en Bariloche, habilitada por ANMAT. Todo iba muy bien. Las ideas fluían, mi marca era casi mi vida, hasta que... una mañana, en el laboratorio, un mal manejo de químicos generó una reacción, y



todo explotó. Terminé con el 30% del cuerpo quemado. Fui internada en Bariloche, luego derivada a Buenos Aires.

Operaciones, curaciones, infecciones y más curaciones, casi un año de recuperación y rehabilitación. Ya no sería la misma persona.

Volví a poner en marcha la fábrica, y la nueva Savia Tierra fue naciendo. Conectando más con la gente, descubrí que además de una buena línea natural, lo que buscaban era sentirse escuchadas. Así nació la esencia de **Savia Tierra Patagonia**, para reflejar ese amor, contención, empatía y respeto que recibí en todo este tiempo.

Hoy la marca (y yo) estamos más maduras. La línea sigue creciendo, la esencia se mantiene. Creo en la idea de amigarse con lo que somos. Celebro la rebeldía de las mujeres, y la búsqueda de una imagen libre que surja del interior de cada una. Creo en la pasión y perseverancia como herramientas para conseguir cualquier meta.

Aspiro a que Savia Tierra Patagonia haga su pequeña contribución en ese sentido ■

*Lic. en Ciencias Químicas. Experta en el desarrollo de Cosmética Sustentable.

Creadora y desarrolladora de SAVIA TIERRA PATAGONIA.

@saviatierrapatagonia
hola@saviatierra.com.ar



Un paseo de compras saludable

Disfrutá una nueva experiencia al realizar tus compras. Disfrutá de la cafetería y el jardín, o asistí a una charla sobre buenos hábitos y temas de bienestar personal. ¡Todo en el mismo espacio! Una propuesta de paseo diferente, cómodo, con música suave y muy buena energía.

•Tienda de alimentos •Prod. gourmet e importados •Bazar •Beauty •Cafetería y jardín, donde podés desayunar, almorzar o merendar, en un ambiente moderno, luminoso, tranquilo y seguro •WI-FI y conexión eléctrica en el jardín.

•Agenda de eventos: Buscamos difundir los buenos hábitos y costumbres acerca de: Nutrición | Mindfulness | Catas | Cuidado ambiental | Interés cultural | Astrología | Presentación de productos ...Y todo lo que ayude al desarrollo y salud personal, ya sea física, mental y espiritual.

Quienes tengan una propuesta de interés pueden contactarse a nuestro Instagram o mail.



Charcas 3383 - Palermo - CABA

jvmarchebio@gmail.com 11 4191 9432 @marchebio_

SAVIA TIERRA PATAGONIA

COSMÉTICA NATURAL Y SALUDABLE

SOÑADA Y ELABORADA EN BARILOCHE

LÍNEA FACIAL

Rutinas completas que abarcan desde la limpieza facial diurna hasta el tratamiento nocturno.

LÍNEA CORPORAL

Compuesta por Cremas para manos, Pomada labial, Cremas hidratantes y Lociones corporales.

LÍNEA CAPILAR

Apta método Curly girl y cowash, libre de sulfatos y sal, con productos de limpieza, acondicionamiento, tratamiento y finalización.

LÍNEA PROTECCIÓN SOLAR

Aprobados por COLIPA en 4 variedades, con y sin color.

Fabricación propia certificada por anmat con desarrollos exclusivos.



Libre de Crueldad Animal.



Apto Veganos.



Libre de sulfatos y parabenos.



Sustentable y Biodegradable.



Respecto en los procesos productivos y alta calidad de materias primas.

saviatierra.com.ar hola@saviatierra.com.ar

SPIRULINA BOGADO

► La **Spirulina Bogado** es un suplemento de alta calidad nutricional. En su composición se destaca un importante contenido proteico. Posee todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse sano, fuerte y pleno de energía, aquellos que debemos incorporar a través de los alimentos y también la mayoría de los no esenciales. Aporta además: vitaminas, minerales, antioxidantes naturales, pigmentos, lípidos.

Propiedades destacables:

Tiene la capacidad de fortalecer el sistema inmunológico; otorga sensación de vitalidad; aumenta la energía y el rendimiento físico; retarda el envejecimiento por su efecto antioxidante; es útil en anemias; si se consume antes de las comidas principales



actúa como saciador del apetito; mejora la potencia sexual y alivia los síntomas de estrés; no aporta calorías, es rico en clorofila; contribuye a reducir el colesterol; aporta vitaminas del complejo B.

Spirulina Bogado es tu complemento ideal para mantenerte saludable y en forma todo el año. Se presenta en frascos de 60 y 120 comprimidos. También en blísters de 12, de 500 mg cada uno.

Conseguilo en dietéticas de todo el país, farmacias o Tienda Virtual en la página de la Empresa: www.hydrofarmingsa.com

La dosis diaria recomendada es de 1 cápsula por día ■

Hydro Farming la Spirulina de Bogado

hydrofarmingspirulina

NuggetBlue: más que simples suplementos dietarios

► **NuggetBlue** se especializa en crear suplementos dietarios naturales, pero con un valor diferencial: encontrará en 1 producto todo lo que tu cuerpo requiere para sentirse pleno. ¡Olvidate de tomar múltiples cápsulas al día! No son suplementos convencionales, son fórmulas cuidadosamente elaboradas para que logres tus objetivos de manera segura y efectiva.

¿Fórmulas? Si, cada producto combina los beneficios del Arándano (superalimento por excelencia), con otros ingredientes o activos naturales creando así una fórmula única, integral y potenciada.



¡Conocélos y encontrá el que más se ajuste a vos!

Arandano 500 Plus – Visión Blue – Uro Blue – Beauty Blue – Gluco Blue – Siluette Blue – Power Blue – Defense Blue – Multivit Blue – Memory Blue – Venó Blue

¡Anímate a probarlos!

Presentación: 60 cáps. vegetales de 500mg – Apto veganos / Sin TACC – Ingredientes naturales de alta calidad - Antioxidantes ■

www.nuggetblue.com.ar

nuggetblueok

11 6366 - 7844



Cada vez hay más opciones de alimentos orgánicos



► Alimentos Chacabuco lanzó una harina integral de trigo orgánica que se integra a la línea Cocina Saludable; viene en paquetes fraccionados de 750 gramos elaborada en cumplimiento con la Norma Orgánica Argentina con granos especialmente seleccionados en su laboratorio interno. Sin agroquímicos ni transgénicos. Entre sus principales características posee alto contenido de fibra, una granulometría fina que facilita la integración con los demás

ingredientes de una receta, ideal para todo tipo de preparaciones tanto dulces como saladas.

El contexto actual lleva a las marcas a repensar y rediseñar estrategias para competir exitosamente y así acompañar la tendencia mundial de los consumidores logrando productos equilibrados nutricionalmente y que sean seguros para la salud ■

Los invitamos a visitar nuestra nueva web donde podrán encontrar las tablas nutricionales de cada variedad de harina alimentoschacabuco.com y seguirnos en redes sociales por más recetas, tips y cocineros compartiendo sus creaciones. [@alimentoschacabuco](https://www.instagram.com/alimentoschacabuco)

Stevia Dulri: nueva Imagen



► Stevia Dulri presenta su nueva imagen, con nuevo logo y nuevo packaging. Un "cambio de look" para una de las stevias de mayor calidad del mercado ■

www.steviadulri.com.ar | [@steviadulri](https://www.instagram.com/steviadulri)

21 Y 22 DE SEPTIEMBRE
12 a 20hs • Pabellón 1 y 2
Centro Costa Salguero - Buenos Aires

Dietéticactiva
Expo 14ª EDICIÓN
RetailSaludable

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

CONSULTAS AL 11-2312-3934

CARA A CARA CON MILES DE DIETÉTICAS, ALMACENES NATURALES Y DISTRIBUIDORES DE TODO EL PAÍS

www.retailsaludable.com.ar

ventas@dieteticactiva.com.ar

f i X y

NUEVO

Sin T.A.C.C.

VEGANO

Diet Kontrol

SOPA INSTANTÁNEA
con fideos de arroz

NUESTROS PRODUCTOS

1130455825

dietkontrol.com.ar

ÚNICAS!

Saldiet®

DharamSingh®



Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



El etiquetado frontal y la información para el consumidor

Por Dr. Damián Alberto Lampert*
Dr. Darío Marcelino Cabezas**

La Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, que cotidianamente es llamada "Etiquetado frontal", tiene como objetivo garantizar el derecho a la salud y la alimentación, a partir de información nutricional comprensible para la sociedad de los alimentos envasados en ausencia del cliente y bebidas alcohólicas. La Ley propone que las personas puedan generar prácticas de alimentación saludable a través del conocimiento de la información de los alimentos con el fin de poder tomar decisiones sobre qué productos consumir. Por ello, es importante educar sobre esta temática a la sociedad. A lo largo de este texto, se presentarán algunos criterios que permitirán comprender los aspectos del etiquetado nutricional de los alimentos. En primer lugar, es importante conocer lo que se está consumiendo y por ello, todo alimento envasado presenta información obligatoria en su envase: denominación de venta (indica cuál es la denominación legal del producto), lista de ingredientes (expresados del ingrediente de mayor cantidad al de menor cantidad), vencimiento (fecha hasta la cual se podría consumir el producto), lote (identificación del producto como su "DNI"), preparación e instrucciones de uso, contenido neto, identificación de origen (qué empresa lo realizó y dónde), rotulado nutricional (valores de lípidos, proteínas y carbohidratos, entre otros compuestos que aporta el alimento), declaración de alérgenos (sustancias que podrían estar presentes en los alimentos como huevo, leche). Además de esta información obligatoria, hoy se suman los sellos de advertencia (octógonos negros) y las leyendas precautorias (rectángulos negros). Los octógonos indican el exceso de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías. Mientras que las leyendas, indican la presencia de cafeína y edulcorantes. **Es importante señalar**

que la presencia de octógonos no implica que todos los alimentos presenten las mismas proporciones de algún nutriente crítico. Por ejemplo, que un yogurt indique exceso en azúcares no implica que presente la misma cantidad de azúcares agregados que un dulce de leche que también posee dicho octógono. Por ello, es importante leer el rotulado nutricional donde indica la cantidad de azúcares totales por porción de alimento.

Si bien, la presencia de sellos y leyendas es lo central del etiquetado, también la ley implica otras modificaciones en los envases. Por ejemplo, la ausencia de personajes, dibujos animados o personalidades famosas en aquellos alimentos que presenten al menos un sello de advertencia y/o leyenda precautoria. Asimismo, no pueden incentivar el consumo con juguetes, premios u otro accionar. Esto es común verlo ahora en góndolas de supermercado con la Pascua: los huevos de chocolate ya no tienen personajes animados de películas o series e incluso, no traen sorpresas.

Como se mencionó al principio, el alcance de la ley es para aquellos productos envasados en ausencia del cliente. Sigamos con el ejemplo de la Pascua. Si una persona compra una rosca en un supermercado, es probable que presente mínimo 2 octógonos y tal vez, la leyenda de presencia de edulcorantes.

Ahora bien, si ese mismo producto es comprado en una panadería, al no ser envasado en ausencia del cliente, no presentará la información de sellos y/o leyendas. Pero eso no quiere decir que tenga menos nutrientes críticos que el producto envasado. La diferencia es que no está alcanzado por la ley. Por ello, **se debe desestimar que aquello que se compra "suelto" es más saludable que lo envasado.**

Otro mito que hay que romper es que los productos aptos para celíacos, light o veganos, no presentan octógonos y/o leyendas. Eso no es así. Hay productos light que presentan edulcorantes para reemplazar el

sabor dulce que aporta el azúcar, hay productos Sin TACC que presentan exceso de nutrientes críticos y/o edulcorantes y cafeínas (como algunas gaseosas) y hay productos veganos, como alfajores, que presentan hasta cuatro octógonos.

Cuando los productos son más pequeños, como los caramelos, se presentan octógonos con un número. Ese número no es una referencia del exceso de un nutriente. Los mismos indican la cantidad de octógonos que presenta ese producto. Por ello, el número 4 en los caramelos indica el exceso en azúcares, calorías, grasas saturadas y grasas totales.

Ahora bien, es importante señalar cómo definimos alimentación saludable. Una alimentación saludable es aquella que tiene en cuenta tres factores: los valores nutricionales, la inocuidad (tema que se presentará en una próxima edición) y las propiedades sensoriales. En relación con lo nutricional, que un alimento presente sellos y/o leyendas no lo hace no saludable. Incluso, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), promueven el consumo de productos lácteos, sin embargo, en las góndolas, la mayoría de estos productos presentan al menos un sello. Por ello, es importante resaltar, nuevamente, que los octógonos no son datos cualitativos. Por ejemplo, si se comparan diferentes tipos de quesos (Port Salut y Gouda, elegidos aleatoriamente) y se analiza su rótulo se verán la misma cantidad de octógonos. Sin embargo, al analizar su información nutricional, se podrá observar que la

cantidad de sodio, grasas totales, grasas saturadas y calorías por porción presentan una diferencia significativa. Más información en: Lampert, D., Cabezas, D. M., & Porro, S. (2024). Diez criterios para un abordaje educativo de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina. Educación En La Química, 30(01), 81-94. Recuperado a partir de <https://educacionenquimica.com.ar/index.php/edenlaq/article/view/227>

*-Becario Postdoctoral del CONICET con lugar de trabajo en la Universidad Nacional de Quilmes, Departamento de Ciencia y Tecnología, Grupo de Investigación en Enseñanza de las Ciencias (GIECIEN).

**- Investigador Independiente del CONICET con lugar de trabajo en la Universidad Nacional de Quilmes, Departamento de Ciencia y Tecnología, Laboratorio de Investigación en Funcionalidad y Tecnología de Alimentos (LIFTA).



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO






Jual

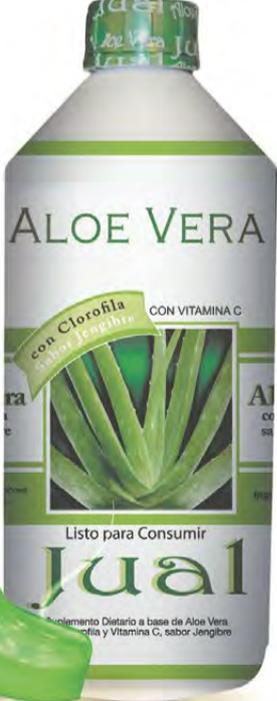
JUGOS DE ALOE VERA

ORGÁNICOS - 100% NATURAL

- 👉 Clorofila natural (de alfalfa)*
- 👉 Aloe Barbadenissi Miller (único aloe Vera)
- 👉 Desintoxicante
- 👉 Fortalece el sistema inmunitario
- 👉 Mejora el sistema digestivo
- 👉 Reduce el colesterol
- 👉 Equilibra niveles de glucosa
- 👉 Actúa como cicatrizante
- 👉 Alivia la gastritis
- 👉 Favorece el rendimiento muscular y nervioso
- 👉 Contribuye a mejorar la absorción de calcio

Además: con un toque de Jengibre para darle un sabor especial!

Vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12, Ácido Fólico Y Niacina




100% ORGANICO

Presentaciones 250,500 y 1000cc

Te presentamos al benjamín de la familia!

Stevia Jual POCKET!



NUEVO TAMAÑO STEVIA LÍQUIDA x 60 cc.

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!

ENVASE PEQUEÑO PARA DISFRUTAR A LO GRANDE!!

JUAL, a la vanguardia de lo natural y de calidad

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

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






El difícil arte de convivir

Por María Raquel Bonifacino

▶ La convivencia es una composición delicada entre personalidades, culturas y corazones, donde cada instante cuenta y cada gesto importa.

La convivencia humana es un tapiz complejo, tejido con hilos de diversas culturas, ideologías y personalidades, a diferencia de otras especies, que se rigen por instintos, solidaridad y jerarquías claras.

La empatía, esa habilidad de ponernos en el lugar del otro, es fundamental para la convivencia. Sin embargo, ésta se ve eclipsada por el egoísmo o el miedo a lo desconocido. Las diferencias, en lugar de celebrarse como una riqueza, se convierten en barreras.

Otras especies viven en armonía guiadas por la supervivencia del grupo. Los lobos, por ejemplo, trabajan en manada, y los elefantes cuidan de sus crías colectivamente. En cambio, los humanos, dotados de conciencia individual, a veces olvidamos que somos parte de un todo, que todos somos uno.

En última instancia, aprender a convivir es un desafío constante, una obra en progreso, una prueba de nuestra capacidad para dar y recibir, para construir puentes en lugar de muros. Es un recordatorio de que, en el fondo, todos buscamos lo mismo: ser entendidos, valorados y amados. Y en ese anhelo común, encontramos la clave para vivir en armonía, no solo con nuestra especie, sino, con toda la naturaleza. Requiere de la voluntad de escuchar, de la humil-



dad para aceptar nuestras limitaciones y del coraje para cambiar. Tal vez, al mirar más allá de nuestras diferencias y al reconocer que, en esencia, todos compartimos los mismos anhelos y temores, podamos encontrar el camino hacia una convivencia más armoniosa. Suponemos que con el pasar del tiempo hemos aprendido a convivir, pero ni aún en un mismo edificio es una tarea fácil, aunque seamos vecinos de pisos distantes. Incluso al formar parte del chat de un grupo, opiniones diversas, hacen molestar a varios de sus integrantes, muchas veces.

Nuestra historia está llena de conflictos, pero también de historias de unidad y cooperación. La clave podría estar en la educación, desde el seno familiar, y en la promoción de valores que fomenten la comprensión mutua y el respeto. Todos somos uno y todos somos responsables sin excepciones y, dado que el silencio, la inmovilidad y el aislamiento son cómplices, tenemos la obligación de actuar y enseñar a convivir ■

*Escritora uruguaya, autora de "Amantes seriales" y "Mukul, más allá del secreto" entre otros. Coach de Inteligencia Emocional y Creativa. www.mariaraquelbonifacino.org



Círculo de Investigación de la Antropología Gnóstica

MENTE Y MEDITACIÓN Escuela de Autoconocimiento

Curso teórico- práctico
Cuatro clases sin costo - Abierta la inscripción

ALGUNOS TEMAS DE ESTUDIO:

- La Transmutación de la Energía Creadora
- La Anatomía Oculta del Ser Humano
- El Prana y Los Cuerpos Sutiles
- Sophia: La Sabiduría Universal
- El Despertar de la Conciencia
- Los Mecanismos de la Mente
- El Ego y la Personalidad
- La Comprensión del YO
- El Recuerdo de Sí
- El Ser y la Esencia
- El Trabajo Interior



Consultas: ciagboulogne@gmail.com
Inscripciones: ☎114070-9213
CIAG ARGENTINA

HYDROfarming

La SPIRULINA de BOGADO

Hydro Farming la Spirulina de Bogado hydrofarmingspirulina

www.hydrofarmingsa.com ventasweb@hydrofarmingsa.com



TU SUPLEMENTO IDEAL

¡SOLUCION INMEDIATA AL DOLOR!

¿MOLESTIAS Y DOLORES?

Aliviese definitivamente con Energía Pránica, sin Drogas ni Medicamentos

¿Qué es la Sanación con Energía Pránica que no emplea drogas ni medicamentos? Es la ciencia de aliviar todo tipo de dolores y otros problemas de salud a través de la imposición de manos, sin tocar al paciente. Es una de las formas más antiguas que tiene la humanidad para recuperar la salud y el bienestar. Quiero reiterar lo que digo en forma permanente QUE NO SOY MEDICO y que no tengo ningún título nacional o del exterior que me habilite a recetar medicamentos, por lo tanto NO RECETO ni aconsejo dejar de tomar medicamentos. Lo que yo realizo se agrega a la medicina oficial ¿para que sirve la SANACION con Energía Pránica? sin emplear drogas ni medicamentos? es ideal para los dolores de espalda, contracturas, cervicales, estrés, jaqueca, ansiedad, falta de energía, cansancio, dolores de piernas, angustias, dolores del alma, depresión, etc.. Poseo un archivo con cientos de fichas de pacientes con nombre y apellido, teléfono, con los tratamientos realizados y sus resultados y

las diferencias logradas y que están a disposición de quienes las quieran consultar. Uno de los casos que me permite dar su nombre en agradecimiento por la ayuda recibida es GLADYS de San Fernando que visitó en el consultorio de Belgrano, que me escuchó por radio y le interesó este tratamiento que no emplea drogas ni medicamentos. Gladys tiene artrosis en todo el cuerpo desde años, espalda, brazos y rodillas, sin energía completamente, pesadez de cabeza que no le permite hacer nada, cansada de tomar antiinflamatorios sin grandes resultados, ella decidió probar con esta terapia. Realizada la Sanación con Energía Pránica, Gladys sintió al momento un alivio de todas sus dolencias. Cuando vino Gladys para su segunda Sanación, contó que tuvo una buena semana, que está muy bien, que pudo hacer cosas con normalidad, sin dolores con energía, y que tuvo un cambio de vida muy importante.
Sr. José / joseduer@gmail.com

SANACIÓN CON ENERGÍA PRANICA

Solución inmediata a sus dolores
sin drogas ni medicamentos y sin tocar al paciente

Espalda - Contracturas - Cervicales

Stress - Jaquecas - Ansiedad

Falta de energía y vitalidad

Cansancio - Lumbalgias

Imposición de manos

No es Reiki

Es un Don Natural

Honorarios comunitarios

Consultar sin compromiso

Sr. José - Whatsapp: 11 5886-0863

"Hidratarse también es reponer sales"

► Ha sido de público conocimiento que el tenista Rafael Nadal durante sus partidos se ha hidratado con un particular sobre. Se trata nada más ni nada menos que agua de mar esterilizada que ayuda a reponer electrolitos muy rápidamente. Incorporar sales y minerales marinos durante la actividad deportiva es clave ya que retrasa la aparición de fatiga, la recuperación muscular es mucho más rápida y mejora el estado de hidratación y nutrición celular. Agregar una pequeña porción de Sal Marina al agua es una forma de reincorporar estos electrolitos de manera rápida y eficaz. Sin embargo, existen mejores opciones para remineralizar y reponer electrolitos. Es im-



portante destacar que las bebidas isotónicas comerciales no son una buena opción por su bajo aporte nutricional y su contenido de azúcar y edulcorantes. Ormus patagonia es una excelente vía para potenciar nuestra hidratación y rendimiento deportivo, aportándonos más de 80 minerales marinos de alta biodisponibilidad que tu cuerpo necesita para realizar toda actividad física! Entre ellos, se destaca el Magnesio que regula la contracción y relajación muscular, potencia la producción de energía a nivel celular y acelera la recuperación física post entrenamiento ■

Para más info ingresá a www.ormuspatagonia.com

115164-1485 | @ormuspatagonia

¿Por qué usar un desodorante sin aluminio?

► Te lo resumimos en 3 puntos claves:
BIENESTAR A LARGO PLAZO: Los desodorantes con aluminio pueden generar acumulaciones indeseadas con el tiempo y aumentar la toxicidad. Además, tapan tus poros, impidiendo que tu sistema excretor funcione correctamente. Cambiar a uno sin aluminio es cuidar tu bienestar.

PROTECCIÓN NATURAL: Nuestros desodorantes incorporan Ormus y magnesio, un mineral que controla la transpiración y los olores naturalmen-



te, sin bloquear tus poros.
REGULARIZACIÓN & DETOX: Gracias a la Zeolita, eliminamos aluminio y metales pesados que pueden haberse acumulado por usar desodorantes convencionales. De esta manera recobramos el natural funcionamiento de nuestras glándulas y axilas.

Da de baja al aluminio y hacé espacio para una nueva dimensión del cuidado personal ■

Para más info ingresá a www.ormuspatagonia.com

115164-1485 | @ormuspatagonia

¿ARTROSIS? ¿ARTRITIS? ¿COLESTEROL?

Lýsi

PURE · CLEAN · ICELANDIC · SINCE 1935

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

Contiene Vitamina D, A y E

SABOR LIMÓN

Teléfono: (011)5263-0065
Para distribuir y comercializar contactate al mail:
aceitedehigadodebacalao@hotmail.com

A PRODUCT OF ICELAND

¿QUÉ ES EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO?

Es un aceite natural rico en Vit. A, D y E, que se extrae de los hígados frescos del bacalao, pescados en los mares fríos y profundos del Norte de Europa, libres de metales pesados. El mejor y más puro aceite de hígado de bacalao del mundo se produce en Islandia, país donde nació el laboratorio Lysi.

¿PARA QUÉ SIRVE EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO?

Es una fuente rica en vitaminas y ácidos grasos Omega3, que son imprescindibles para mantener la buena salud y reducir los síntomas de rigidez y dolores en las articulaciones provocados por enfermedades como artritis y artrosis y beneficiosos efectos sobre los huesos, dientes, vista, colesterol y circulación.

¿CÓMO APROVECHAR SUS BENEFICIOS?

Ingestas periódicas de aceite de hígado de bacalao ayudan de manera notable a reducir el colesterol y los síntomas de dolor generado por la artritis y la artrosis.

¿CÓMO CONSUMIRLO?

Beber una cucharada sopera por día. El aceite de Lysi tiene la gran ventaja de tener un agradable sabor a limón, lo que hará que tomarlo sea más fácil y agradable.

ENCUENTRA ESTE PRODUCTO EN TU DIETÉTICA Y FARMACIA PREFERIDA.
www.bacalaoislandia.com.ar
Suplementa dietas insuficientes, consulte a su médico y/o farmacéutico.

SOLUCION FRECUENCIAL

Suplemento a Base de Zinc



ORMUS

Vitalidad & Energía
Enfoque & Claridad



SPLASH AURICOS & Sus Cristales



♥ CALCITA DORADA ♥ CHAORITA ♥ CUARZO CITRINO ♥ CUARZO ROSA ♥ SHUNGIT ♥ ANDARA



Encontrá estos productos con tu distribuidor más cercano



WhatsApp 11 5164 1485
ormuspatagonia.com



Los centros de energía

▶ A través de los siglos, las siete glándulas en el interior del cuerpo fueron consideradas como centros de energía, responsables de la regulación de la corriente de la energía en los diferentes sistemas del cuerpo. Las siete glándulas del cuerpo son, en orden ascendente: Las glándulas sexuales (próstata y testículos; ovarios, útero y las glándulas mamarias o senos) que regulan la secreción de la hormona, la energía y la reacción sexuales y la reproducción. Las glándulas suprarrenales que suministran el funcionamiento de los riñones, de la piel y de la columna vertebral. El páncreas que ayuda a controlar la digestión, el porcentaje de azúcar en la sangre y el calor del cuerpo. El timo que gobierna al corazón, los pulmones y los huesos del cuerpo. La glándula tiroidea que mantiene el metabolismo de las células del cuerpo. La hipófisis que rige la mente, la inteligencia, la memoria, la cordura y el pensamiento. La glándula pineal que afecta directamente a las otras glándulas por sus secreciones y gobierna nuestra comunicación en un plano espiritual. Se puede representar las siete glándulas como recipientes vinculados uno al otro por una serie de arterias o de

tubos. Cada recipiente (glándula) depende de los otros por su abastecimiento de líquido (energía). Si el recipiente A (las glándulas sexuales) se llena de líquido, este fluido circulará lentamente a través de las arterias hasta los otros seis recipientes. Lo mismo, si el recipiente C (el páncreas) llegase a perder una cantidad excesiva de su fluido (por un escape cualquiera), cada uno de los otros recipientes daría una parte de su reserva para volver a establecer el equilibrio en el interior del sistema. La energía circula en nuestro cuerpo de manera similar. Se produce un estado de debilidad o de predisposición a la enfermedad cuando un sistema, o en este caso una glándula es, a causa de una cierta razón, privada de energía. Nuestra tarea consiste entonces no solamente en reestablecer el equilibrio de la corriente de energía para superar esta debilidad, sino también en estimular la corriente de energía para elevar al máximo su nivel en el interior del cuerpo. Gracias a este incremento de la energía, podemos suprimir nuestra debilidad del momento y curarnos y también podemos utilizar el nivel superior de la energía para dilatar nuestros centros espirituales ■

De "El libro de los ejercicios internos"
Dr. S.T. Chang / R.C. Mille

Una Meditación

▶ La siguiente oración, de mucha fuerza e inspiradora, puede ser utilizada como motivo de meditación, visualizando un rayo de luz que parte del centro del pecho y se expande, envolviéndonos y proyectándose alrededor. Yo soy la Luz del mundo, soy un ser que ha venido de Luz, vive en la Luz y crea la Luz. Adonde quiera que voy, yo soy las manos de Dios trabajando en la Tierra, y soy inspirado por la Voluntad Divina. Soy impulsado por la Fuerza Divina y estoy trabajando en el Plan Divino. Yo soy parte de una cadena de Amor y de buena voluntad, que se extiende por todos los rincones del planeta. Yo soy la punta de lanza para la llegada a la tierra de los Maestros de la Jerarquía. Yo soy una antena cósmica que se abre hasta el infinito

para recibir las Bendiciones del Altísimo. Yo soy un emisor de todas esas energías que estoy recibiendo, para multiplicarlas por donde quiera que vaya y hacerlas llegar a todos los lugares. Yo soy la palabra que sana, las manos que ayudan, los pies que dirigen, la mirada que salva. Yo soy el microcosmos en acción, soy la red que comunica al hombre con Dios, soy el vínculo de fraternidad en donde se funden todos los seres humanos. Yo soy la luz del mundo, el aniquilador de la oscuridad y la confusión, el guerrero de la luz, el que alumbra sin dar sombras, la roca firme en donde se apoyan las embarcaciones de la Vida. Yo soy la sonrisa que alienta, el brazo que consuela, y soy el hijo de Dios en la Tierra ■

YO SOY

"En lo Infinito y en lo Eterno"

Canalizado por: Juan Carlos Romero
Diseño y realización : Beba Rancaño7



Un Nuevo Símbolo (para esta Era) ha sido canalizado luego de 126000 años, en esa época ya se utilizaba, para incrementar los Despertares Interiores. Por medio de la Energía Vibracional generada en el paso del Portal 8-8-8 y acelerar la activación del ADN de SILICIO de nuestro cuerpo, el cual se pone en funcionamiento desde este momento ya que viene a Potencializar el YO SUPERIOR no el egoico y hacemos sentir que todos los DONES están dentro nuestro, solo hay que CREER en que PODEMOS y de esta manera CREAR todo lo IMAGINABLE.

Diseños Energéticos **Beba Rancaño7氣**

FENG SHUI - Diseño y Decoración Energética
Asesoramiento en viviendas, negocios, consultorios, empresas. Cursos - Seminarios | Espejos
Joyas Dinámicas | Diseños Exclusivos y Registrados
bebarancano@yahoo.com.ar
(15)4060-4454 / www.bebarancano7.com.ar



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

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele sabor a tus comidas



VEGETALES DESHIDRATADOS
ESPECIAS Y CONDIMENTOS
PRODUCTOS AHUMADOS
CALDOS Y SOPAS



NUEVOS LANZAMIENTOS



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

AHORA SÍ PODÉS ELEGIR!

**NUEVOS
BENEFICIOS**

+
CALCIO

+
MAGNESIO

+
POTASIO

suplemento dietario
a base de jugo de limón
y probióticos
BACILLUS SUBTILIS

ikigai

SUPLEMENTO DIETARIO A
BASE DE JUGO DE LIMÓN Y
PROBIÓTICOS
BACILLUS SUBTILIS

CONT.
NETO 60ml

CONSEGUÍLO
EN DIETÉTICAS
Y FARMACIAS

VENTAS A TODO EL PAÍS

ikigai

📞 +54 9 341 663 5857

✉ ikigaiprobios@gmail.com

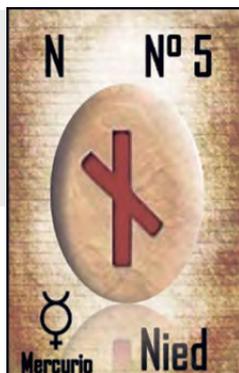
🌐 www.ikigaiprobios.com.ar

El zodiaco y el karma

- ARIES -



Por **María Del Carmen Savasta**
Astróloga - Prof. de Tarot



El Karma no significa Castigo o Recompensa, sino que es la devolución a la manera de proceder con nuestras acciones físicas, mentales y actitudes positivas o negativas, en nuestro paso por la Vida. El Karma es el resultado maravilloso del aprendizaje del Alma que nos permitirá evolucionar como Misión de Vida.

ARIES y la lección del Karma: El camino de la transición está en admitir que el ser tan individualista, no les permite aceptar en el momento apropiado las necesidades y conceptos de los demás. Cierta actitud triunfalista los suele hacer competitivos, intolerantes y sin tacto, frente a los sentimientos de las personas de su entorno. Que el amor que le inspira una pareja no se convierta por su parte, en "dominación". Trabajen la paciencia y la ambición extrema. Reflexionen antes de actuar, tienen muchos valores a su favor, resultado del Karma positivo. Deben exaltar su optimismo, alegría y su alma de niño/a y el jugarse enteramente por los/as personas que le inspiran afecto verdadero. Disfruten de esa virtud en Uds., que cuando el daño recibido no haya sido muy doloroso, el rencor que puedan sentir no les dura mucho tiempo.

• **MENSAJE DEL TAROT:**
9 de BASTOS
2 de OROS
LA ESTRELLA

Este es un Año donde los movimientos planetarios beneficiaran y pueden poner a prueba a los Arianos/as, si maduran bien las decisiones para los cambios que se propongan. Eviten involucrarse en negocios, relaciones,

sociedades o proyectos no afianzados ya que pueden equivocarse y sufrir las consecuencias. Aprovechen los beneficios que les depara el 2024. Cuide su dieta, administre su ansiedad y mal humor. Disfrute del aire libre.

• **MENSAJE DE LOS DADOS ASTROLÓGICOS:**
Signo: GEMINIS
CASA: N° 4
Planeta: LUNA

Este mensaje nos habla de la necesidad de Aries de conectarse más con sus propia Raíces (familia, sentimientos internos). Tal vez intuya que es el momento de tener su propio hogar, independizarse o transformar su vivienda en un lugar de trabajo. También puede manifestar la incomodidad de compartir su casa con otras personas y buscar una renovación. Lo positivo es hacer los cambios racionalmente, no por capricho o impulso.

• **MENSAJE DE LAS RUNAS ASTROLÓGICAS - NUMEROLÓGICAS**
Runa NIED (Desánimo)
Número: 5
Planeta: MERCURIO

La orientación de esta Runa, es el de evitar el agobio que puede presentarse en cualquier ámbito de su vida. Evadir las tentaciones y complacencias con uno mismo/a. Tomar la determinación de poner en orden y tomar conciencia de sus debilidades. Utilizar sus puntos fuertes para evitar que el desánimo disuelva las



hermosas perspectivas que les ofrecerá este Año.

Recuerda Aries: "Madurar es cuidar lo que dices, respetar lo que escuchas y meditar lo que callas".

ÉXITOS ARIES, hasta el próximo año ■
(15)5592-7130 / 2124-2605 / (15)5592-7547
creaciones_lunazul@yahoo.com.ar
@creacioneslunazulok

TAROT - ASTROLOGIA
PAÑOS PARA LECTURA DE TAROT
(Rueda Astrológica, Árbol de la Vida, Estrella de David)
DADOS ASTROLÓGICOS y RUNAS ASTROLÓGICAS
NUMEROLÓGICAS (con Libro Explicativo)

Seguinos en Instagram @magicosol.dulceluna
Prof. María del Carmen Savasta. CURSOS Y CONSULTAS
(15)5592-7130 / 2124-2605 / (15)5592-7547

**Exhibidor exclusivo para 6 variedades de caramelos!!!
SOLICITALO SIN CARGO A TU DISTRIBUIDOR AMIGO**

Natumentos

CARAMELOS NATURALES

PROPÓLEO y EUCALIPTUS
 PROPÓLEO SUPER
 PROPÓLEO y MIEL
 JENGIBRE con MENTA
 EUCALIPTUS
 JENGIBRE con MIEL
 MIEL de ABEJAS
 CHIA con MIEL
 FUMADOR
 ÁCIDO con FUCUS
 CENTELLA ASIÁTICA
 NARANJA y VITAMINA C
 GINSENG
 ARÁNDANOS
 LIMÓN
 TILO
 ALOE VERA
 MENTA

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCIÓN A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

100% NATURAL
INDUSTRIA ARGENTINA

Lectura del cuerpo a través de los relojes cósmicos

▶ Nadie se atrevería hoy en día a negar la ciencia que estudia las relaciones entre los seres vivos y el ambiente físico-cósmico; los defensores del ecologismo se movilizan en defensa del medio natural del entorno.

La Homeopatía se incluye en una medicina preventiva, que define de manera distinta la identidad del hombre y la identidad de una biología de la Naturaleza.

Sabemos que el hombre es algo más que la suma de sus órganos y de sus funciones. Entre el nacimiento y la muerte existe una continuidad que traspasa el tiempo, escapa a todo origen real, envolviéndola, al tiempo que la actualiza.

El ser vivo no es una excepción en la gran armonía natural que hace que las cosas se vayan adaptando las unas a las otras. No rompe con ningún acuerdo, no está en contradicción ni en lucha con las fuerzas cósmicas generales. Todo lo contrario, forma parte del conjunto universal de las cosas, y la vida del animal no es más que un fragmento de la vida total del Universo.

A través de la transición genética, estamos en la vía filogenética de una continuidad específica, ponemos en contacto nuestro pasado y nuestro porvenir, somos los nudos de una red que aparentemente se dirige hacia el porvenir.

Somos como el pájaro migratorio que habiendo partido de Australia, atraviesa Japón y llega a la costa oeste de los Estados Unidos después de un viaje de 25000 kilómetros que dura 6 meses. El mapa del itinerario está inscripto en las moléculas químicas de los núcleos de las

células de la especie.

Gracias a la individualización genética nos hemos dado cuenta de que no existen dos individuos idénticos; por medio de los detectores de la personalidad sabemos hoy en día que los individuos reaccionan de forma individual, que algunas enfermedades consideradas antaño venidas del exterior no son más que errores del código genético.

Incluso, algunas veces somos víctimas de los programas e instrucciones de nuestra célula recibe al nacer (espondiloartritis, enfermedad del colágeno). Sin embargo, por medio de esta permanente identidad diferente, transportamos los fragmentos de una armonía universal.

Los ritmos biológicos que nos traspasan constituyen la réplica exacta de los que rigen el cosmos.

Dice al respecto Roger Caillois: Algunos dirán que esto es un antropomorfismo. En realidad, es justo al revés, porque no se trata de explicar, partiendo del hombre, algunos hechos enigmáticos que comprobamos en la naturaleza, sino, al contrario, estamos tratando de explicar al HOMBRE, que proviene de las leyes de esta misma naturaleza y que pertenece a ella por casi todo en él.

En lo sucesivo será imposible considerar al hombre fuera de su ambiente cósmico, y la Homeopatía se impone a sí misma armonizar al individuo en medio de todas las dificultades que exponen al hombre a brutales variaciones de su fisiología ■

“Lenguaje del cuerpo y homeopatía”
Dr. Roland Sananés

Aquí tienes un libro que hace lo que no esperas que haga un libro. Te dice **CÓMO**. Te dice los fundamentos de las cosas, y la más fundamental de las cosas de la vida en sí. Este es, entonces, un libro sobre la vida.

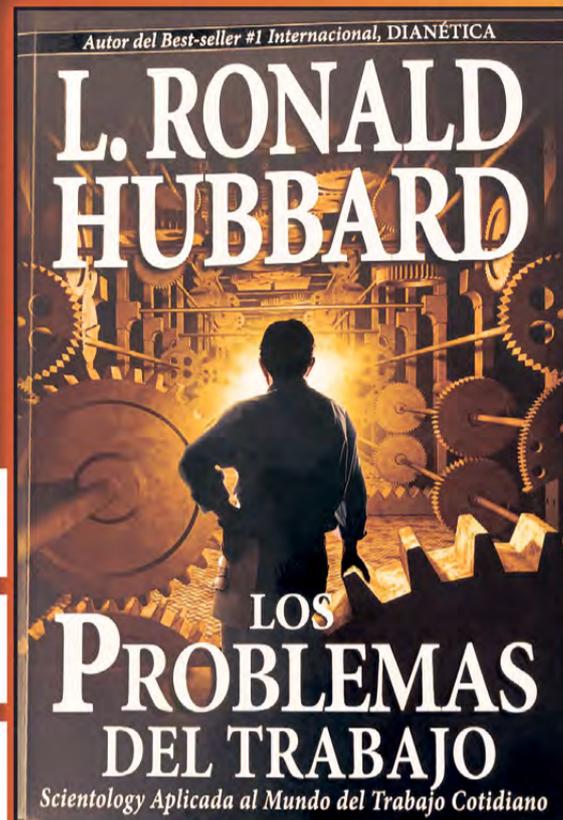
Simplemente adquiérello, léelo, pruébalo, y nunca volverás a ser el mismo

Precio: \$18900.-
(Envío sin costo a todo el país)

Iglesia de Scientology Argentina
Ayacucho 1050 CABA

 scientologyargentina

 11 3535-2170



©Copyright.BUE.2024.Todos los derechos reservados. L.Ronald Hubbard, Scientology, Dianética y Los Problemas del Trabajo son marcas registradas y se usan con el permiso de su propietario. Impreso en CABA.

PURA DE ORIGEN

Sal Marina®

Gell Singh®

Alto contenido en YODO y Minerales Naturales



100% Natural

Adquiéralas en
**DIETÉTICAS Y
SUPERMERCADOS**



www.saldiet.com

 WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

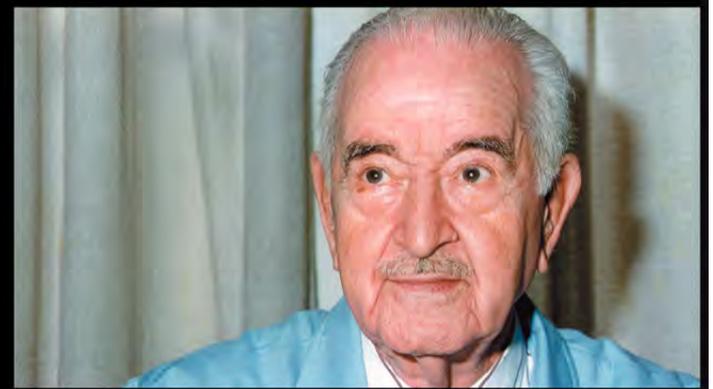
Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

“Una mejor calidad de vida es posible”

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

www.fundacionpuiggrós.org.ar

Propiedades de los alimentos en contexto de la medicina tradicional china

Los sabores (2da. parte)

El segundo parámetro para definir las propiedades de los alimentos en el contexto de la medicina tradicional china, es su sabor, hay que tener en cuenta que alimentos de sabores diferentes actúan de manera diferente, y alimentos de sabor idéntico actúan de forma similar. A partir de esta constatación se ha podido establecer la teoría de los sabores aplicada a la utilización de los alimentos.

Hay cinco sabores: el ácido, el amargo, el picante, el dulce, el salado. Los sabores amargo, salado, ácido pertenecen al yin. Los sabores picante, dulce pertenecen al yang.

Su Wen dice que los sabores picantes y dulces dispersan y son de naturaleza yang, los sabores ácidos y amargos evacúan y son de naturaleza yin; el sabor salado desobstruye y precipita y es de naturaleza yin.

Según la teoría de las cinco fases o cinco movimientos, a cada sabor le corresponde un órgano sobre el que incide de manera específica: el sabor ácido corresponde al hígado, el sabor amargo al corazón, el picante al pulmón, el dulce al bazo y el salado al riñón.

En cantidad moderada, un determinado sabor nutre al órgano con el que se corresponde, pero un exceso puntual de dicho sabor lo daña.

• **El sabor ácido:** Perteneció al yin. Es descendente y centrípeto. Tiene una acción de contención, que aguanta, que retiene lo que se escapa (astringente). Esta acción astringente incide en la esfera del Qi, de la sangre, de la esencia y de los líquidos orgánicos. Suele

emplearse el sabor ácido en caso de sudor por vacío, de diarrea, de enuresis, de emisiones seminales o de leucorrea. Podemos encontrar el sabor ácido en buena parte de las frutas. En las bananas, los albaricoques, las cerezas, los limones, las granadas, los caquis, las peras, las manzanas, las ciruelas y las uvas. También en hortalizas como los tomates o las verdolagas, en los quesos y claramente en el vinagre.

• **El sabor amargo:** Perteneció al yin y es descendente y centrípeto. Purga, dreña, moviliza, clarifica, hace descender, elimina las obstrucciones y seca.

• **El sabor picante:** Perteneció al yang y es ascendente y centrífugo. Difunde y disipa, moviliza el Qi, activa la sangre, y humedece y nutre. Es útil para resolver la superficie, movilizar el Qi y activar la sangre y favorecer el metabolismo del agua.

Tiene una acción dispersante, que hace circular los líquidos orgánicos, abrir los poros, regularizar el hígado y estimular la circulación de la sangre. La acción dispersante actúa a dos niveles: por una parte, dispersa los perversos externos de la superficie, ya que su movimiento ascendente y centrífugo le confiere una acción sudorífica. Moviliza el Qi y activa la sangre, con lo cual dispersa los estancamientos y las acumulaciones del interior. Podemos encontrarlo en los ajos, en el hinojo, las cebollas, los rábanos y los puerros. Todos los alcoholes son picantes, así como una serie de condimentos y especias, como el anís estrellado, la canela, el cardamomo, el cilantro, el jengibre, el aceite

de soja, la mostaza, la menta, la nuez moscada, el orégano y la pimienta negra.

• **El sabor dulce:** Perteneció al yang y es ascendente y centrífugo. Suplementa y beneficia, armoniza el centro, modera y relaja la tensión. Calma el dolor y trata las contracturas dolorosas, armoniza las emociones y distiende el hígado, calma la plenitud del hígado y corazón. El sabor dulce posee una afinidad particular hacia el calentador medio, pero hay que tener en cuenta que en cantidad moderada el sabor dulce nutre el bazo, pero en exceso puntual lo perjudica, ya que genera humedad, el gran enemigo del bazo.

• **El sabor salado:** Perteneció al yin, y es descendente y centrípeto, tiene una acción precipitante, de ablandamiento y de dispersión de los endurecimientos que le hace dispersar el bocio, la escrófula y los nódulos de mucosidades. Se utiliza en caso de escrófula, de nódulos, de bocio o de estreñimiento por sobrepresión de calor. El sabor salado de las algas sargazo, y el de las kombu puede ablandar las masas. En cantidad moderada nutre el riñón, en exceso puntual perjudica el riñón y los huesos. Además, el sabor salado está contraindicado si hay un vacío de sangre, ya que perjudica a este líquido esencial y lo seca. Podemos encontrarlo en todas las algas, en las gambas, los cangrejos, las ostras, los mejillones, la carne de cerdo y la de pato. También en la cebada y en condimentos como la sal de cocina y la salsa de soja.

Hemos visto que de acuerdo al diagnóstico que se realice del paciente si tiene una enfermedad Yang, o Yin hay que utilizar los alimentos adecuados de acuerdo a su cualidad térmica y debe combinarse de acuerdo a su sabor también dependiendo del órgano que esté enfermo ■

Dra. Elizabeth Márquez / Acupunturavzla@gmail.com



Alejandra Catalano
 Reflexología Holística
 Terapia Sacro Craneal
 Kobido-Lifting Facial Japonés
 Lectura de pies
 115957-4746 | Atención en consultorio y a domicilio

Laura Fernandez
 Terapeuta Holística
 Sanación Terapia (TRE) - Terapéutica Holística
 Biodecodificación - Videncia - Numerología
 Astrología - Cartas Natales - Revoluciones Solares
 Consulta Online (+54)115 698 0790 @laurastro33
 Video llamada laurafernandez_35@yahoo.com

Tarot
 COACH ESPIRITUAL
 ☎ 11 7125-7591 de 16 a 23hs.

Salutaris free

Fibra Vegetal

NUEVO

Regula y equilibra tu **salud digestiva** de manera natural

15000 MONODOSIS EN PRACTICOS SOBRES

APTO VEGANOS

CON EFECTO PREBIOTICO NATURAL

INCAICO



El Pan del Peregrino

100 % INTEGRAL - HECHO CON SEMILLA DE TRIGO ENTERA

**Ey, Vos!
Sí, sí,
te estamos
buscando.**

NUTRICIONISTAS, DIETÉTICAS Y
DISTRIBUIDORES

+54 9 11 5579-4843

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



**APTO VEGANOS
Y DIABÉTICOS**

NUEVO!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

Sal. Marina[®]

GellSingh[®]



www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
[+54 9 11 5164-9268](https://wa.me/5491151649268)

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com