

**New Garden**

PRÓXIMAMENTE  
**¡NOS MUDAMOS!**  
Riobamba y Santa Fé, Recoleta

¡LOS ESPERAMOS!

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

# convivir

- Líder de la prensa natural -



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

**New Garden**

¡NUEVA APERTURA!  
**SUCURSAL N° 51**  
La Pampa 655, Bajo Belgrano, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

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

AÑO 34 | N° 385

112860-8002

ConvivirPlus

MAYO 2026

## No importa lo que parezca

Quiero decirte que no importa lo que parezca, las apariencias ocultan la verdad profunda. Y la verdad, siempre, sale a la luz. Todos los caminos conducen a que una sociedad justa y equilibrada se instale. Nada puede impedir que lo que está programado en el cielo se cumpla. Y lo programado es la victoria como seres humanos.

El ser humano evoluciona, lo que se ve son los manotazos de ahogado de quienes no comprenden que los métodos de división y alejamiento ya son antiguos.

El grueso de la población del planeta es noble y confía; cree en los altos valores humanos; no mata, no roba, no miente ni engaña.

La mayoría de la gente apuesta a una convivencia armoniosa y en paz. No importa lo que parezca, el cambio ya está en marcha y nada puede detenerlo. Muchos son los que trabajan para que se manifieste. Será más tarde o más temprano, no importa. Solamente hay que aportar un individual, pequeño, voluntarioso, granito de arena cada día, porque la sociedad nueva la construimos entre todos.

*Marta Susana Fleischer*



**LANZAMIENTO**

**NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS**

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

Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco® [www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com) @alimentoschacabuco +54 9 11 3009-6882 | Ventas

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

**Mycelium**  
Inteligencia Fungi

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

**Próstata inflamada?**

**PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN**

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

Compra garantizada, escanea el QR

mercado envíos FULL

Llega mañana a tu domicilio

# Celiaquía: de la restricción, a las oportunidades

Por Matías Fedczuk  
Equipo de New Garden

▶ Durante años, tener celiacía significaba resignarse: menos opciones, comidas repetitivas y productos sin gluten que si bien eran aptos, presentaban algunas carencias desde el punto de vista nutricional. Por suerte, eso cambió.

En la actualidad, hablar de alimentación sin gluten no significa únicamente evitar ciertos ingredientes, descubrir la amplia variedad de opciones que pueden incorporarse es la clave. La diferencia es visible: se ha pasado de depender casi exclusivamente de harinas refinadas como féculas y almidones a contar con una amplia variedad de alternativas más interesantes. Harinas de legumbres y pseudocereales como la **quínoa, el amaranto o el trigo sarraceno u opciones a base de frutos secos** amplían las posibilidades en la cocina, aportan más fibra, presentan mejor calidad de proteínas y mayor saciedad. No se busca únicamente reemplazar el gluten, sino **mejorar la calidad de la alimentación**.

La industria también ha avanzado en la formulación de alimentos: se pueden encontrar fideos, panificados y snack sin gluten con recetas novedosas que mejoran el sabor y la composición nutricional.

Es importante mencionar que si un producto es libre de gluten no lo convierte automáticamente en saludable. Eliminar el gluten sin una buena planificación, genera una alimentación deficiente en fibra y proteínas, impactando en la saciedad, la energía diaria e incluso en el rendimiento físico. Por eso, además de elegir productos libres de gluten, es fundamental priorizar alimentos reales, como legumbres, frutos secos, cereales aptos, semillas frutas y verduras que



incluyen vitaminas, minerales, proteína de calidad y aseguren un buen aporte de fibra.

Al final del día, los alimentos son el combustible con el que atravesamos nuestra jornada y nuestros entrenamientos. Elegir mejor contribuye a los buenos hábitos, mejora el rendimiento y sostiene un estilo de vida activo sostenible en el tiempo.

La clave no reside solamente en eliminar el gluten, sino en comer mejor y vivir mejor. Si bien la celiacía sigue implicando cuidados, el avance en la información y la disponibilidad de herramientas abre las puertas a un concepto donde se deja de pensar en restricciones únicamente y se comienza a pensar en oportunidades.

Te dejamos una receta de trufas sin gluten para que la disfrutes:

**Ingredientes:** 150g de dátil sin carozo, 2 cucharas de pasta de maní, 100g de harina de frutos secos, coco rallado, cacao.

**Preparación:** Hidratar los dátiles y cuando estén blandos pisarlos hasta que se forme un puré. Agregar la pasta de maní y la harina de frutos secos. Formar las trufas y rebozarlas en coco rallado o cacao. Conservar en la heladera hasta el momento de consumir ■

newgarden.dietetica.

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

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

## TITAN

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



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

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA



## IATENA

Cursos cortos online

▶ MAYO

• **CURSO PRÁCTICO de hierbas y especias para todos los días**

Por chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 2 clases.

Días: viernes 8 y lunes 11, de 18.30 a 20:30 hs

▶ JUNIO

• **Curso de cocina con legumbres para todos los días**

Por chef naturista **Karina Mariani**

Duración: 2 clases.

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

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

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

**dietetica La Pradera**  
de Néilda Anea

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

Chmiel Alejandro  
Técnico Universitario  
en alimentación deporte y salud

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

**Dietetica Integral**  
*Alicia de los Olivos*  
de Alicia Paganelli

Herboristería - Cosmética natural  
Asesoramiento Alimentación Terapéutica  
Lunes a viernes de 9 a 19hs - Sábados 10 a 18hs

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

**Dietetica Pehuén**  
Herboristería

Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especias - Miel  
Frutas secas, brillantadas y desecadas - REPOSTERÍA  
Productos para Celiacos, Diabéticos e Hipertensos

pedidos ☎ 115238-2573 y 4924-3505  
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros  
De La V de 9 a 13 y 16 a 20hs / S de 9 a 13.30hs.

1er. Supermercado naturista  
Dietetica - Todo suelto

**EL POROTO LOCO**  
1er Supermercado Naturista

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

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

**PEDÍ ONLINE**

[pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco](http://pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco)  
seguinos en @el\_porotoloco

Av. Sáenz 720 - Nueva Pompeya  
115052-6007

**ESPECIAS EL CASTILLO**

En la cocina argentina desde 1940

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

**ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.**  
Tel. 4911-7886 / 1420 - [info@especiasecastillo.com.ar](mailto:info@especiasecastillo.com.ar)  
[www.especiasecastillo.com.ar](http://www.especiasecastillo.com.ar)

Ventas y envíos a todo el país  
Zonas disponibles para Distribuidores

Visítenos en @especiasecastillo

**El Pan del Peregrino**  
100% Integrales Naturales y Artesanales  
Más de 20 años produciendo panificados

Elaborado con trigo entero  
Apto Veganos y Diabéticos

**(11) 5579 4843**

[www.elpandelperegrino.com.ar](http://www.elpandelperegrino.com.ar)  
 @elpandelperegrino

## EDITORIAL

## Corazón de hierro

Cecilia Andrada - Directora

Que estamos medio alteraditos no hay duda, resulta muy difícil mantener la calma cuando todo es potencialmente amenazante. Que guerras al alcance de la mano, que vociferaciones indebidas, que escándalos de corrupción; todo lo mismo por estos lares dirás, pero "recargado" pareciera... hasta con los adolescentes amenazando en las paredes, llenándonos de terror, incredulidad... recordando a las amenazas que hacían a nuestras escuelas y terminábamos en filitas en las plazas, ahí chiquitos, riéndonos de que

nos quedábamos sin clases, sin ser conscientes de qué estábamos hablando. El terror siempre nos ha tocado de cerca, parece que es inherente a la condición humana. Vivos de milagro, diríamos. Hoy traspasamos la era de la información a la era de la desinformación. Me repito porque informar es mi metier, pero no salgo de mi asombro al ver la transformación hacia la incredulidad del todo. Qué es verdad, todo es mentira. Dudo de mí mismo y de mis opiniones prácticamente. En esta sopa toca respirar hondo. Y aguardar, quizás guardarse un poco las opiniones de las que no estamos tan seguros porque la confusión es el plato del día.

Me tocó viajar a buscar a mi hijo un día de conflictos de transportes, se viaja tan mal que contribuye al desasosiego. Un joven peleaba con el colectivo, y la

realidad era que no se habían escuchado bien y ambos hablaban de cosas distintas. "Hay que tener el corazón de hierro", me dijo una señora, "yo ya no me preocupo por los otros", y yo, que soy rápida para contestar, me quedé muda, no me salió ni una sola palabra y eso que quería contestar al estilo de "Convivir" y nada. No me salió nada.

Día o días después, caminando por Av. Santa Fe con Luciano en nuestras charlas continuas, pasa un hombre, quizás loquito o el más cuerdo que hayamos visto, e iba bendiciendo a quien se cruzara: "bendiciones", "te bendigo...", a mí, a la señora del puesto de flores, al señor con el perrito... "¡Está bendiciendo a todos con los que se cruza!", me dice Lucho. Y mi corazón se derritió de amor, al fin y al cabo el hierro se derrite al calor ■

## CHARLAS METAFÍSICAS

## Qué merecemos

Por Marta Susana Fleischer

Somos pocos los que estamos conformes con lo que recibimos de la vida; y muchos los que imaginamos que merecemos muchísimo más de lo cosechado. Sin embargo, si no fuera de esa manera, quizás no existirían las ganas de superarse y progresar. Tampoco existiría la ambición que, si es desmedida, claramente no es buena. Cuántos desajustes y faltas a la ética (y a la moral) se han cometido por un exceso de ella. Pero en este caso, no me refiero a la ambición descontrolada. Me refiero al anhelo de ser mejores: sobre todo mejores personas en el día a día, en nuestras tareas, con la familia o los vecinos; en los muchos ámbitos que rodean la vida, tanto pública como privada. Porque todos, quien más quien menos, intentamos mostrarnos mejor de lo que somos para que se nos vea bien: plan-

tados, armados, jóvenes, exitosos, bonitos.

"Vivir es un desafío, un desafío enorme que se presenta cada mañana cuando nos levantamos", reflexioné una vez en una tapa, y muchos lectores se sintieron tocados por esa frase. Es que la vida entera está diseñada como un reto que nos genera inquietudes y nos impulsa a tratar de ser siempre mejores, con el objetivo de llegar contentos al final del camino.

A lo largo de la vida, hemos conocido a muchas personas cuyas acciones son un ejemplo para los demás. Un ejemplo de lo que hicieron con sus vidas: siempre alegres, con fortaleza y buen ánimo, cumpliendo con sus ocupaciones diarias sean las que fueren. Cuidando, ayudando... hombres y mujeres que, con su sola presencia e historia, nos enseñan cómo debemos situarnos ante lo que se nos presenta. Ellos no piensan en sus años como un límite; más bien piensan en lo que quieren hacer y tratan de realizarlo de la mejor manera. Es la forma más perfecta de superarse y lograr lo que ambicionan.

Sabemos que no vivimos en un mundo ideal —lejos estamos—, pero somos muchos los que intentamos mejorarlo, aunque sea con pequeñas acciones, lo cual no es poco.

Aunque sepamos que a veces no parece alcanzar (ya que a diario tenemos pruebas de ello), quizás esa ambición bien entendida sea la que no nos deje bajar los brazos.

Las religiones nos enseñan que debemos trascender el deseo: no ambicionar absolutamente nada para sentirnos bien en nuestro interior con aquello que somos. Sin embargo, en este mundo de tres dimensiones en el que nos manifestamos, el equilibrio es importante. Me refiero a lograr la armonía entre la vida cotidiana que compartimos con el resto y los deseos personales, esos anhelos del corazón.

Hay un lugar para cada uno y hay que poner cada cosa en su lugar. Revisemos nuestras ambiciones; repasemos cuáles de ellas ya hemos logrado y qué nos falta conseguir. También revisemos su viabilidad y si son efectivamente posibles de concretar. Si una vez conseguidas nos harán más felices, sabremos por qué cosas conviene todavía batallar. Es fundamental que mantengamos un enfoque acertado de nuestros deseos; si es así, cuanto antes los logremos, estaremos más felices. Con la convicción, finalmente, de que logramos aquello 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](http://www.iatena.com)

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

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



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

**TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD DE TÉS E INFUSIONES**

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

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

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

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

**Y mucho más**

**Ventas a todo el país**

**Tel.: +54 11 3221-5919**

ventas@alimentosvillares.com.ar



**Jasmine**  
LÍNEA SALUDABLE

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

**Integrales - Veganos - Sin Lactosa**

**SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA**

# El pomelo tiene dos caras

Su interacción con ciertos fármacos puede ponernos en riesgo



▶ Cuando nos detenemos a saborear un gajo de pomelo —esa fruta de piel gruesa, pulpa jugosa y sabor entre ácido y dulce— podemos experimentar una sensación agradable de liviandad estomacal, como si nuestro sistema digestivo encontrara un respiro, un momento de “estabilidad” y de desintoxicación. Y no es solo percepción: la composición de esta fruta favorece varios procesos orgánicos.

Pero, como si se tratara de un Yin y un Yang, existe un lado menos amable del pomelo —y hasta peligroso—: su interacción con ciertos fármacos puede ser negativa. La medicina ya ha comprobado que esta relación puede provocar efectos adversos de gravedad.

## Primero, los beneficios para la salud

El pomelo es una fruta de carácter funcional: aporta agua, fibra, micronutrientes y compuestos bioactivos que le confieren varios efectos saludables.

Por ejemplo, es bajo en calorías pero relativamente rico en nutrientes: medio pomelo puede cubrir una buena parte de la dosis diaria de vitamina C y aportar potasio, fibra dietética y algunos carotenoides (en especial en las variedades rosadas o rojas).

Su contenido de agua y fibra facilita el tránsito intestinal, ayuda a la sensación de saciedad y puede colaborar con digestiones más suaves.

El potasio y la fibra favorecen la salud cardiovascular: el primero ayuda a contrarrestar los efectos del sodio sobre la presión arterial, y la segunda mejora el perfil lipídico. Sus antioxidantes (vitamina C, carotenoides y flavonoides) colaboran en la defensa frente al estrés oxidativo, lo cual implica potencial protección ante daños celulares, envejecimiento y diversas enfermedades crónicas. Esa sensación de “estabilidad en el estómago” probablemente se deba a la combinación de hidratos de absorción moderada, agua y fibra, que ralentizan el vaciado gástrico y moderan los picos glucémicos. En este sentido, el pomelo puede formar parte de una alimentación consciente y digestiva.

Podemos concluir que tiene un claro perfil saludable: refrescante, saciante, nutritivo y compatible con una vida de bienestar. Pero, como todo, con sus precauciones.

## La interacción farmacológica (el lado oscuro)

La otra cara de la moneda. El pomelo, aunque saludable, puede desencadenar efectos adversos importantes cuando se consume junto con ciertos fármacos.

¿Qué ocurre? En el intestino delgado —y también, aunque en menor medida, en el hígado— actúa la enzima

CYP3A4, perteneciente a la familia de los citocromos P450. Esta enzima es clave para metabolizar (desactivar o eliminar) numerosos medicamentos orales.

El pomelo contiene furanocumarinas (como la bergamotina y la 6',7'-dihidroxi-bergamotina) que inhiben de manera casi irreversible a la CYP3A4 intestinal.

Cuando esto sucede, el fármaco no se metaboliza como debería: su concentración en sangre puede elevarse y prolongar su efecto o su toxicidad. En otros casos, cuando el medicamento necesita activarse, puede reducirse su eficacia. Además, el pomelo puede inhibir transportadores de absorción intestinal como los polipéptidos de anión orgánico (OATP), lo que disminuye la absorción de algunos fármacos y genera el efecto contrario.

El efecto no se neutraliza simplemente separando en el tiempo la ingesta de fruta y medicamento: la inhibición de la enzima intestinal puede durar 24 horas o más, incluso hasta 72 horas en algunos casos.

## ¿Es exagerado hablar de “muerte” o daños orgánicos?

No. Porque en los fármacos con un estrecho índice terapéutico —es decir, cuando la diferencia entre la dosis eficaz y la tóxica es muy pequeña—, una elevación inesperada de la concentración puede generar arritmias graves, daño hepático, rabdomiólisis, insuficiencia renal, sangrado gastrointestinal, entre otros efectos severos. Ya se han documentado casos clínicos graves.

## Medicamentos con los que puede interferir

Según un artículo de la Mayo Clinic, el pomelo puede interferir con distintos tipos de medicamentos. En líneas generales, puede afectar a fármacos que:

- combaten infecciones,
- bajan el colesterol,
- tratan la presión alta,
- controlan problemas del corazón,
- previenen el rechazo de un órgano trasplantado,
- tratan la ansiedad,
- alivian alergias estacionales,
- controlan convulsiones,
- previenen mareos por movimiento,
- tratan la disfunción eréctil,
- reemplazan hormonas,
- reducen la tos,
- controlan el dolor.

Si sos amante de esta noble fruta, recordá consultar con tu médico antes de consumirla de forma habitual si estás bajo tratamiento. Porque, al fin y al cabo... ¿qué culpa tiene el pomelo? ■

# ¿Más conectados, pero menos felices?

▶ En una era marcada por la hiperconectividad, especialistas advierten sobre una paradoja cada vez más visible: nunca estuvimos tan conectados digitalmente y, al mismo tiempo, muchas personas reporten mayores niveles de estrés, ansiedad e insatisfacción con la vida. De acuerdo con el World Happiness Report, el estudio global que cada año analiza el bienestar de las personas en más de 140 países, la felicidad no depende únicamente de factores económicos. El informe muestra que variables como las relaciones sociales, la salud, la libertad personal y el apoyo comunitario tienen un peso determinante en la percepción de bienestar.

El ranking global continúa encabezado por países como Finlandia, Dinamarca e Islandia, con niveles de satisfacción con la vida cercanos a 7,5 puntos en una escala de 0 a 10, mientras que el promedio mundial ronda los 5,5 puntos.

## ¿El entorno digital influye en el bienestar emocional?

El uso intensivo de redes sociales se vincula con fenómenos como la comparación constante con otras personas, la sobreexposición a información y la sensación de no alcanzar ciertos estándares de vida.

“Las redes sociales pueden generar una percepción distorsionada de la realidad. Muchas veces vemos versiones editadas o idealizadas de la vida de los demás y eso puede producir frustración o insatisfacción personal”, explica el Dr. Miguel Carlos Sangiovanni, Magister en Mecánica Vascular e Hipertensión Arterial.

Este fenómeno se relaciona con lo que los especialistas describen como la “paradoja de la felicidad” en la era digital: una sociedad con más herramientas de conexión que nunca, pero con mayores desafíos para sostener vínculos profundos y bienestar emocional.

La ciencia también muestra que la felicidad no es solo una emoción pasajera, sino un factor que influye directamente en la salud física. Diversas investigaciones indican que las personas con mayor bienestar emocional presentan menores niveles de estrés, mejor salud cardiovascular y una mayor expectativa de vida.

El bienestar psicológico favorece la liberación de neurotransmisores asociados al placer y la regulación emocional —como la dopamina, la serotonina, la oxitocina y las endorfinas— que ayudan a reducir la ansiedad y mejorar la respuesta del organismo frente al estrés.

Felicidad no significa ausencia de problemas, sino la capacidad de desarrollar recursos emocionales para afrontar las dificultades de la vida ■

Colaboración: DIM Centros de Salud

www.dim.com.ar

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

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

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

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

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



## DISTRIBUIDORA BEATRIZ COSMÉTICOS CELÍACOS Y COMPLEMENTOS

- Calidad y precio: una combinación perfecta para potenciar tu negocio
- Innovación constante: Buscamos y seleccionamos *productos que marcan tendencia*
- Cobertura Nacional: Llegamos a todo el país, con envíos ágiles y eficientes
- Contactanos y sumate a nuestra red de más de 500 dietéticas



- Adherimos con nuestro trabajo para una mejor calidad de vida -

**123  
Listo!**

Premezclas de harina de trigo Sarraceno, p/ pizza, pan, rebozador, y más.

**ALDEMA**

Harina de mandioca, mezclas para chipa. Fécula de mandioca.

**Angiola**

Recetas con historia  
Galletitas bañadas, budines y alfajores.

**BARRABRAVA\***

TROPICAL, FRESCA, CHOCO Y COCO.

**BIGGYS**

Pochoclos dulces.



Caldos, saborizadores y goma guar, Sopas instantáneas, fideos, hongos, verduras.



Jugo de arándanos c/ sin azúcar. Confituras



Aceite de uva

**Celidarina**  
SIN GLUTEN. CON MUCHO SABOR.

Harina de maíz, sorgo. Sust. del huevo. Polenta Chaguaya.

**CERRO AZUL**

Alfajores veganos, s/ azúcar. Pan de molde vegano.

**CHACABUCO**

Harinas y premezclas



Azúcar rubia orgánica x kg. Azúcar baja calorías c/Stevia.

**chipancitos**

Masa congelada para chipa.

**Colabella**

Suplementos, probiót., bebidas en polvo, colágenos, comprimidos.



Harinas, prem. p/pan, pizza y universal. Mix de frutos. Arvejas tex. Cacao amargo. Leche de coco. Polenta organica.

**DURANG**

Conservas.

**EL QUILLA**

Cacao desgrasado aromatizado con vainilla.

**Enrico Baronese**  
Desde 1998

Acetos de vinos, malbec, chardonnay, cabernet y manzana.



Yerba mate barbacuá.

**fruch**  
FRUTOS DE MANZANA

Snacks horneados, de manzana verde o roja (sin azúcar agregada)



Fideos de arroz finitos y gruesos (espinaca, clásicos, morrón, zanahoria).



Manteca Ghee.



Para panificar.

**green crops**

Snacks de vegetales.

**HAMBUR KESA**

Medallón de queso tipo provoleta.

**Jasmine**

Cookies, granola, wraps y pan.

**JESPER**

Yerbas. Té verde, rojo y banchá.

**Jual**

Jugos de aloe vera natural, c/ naranja y c/ arándanos.

**KONYStevia**

Stevia, eritritol. En gotas y polvo.



Aceites de canola, original y con oliva, albahaca y con ajo.

**Kuati**

Barritas y granolas



Cerveza a base de arroz

**MESTIZO**

HUMMUS DE GARBANZO  
Hummus de garbanzos clásico, ajo negro, ají picante, pistachos.



ALIMENTOS SALUDABLES  
Salsa de tomate.

**MÜSLI**

Leche de vaca en polvo. Rebozadores. Tostadas de arroz.

**NAQUËT**  
ALIMENTOS SIN TACC

Hojaldritas. Palmeritas. Grisines.

**Natural Seed**

Harina de almendra. Semillas. Lino molido. Multifrutas. Granola.

**NATUZEN**

Premezclas, galletitas, cubanitos, barquillos y cucuruchos. Rebozador.

**NutraSem**

Aceite coco, lino, chía, sésamo, girasol. Pasta de maní - sésamo.

**Nutrinat**

Caramelos. Ciruela + fibras.



Premezclas, granolas y pastas.

**OZ ganic**  
sin gluten

Empanadas de verdura y carne. Panificados.



Condimentos.

**Pura fruta**

Jugos de manzana verde y naranja.



Granolas y premezclas, keto.

**Resilencias**  
Harina de uva.

**SAMURAI**

Samurai miel y vainilla, queso, multiseñillas, quinoa y dulce de leche.

**Santa María**

Premezcla c/ sin lactosa, galletitas, alfajores, pan rallado y budines.



Productos Naturales

Harina y semillas de trigo sarraseno.



Aceite sésamo, chía. Cápsulas. Chía triturada, sésamo y lino triturado.



Sturla

Semillas, aceite de chía, granola de semillas, nueces y c. de cajú.

**Teramo**

Fideos de maíz. Rigatoni, Penne Rigati, Tirabuzón y Munición.



Leche de almendras original, vainilla, c/ coco, Leche de cajú.

**Trini**

Mermeladas, stevia. dulce de leche, cacao, barritas (a/diabéticos).



Snacks de garbanzos. Aderezos.

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

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

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

# Cabello saludable para todos



Por Beatriz Prodan

Desde una mirada natural, el cuidado integral también se refleja en aspectos cotidianos como la salud del cabello, que muchas veces actúa como espejo del equilibrio interno.

Sabemos que una alimentación rica en vegetales frescos es clave. Las hojas verdes —lechuga, espinaca, brócoli— aportan vitaminas A y C, fundamentales para fortalecer el cabello y estimular su crecimiento. Cuanto más intenso es su color, mayor es su poder nutritivo. La zanahoria, por su parte, suma betacarotenos, vitamina E y potasio, aliados en la regeneración celular. Los cítricos, como naranjas y pomelos, junto con los pimientos rojos, refuerzan este aporte gracias a su riqueza en vitamina C.

En este camino, es importante destacar alimentos naturalmente libres de gluten, que permiten a las personas con celiaquía nutrirse sin riesgos. El huevo, por ejemplo, es una excelente fuente de vitamina B12; los frutos secos, como nueces y almendras, aportan zinc, selenio y vitaminas del grupo B; y las semillas de chía brindan ácidos grasos omega 3, esenciales para mantener la vitalidad capilar. Las legumbres también ocupan un lugar destacado, no solo por su valor nutricional, sino por su versatilidad en una dieta sin gluten.

Mención especial merece el inositol, un compuesto vinculado al complejo B que contribuye al crecimiento del cabello y a prevenir su debilitamiento. Se encuentra en alimentos como la avena, el germen de trigo —que en el caso celíaco debe evitarse y la

avena debe ser certificada— y las legumbres. Aquí es donde la información y el acompañamiento resultan fundamentales para elegir opciones seguras, reemplazando ingredientes con gluten por alternativas aptas, en personas celíacas e intolerantes al gluten. No podemos dejar de lado el agua, esencial para mantener la hidratación del organismo y evitar un cabello opaco o quebradizo. A esto se suman hábitos simples pero efectivos: una buena respiración, profunda y consciente, mejora la oxigenación; el cepillado diario y los masajes capilares estimulan la circulación sanguínea y favorecen la salud del cuero cabelludo.

Desde lo natural, no es aconsejable el lavado diario del cabello. La elección del shampoo es importante: recomiendo los que son a base de jugos concentrados de hierbas (en lo posible, tola tola, ortiga, aloe, romero) y su complemento en enjuague, o también alguna loción tónica que vivifique el mantenimiento del cabello. Son indicados los tratamientos con aceites de coco o jojoba, y el huevo como base de un tratamiento proteico. Por ejemplo: 2 huevos batidos, 1 cda de aceite, 1 cda de maguestrato (extracto de vinagre de manzana); se aplica después del lavado, se deja actuar unos 20 minutos y luego se enjuaga. Aplicada como máscara capilar, aporta proteínas y brillo.

En este mes de la celiaquía, el reconocimiento también es para quienes producen alimentos libres de gluten, haciendo posible una vida más saludable e inclusiva.

Los saludos como siempre! ■

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

# Cúrcuma y pimienta: una alianza para la salud

En los últimos años, la cúrcuma (*Curcuma longa*) dejó de ser solo una especia para convertirse en objeto de estudio en farmacología y nutrición. Su principal compuesto activo, la curcumina, ha sido investigado por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y moduladoras del sistema inmune.

Desde el punto de vista científico, la curcumina actúa sobre múltiples vías celulares vinculadas a la inflamación, como los factores NF-κB y diversas citoquinas. Esto explica por qué se la estudia en contextos como dolor articular, trastornos digestivos y procesos inflamatorios crónicos. Sin embargo, existe una limitación importante: su baja biodisponibilidad. Es decir, el organismo absorbe y utiliza solo una pequeña fracción cuando se consume sola.

Aquí es donde entra en juego la pimienta negra (*Piper nigrum*). Contiene piperina, un alcaloide que, según estudios publicados en revistas científicas (como el trabajo clásico de Shoba et al., 1998), puede aumentar notablemente la absorción de la curcumina al inhibir su rápida metabolización hepática e intestinal. Este fenómeno no “activa” la curcumina, sino que permite que el cuerpo la aproveche mejor, generando una verdadera sinergia nutricional.



Otro aspecto relevante es que la curcumina es liposoluble, por lo que su absorción mejora cuando se consume junto a grasas saludables. De allí surge una preparación tradicional que hoy gana popularidad: la golden milk.

Esta bebida tiene origen en la medicina ayurvédica de la India y combina cúrcuma, pimienta negra y una base grasa (leche o bebida vegetal), a menudo con jengibre o canela. Su preparación casera es sencilla: calentar leche (animal o vegetal), agregar una cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta negra y una pequeña cantidad de aceite de coco o similar.

Incorporar cúrcuma en la alimentación puede ser beneficioso como parte de un enfoque integral de salud. Pero su verdadero potencial aparece cuando se respetan estas combinaciones que la ciencia moderna confirma: cúrcuma y pimienta ■

## TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be\_st

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

APTO PARA DIETAS KETO  
APTO DIABÉTICOS  
APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE SUFREN DE CANDIDIASIS

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



**NUEVO**  
stevia<sup>Plus</sup>  
**Best**  
XILITOL



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

www.bestnatural.com.ar

# Apartheid Alimentario: El “Sin TACC” como Caballo de Troya



Por Ignacio Conde  
iconde@fyn5.com

La celiacía, vista a menudo como una simple “restricción dietética”, funciona en realidad como un preciso sensor biológico de las anomalías de nuestra civilización. Este fenómeno deja de ser un problema “gastro-inmunológico” para convertirse en un síntoma de la ruptura entre la biología humana y la tecnología alimentaria.

Es revelador cómo los alimentos “Sin TACC” suelen costar entre un 200% y un 400% más que sus versiones con gluten. La industria ha convertido una necesidad de salud en un segmento de mercado premium. El sobreprecio no siempre está justificado por la “limpieza de líneas de producción”; es un impuesto biológico. Saben que el celíaco debe comprar, por lo que el precio se ajusta a la demanda y no al costo de producción. Muchos productos aptos reemplazan el trigo con almidones de alto índice glucémico (maíz, mandioca), azúcares y aditivos espesantes para imitar la elasticidad del gluten. El resultado es un celíaco “seguro” de la respuesta inmune, pero **metabólicamente inflamado**. La industria no quiere curar al celíaco; quiere que sea un consumidor cautivo de productos de alto margen. Han logrado que crea que necesita “reemplazos” en lugar de volver a alimentos naturalmente libres de gluten: frutas, verduras, carnes y granos antiguos. Mientras los organismos se centran

obsesivamente en el sello oficial, ignoran la necesidad nutricional. Aprueban como “alimento para celíacos” productos que son básicamente mezclas de almidón refinado, azúcar y aglutinantes químicos. Es una responsabilidad institucional permitir que se venda “enfermedad etiquetada como salud”. Al estar muchas asociaciones y congresos médicos financiados por las mismas marcas que venden estos ultraprocesados, se genera un silencio cómplice sobre su calidad nutricional. El sello, aunque necesario para la seguridad, termina expulsando del mercado al pequeño productor artesanal o local, favoreciendo el oligopolio de las grandes marcas que pueden costear el “fee” de la certificación.

La sensibilidad al gluten no celíaca —una zona gris mucho más amplia— está aumentando exponencialmente. Esto sugiere que no es solo un error genético individual, sino un **error de diseño del entorno**. Para abordar la responsabilidad de las instituciones y la academia, debemos diseccionar la arquitectura del silencio. Aquí no hay errores de cálculo; hay una estructura diseñada para proteger el modelo de producción a expensas de la integridad biológica de la población.

Gran parte de los estudios están financiados por el *Big Food*. Esto sesga las investigaciones hacia la búsqueda de “parches” (enzimas o nuevas harinas procesadas) en lugar de cuestionar el origen: el modelo de agricultura química y la manipulación genética del trigo. La conexión entre la barrera intestinal y la barrera hematoencefálica (el filtro que

protege al cerebro) es el punto donde la negligencia institucional se convierte en un crimen contra la **soberanía cognitiva**. La academia fragmenta al paciente: el gastroenterólogo no habla con el neurólogo, y el neurólogo ignora al agrónomo. Esta desconexión impide que se oficialice el vínculo entre la permeabilidad intestinal y la neuroinflamación (ansiedad, depresión, niebla mental), manteniendo a las víctimas en un círculo de fármacos psiquiátricos que solo enmascaran el daño digestivo. Las instituciones permiten la entrada de trigos modificados y aditivos asumiendo que son “seguros” sin estudios a largo plazo sobre la microbiota humana. Hemos creado una proteína que la enzima humana no puede degradar completamente.

El trigo original (Einkorn) tenía 14 cromosomas. El trigo moderno, tras la “Revolución Verde” de mediados del siglo XX, es un hexaploide (42 cromosomas) diseñado para ser resistente, enano y, sobre todo, extremadamente rico en glutenina y gliadina. Esconde a una lógica de mercado global que ignora la biodiversidad. La celiacía nos obliga a mirar hacia atrás: al mijo, al sorgo, al teff o a los pseudocereales como la quinoa y el amaranto.

El “universo sin TACC” es, en potencia, un acto de resistencia contra el monopolio de las semillas híbridas. Cada vez que se busca un productor local de sarraceno, se está hackeando el sistema de distribución masiva. Al no advertir sobre esta **“neurotoxicidad alimentaria”**, las instituciones colaboran en la creación de

una ciudadanía biológicamente debilitada. Así como el intestino pierde su capacidad de filtrar, la psique moderna está bajo un ataque constante de “hiper-permeabilidad”: un flujo incesante de información, algoritmos y estímulos que no podemos metabolizar.

El “yo” se desdibuja. Un cuerpo con intestino permeable es un cuerpo en estado de alerta permanente (inflamación crónica), lo que genera una mente reactiva, no reflexiva. Estamos ante una **“alergia a la modernidad”**. El cuerpo del celíaco es el canario en la mina que avisa que la forma en que procesamos la vida es tóxica para la estructura humana básica. El pan es el símbolo arquetípico de la unión (“el pan de cada día”); el celíaco, a nivel inconsciente, vive a menudo el conflicto de no poder asimilar lo que el “clan” le da o una desconexión con sus raíces.

El gluten actúa como un “pegamento” (del latín gluten). Su exceso en la población general genera un estado de embotamiento o letargo mental (brain fog), facilitando una masa social dócil y menos intuitiva. El celíaco, al limpiar su dieta, suele experimentar una expansión de la claridad mental.

Para desentrañar el entramado de impunidad, debemos observar la optimización de la enfermedad como activo financiero. Esta se sostiene en la fragmentación del conocimiento: el médico mira el anticuerpo, el economista el índice de precios y el agrónomo el rinde por hectárea. Nadie mira al ser humano integral que está siendo “digerido” por el sistema. La celiacía es la prueba de que el diseño industrial de la vida ha fallado. Sustentar esto ante las víctimas es devolverles la dignidad: **no es que su cuerpo sea defectuoso, es que su cuerpo es demasiado honesto** para un entorno que se ha vuelto biológicamente hostil ■

## DURANG

agridulce

de vegetales

condimentados

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

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

Escanea el QR

¡Conocé el producto y aprendé cómo usarlo!

▶ Si sos comercio, consultá con tu distribuidor

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

# ¿La IA me hará mejor veterinario o me reemplazará?

Por MV. Jorge S. Muñoz  
Médico veterinario homeópata

Los humanos somos una especie que externaliza el pensamiento. Necesitamos de una hoja de papel, un pizarrón, una Tablet algo donde volcar lo que vamos indagando, para luego tenerlo todo junto y armar una conclusión.

Cuando me siento a escuchar el relato del dueño de mi paciente sobre el motivo de consulta, lo que le pasa, la historia de su enfermedad: voy anotando cosas, voy subrayando lo que me parece importante, voy poniendo signos de interrogación en lo que no me cuadra, voy enmarcando en un círculo aquello que tengo que investigar. Luego en la revisión voy profundizando lo escrito, buscando la confirmación de los síntomas. Si hay dolor, si hay inflamación, si hay alguna lesión. Pediré los análisis complementarios necesarios para confirmar esos síntomas. Así trabajo desde hace años. Incluso a veces comparto la consulta con una colega que me sirve como reflejo de mi pensamiento. Un ping-pong sobre el caso que despierta en mi cabeza cosas que ayudan a mejorar mi información. Se acuerdan del Dr. House. El usaba un pizarrón para anotar los síntomas y tenía un grupo de especialistas con los cuales confrontaba y discutía para que aparecieran nuevos indicios, nuevas pistas sobre el caso.

Cuando ya tengo todo escrito, voy armando el rompecabezas, voy poniendo diversos diagnósticos posibles y termino eligiendo uno de ellos y un tratamiento. Cuando escribes, tu mano está pensando contigo. Cuantas veces al escribir un diagnóstico me he detenido porque hay algo que no me cuadra, algo me falta. Los artefactos complementarios te dejan una huella. El mejor ejemplo es un mapa. Al estudiar el mapa te orientas, y aún luego de guardarlo puedes moverte por la ciudad con facilidad. Por otro lado, los artefactos competitivos hacen lo contrario. El mejor ejemplo de ello es el GPS. Lo enciendes, sigues sus instrucciones y de pronto, mágicamente, has llegado a tu destino, pero no sabes ni dónde estás. Si le preguntas a la IA "¿cuál es el diagnóstico?" y copias la respuesta, eso es el GPS del pensamiento clínico.

Rápido, eficiente y vacío. En cambio, si le dices "aquí está mi razonamiento, ¿qué se me está escapando?, ¿Qué me falta? ¿Qué tengo que averiguar? ¿Cómo ordeno lo que ya tengo? ¿Cuántos diagnósticos diferenciales tengo? ¿Qué hay de nuevo en estas patologías en la actualidad? Eso es otra cosa. Es como diagramar en voz alta con alguien que sabe mucho y nunca se cansa. Tu experiencia, tu análisis, tu criterio siguen presentes. Eso es soberanía cognitiva. Y esa soberanía te da una relación con la IA completamente diferente.

Los médicos y veterinarios venimos usando esas vías de ordenar nuestro pensamiento desde hace muchísimos años. Del diagrama en la servilleta a la papeleta electrónica. De Google a la IA. Siempre ha sido lo mismo: encontrar mejores superficies para pensar. La diferencia ahora es que por primera vez la superficie puede responder y conversar contigo. Yo no le digo a la IA "dame un diagnóstico del caso", yo busco que me ayude a ordenar la información para luego poder decidir con muchos más argumentos. Con toda esa información suplementaria que agrandó notablemente mi hoja primaria es que tomo la elección del diagnóstico y el camino del tratamiento. La pregunta no

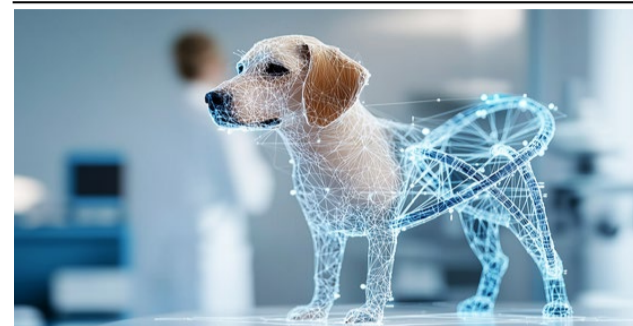


Desde 1978  
**Homeopatía Veterinaria**  
Dr. Jorge S. Muñoz

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

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

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



es si usar la IA o no. La sutil diferencia entre una IA que te hace un mejor profesional y otra que te apaga el cerebro es si cuando termines de usarla, algo de ese pensamiento se quedó contigo. En mi caso me está haciendo un mejor profesional y mucho más eficaz. Será hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.

Turnos al 113941-2007 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | @homeovetmunoz

## Dolencias vinculadas al estilo de vida, cuánto se puede prevenir

Las **Enfermedades No Transmisibles (ENT)** — como el cáncer, las cardiovasculares, la diabetes y las respiratorias crónicas— constituyen hoy la principal causa de muerte a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), provocan alrededor de 41 millones de muertes por año, lo que representa cerca del 70% del total. Lejos de ser inevitables, una proporción significativa de estas dolencias está asociada a factores modificables. Organismos como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF) estiman que entre el 30% y el 50% de los casos de cáncer podrían prevenirse mediante cambios en el estilo de vida.

El tabaquismo continúa siendo el principal factor de riesgo evitable. A esto se suman el consumo de alcohol, la mala alimentación, el sedentarismo y el sobrepeso.

Estos hábitos no solo aumentan la probabilidad de enfermar, sino que también influyen en la evolución de las patologías.

Actualmente se diagnostican cerca de 20 millones de nuevos casos de cáncer por año en el mundo, una cifra en crecimiento. Frente a este escenario, la prevención adquiere un rol central. Evitar el tabaco, moderar el alcohol, sostener una alimentación equilibrada y realizar actividad física regular son medidas simples con impacto comprobado.

No obstante, los especialistas advierten que las decisiones individuales necesitan del acompañamiento de políticas públicas que faciliten entornos más saludables, especialmente en los países de ingresos bajos y medios, donde se concentra la mayor carga de enfermedad ■

**CUMPLIMOS 21 AÑOS**

**Laboratorios de Homeopatía y Magistrales**

Flores de Bach, California y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

"La naturaleza al servicio de la salud"

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

**FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA**

Medicina Ayurveda  
Fitoterapia - Florales  
Herboristería

11 3922-9382

Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

**EN CASTELAR 1930-2026**

**FERRAN FARMACIA HOMEOPATICA**

GUILLERMO MELANO FARMACEUTICO

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

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

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

**FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES**

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M. NEGROTTI

Rodolfo Altamiranda  
Farmacéutico

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

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

**Farmacia De La Merced**

RECETAS MAGISTRALES  
OBRAS SOCIALES  
ENVÍOS A DOMICILIO

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

QUILMES Av. Mitre 1401  
HUDSON Est. Hudson C161

FARMACIA DE LA MERCED @DELAMERCEDFARMACIA

FORMULAS MAGISTRALES

**FARMACIA DIALCO**

LABORATORIO HOMEOPATICO

Silvina RESTA FARMACEUTICA

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

PREPARADOR PERMANENTE

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

# CAPS lanza *La Semana Saludable*, un movimiento nacional por el bienestar

## Septiembre 2026 – Argentina

La Cámara Argentina de Productos Saludables (CAPS) anunció el lanzamiento de *La Semana Saludable*, un evento de alcance nacional que se realizará durante el mes de septiembre de 2026, con el objetivo de promover hábitos de vida saludables y fortalecer el desarrollo del sector de productos saludables en la Argentina.

La iniciativa, de carácter federal, integrará múltiples actividades en todo el país y convocará a productores, marcas, distribuidores, comercios y espacios vinculados al bienestar. La propuesta busca generar impacto tanto en el consumo consciente como en el desarrollo económico, social y ambiental del sector.

Entre sus principales objetivos se destacan el apoyo a las empresas productoras argentinas, el fortalecimiento de los canales minoristas, la promoción de hábitos saludables a través de la alimentación y el bienestar integral, y el impulso a la exportación de productos saludables nacionales.

Durante *La Semana Saludable*, dietéticas, supermercados, almacenes naturales, restaurantes, hoteles, gimnasios y distribuidores podrán sumarse con acciones en puntos de venta, promociones, degustaciones, presentaciones de menús saludables, charlas,

webinars, una fuerte presencia en redes sociales y un **Cyber Week saludable** para potenciar la venta online. Además, se prevé la realización de **rondas de negocios** a nivel nacional e internacional.

En este marco, CAPS impulsa también la construcción de la marca país **"Argentina País Saludable"**, con el objetivo de posicionar al país como un actor relevante en el comercio global de productos saludables, en un contexto donde Argentina ya se encuentra entre los principales exportadores del sector.

La propuesta incorpora asimismo un eje educativo, sanitario y ambiental, promoviendo la articulación con organismos públicos y una mirada integral de la salud. Concebida como una **convocatoria 360°**, *La Semana Saludable* abarca alimentación, descanso, actividad física, tecnología sustentable y calidad de vida.

"Apostamos a un impacto muy positivo de esta iniciativa en diversos ámbitos y en todo el territorio nacional", expresaron desde la CAPS ■

CAPS Viamonte 342 3ro.-CABA-  
www.saludables.com.ar  
Contacto: Ezequiel Scaglione  
scaglione@saludables.com.ar  
☎ 11 3671-9956

# Nueva Senda

## Distribuidora Naturista y Dietética

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

Superalimentos y Energía Natural  
Miel, Jalea real, polen

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

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



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

### VENTA POR MAYOR Y MENOR

Av. Iturraspe 847 (ex Ruta 8) Villa Lynch, San Martín.  
☎ 11.7369.1406 | 11.2390.8309  
nueva\_senda@yahoo.com.ar

La Francia

RÚSTICOS

# SELECCIÓN

CON MASA MADRE

SABORES

**Boniato y Bechamel**  
**Zapallo y Cúrcuma**  
**Calabaza y Mascabo**

Elaborado con masa madre - Harina integral  
Ideal Dietéticas y alimentación saludable

**11 5825-0766** @lafranciabuenaosaires

## ALIMENTOS ORGÁNICOS

- HARINA INTEGRAL
- HARINA BLANCA 000
- AZÚCAR

Traslasierra · Córdoba

📍 info@serestraslasierra.com.ar  
www.serestraslasierra.com.ar  
☎ 3544 307244

un producto de **SERES SRL**  
ALIMENTOS ORGÁNICOS

# 7 cosas que tenés que saber sobre el Certificado Único de Discapacidad

Prórrogas automáticas, renovaciones que no pueden esperar, un certificado que ya no caduca para discapacidades permanentes y cómo sacar turno sin perderse en el camino. Todo explicado punto por punto.



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

El Certificado Único de Discapacidad (CUD) es la llave que habilita el acceso a derechos concretos y cotidianos: cobertura médica integral, transporte gratuito, asignaciones familiares y exenciones impositivas, entre otros. En 2026, este documento atraviesa cambios normativos e institucionales que conviene conocer bien, porque ignorarlos puede significar perder beneficios que la ley garantiza. Acá los explico de manera clara, uno por uno.

## 1. ¿Qué es el CUD y qué derechos habilita?

El Certificado Único de Discapacidad es un documento público, gratuito y de validez en todo el territorio nacional. Lo emite una junta evaluadora interdisciplinaria que está integrada por profesionales de distintas áreas de la salud; luego de analizar la documentación médica del solicitante. Puede pedirlo cualquier persona cuya condición de salud se enmarque en las siguientes categorías: discapacidad motora, visual, auditiva, intelectual o mental; y también condiciones relacionadas con los sistemas respiratorio, cardiovascular, renal, urológico, digestivo o hepático. Una vez obtenido, el CUD habilita: cobertura del 100% en tratamientos médicos, rehabilitación, medicación, prótesis y apoyos educativos; transporte público gratuito en colectivos, trenes, subtes y micros de media y larga distancia; asignaciones familiares diferenciales como la asignación por hijo con discapacidad y la ayuda escolar anual; el Símbolo Internacional de Acceso para libre tránsito y estacionamiento; y beneficios impositivos.

## 2. ¿Quién lo otorga hoy?

El organismo cambió de nombre. La Agencia Nacional de Discapacidad, conocida como ANDIS, fue disuelta y reemplazada por la Secretaría Nacional de Discapacidad (SENADIS), que desde ahora funciona bajo la órbita del Ministerio de Salud. El cambio institucional no interrumpe los trámites en curso ni afecta la validez de los certificados ya emitidos. Las juntas evaluadoras siguen operando con normalidad en todo el país.

## 3. Mi CUD vence en 2025. ¿Sigue siendo válido?

Sí, pero con una condición. A través de la Resolución 2520/2024, la entonces ANDIS dispuso una prórroga automática de un año para todos los certificados, en formato papel y digital, cuyo vencimiento estaba previsto entre el 1° de enero y el 31 de diciembre de 2025. Esos documentos siguen siendo válidos hasta la misma fecha de 2026, sin necesidad de realizar ningún trámite adicional por el momento. **Atención: esta prórroga tiene fecha de vencimiento y no se va a renovar.**

Quienes se encuentren en esta situación deberán iniciar el trámite de renovación durante 2026, antes de que expire la extensión. No conviene dejarlo para último momento: los turnos en las juntas evaluadoras suelen tener demanda.

## 4. Mi CUD venció en 2022, 2023 o 2024. ¿Qué hago?

Estos certificados no están alcanzados por la prórroga y debieron renovarse durante 2025. Si aún no se realizó el trámite, la situación es urgente: un CUD vencido implica la pérdida inmediata de todos los beneficios asociados, incluyendo la cobertura médica integral y el acceso al transporte gratuito. No hay período de gracia adicional previsto. Cuanto antes se inicie la renovación, mejor.

## 5. Una novedad importante: el CUD que no vence.

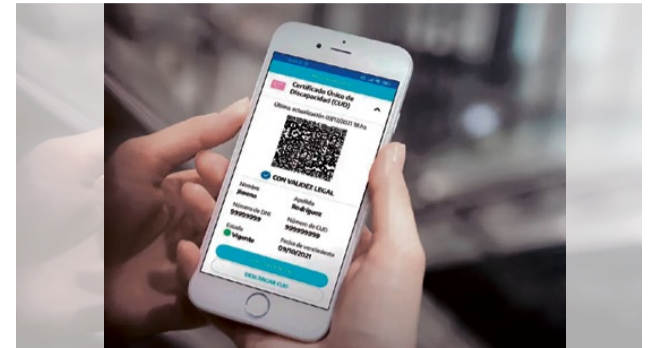
Desde la sanción de la Ley Nacional 27.711 y su reglamentación a través de la Resolución 322/2023, los certificados correspondientes a discapacidades de carácter irreversible pueden emitirse sin fecha de vencimiento. Esta medida elimina la obligación de renovaciones periódicas para quienes atraviesan situaciones que, por su propia naturaleza, no van a modificarse con el tiempo. Es un avance normativo significativo: someter a una persona con una condición permanente a evaluaciones médicas repetidas no solo era innecesario, sino una carga burocrática injustificada. Si la discapacidad es permanente e irreversible, conviene consultar con la Junta Evaluadora correspondiente si el caso encuadra en esta modalidad.

## 6. El CUD también está en tu celular.

El certificado puede descargarse y llevarse en la aplicación **Mi Argentina**, disponible para celulares Android e iOS. La versión digital tiene exactamente la misma validez legal que el formato en papel y puede presentarse ante cualquier organismo público o privado. Incluye un código QR que permite verificar su autenticidad al instante, lo que facilita la gestión frente a obras sociales, prepagas, empresas de transporte y organismos del Estado. Para quienes todavía no activaron la versión digital, este es el momento de hacerlo: simplifica la vida cotidiana y evita depender de tener el papel físico a mano.

## 7. ¿Cómo saco turno para renovar o tramitar el CUD por primera vez?

El trámite es gratuito y puede iniciarse de forma presencial o digital. Los pasos son los siguientes: 1. 2. 3. 4. **Reunir la documentación médica.** Los estudios e informes deben tener una antigüedad no mayor a 12 meses y acreditar el diagnóstico. La documentación específica varía según el tipo de discapacidad y puede consultarse en el sitio oficial [argentina.gob.ar/andis](http://argentina.gob.ar/andis). **Completar la planilla de solicitud.** Existe una planilla específica por



cada tipo de discapacidad, que debe ser firmada por el médico especialista tratante. **Solicitar turno.** El turno se gestiona ante la Junta Evaluadora correspondiente al domicilio del solicitante. Puede pedirse a través de la plataforma nacional, en hospitales públicos o en las sedes locales de discapacidad de cada provincia. **Asistir a la evaluación.** El equipo interdisciplinario analiza la documentación y, si es necesario, puede solicitar estudios o informes adicionales antes de emitir el certificado. Consejo práctico: los turnos suelen tener alta demanda. Conviene solicitarlo con anticipación y no esperar al límite de vencimiento del certificado.

Una reflexión final. El CUD existe desde 1994, cuando la Ley 24.901 estableció el sistema de prestaciones básicas para personas con discapacidad. Durante más de tres décadas, el certificado fue el instrumento central para acceder a esos derechos, pero también fue, históricamente, una fuente de dificultades: turnos escasos, documentación compleja, renovaciones periódicas que muchas veces recaían sobre familias que ya cargaban con suficiente. Los cambios de los últimos años, el CUD sin vencimiento para condiciones irreversibles, la versión digital, las prórrogas automáticas, apuntan a simplificar ese esquema. Son avances concretos, aunque parciales. El desafío que persiste es la difusión: en muchos casos, las familias no se enteran de las novedades hasta que el problema ya está encima. Conocer el estado actual del certificado, y actuar con tiempo, es la mejor forma de proteger los derechos que la ley ya reconoce. La información actualizada sobre trámites, requisitos y juntas evaluadoras puede consultarse en el sitio oficial del Estado: [argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar), buscando "Certificado Único de Discapacidad" ■

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

juanpabloqms@gmail.com  
Centro de Rehabilitación Integral REBIOGRAL  
@rebiogral  
Inf.: 4981-0565/ 6604 / 11 6999-4177

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

• **TERAPIA COLÓNICA:** Potencia los tratamientos de desintoxicación y recuperación del bienestar digestivo. Procedimiento seguro, efectivo e indoloro. *Sanar el intestino fortalece el sistema inmunológico.*

• **BIOMAGNETISMO**  
• **AUTOHEMOTERAPIA**  
• **PEDILUVIO IÓNICO**  
• **MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA**  
PLANES DE DESINTOXICACIÓN

Profesional médico con más 30 años en éste camino



Dra. Angela A. Riddell (MN 112113)

115808-7060

madrenatura2000@gmail.com

Revolución MEV  
MEV MEV  
Medicina del Estilo de Vida  
Dra. Alicia Mercado

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

ATENCIÓN EN CABA  
CONSULTORIO PRESENCIAL Y VIRTUAL  
112499-9260

TERCER TIEMPO  
Cupo máximo 15 personas

TALLERES PARA ADULTOS MAYORES

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

LUNES, MIÉRCOLES O VIERNES de 15 a 16,30h.  
ACTIVIDAD PRESENCIAL EN FLORES, CABA  
(a una cuadra de Av. Carabobo y Rivadavia)

Más info e inscripción al 11 5098 8076  
Facilita Mónica Zago /Counselor

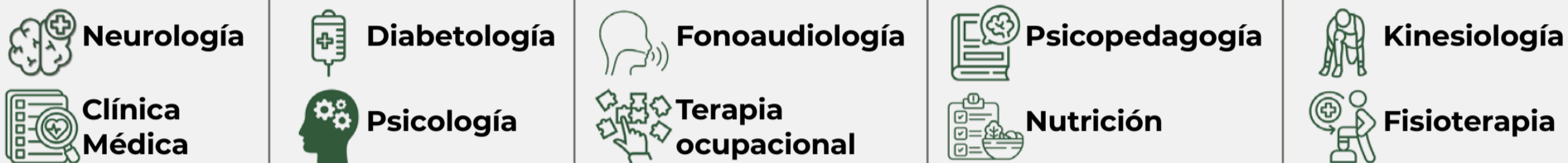


# REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

## TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

### ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



### Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

### Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

### Espacio para desarrollo y salud

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

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

### Asesoramiento a familias y escuelas

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



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

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

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

# Micoterapia veterinaria

## Crterios de calidad en extractos y su impacto en la práctica clínica



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

La incorporación de Hongos Adaptógenos en Medicina Veterinaria abre un campo terapéutico promotor, especialmente en el acompañamiento de patologías crónicas, procesos inflamatorios, alteraciones inmunológicas y cuadros asociados al estrés.

A medida que crece el interés por estas herramientas, también se vuelve necesario profundizar en los criterios que determinan su calidad y eficacia. En este sentido, más allá de la elección del hongo, existe un aspecto clave que suele pasar desapercibido: el tipo de extracto utilizado y su adecuación a la práctica clínica veterinaria.

En la práctica, no todos los extractos son equivalentes. Las diferencias pueden radicar en múltiples factores, entre ellos la calidad de la materia prima de origen, el método de extracción, el grado de estandarización de los compuestos activos y, fundamentalmente, el vehículo final de administración.

Uno de los puntos críticos en Veterinaria es la presencia de alcohol en extractos hidroalcohólicos. Aunque estos productos son ampliamente utilizados en medicina humana, su administración en animales plantea desafíos tanto desde el punto de vista fisiológico como práctico.

La indicación de "evaporar el alcohol" antes de su uso es frecuente, pero implica un procedimiento que depende de variables como el tiempo, la temperatura y la correcta ejecución por parte del tutor. Esto introduce un margen de error significativo, que puede impactar tanto en la concentración final del extracto como en la estabilidad de sus componentes.

En este contexto, los extractos desalcoholizados y estabilizados en glicerina representan una alternativa

más adecuada para el uso veterinario. Estas formulaciones permiten conservar la fracción activa del hongo, eliminando el alcohol y ofreciendo un producto listo para su administración, sin necesidad de manipulaciones adicionales.

Desde el punto de vista clínico, esto se traduce en múltiples ventajas:

- mayor seguridad en la indicación
- mejor adherencia por parte del tutor
- mayor control sobre la dosis administrada
- reducción de errores en la preparación previa

Además, la experiencia práctica demuestra que la forma farmacéutica influye directamente en la aceptación por parte del animal, un aspecto no menor en tratamientos prolongados o en pacientes con patologías crónicas.

La **Micoterapia Veterinaria** no se limita a incorporar hongos como agentes terapéuticos, sino que requiere un enfoque integral que contemple la calidad del extracto, su biodisponibilidad, su estabilidad y su adecuación a la especie.

El desarrollo de formulaciones específicas para animales no debe considerarse un detalle técnico secundario, sino un pilar fundamental para su correcta implementación y para garantizar resultados clínicos consistentes.

Estos temas serán desarrollados en mayor profundidad en el marco de CAVEPS (Congreso Argentino de Capacitación de Veterinarias y Pet Shops) en **Expo Veterinaria** que se llevará a cabo en el Predio de La Rural, Salón Ocre, en la Conferencia del Sábado 30 de mayo a las 11:30 h. **"HONGOS MEDICINALES: LA NUEVA FRONTERA EN LA MEDICINA VETERINARIA INTEGRATIVA"** donde se abordarán aspectos clínicos, formulativos y prácticos de la micoterapia aplicada a animales.

En el espacio de exposición, será posible conocer de cerca diferentes formulaciones diseñadas específicamente para uso veterinario, con foco en calidad, segu-

ridad y aplicabilidad real en consultorio.

La invitación queda abierta a Profesionales Veterinarios interesados en incorporar nuevas herramientas dentro de un enfoque integrativo, seguro y basado en evidencia, Profesionales Farmacéuticos, quienes también están habilitados para formular y dispensar dichos preparados destinados a animales y a dueños de Tiendas Naturistas y Pet's shops que vean la oportunidad de ofrecer una línea de Suplementos Dietarios Veterinarios.

Porque cuando hablamos de salud animal, cada detalle —incluida la forma de un extracto— también importa ■ **Mycelium Inteligencia Fungi- División Vet**  
**Sábado 30 de mayo 11:30 hs - Salón Ocre Predio de Exposiciones de La Rural - Stand 119.**

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



Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele **sabor** a tus comidas

**BILLI**

VEGETALES DESHIDRATADOS  
ESPECIAS Y CONDIMENTOS  
PRODUCTOS AHUMADOS  
CALDOS Y SOPAS



INGREDIENTES SELECCIONADOS



CALIDAD SUPERIOR



MÁXIMO AROMA Y SABOR



IDEAL PARA INDUSTRIAS Y GASTRONOMÍA



### NUEVOS LANZAMIENTOS

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

[www.productosbilli.com.ar](http://www.productosbilli.com.ar)

[ventasbilli@hotmail.com](mailto:ventasbilli@hotmail.com)

11 3850-4093

3535-9955



# Mes de la celiarquía

## Las principales marcas libres de gluten están en

### Distribuidora El Ceibo

						<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>MARCAS LÍDERES</b> Variedad y confianza</li> <li> <b>PRODUCTOS CERTIFICADOS Sin Gluten</b></li> <li> <b>STOCK PERMANENTE</b> Abastecimiento asegurado</li> <li> <b>ATENCIÓN PERSONALIZADA</b> Asesoramiento para tu negocio</li> </ul>			



ENVÍOS A  
TODO EL PAÍS



SOLO VENTAS  
MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor  
SEGUINOS



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



elceibomayorista@gmail.com

# Una enfermedad global con respuestas desiguales

Por Cecilia Andrada  
CONVIVIR

► Durante años, la celiaquía fue considerada una enfermedad “rara”. Hoy, la evidencia científica la ubica como una condición global que afecta aproximadamente al 1% de la población. Su crecimiento no responde a una única causa, sino a la combinación de factores genéticos, ambientales y, especialmente, a una mayor capacidad de diagnóstico.

Desde el punto de vista biológico, la enfermedad no surge por una “mutación del trigo” en sí misma, sino por la reacción del organismo en personas predispuestas. La celiaquía es una enfermedad autoinmune que se activa frente al gluten —proteína presente en trigo, avena (aunque ya se está incorporando avena segura en argentina), cebada y centeno— en individuos que portan ciertos genes del sistema HLA, principalmente HLA-DQ2 y HLA-DQ8. Más del 90% de los pacientes celíacos presentan el primero, mientras que el resto suele portar el segundo.

Sin embargo, la genética por sí sola no alcanza: entre el 30% y 40% de la población general posee estos genes, pero sólo una minoría desarrolla la enfermedad. Esto explica por qué la celiaquía aparece de forma desigual en el mundo y por qué factores como la alimentación y el entorno también influyen.

## Europa: donde más se diagnostica

Europa concentra algunas de las tasas más altas de celiaquía, pero sobre todo, los sistemas más desarrollados para detectarla. Países como Finlandia, Suecia e Italia presentan prevalencias superiores al promedio global y, al mismo tiempo, políticas activas de diagnóstico.

En estos países, la clave no es sólo la genética —muy presente en poblaciones de origen europeo— sino la búsqueda sistemática de la enfermedad. Programas de screening, guías clínicas actualizadas y una fuerte con-

cientización médica permiten detectar casos que en otras regiones pasan inadvertidos.

Italia, además, suma un elemento diferencial: el Estado subsidia alimentos sin gluten y garantiza el acceso a productos seguros. Esto se traduce en una amplia oferta de marcas certificadas y en una vida cotidiana más accesible para el paciente celíaco.

## Legislación y alimentos

En Europa, la regulación es estricta y homogénea. El rotulado “sin gluten” está regulado por normativa común, lo que facilita la identificación de productos aptos.

En América Latina, en cambio, los modelos varían. Argentina ha desarrollado uno de los sistemas más visibles, con el sello “Sin Gluten” (que reemplazó a la leyenda “Sin TACC”) y un listado oficial de alimentos aprobados. A esto se suma la cobertura médica obligatoria, lo que posiciona al país como uno de los más avanzados de la región en términos de derechos del paciente.

Brasil, por su parte, implementa un modelo distinto: todos los alimentos deben indicar obligatoriamente si “contienen” o “no contienen gluten”. Esto no implica que todos sean aptos, pero sí elimina la ambigüedad en góndola y facilita la elección.

Uruguay y Chile muestran avances importantes, aunque con menor escala. En ambos casos, el acceso a productos ha mejorado en los últimos años, pero aún depende en gran medida de importaciones o de grandes centros urbanos.

## América Latina: más subdiagnóstico que menos enfermedad

A diferencia de lo que suele creerse, América Latina no presenta necesariamente menos celiaquía, sino menos diagnóstico.

Argentina y Uruguay, con sistemas de salud más estructurados en este tema, muestran cifras cercanas al 1%. Brasil, por su tamaño, concentra muchos casos en tér-



minos absolutos, aunque con gran variabilidad regional. En países como Paraguay, Bolivia y Perú, la situación es distinta. Los datos son escasos y la enfermedad está probablemente subdiagnosticada. En estos casos, la menor detección se combina con factores culturales: dietas tradicionalmente basadas en maíz, papa o arroz —especialmente en Bolivia y Perú— han hecho que históricamente la celiaquía sea menos sospechada, aunque no necesariamente menos frecuente.

## Argentina: visibilidad y desafíos

Argentina se destaca no tanto por tener más celíacos, sino por haber desarrollado mayor visibilidad y políticas de cuidado. La legislación, el rotulado y la cobertura han mejorado significativamente la calidad de vida del paciente.

Sin embargo, persisten desafíos: el costo de los alimentos sin gluten, la contaminación cruzada y la desigualdad en el acceso siguen siendo problemas concretos.

## Enfermedad global, respuesta desigual

El mapa de la celiaquía muestra una realidad: la enfermedad está presente en todo el mundo, pero no se ve de la misma manera en todos lados.

Donde hay más diagnóstico, parece haber más celíacos. Donde hay menos búsqueda, la enfermedad permanece oculta.

La ciencia ya demostró que la predisposición genética está ampliamente distribuida. El desafío, hacia adelante, no es solo entender la enfermedad, sino garantizar que cada persona —sin importar el país en el que viva— pueda saber que la tiene y acceder a un tratamiento seguro ■

**BIENESTAR REAL.  
CALIDAD COMPROBADA.**

MAYORISTAS-FRANQUICIAS  
**COMERCIALIZA  
PRODUCTOS**  
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp

+54 9 11 6680-2357  
modelifeventas@gmail.com

Instagram

MODELIFEGROUP

CALIDAD COMPROBADA

INGREDIENTES NATURALES

EFECTIVIDAD COMPROBADA

**NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO**

# Alimentos libres de gluten y su análisis

Por Dra. Vanesa Ludeman\*  
y Dra. Alfonsina Moavro\*\*

▶ La enfermedad celíaca es una enfermedad inflamatoria de origen autoinmune causada por la ingesta de gluten, un conjunto de proteínas presentes en cereales como el trigo, la cebada y el centeno, pero también puede encontrarse en otros alimentos donde estos son utilizados como fuente de proteínas vegetales y en algunos medicamentos en los que se emplean como excipiente para dar consistencia.

Asimismo, es importante considerar que un alimento que naturalmente no contiene gluten puede sufrir contaminación cruzada de forma involuntaria durante su proceso de elaboración, por ejemplo, al compartir líneas de producción, utensilios o ambientes con harinas que sí lo contienen.

La ingesta de gluten por la persona celíaca provoca una lesión progresiva de las vellosidades intestinales. La sintomatología de esta enfermedad es variada, destacándose la disminución de la absorción de nutrientes. Se estima que en Argentina 1 de cada 167 personas adultas son celíacas, mientras que en la niñez la prevalencia es de 1 cada 79.

El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten, de manera permanente. Por lo tanto, los métodos de detección de gluten en los alimentos constituyen una herramienta básica para el control de la enfermedad.

El Código Alimentario Argentino (CAA) define un alimento libre de gluten como aquel preparado con ingredientes que no contienen gluten, o al cual se le aplica un proceso tecnológico que permite removerlo, por ejemplo, enzimas que degradan el gluten de la cebada en la elaboración de cerveza. Asimismo, establece un límite máximo de tolerancia de 10 mg de gluten por kg de alimento.

Además, el CAA establece que, para comprobar la condición de libre de gluten, deberá utilizarse el método de

enzimoinmunoensayo ELISA R5 Méndez, metodología analítica basada en la NORMA CODEX STAN 118. En la última actualización del CAA, se amplió este requisito, pudiendo utilizarse también el método de enzimoinmunoensayo ELISA G12.

La técnica ELISA (Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay) consiste en un enzimoinmunoensayo que se basa en el principio inmunológico del reconocimiento y unión de anticuerpos a antígenos (moléculas reconocidas como extrañas), que en este caso serán fragmentos presentes en las proteínas del gluten. Para ello, el anticuerpo o el antígeno se unen a una superficie, y se añade el otro componente para que ocurra la unión. Uno de ellos se encuentra marcado con una enzima que acelera la formación de un producto coloreado, que posteriormente puede ser medido mediante espectrofotometría. En términos simples, este método permite detectar incluso pequeñas trazas de gluten que no son visibles ni perceptibles, pero que pueden afectar la salud de una persona celíaca.

El gluten está compuesto por prolaminas (solubles en alcohol) y gluteninas (solubles en ácidos o bases). La mayoría de los kits ELISA están diseñados para detectar específicamente las prolaminas, asumiendo una relación 1:1 entre prolaminas y gluteninas, por lo que la cantidad de gluten en un alimento se obtiene al multiplicar por dos el valor de prolaminas encontrado.

Los kits comerciales ELISA disponibles actualmente en el mercado nacional son importados, lo que tiene un impacto significativo en el costo del análisis para su certificación.

En este contexto, la Unidad de Análisis de Alimentos (UAA) es prestadora de servicios dentro del programa de transferencia e innovación tecnológica de la Universidad Nacional de Quilmes.

La determinación cuantitativa de gluten constituye un servicio prioritario y de referencia para dicha Unidad. La UAA cuenta con un Sistema de Gestión de la Calidad certificado bajo la Norma ISO 9001:2015 (RI-9000-10085) y con reconocimiento oficial del Minis-



terio de Desarrollo Agrario de la Provincia de Buenos Aires, desde la Dirección de Industrias y Productos Alimenticios, para realizar análisis de gluten en muestras oficiales (Resolución N° 152/19).

La metodología de análisis utilizada por la UAA cuenta con validación internacional AOAC y cumple con los requisitos establecidos por el Código Alimentario Argentino.

El análisis confiable de gluten no solo responde a una exigencia normativa, sino que constituye una herramienta fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y la confianza del consumidor ■

\* Directora de la Unidad de Análisis de Alimentos

\*\*Responsable de laboratorio

Universidad Nacional de Quilmes

Contacto: uaa@unq.edu.ar / psb\_unq

## ¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

# ¡ Nueva!

## Como el azúcar pero 0 calorías



# STEVIA DULRI

## Cristalizada

Eritritol+Stevia



**NUEVO**  
150 gr.



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA ORGÁNICOS - 100% NATURAL



NUEVA  
IMAGEN  
MISMA CALIDAD

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

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

100% ORGÁNICO

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

# Jual STEVIA

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



**NUEVA**  
presentación

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



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

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



## Infancias: diagnóstico precoz para crecer sin límites

▶ La detección temprana de la celiaquía en la infancia es una de las claves para evitar complicaciones que pueden impactar en el crecimiento, el desarrollo y la calidad de vida. Resulta fundamental comprender que no se trata solo de una intolerancia alimentaria, sino de una enfermedad crónica autoinmune que daña el intestino delgado cuando el niño consume gluten, proteína presente en trigo, avena, cebada y centeno.

Datos del Hospital Garrahan permiten dimensionar su relevancia: en Argentina, la prevalencia en la niñez es de 1 cada 79 niños, lo que obliga a mantener un alto índice de sospecha clínica. Además, el equipo interdisciplinario del hospital diagnostica alrededor de cien nuevos casos por año y realiza el seguimiento de mil pacientes pediátricos.

A diferencia del adulto, donde predominan síntomas digestivos clásicos, en los niños la enfermedad puede expresarse de manera más amplia: diarrea crónica, dolor y distensión abdominal, pero también baja estatura, anemia, irritabilidad, fatiga, piel seca, cabello opaco o aftas recurrentes. Incluso puede no presentar síntomas evidentes, lo que retrasa el diagnóstico y aumenta el riesgo de complicaciones como alteraciones óseas o retraso en el crecimiento.

La evaluación diagnóstica comienza con análisis de sangre que detectan anticuerpos específicos. Si estos son positivos, se confirma mediante una videoendoscopia digestiva alta con biopsia del intestino delgado; asimismo, protocolos actuales



indican que muchos niños pueden ser diagnosticados sin necesidad de endoscopia. Un punto clave, tanto en niños como en adultos, es no retirar el gluten antes de completar los estudios, ya que podría alterar los resultados.

El abordaje en pediatría requiere una mirada integral. El tratamiento es una dieta estricta libre de gluten de por vida, pero su implementación en niños implica acompañamiento familiar, educación alimentaria y seguimiento nutricional para asegurar un desarrollo adecuado. En este sentido, el modelo del Garrahan, con gastroenterólogos, pediatras, nutricionistas y profesionales de salud mental, refleja la importancia de un enfoque interdisciplinario. Dicho modelo, con distintas variantes, se repite en los prestigiosos Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez, Hospital Pedro de Elizalde (Ex Casa Cuna) y Hospital de Clínicas "José de San Martín" entre otros.

Asimismo, es importante tener en cuenta que la Ley 26.588 garantiza que las obras sociales y prepagas cubran parte del costo de las harinas/premezclas aptas, un dato no menor para el día a día.

Detectar a tiempo no solo hace que los síntomas remitan; permite que el niño crezca, se desarrolle y viva plenamente. Allí radica la verdadera dimensión de un diagnóstico precoz ■

## Cuando te diagnostican... por dónde empezar?

▶ Cuando me diagnosticaron celiaquía, no sabía por dónde empezar. No entendía bien de qué se trataba ni qué podía comer. En ese momento no se conocía mucho sobre esta condición y había muy pocas opciones de alimentos aptos.

Recuerdo ir al supermercado sin entender qué podía comprar. Leía etiquetas, dudaba de todo y tenía miedo de equivocarme. No se trataba solo de la alimentación, sino de aprender algo nuevo, sin una guía clara.

Con el tiempo, y a prueba y error, fui entendiendo qué alimentos eran seguros, cómo evitar la contaminación cruzada y cómo organizarme en el día a día para vivir con más tranquilidad. Aún hoy, asistir a eventos, salir a comer o viajar sigue siendo un desafío. La celiaquía no siempre es comprendida ni se toman los recaudos necesarios. Para una persona celíaca tener que llevar su propia comida puede resultar incómodo. Por eso, cuando alguien piensa en incluir opciones aptas, ese gesto se vuelve muy significativo. Convivir con esta condición es más llevadero cuando hay personas que acompañan.

Creo que una de las principales dificultades al recibir el diagnóstico no es solo la dieta, sino la falta de información simple y práctica. Si estás pasando por eso, hay algunos puntos que pueden ayudarte a empezar con más claridad:

• Elegir alimentos naturalmente sin

gluten (carnes, frutas, verduras, arroz, huevos)

- Evitar al principio productos procesados
- Si dudás, no lo consumas hasta verificarlo

- Tener en cuenta la contaminación cruzada en la cocina

Coexistir con la celiaquía también implica aprender detalles cotidianos que muchas personas desconocen. Por ejemplo, no compartir el mate si la otra persona consumió gluten, ya que puede generarse contaminación cruzada. Incluso mi pareja incorporó un hábito simple: si comió alimentos con gluten, espera a cepillarse los dientes antes de darme un beso.

Por todo esto sentí la necesidad de ordenar lo aprendido y transformarlo en una guía práctica y básica, pensada para acompañar a quienes están empezando. Incluye, de forma clara, qué alimentos elegir, errores frecuentes al empezar, cómo organizar la cocina y qué tener en cuenta en el supermercado, junto con ideas simples de comidas y un checklist para dar los primeros pasos con más seguridad ■

**Sabrina Fanzone**

Diagnosticada celíaca desde el 2007.

tiendawappi

+54 9 11 3888-9996



# PRESENTAMOS NUESTRA LÍNEA LIBRE DE GLUTEN:

*¡Ideales para tus desayunos!*

## ¡SUMALO A TU DISTRIBUIDORA O DIETÉTICA!

Incorporamos distribuidores: plazo especial en la primera compra

+ 54 9 11 6837-4394

[cerealespilar.com](http://cerealespilar.com)

[redzy\\_cerealespilar](https://www.instagram.com/redzy_cerealespilar)

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

# Pancitos sin gluten

 iatenainstituto | info@iatena.com

## ● "CHAPATI" PARA WRAPS CON HARINA DE QUÍNOA

### - Ingredientes

Harina de quínoa, 2 tazas  
Semillas de lino molidas, 1 cda.  
Agua, 1 ½ taza  
Aceite, 2 cdas.  
Sal, 1 cdita.

- **PREPARACIÓN:** Unir los ingredientes en un bol, agregar el agua de a poco hasta formar un bollo tierno. Dejar descansar la masa durante 5 a 10 minutos tapada. Formar bolitas con las manos y estirar con palote hasta obtener una masa fina circular estilo tapa para empanadas. Cocinar en sartén caliente, vuelta y vuelta hasta que doren levemente. Guardar envueltas con un lienzo limpio y húmedo dentro de la heladera.

## ● PANES PARA HAMBURGUESAS

### - Ingredientes

Harina de Sorgo, 100 g  
Harina de Almendras (o Girasol), 100 g  
Psyllium Husk en polvo: 1 cda.  
Semilla de lino molido, 1 cda. o se puede reemplazar por 1 huevo  
Aceite de Oliva, 3 cdas.  
Agua tibia, 180 ml.  
Polvo de hornear, 1 cda.  
Sal: ½ cdita.

Vinagre de manzana: 1 cdita.

- **PREPARACIÓN:** Mezclar el psyllium y el lino con el agua tibia y deja reposar 5 minutos. Una vez pasado el tiempo agregar el aceite, el vinagre y unir bien (si se reemplaza el lino por el huevo, agregar en este momento). En un bol aparte, mezclar los ingredientes secos, luego Integrarlos a los líquidos.

La masa debe ser húmeda pero capaz de mantener la forma. Si está muy líquida, dejar reposar 10 minutos para que el sorgo termine de hidratarse.

Con las manos mojadas, formar los panes de hamburguesa. Colocarlos en una placa para horno previamente aceitada o en moldes para muffins. Llevar a horno precalentado a 180°C durante 35 a 40 minutos.

## ● PANCITOS ESPONJOSOS DE HARINA DE LINO

### - Ingredientes

Harina de lino, 100 g.  
Harina, de fruto seco o semilla, 50 g. (castañas, nuez, almendras, girasol, zapallo etc.)  
Bicarbonato, ½ cdita. al ras  
Polvo de hornear, 1 cdita. al ras  
Sal rosada o sal andina, ½ cdita.  
Cúrcuma, curry u alguna especia a elección, 1 cdita.  
Agua, c/nec.  
Jugo de limón, una cda.  
Semillas para decorar opcional, 2 cdas.

- **PREPARACIÓN:** Precalentar el horno a 180° mientras se prepara la mezcla.

En un bol mezclar las harinas, el bicarbonato, el polvo de hornear, la sal y la especia a elección. Integrar muy bien. Ir agregando agua hasta conseguir una pasta cremosa y húmeda, de una consistencia blanda pero compacta. No excederse en la cantidad de agua.

Por último, agregar el jugo de limón y verter inmediatamente la mezcla en un molde tipo budinera mediano de 18 x 6 cm aproximadamente que no sea una budinera de las grandes para que el pancito tenga altura.

Se pueden utilizar dos budineras individuales de 11 x 6 centímetros y saldrán dos pancitos. Si se desea, esparcir las semillas a elección.

Cocinar 25- 30 minutos a horno precalentado a 180° y cuando esta doradito retirar, dejar enfriar y desmoldar. Los pancitos se pueden guardar, una vez fríos en un recipiente tapado para conservar mejor la humedad por 3 o 4 días.

## ● PIZZETAS DE HARINA DE SARRACENO

### - Ingredientes

Harina de sarraceno, 500 gr  
Aceite de oliva, 3 cdas.



Bicarbonato de sodio, ½ cdita.

Curry, ½ cdita.

Sal, 1 cdita.

- **PREPARACIÓN:** Mezclar los ingredientes secos en un bol, hacer un hueco en el centro poner el aceite, un poco de agua y mezclar con cuchara.

Ir agregando agua hasta conseguir una mezcla corrediza pero consistente, más espesa que la del panqueque tradicional.

Dejar reposar unos 15 minutos.

Precalentar una sartén antiadherente o panquequera.

Con una cuchara poner porciones de la mezcla, del tamaño de una pizzeta individual, que quede gruesita.

Cocinar hasta que se despeguen, dar vuelta y cocinar del otro lado hasta dorar apenas.

Retirar, colocar en un plato y cubrir con una tapa de cacerola, para que conserve la humedad y de esa forma no se endurezcan. Reservar

Armar las pizzetas colocando la cubierta que se desee, puede ser mozzarella y aceitunas, alguna salsa y vegetales salados, cebolla salteada, hongos etc.

## Waffles de polenta

### - Ingredientes

1/4 taza de polenta orgánica Nutrisur  
1/4 taza de harina de garbanzos\*  
1/4 taza de harina de arroz\*  
1/4 taza de fécula de mandioca  
Cúrcuma, comino, sal (opcional)

+ 1/2 taza de agua

+ 1/2 taza de bebida vegetal + 1 cucharada de vinagre de manzana

\* las harinas se pueden reemplazar: arvejas, lentejas, sarraceno, espelta, integral, etc \*

- **PREPARACIÓN:** Similar a todas las recetas, mezclar todos los secos por un lado e incorporar lentamente los líquidos. (Si queda muy seca la mezcla, sumar unas cucharadas más de agua) Llevar a un molde de silicona con la forma de waffle (o waflera eléctrica) y al horno por 20 / 25 minutos a 200 grados más o menos. Dejar enfriar bien antes de desmoldar

+ Recetas de Polentas Nutrisur en  nutrisur.inpal.food





# NUTRISUR

**Polenta instantánea**  
Harina de Maíz de cocción rápida  
1 minuto.



**Polenta instantánea Orgánica**  
Harina de Maíz Orgánica de cocción rápida  
1 minuto. GMO - FREE 100% Natural



 nutrisur.inpal.food |  115064-5777

A los Concesionario oficial de:

## El Molinillo MANDARINES

en Castelar desde 1980

COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN

Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363





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

  
SIN AZÚCAR

  
SIN LACTOSA

  
VEGANA

  
ALIM. BIOMÉDICA

  
KETO

**ELABORACIÓN PROPIA Y ARTESANAL**

 Ecuador 1173 Recoleta, CABA

 114051-4905

 ricaycelisintacc.buenosaires





HERBORISTERIA **alsina**

Herboristería  
Farmacia  
Laboratorio

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

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

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

**Almacén Naturista**  
"La boutique de las dietéticas"

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

4713-9559 | almacenaturista@gmail.com

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



## La Mielisima

Su más dulce elección

Mieles de diferentes orígenes florales  
**y productos Gourmet**

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

Almacén Natural

## El Barquito

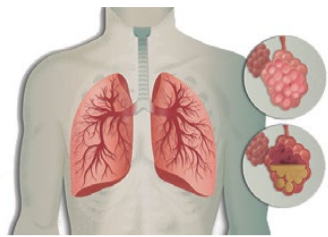


**TODO PARA SUS DIETAS**

Hierbas Medicinales - Cereales - Legumbres  
Especias Nacionales e Importadas - Cosmética  
Natural - Suplementos Dietarios - Productos  
Orgánicos - Comida Natural - Aromaterapia  
Libros - Productos de la Colmena - Diabetes  
Celiacos - Hipertensos - **Estamos Para Ayudarte**

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

# Neumonía, una enfermedad peligrosa



► La neumonía sigue siendo la enfermedad infecciosa más mortal del mundo: provoca más de 2,5 millones de muertes al año, incluidas más de 600.000 en menores de cinco años. En América Latina, continúa siendo una de las principales causas de internación pediátrica. La contaminación del aire —tanto ambiental como doméstica— y la falta de vacunación figuran entre los factores de riesgo más importantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la neumonía se produce cuando los alvéolos —los pequeños “sacos” pulmonares que se llenan de aire al respirar— se llenan de pus y líquido. Esto genera dificultad respiratoria, dolor y una disminución en la oxigenación del organismo.

“La neumonía es una enfermedad infecciosa que afecta a los pulmones y puede ser causada por bacterias, virus u hongos. Aunque puede aparecer a cualquier edad, es especialmente peligrosa en niños menores de cinco años, que son más propensos a desarrollarla por su sistema inmunológico inmaduro”, explica la neumóloga Dra. Julieta Daiana De Cunto. La especialista detalla que los síntomas más frecuentes incluyen tos seca o con expectoración, dificultad para respirar, fiebre, taquipnea (aumento de la frecuencia respiratoria) y dolor torácico.

**Prevención, factores de riesgo y cuidados.** La vacunación es la herramienta más eficaz para prevenir la enfermedad. “Las vacunas neumocócicas, las vacunas contra la gripe, el Covid y la tos

ferina (doble o triple bacteriana) ayudan a reducir significativamente el riesgo de neumonía. También es fundamental mantener una nutrición adecuada, ya que una dieta equilibrada fortalece el sistema inmunológico, y disminuir factores de riesgo como el tabaco o la diabetes mal controlada”, señala la Dra. De Cunto.

**La contaminación del aire es otro factor determinante:** la exposición prolongada a gases contaminantes, humo o partículas finas irrita los pulmones y los vuelve más vulnerables a las infecciones.

El tratamiento depende del tipo y la causa. “Los antibióticos son efectivos para la neumonía bacteriana, mientras que los antivirales se utilizan en los casos virales. En situaciones graves puede ser necesaria la administración de oxígeno”, concluye la especialista. Aunque el desafío persiste, los avances en vacunación y la creciente conciencia social muestran que la neumonía es una batalla que puede ganarse: prevención, información y acción colectiva son las claves para proteger a la población más vulnerable ■

Con el asesoramiento de **Dra. Julieta Daiana De Cunto**, Neumóloga de DIM Centros de Salud MN 174982 — MP 339769

# Afecciones respiratorias: qué podemos hacer para prevenirlas



► Con la llegada del frío, resurgen las infecciones respiratorias leves: resfríos, gripes, dolor de garganta y tos. Aunque muchas veces se perciban como inevitables, existen hábitos cotidianos que pueden ayudarnos a prevenirlas y a transitar mejor esta época del año.

Ventilar los ambientes a diario, incluso en invierno, es clave para reducir la circulación de virus en espacios cerrados. A esto se suma la higiene frecuente de manos, especialmente al volver de la calle, y evitar tocarse la cara sin previo lavado. Dormir bien también cumple un rol central, ya que el descanso regula la respuesta inmune. Una alimentación variada, rica en frutas, verduras y grasas saludables, junto con una adecuada hidratación, contribuye a mantener las mucosas en buen estado. La actividad física regular fortalece el organismo, mientras que reducir el estrés y evitar el humo del tabaco completan este enfoque preventivo.

En este contexto, el propóleo vuelve a ocupar un lugar destacado en los botiquines naturales. Se trata de una sustancia resinosa que las abejas recolectan de brotes y cortezas, y utilizan para proteger la colmena de microorganismos. Su composición es compleja: contiene flavonoides, ácidos fenólicos y compuestos con actividad antioxidante, antibacteriana y antiviral. Diversos estudios sugieren que puede colaborar en la respuesta inmune y en la reducción de la carga microbiana en las vías respiratorias superiores.

Su uso puede ayudar a disminuir la duración de los síntomas del resfrío y aten-

nuar molestias como la irritación de garganta. ¿Cuándo empezar a usarlo? Idealmente, ante los primeros síntomas o en períodos de mayor exposición, como cambios de estación, ambientes cerrados o momentos de mayor estrés. Su efecto resulta más útil en las etapas iniciales.

En cuanto a los formatos, existen varias opciones. Los sprays bucales permiten una acción directa sobre la garganta. Los jarabes, especialmente combinados con miel, aportan efecto calmante y resultan prácticos en cuadros de tos. Los caramelos para chupar prolongan el contacto con la mucosa, mientras que las gotas ofrecen mayor concentración y versatilidad de uso, aunque su sabor puede ser intenso.

Como todo recurso natural, no está exento de precauciones: puede generar alergias en personas sensibles a productos apícolas. No se recomienda en menores de un año y conviene consultar con el médico en caso de embarazo o enfermedades crónicas.

El propóleo tiene un lugar válido dentro del cuidado de la salud respiratoria. En cuadros gripales, su uso debe acompañarse siempre de medidas básicas como el descanso, la hidratación y la consulta médica cuando corresponda ■

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

# Diet Kontrol®

## NUESTROS PRODUCTOS

1130455825

dietkontrol.com.ar

# Apifort®

Propóleo para prevenir

Propóleos con fines antibioticos y cicatrizantes

presentaciones  
100g  
250g

Tratamiento de afecciones respiratorias

Estimulante del sistema inmunológico

Antiséptico y fragancia bucal

Inmunomodulador • Antioxidante

Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral

Seguinos en

f

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

@

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

✉

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

Laboratorio

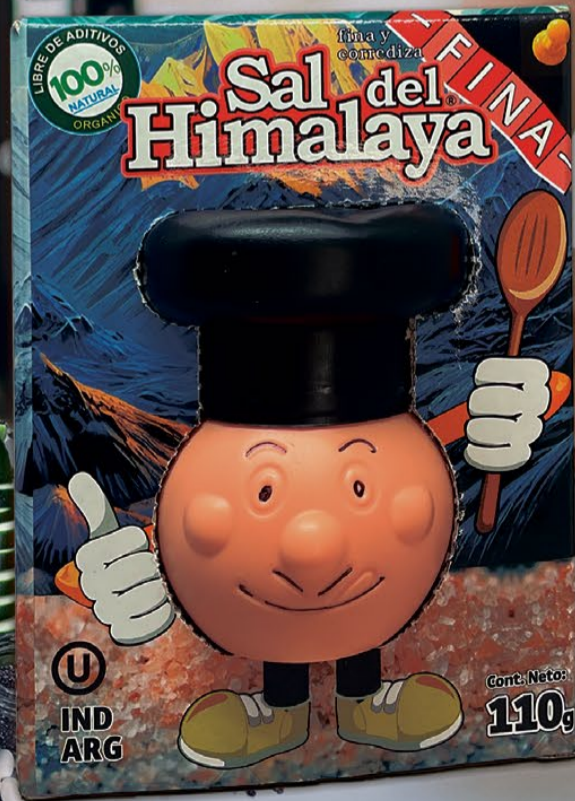
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

# Gell Singh®

Libres de aditivos.  
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

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

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

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

## 100% Sin Gluten. Desde nuestro origen: Un compromiso con la salud de tu piel

► En Boti-K Puro, nuestra misión con la comunidad celíaca no es una respuesta al mercado, sino nuestra esencia fundacional. Desde 2011, desarrollamos cosmética bio natural íntegramente pura, convencidos de que lo que aplicás en tu piel es tan vital para tu bienestar como lo que consumís. Nuestra filosofía se basa en una verdad que guía cada fórmula: la celiacía funciona en realidad como un preciso sensor biológico ante las anomalías de nuestro entorno. Comprendemos que la piel no es una barrera aislada, sino un órgano que absorbe y metaboliza aquello que le entregamos. En un mundo donde el cuerpo es "demasiado honesto para un diseño biológicamente hostil", nuestra misión es ofrecer un refugio de pureza total. Desde 2011,



ofrecemos una línea completa de cosmética bio natural formulada íntegramente sin gluten, respondiendo a la necesidad de alternativas que garanticen salud y confort en las pieles más reactivas. Con el aval de ANMAT, aseguramos que cada producto sea 100% libre de TACC, respetando la fisiología cutánea sin generar riesgos. Creemos en la armonía entre salud y belleza. El bienestar se nota en una piel sana y equilibrada. Boti-K Puro es tu aliado en este camino, promoviendo un cuidado integral que honra el origen y la sustancia de lo natural ■

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

## DURANG Nuevo Agridulce de Vegetales Condimentados

► **Mucho más que un pickle:** A diferencia de las conservas tradicionales, el **Agridulce de Vegetales** se presenta como una ensalada artesanal lista para consumir. Elaborada con materia prima fresca y un líquido de cobertura suave, está diseñada para paladares que buscan naturalidad sin la acidez punzante del vinagre convencional. Su concepto **ready-to-eat** elimina barreras: no requiere refrigeración previa ni preparación. Es, literalmente, destapá, escurrí y serví.

Su fortaleza reside en la versatilidad:

- **En el trabajo:** Una ensalada express y nutritiva.
- **En el hogar:** El acompañamiento perfecto para



carnes y picadas gourmet.

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

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

Conocé el mundo de conservas Durang, [www.durangconservas.com](http://www.durangconservas.com) y en sus redes sociales @durangsr!

## CHACABUCO

### Alfajores de pistacho sin gluten

#### ► INGREDIENTES

80g de pistachos pelados, más extra para rebozar  
100g de manteca a temperatura ambiente  
75g de azúcar impalpable  
1 yema  
1 cedita. de esencia de vainilla  
200g de blend de harinas sin gluten con legumbres y semillas Chacabuco  
1 cedita. de goma xántica  
1 pizca de sal  
400g dulce de leche repostero  
100g mermelada de frambuesas



**PROCEDIMIENTO:** Colocar los pistachos en una mini procesadora y procesar hasta que estén bien procesados. Reservar. Colocar la manteca, azúcar, yema y vainilla en un bowl y mezclar con una espátula hasta que los ingredientes estén bien integrados. Agregar el blend de harinas, goma xántica, sal y pistachos procesados y mezclar hasta formar una masa.

Formar un disco con la masa, enfilar y refrigerar por lo menos 1 hora. Precalear el horno a 180C.

Retirar la masa del frío y estirar en mesada enharinada con un palote a un grosor de 5mm.

Cortar tapitas con un cortante de 8cm o el tamaño que te guste. Colocar sobre una placa apenas engrasada o con papel manteca y hornear por 10 minutos o hasta que estén apenas dorados en los bordes. Repetir con las demás tapitas.

Colocar el dulce de leche y mermelada en mangas separadas.

Una vez que las tapitas estén frías, rellenar con dulce de leche y luego con corazón de mermelada de frambuesa.

Colocar el resto de pistachos procesados en una placa y rebozar los costados.

Rellenar a la mañana para disfrutar a la tarde y que las tapas ya estén blandas por la humedad del relleno ■

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

# Jasmine

## SEM GLUTEN

Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa

### WRAP TORTILLAS - GRANOLA - PAN- COOKIES



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

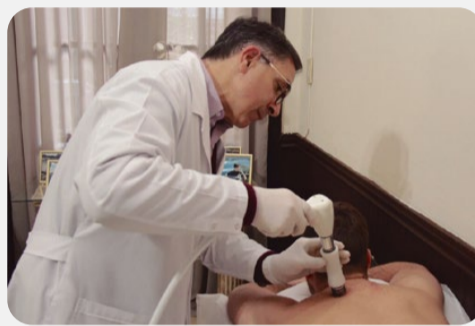


# REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

## RECUPERÁ TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE MÉDICO INTEGRAL

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



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

### Un abordaje médico integral centrado en la persona

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

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

### Medicina Integrativa: una visión amplia del proceso de salud

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

En Rebiogral integramos:

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

### Abordaje del dolor crónico

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

Nuestro abordaje incluye:

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

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

### Discapacidad y Rehabilitación Integral

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

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

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

**Atención personalizada – Evaluación integral  
Tecnología aplicada a la rehabilitación.**

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



Accede a nuestras  
redes a través del QR

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

# ¿Podría ser celíaco?

Guía para entender la intolerancia al gluten

▶ La Celiaquía no es una moda “dietaria”; es una afección sistémica y autoinmune. Ocurre cuando el cuerpo de personas genéticamente predispuestas reacciona de forma permanente al gluten, un conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno. La normativa actual modificó el sello oficial de “Sin TACC” a “SIN GLUTEN” dado que los avances tecnológicos están permitiendo producir una avena segura (en Argentina aun en ciernes).

Los síntomas varían drásticamente entre personas:

**Digestivos:** Diarrea crónica, distensión abdominal y pérdida de peso (entre otros).

**Extradigestivos:** Anemia, aftas bucales recurrentes, caída de cabello e incluso abortos espontáneos.

**Asintomáticos:** Algunas personas no presentan síntomas visibles, aunque el daño interno exista.

## El camino hacia el diagnóstico

Si sospechás que el gluten te afecta, el orden de los pasos es vital para un resultado certero:

**Análisis de sangre:** Se buscan anticuerpos específicos. Es un primer filtro fundamental.

**Biopsia endoscópica:** Es la única forma de confirmar la enfermedad al observar el estado de las vellosidades intestinales.

**¡No dejes el gluten antes!** Si inicias una dieta sin gluten antes de los estudios, los resultados pueden dar un “falso negativo”, ocultando la realidad de tu organismo.

## El único tratamiento:

### DIETA SEGURA

Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento es estrictamente alimen-



tario y de por vida. No existen pastillas (aún); la medicina es una dieta libre de gluten. Y en Argentina no es tan complejo.

**Alimentos naturales:** Frutas, verduras, carnes y huevos son naturalmente libres de gluten.

**Alimentos procesados:** con sello oficial “Sin de Gluten”.

**Cosmética y medicamentos:** con sello oficial “Sin Gluten”.

**Cuidarse del peligro oculto:** El gluten se usa como espesante o colorante en productos procesados. Además, existe la contaminación cruzada, que ocurre cuando un alimento seguro toca migajas o utensilios usados con harina.

Para identificar productos seguros, busca siempre el logo oficial “SIN GLUTEN”. En Argentina, la ANMAT mantiene un listado actualizado de alimentos y medicamentos analizados y autorizados.

Recuerda que incluso cantidades mínimas (10 mg) pueden causar daño. Por ello, la consulta con un nutricionista es el primer paso para aprender a leer etiquetas y cuidar tu salud de forma integral ■

## Celiaquía y salud mental

# Una condición que requiere un abordaje biopsicosocial

▶ Durante años, la celiaquía fue considerada una patología exclusivamente intestinal. Sin embargo, la evidencia científica actual la define como una enfermedad autoinmune sistémica con impacto directo en la salud mental.

Hoy, la comunidad médica —gastroenterólogos, psiquiatras y psicólogos— coincide en que el tratamiento no debe limitarse a la exclusión del gluten: es imperativo comprender y abordar al paciente de manera integral.

## El vínculo biológico y neurológico

Diversos estudios han demostrado que las personas con enfermedad celíaca presentan una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en comparación con la población general. Esta asociación no es circunstancial, sino el resultado de complejos mecanismos biológicos y psicosociales que interactúan entre sí.

Uno de los pilares de esta relación es el mecanismo nutricional. La atrofia de las vellosidades intestinales genera una malabsorción de micronutrientes críticos como el hierro, el ácido fólico (vitamina B9) y la vitamina B12, fundamentales para la función cognitiva. La deficiencia de estos elementos altera la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, químicos cerebrales directamente vinculados con la regulación del estado de ánimo. Al respecto, especialistas como la psicóloga Cristina Sfoglia destacan que la sintomatología depresiva puede explicarse por esta malabsorción, sumada a la fatiga crónica y el dolor persistente.

A esto se suma el componente inmunológico e inflamatorio. Investigaciones recientes sugieren que la inflamación sistémica propia de la enfermedad podría afectar el sistema nervioso central a través del eje intestino-cerebro, una vía de comunicación bidireccional que explica cómo los procesos inflamatorios digestivos repercuten en la estabilidad emocional.

## El impacto del diagnóstico y el desafío social

El diagnóstico tardío —especialmente frecuente en adultos— es un factor determinante. Muchos pacientes atraviesan años de incertidumbre consultando por síntomas inespecíficos como fatiga, irritabilidad o neblina mental (brain fog) antes de recibir el diagnóstico correcto. Esta falta de respuestas afecta gravemente la calidad de vida y puede consolidar cuadros de angustia crónica.

Una vez confirmado el diagnóstico, la enfermedad impone un desafío cotidiano: la dieta libre de gluten (DLG) de forma estricta y permanente. Mantenerla no solo implica cambiar hábitos alimenticios, sino también enfrentarse a situaciones sociales complejas:

- El miedo constante a la contaminación cruzada.

- La hipervigilancia en entornos sociales.

- Las limitaciones y el estrés emocional al comer fuera del hogar.

Este contexto genera a menudo una sensación de aislamiento y un estado de alerta sostenido que impacta en el bienestar psicológico.

La evidencia muestra que la calidad de vida de las personas celíacas puede verse disminuida, especialmente en los primeros años posteriores al diagnóstico, cuando el proceso de adaptación es más exigente. En este punto, el acompañamiento profesional adquiere un rol central.

Desde una perspectiva clínica, los especialistas coinciden en la necesidad de un **abordaje biopsicosocial**. Esto implica que el tratamiento no solo debe monitorear la recuperación de la mucosa intestinal, sino también evaluar el estado emocional del paciente, su entorno social y su capacidad de resiliencia. La educación alimentaria, el apoyo psicológico y las redes de contención resultan fundamentales para mejorar la adherencia al tratamiento y prevenir complicaciones psicológicas a largo plazo ■

# Mayo mes de la celiaquía

Elegí un aceite que acompaña tu alimentación sin gluten

**¡NUEVO!**  
Canola & Girasol Alto Oleico

Escanéa el QR  
¡Conocé el producto!

**SIN TACC**

- Delicado sabor a semilla
- Prensado en frío, 100% natural
- 10 Veces Mas de Omega 3 que el oliva, girasol y maíz
- Ideal para acompañar una alimentación equilibrada
- Aporta sabor y versatilidad a tus comidas del día a día

Industria Argentina - 500 ml

www.krol.com.ar

Si sos comercio, consultá con tu distribuidor

- Tapas para tartas y empanadas
- Pastas
- Bocaditos de vegetales congelados

Tenemos opciones Sin Gluten y veganas

info@argenti.com.ar

argenti.singluten

www.argenti.com.ar

# Gell Singh®

## Sal Marina con algas

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



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

Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país

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

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

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

# Los probióticos en la prevención de la enfermedad celíaca



► La enfermedad celíaca (EC) es una afección crónica, sistémica y autoinmune que se caracteriza por una intolerancia permanente al gluten, un conjunto de proteínas presentes en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (identificados comúnmente por la sigla TACC). Cuando una persona con predisposición genética ingiere gluten, su sistema inmunitario reacciona atacando la mucosa del intestino delgado. Esto provoca la inflamación y atrofia de las vellosidades intestinales, las cuales son responsables de absorber los nutrientes necesarios para el cuerpo. La alteración de la absorción de los alimentos conlleva malnutrición del individuo celíaco. Actualmente, el único tratamiento efectivo para la EC es seguir una dieta estricta sin gluten de por vida.

La información científica actual tiende a otorgar a la microbiota intestinal (el conjunto de microorganismos, principalmente bacterias, que habitan en nuestro intestino) un rol importante tanto en la prevención como en la predisposición a enfermedades del tracto digestivo incluyendo la EC. Dentro del conjunto de bacterias intestinales beneficiosas para el ser humano, se encuentran los probióticos. Estos al

ser ingeridos, o estar presentes en suficiente cantidad, producen un efecto beneficioso sobre la salud de las personas. Aunque los probióticos lácticos son los más conocidos actualmente por sus beneficios a la salud, su sensibilidad al entorno digestivo puede impedir que lleguen activos al intestino. En contraste, los probióticos esporulados del género *Bacillus*, tales como el *Bacillus subtilis* DG101 (Kyojin), presentan una mayor resistencia y estabilidad frente a estas condiciones.

Incorporar probióticos esporulados podría representar una alternativa prometedora para mejorar la calidad de vida de las personas con celiaquía, más allá de la dieta estricta sin gluten. Esto se debería al menos a dos factores, por un lado, *Bacillus subtilis* DG101 ayuda a recomponer la eubiosis (equilibrio) de la flora intestinal para ayudar a una mejor digestión y tolerancia a los alimentos; y además *Bacillus subtilis* DG101 produce nattoquina, una proteasa que ha demostrado su capacidad para degradar (al menos in vitro) a la gliadina, principal proteína del gluten causante de los síntomas y malestares de la enfermedad celíaca ■

Lic. Cecilia Leñini  
DT kyojin S.A.

# Constipación



► El aparato digestivo está tapizado por una red de neuronas que algunos científicos han denominado "segundo cerebro". Ese cerebro influye en nuestro estado de ánimo, carácter y en el ritmo de sueño.

En los intestinos de cada persona viven 2.000 especies bacterianas que conforman la flora intestinal. Estas bacterias ayudan a la absorción de nutrientes (minerales y vitaminas), y protegen de infecciones. Cualquier trastorno en el equilibrio intestinal como constipación, inflamación intestinal o meteorismo puede provocar problemas de salud.

La constipación o estreñimiento, muy frecuente estos últimos años, tiene como una de las causas el cambio de alimentación. Se ha pasado a tener una alimentación pobre en fibras, porque se ha aumentado la ingesta de hidratos de carbono refinados (harinas blancas como pan blanco, galletitas, masas, facturas, etc.), aditivos y azúcar blanca. Y se ha disminuido la cantidad de frutas, verduras y alimentos integrales.

## Como podemos ayudar a revertir la constipación?

- Realizar actividad física: caminar, correr, yoga, etc. (evitar el sedentarismo)
- Beber mucho líquido
- Comer alimentos ricos en fibras (fruta, verduras, alimentos integrales)
- Utilizar aceite de primera presión en frío (girasol, oliva, coco, chía, sésamo, etc.) con las comidas para ayudar a lubricar el intestino
- Usar especias: clavo, canela, jengibre
- Tomar té de boldo, manzanilla, menta, tomillo 1 hora después de comer

## CONSUMIR:

- Frutas desecadas (pasas, orejones)
- Semillas de lino, girasol, sésamo, chía, lino: molidas
- Aumentar fibras (en forma progresiva): verduras preferentemente crudas, frutas y legumbres (lentejas, porotos, arvejas, etc.)
- Cambiar a cereales integrales (arroz y fideos integrales, pan integral)

## EVITAR:

- Té negro oscuro
- Arroz blanco
- Quesos enteros y descremados tipo port salud
- Evitar alimentos refinados (pan, galletitas, facturas, tortas, etc. de trigo blancas) industrializados y exceso de carne y pollo

Consultar con un profesional de la salud ya que varios alimentos que ayudan a evitar la constipación pueden producir inflamación intestinal.

## Desayuno con mucílago de semillas de chía:

Poner en remojo: 2 cucharadas soperas de semillas de chía en medio vaso de agua. Dejar toda la noche en remojo. Se forma "un mucílago" (un gel). Triturar el mucílago con las semillas en un molinillo y consumir. Se puede agregar limón, canela, una fruta.

## Funciones:

- Activa la función intestinal, también es buena para la hinchazón.
- Es una solución para las personas constipadas. Comer a la mañana ■

Lic. María Müller  
Dra. Elba Albertinazzi

PROBIÓTICOS  
**KYOJIN®**

# NUESTROS PRODUCTOS

CON PUBLICACIONES  
CIENTÍFICAS  
QUE LO RESPALDAN



## KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,  
10 veces + potente y duradero



## INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios  
productos con probióticos



## KYOJIN GOLD

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



## REPELENTE KYOJIN

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



## BIOLARVICIDA KYOJIN

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



## BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



## PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

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



## PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas  
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS  
EN NUESTRA WEB

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

kyojinoficial

# El Wu Wei y la acción sin esfuerzo



▶ En una sociedad que rinde culto a la productividad extrema y al esfuerzo extenuante, el concepto taoísta de Wu Wei emerge no solo como una filosofía milenaria, sino como una herramienta de supervivencia emocional. Traducido literalmente como “no hacer”, su verdadera esencia dista mucho de la pasividad o la pereza. El Wu Wei es, en realidad, el arte de la acción espontánea y natural, aquella que fluye en armonía con el orden del universo —el Tao— sin necesidad de recurrir a la fuerza o a la resistencia innecesaria.

## La armonía con el presente

Inspirado en las enseñanzas de Lao Tse en el Tao Te Ching, este principio nos invita a actuar como el agua: un elemento que no lucha contra los obstáculos, sino que los rodea y fluye, logrando su propósito sin agresión. Al igual que el budismo, el Wu Wei promueve el desapego y la aceptación del momento presente. Esta alineación reduce drásticamente el estrés y la ansiedad, males crónicos de la modernidad. Al soltar la necesidad obsesiva de control, liberamos la tensión acumulada por expectativas rígidas y permitimos que la intuición guíe nuestras decisiones con mayor claridad y serenidad.

La práctica del Wu Wei fomenta una existencia basada en la simplicidad. Al evitar los excesos —que suelen ser

la verdadera fuente de malestar—, aprendemos a valorar lo que ya poseemos. Esta perspectiva nos desconecta de la carrera por logros futuros inalcanzables, devolviéndonos la satisfacción de habitar el “aquí y ahora”. La toma de decisiones se vuelve más orgánica; ya no se decide desde el miedo o la prisa, sino desde un equilibrio interno que reconoce el momento oportuno para intervenir.

## Integración en la vida cotidiana

Aplicar el Wu Wei en el mundo occidental requiere un cambio de enfoque consciente. No se trata de abandonar nuestras responsabilidades, sino de gestionarlas con inteligencia emocional:

**Atención plena.** Practicar el mindfulness para observar la realidad sin juicios.

**Esencialismo.** Simplificar la agenda y aprender a decir “no” sin culpa, priorizando lo que realmente aporta valor.

**Observación sabia.** Cultivar el arte de esperar. A veces, la acción más poderosa es observar y conservar energía hasta que las condiciones sean favorables.

Al confiar en el flujo natural de la vida y actuar sin interferencias innecesarias, no solo mejoramos nuestra salud mental, sino que encontramos una forma más auténtica y equilibrada de habitar el mundo ■

# La función de las palabras que describen realidades internas

▶ Uno de los aspectos más complejos para “aprender” a construir biografías humanas es la capacidad de “inventar” palabras que nombren todo aquello que no ha sido dicho por quien detentaba el discurso oficial. Palabras que describen realidades internas pasadas, contradictorias, infantiles, negadas o sublimadas. La palabra justa y pertinente da un sentido exacto a la maraña de sensaciones ambivalentes que no pueden existir porque están desorganizadas y sobre todo, porque contradicen el lugar de identidad que nos da refugio.

Con relación a una realidad tan frecuente como es el desamparo emocional durante la infancia, es obvio que nadie ha nombrado tal cosa. Con seguridad no la nombró nuestra madre, ni nuestro padre ni ningún adulto allegado. El desamparo emocional, el maltrato, el abandono, el abuso en todas sus formas, la soledad durante la niñez, la sensación de injusticia, el miedo, las fobias, y todas las evidencias de falta de amor, solidaridad o cobijo, serán las palabras que más utilizaremos en el armado de prácticamente todas las biografías humanas. Claro que en cada historia, el abuso y el maltrato se presentan bajo modos distintos. Pero nos compete a los profesionales registrarlos, ubicarlos en el escenario y nombrarlos.

Una vez que el consultante escucha palabras a las que nunca antes le había dado un significado trascendental, sabrá rápidamente si corresponden con su realidad interna o no. Es automático. Porque no

importa si ha relegado a la sombra la totalidad de sus experiencias. La sombra no es un lugar donde desaparecen las vivencias. Simplemente es un refugio donde pueden permanecer aguardando detrás del telón, hasta que se las invita a participar de la fiesta.

Todo trabajo de indagación personal “toca” de algún modo la campana para que esa instancia aparezca más visiblemente. No se trata de interpretar ni estamos sacando de la galera teorías grandilocuentes. Estamos sólo poniendo palabras a algo que el consultante dice sin saber que lo está diciendo. Por ejemplo, si un consultante recuerda con lujo de detalles todo lo que le preocupaba a mamá, nosotros pondremos palabras a ese “mirarse a sí misma de mamá” y a esa “no mirada de mamá hacia el niño que nuestro consultante fue”.

Estamos nombrando con palabras nuevas algo que el individuo siente interiormente. Nuestra función es similar a la de un director de orquesta que trata de escuchar la totalidad de los instrumentos, intentando encontrar la mejor melodía del conjunto. Pero no sabemos más que el pianista o el violinista, ni tenemos opiniones sobre lo que cada músico debería hacer. Sólo trabajamos para ofrecer a cada individuo, una visión de su propia totalidad.

Parágrafo extraído del libro “El poder del Discurso Materno” ■

Laura Gutman

[www.lauragutman.com.ar](http://www.lauragutman.com.ar)

Dietéticactiva

**Expo Retail Saludable**

**NOS MUDAMOS A La Rural**

**22 Y 23 DE AGOSTO**

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

**¡RESERVÁ TU STAND AHORA!**

11 2312-3934

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

**Fuente de Omega 3**

**ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO**

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

**LYSI**

ICELANDIC COD LIVER OIL  
PURE AND NATURAL  
LEMON FLAVOUR

**LYSI**  
A PRODUCT OF ICELAND

**C&C**  
MEDICAL'S S.R.A.

Distribuidores oficiales en Argentina

# 50 ANIVERSARIO



# Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.

1° Calidad:



## Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



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



WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

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

# De la ira a la levedad

Vivir en paz



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

► ¿Por momentos advertís una nube de enojos que obnubila tu camino? ¿En situaciones de confusión, avasallamiento, te invade una ceguera que no puedes evitar experimentar? Estas son sensaciones que suelen percibirse cuando la ira se está preparando para eclosionar. Si dejas que la combustión crezca, el fuego comienza a arder y la intensidad de las llamas se filtrarán entre tus palabras y acciones. Podes evitar la eclosión, solo que, para ello necesitas dialogar con tu ansiedad para que te permita hacer la pausa, ese instante sagrado que va a marcar el primer paso para abrazar el origen de la ira.

Habitar la ira es darles lugar a sus tres etapas. **La primera: la percepción de la combustión.** Aumenta la frecuencia cardíaca, se tensan los músculos, especialmente en cuello y mandíbula, la respiración se agita, suda alguna parte del cuerpo y el fuego trepa hacia las mejillas y los ojos. Observa con quien o quienes estás y qué es lo que produce este efecto.

**Segunda etapa: la explosión.** Puede que los síntomas iniciales se exacerben y que se sume la impulsividad con palabras hirientes colmadas de fuego abrasador y pierdes registro de sí. Emergen enojos muy guardados con la carga agresiva del aguante. Cuanto más retengas, más crueles se tornarán las frases.

**Tercera etapa: la retirada.** Un sabor amargo se expande en el pecho, es la angustia y quiza

la culpa. Si tienes esta tendencia, te sugiero que releas cada paso y reflexiones. Ya le estás dando un lugar al cambio. Ahora viene el camino de la práctica transformadora.

Explora cual podría ser el germen de la ira. Por lo general se asocia a vínculos primarios de maltrato, limitación, o de cargas ancestrales del mismo tipo. Para tomar conciencia de todo esto es necesario darse tiempo con pausas y, si lo sentís, con ayuda profesional. Ambas opciones te van a ir conduciendo a la liberación de la tendencia a soportar, aguantar, retener para luego detonar en determinadas circunstancias. El proceso de sanación acarrea un trabajo de templanza y amabilidad contigo. La cólera es una emoción que suele quedar instalada y se acumula si no se la sana con la creación de amor propio.

Hay otras maneras de atravesar los enojos sin la represión. Lo inicial es nombrar lo que te enoja, elaborarlo internamente con conciencia y luego expresando ese motivo desde la firmeza, las convicciones, la presencia y no, desde la ira. Para contactar con el amor propio reordena internamente aquello que te molesta, que te impide soltar sinceridades. Habitar cada revelación desde cuerpo y mente. Observa los relatos internos que aparecen. Fijate si circulan frases que te desvalorizan o te juzgan. Atiende con conciencia cada una. Paulatinamente el cuerpo se va a ir abrigando con palabras tiernas, pacientes y optimistas. Solo confía que esto va a ocurrir. Y así, con seguridad, vas a sentir más levedad ■

alejandrabrener@gmail.com  
f Alejandra Brener Bioenergética  
i espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario ancestral

# Chakana, el camino de los justos



Por **Jimena Ramos Lanciotti**

► Mayo nos trae la energía de la **chakana andina** o cruz del sur. Es una constelación formada por cuatro estrellas brillantes fácilmente reconocible que solo puede verse desde nuestro hemisferio sur. Es geometría sagrada, en ella se simboliza el calendario agrícola con las diferentes fechas. Una cruz cuadrada de 12 puntas con un círculo central que representa el punto de convergencia entre los mundos. Considerada una escalera o puente que conecta los 3 mundos: el terrenal, el presente (Kay Pacha) con el mundo de arriba o el espiritual (Hanan Pacha) y el interior (Uku Pacha), simbolizando armonía y equilibrio cósmico. Además representa los cuatro puntos cardinales (oeste, norte, este y sur). Cuando se abre un espacio o se realizan los saludos en una ceremonia se comienza por donde sale el sol y luego hacia la izquierda (antihorario) esto es por efecto Coriolis. También simboliza los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire) y los cuatro animales de poder (cóndor, colibrí, puma y serpiente).

Es en estos días la posición de la chakana permite una perfecta ali-

neación de la vertical con el horizontal, que solo se da una vez al año, marcando el Qhapaq Ñan, Camino de los Justos o correctos. Es una línea recta que une ciudades Inkas ubicadas geográficamente en una diagonal a 45° del eje Norte-Sur. Esta línea representa el ángulo del eje de rotación de la tierra, hoy modificado que es de 23° 30'. Esta inclinación, esta línea de la vida es la que permitió que haya biodiversidad en nuestro planeta.

Por eso la importancia de esta fecha, la chakana nos trae una fuerza de creación y sobre todo de orden interno. Es un buen momento para poner aquellas piedras que nos acompañan durante el año, un cuenco de agua y tomar a la mañana siguiente que refleje esa constelación, como es arriba es abajo y como es adentro es afuera. Ese día 3 conectar con esa energía y subsiguientes para ordenarnos para nuestro buen vivir.

Hasta la próxima y espero verlos en la Feria del Productor al Consumidor en el predio de Agronomía el 2do. fin de semana de cada mes, y no se olviden...

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

botica.ceiboenflor  
f ceiboenflor.org



## Gell Singh®

### PRACTICO

### ECONOMICO



con SALERO

## Sal marina

fin y corrediza

bolsita:  
RECARGA



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

Valores y recursos de los Signos del Zodiaco - parte2 -

# 2026: la "Materialización de lo invisible"

Continuamos profundizando en el mapa astrológico de un año que nos desafía a ser arquitectos de nuestra propia existencia. En esta Trilogía presentamos el tiempo de la **Materialización de lo Invisible**. A través del "Eje de la Sustentabilidad", analizamos cómo se entrelazan tres dimensiones vitales: el **Tiempo** como herencia y destino, la **Materia** como los recursos y valores materiales y el **Espacio** como el escenario de los vínculos y el intercambio con el entorno para generar prosperidad y abundancia. No es una simple predicción, sino una hoja de ruta para entender hacia dónde se está moviendo su energía vital.

**ARIES:**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno sobre tu identidad transmutan tu antigua impulsividad en una maestría de la acción consciente. El destino te pide "dar cuerpo" a tus sueños con una disciplina casi mística.  
**Materia (Recursos/Valores):** Urano abandona definitivamente tu zona de finanzas tras años de inestabilidad. Entrás en una etapa de consolidación donde el valor proviene de tu capacidad de comunicar ideas disruptivas. La inversión es en tu propia marca.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Tus vínculos ya no se basan en la lucha por el territorio, sino en el intercambio intelectual. Júpiter expande tu autoexpresión creativa en el espacio público.  
**Clave de Conciencia:** Responsabilidad creativa. Tu liberación es dejar de reaccionar al mundo y empezar a fundarlo desde tu voluntad templada.

**TAURO:**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Plutón en tu zona de destino profesional te obliga a soltar herencias de control material. El destino te lleva a una posición de poder basada en la colaboración tecnológica y humana, no en la posesión.  
**Materia (Recursos/Valores):** Urano entra en tu zona de valores (Géminis). Tu economía se vuelve eléctrica y diversa. Es tiempo de monetizar tus ideas, no solo tu esfuerzo físico. La riqueza es ahora información y redes.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Júpiter expande tu hogar y sentido de pertenencia. El espacio de tu identidad se asienta tras años de caos, encontrando refugio en lo íntimo mientras te transformas afuera.  
**Clave de Conciencia:** Desapego fértil. Entiende que tu seguridad no está en lo que retienes, sino en tu capacidad de fluir con el cambio de paradigma.

**GÉMINIS:**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno

en tu zona de "finales" sugieren que el tiempo de viejas culpas o herencias kármicas ha terminado. Tu destino se vuelve más espiritual, menos mental y más enfocado en el cierre de ciclos.

**Materia (Recursos/Valores):** Se transforman tus finanzas compartidas y legados. El valor real surge de procesos de transformación profunda (impuestos, juicios, herencias). La economía es un ejercicio de transparencia y poder compartido.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Con Urano en tu signo, tu identidad espacial explota. Eres un emisor de nuevas frecuencias. Se expanden tus redes de contacto, trayendo socios que resuenan con tu nueva vibración.  
**Clave de Conciencia:** Presencia eléctrica. No te pierdas en mil ideas; usa la conciencia para anclar la chispa de Urano en proyectos que sirvan al bien común.

**CÁNCER:**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno activan tu Medio Cielo. El destino te pide liderar con compasión. Superas la herencia del "miedo al mundo" para ocupar un lugar de autoridad legítima en lo profesional.  
**Materia (Recursos/Valores):** Júpiter en Leo (tu zona de Valores) trae una expansión económica significativa. Es un año de cosecha material, pero vinculada a tu generosidad y a cuánto te permites brillar sin culpas.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Se transforman tus vínculos cara a cara. El espacio relacional exige una honestidad brutal. Ya no hay lugar para dependencias emocionales; la relación es un espejo de poder.  
**Clave de Conciencia:** Vulnerabilidad pública. Tu liberación ocurre cuando dejas de protegerte de más

y permites que tu sensibilidad sea tu mayor activo profesional.

**LEO**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Se está acelerando tu tiempo de crecimiento personal. El destino te coloca en el centro, pero con la herencia de un nuevo sentido ético y espiritual (Trígono Saturno/Neptuno).  
**Materia (Recursos/Valores):** En tu zona de recursos compartidos te exigen orden en lo invisible (deudas, seguros, inversiones a largo plazo). El valor viene de la integridad con la que gestionas lo que otros te confían.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Plutón frente a ti transforma quiénes son tus "otros". Conflictos de poder o crisis en pareja te obligan a redefinir tu identidad espacial. El otro es un maestro de tu propia sombra.  
**Clave de Conciencia:** Brillar sin opacar. La liberación es reconocer que el otro no es un súbdito, sino un socio necesario en la construcción de tu nuevo poder.

**VIRGO**  
**Tiempo (Herencia/Destino):** Saturno y Neptuno en tu zona de transformación profunda te piden soltar herencias de perfeccionismo paralizante. El destino te invita a confiar en procesos que no puedes controlar con la mente.  
**Materia (Recursos/Valores):** Tu valor económico ahora está ligado a tu capacidad de innovar en el espacio público (Urano en el Medio Cielo). El trabajo tradicional cambia por proyectos de vanguardia o tecnología aplicada al servicio.  
**Espacio (Identidad/Relaciones):** Frente a ti se disuelven fronteras en la pareja y lo compartido con otros. El espacio con el otro se vuelve sagrado o confuso; la clave es la claridad espiritual en los acuerdos básicos.  
**Clave de Conciencia:** Entrega consciente. Dejar de intentar, arreglarlo todo. La conciencia es entender que el orden perfecto nace de aceptar el flujo natural de la vida.  
 Continuará... ■  
 Ángel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

## La brújula del autoconocimiento

El autoconocimiento es la capacidad de observar y comprender quiénes somos realmente. No se trata solo de saber qué nos gusta, sino de identificar nuestros valores, sesgos, miedos y fortalezas. Es la brújula interna que dicta cómo reaccionamos ante el mundo.  
**Impacta en las relaciones:** Al entender nuestras inseguridades, evitamos proyectarlas en los demás, logrando vínculos más sanos y empáticos.  
 En el **Ámbito Profesional** permite elegir roles alineados con nuestro talento natural, lo que aumenta la satisfacción y previene el agotamiento. Y en la **Salud Mental:** nos da el control para gestionar las emociones antes de que nos desborden.  
 Sin autoconocimiento, vivimos en "piloto automático", repitiendo patrones que a veces nos dañan. Al conocernos, dejamos de reaccionar y empezamos a decidir. Es el

cimiento de la inteligencia emocional y la clave para construir una vida con propósito real. Conocer y potenciar nuestro desarrollo interior profundo, conectando con las latentes fuerzas en nuestro organismo y psique, es un desafío personal e intransferible.  
 El CIAG ofrece un espacio para el cultivo de nuestra naturaleza interior y el consecuente despertar de la Conciencia, nuestra verdadera y auténtica identidad. Allí realmente llegamos a conocernos a sí mismos y alinearnos con el propósito de la nuestra encarnación ■  
 CIAG Argentina -Escuela de Autoconocimiento  
 11 5963-0169

**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

**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

**Florencia Robles**  
 Terapeuta Floral(Bach y California)  
 Aromaterapeuta  
 Terapeuta holística  
 Numerologa y Vidente natural  
 Consultas personales y por WhatsApp  
 Un espacio de escucha, guía y sanación para tu momento actual.  
 Turnos al 115155-3590 y 112340-0035 de 11 a 22hs

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

**Leyes Espirituales Gnosis Universal**  
 Escuela de Autoconocimiento  
**MEDITACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO**  
 • El Despertar de la Conciencia  
 • La Respiración: Prana energía vital  
 • Alquimia y la Transmutación  
 • La Naturaleza interna: Chakras  
 • El sonido Universal: Mantram  
 • El Silencio de a Mente  
 • Equilibrio: Cuerpo-Mente-Emoción  
**Martes 19 hs - cupos limitados**  
 Avelino Rolón 2814 - Boulogne  
 Contacto: 11 5963-0169  
 ciagboulogne@gmail.com  
**Círculo de Investigación de la Antropología Gnóstica A.C.**  
 CIAG Argentina P.J.459



# MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

## FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

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

*“Una mejor calidad de vida es posible”*

### DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

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

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



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

### FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



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

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

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

VASTU SHASTRA: El Yoga de las casas

# Conectate con la vida en el aquí y el ahora



Por Arq. Dardo Gutierrez\*

Desde que te levantas hasta que te acostás, hay una enorme cantidad de acciones que suceden en automático: abrir una puerta, apoyar las llaves, prender la luz, mirar el celular, sentarte a comer. No está mal, ese “piloto automático” es necesario: te permite funcionar sin tener que pensar cada paso.

Pero al mismo tiempo tiene un efecto silencioso: tiende a repetir siempre lo mismo. Los mismos movimientos, los mismos recorridos, la misma forma de habitar tus espacios. Y ahí aparece una pregunta interesante: ¿qué pasa cuando, en medio de todo eso, introducís un poco de consciencia? No se trata de hacer grandes cambios ni de volverte más lento, a veces alcanza con algo mínimo: estar presente en un gesto simple.

Por ejemplo, abrir una ventana y realmente registrar el aire que entra. O apoyar un objeto con atención, en lugar de “tirarlo” sin mirar. O detenerte un segundo antes de responder un mensaje. Son detalles, pero no son menores, porque cuando aparece la consciencia, cambia la calidad de lo que hacés. Y eso, inevitablemente, cambia lo que se genera alrededor.

Muchas tradiciones y culturas hablan de “energía” para referirse a esto. Y aunque la palabra puede sonar abstracta, la experiencia es bastante concreta: no se siente igual un espacio recorrido con apuro y distracción, que uno habitado con cierta presencia. Ahí es donde este tema se conecta con el Vastu Shastra, la antigua disciplina de origen indio que estudia la armonía en los espacios.

El Vastu suele asociarse con la disposición de una casa: orientaciones, proporciones, distribución de ambientes. Y sí, todo eso influye, pero hay algo igual de importante que muchas veces se pasa por alto: la manera en que usamos esos espacios. Una casa no es sólo su diseño, sino que también es importante cómo la habitamos.

Podés tener un entorno perfectamente organizado desde lo técnico, pero si lo recorrés de forma automática, sin registro, es probable que algo no termine de fluir. Y al revés: pequeños cambios en tu forma de interactuar con el espacio pueden generar transformaciones muy profundas, incluso sin mover un solo mueble. Entrar a tu casa y realmente sentir que estás entrando.

Abrir una puerta con intención. Ordenar algo con presencia. Son gestos simples, pero empiezan a modificar la calidad del ambiente. Se trata de favorecer una circulación armoniosa de la energía. Y esa circulación no depende sólo de las paredes o la orientación, sino también de cómo te movés dentro de ese lugar, de la atención que ponés en lo cotidiano. La

buena noticia es que no necesitás saber nada técnico para empezar, podés probar algo muy simple hoy mismo: Elegí una acción cotidiana —la que sea— y hacela con total atención.

Puede ser lavarte las manos, servirte un vaso de agua, cerrar una puerta. Pero hacelo distinto: sin apuro, sin pensar en lo que sigue. Sólo estando ahí.

No te va a llevar más de unos segundos. Pero puede cambiar cómo te sentís... y cómo se siente el espacio. Y si querés profundizar, podés sumar estos pequeños ejercicios:

1. Probá cambiar levemente un recorrido habitual dentro de tu casa, caminando un poco más despacio o prestando atención a cada paso, como si ese trayecto fuera nuevo y no algo que ya conocés de memoria.

2. Elegí un espacio puntual de tu casa —una mesa, la entrada o un rincón— y ocupate de mantenerlo en orden con atención. No como una tarea más, sino como un momento consciente. Ese pequeño gesto, sostenido en el tiempo, empieza a generar claridad y cambia cómo se siente ese lugar.

3. Antes de empezar cualquier actividad al llegar a tu casa, tomate unos segundos en la entrada para detenerte, respirar y registrar que estás pasando de un ámbito a otro, en lugar de seguir en automático.

4. Antes de mover, acomodar o cambiar algo en tu casa, probá detenerte unos segundos y observar ese espacio tal como está. Sin intervenir, sin apurarte. Mirá los objetos, el orden, la sensación que genera. Esa pausa, aunque breve, cambia la forma en que decidís. Ya no es automático: aparece una elección más clara, más alineada con lo que realmente necesitás en ese momento.

5. Al final del día, elegí un gesto simple —como apagar una luz, cerrar una puerta o acomodar un objeto— y hacelo con atención, como una manera de cerrar el día con un pequeño acto de orden interno y externo.

No son grandes acciones ni cambios drásticos, sino pequeños cortes en lo automático que interrumpen la inercia cotidiana. En esos instantes, aunque sean breves, ocurre algo clave: dejás de repetir sin darte cuenta y empezás a elegir con mayor claridad. Y cuando aparece esa elección, algo se acomoda, tanto adentro tuyo como en el espacio que habitás.

No hace falta transformar toda tu casa para empezar a vivir mejor en ella. A veces, es suficiente con transformar la manera en que estás presente ahí, en lo simple, en lo cotidiano ■

\*Arquitecto y consultor de Vastu Shastra  
Presidente de la Asociación Argentina de Vastu.

www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899  
/Vastu, el Yoga de las casas

CLORURO DE POTASIO. Origen Alemania. 1 Calidad. CE

# Sal Marina®

## Gell Singh®

**SUNICA ALGAS**  
100% NATURAL

Ahora! con POTASIO de Alemania

**BAJO en SODIO**  
POTASIO 33% SODIO 66%

Cont. Neto 500g  
Sal fina modificada

**SUNICA ALGAS**  
100% NATURAL

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

POTASIO 33% SODIO 66%

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

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

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

# convivir

- Líder de la prensa natural -

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

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

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

**100% SIN GLUTEN DESDE NUESTRO ORIGEN**

Nueva imagen oficial, nuestra pureza de siempre

Cosmética bionatural pura por esencia. Más que un sello, es nuestro compromiso con tu bienestar.

**www.boti-k.com**  
**11 2647-2713**

# CRINWAY

## POLEN RECONVERTIDO

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

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

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



Laboratorio  
**CRINWAY**  
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969



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

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

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

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

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

## PROMOCIÓN

# Schär

el mejor pan para todo el año



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

el primer sorteo se realizará el  
08-04-2026

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