

EXPO
HOLÍSTICA
& BIENESTAR
JUNIO 2026
LA RURAL
Reservá tu
STAND en CUOTAS
SECTOR
GASTRONÓMICO
SALUDABLE

TodoSalud®

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

EXTRA

Expo
RetailSaludable
EN AGOSTO EN
La Rural

ABRIL 2026 / AÑO XX

Nº220

PÁG. 22

Info PÁG. 14

PÁG. 8 ¿Amiga o enemiga de nuestro segundo cerebro?

GRASAS QUE SANAN VS. GRASAS QUE ENFERMAN

PÁG. 9 10 pasos para un bienestar integral

CHECKLIST DE OTOÑO

PÁG. 14 Aliados naturales para tus defensas

EL BOTIQUIN VERDE

NOVEDADES

- NATUJAZ KEFIR
 - DABAR
- FRECUENCIAL
- ALIMENTACIÓN CUÁNTICA
 - TITRAYJU
- ALUCINETAS
 - MENTES EXPERTAS

PÁGS. 30/31

ADEMÁS: • PASTAS DENTALES SIN FLUOR • LA LEALTAD DEL CLIENTE • MENÚ SEMANAL

La Valletana
Nueces de Tupungato

FRUTAS SECAS
GRUPO DE MARCHI
PRODUCTO DE MENDOZA
ARGENTINA
cfabrokers.argentino@gmail.com



MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL

¡Mismo precio
que en planta
de producción!



DON GASPAR
MIGUEL BAIELI
e HIJOS

Representante Exclusivo
En CABA y Gran Buenos Aires
**ENVÍOS AL INTERIOR
DEL PAÍS**
+54 9 11 5465-7150

**Somos el Mayor
Mercado Natural**

Zona Norte: Av. Alberdi 778 Bis Centro: Rosario. Pte. Roca 995

23
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural

alimentosaludables.com.ar +54 9 341 672-6566 +54 9 341 672-6497 @alimentosaludablesoficial



EDITORIAL

EL PODER DE LA GRATITUD

•CONTACTO VERDE

Cerramos esta edición con una reflexión necesaria: la salud no es solo la ausencia de en-

fermedad, sino la presencia de equilibrio emocional. El otoño nos invita al recogimiento, pero también al aislamiento, lo que puede elevar el cortisol de forma silenciosa.

•BIOFILIA URBANA

Incluso en la ciudad, el contacto con la naturaleza es una medicina poderosa. Caminar descalzo sobre el pasto (grounding) o simplemente observar los árboles cambiar de color en una plaza local reduce la presión arterial y mejora la variabilidad de la frecuencia cardíaca. El cerebro humano se calma ante los patrones fractales de la naturaleza.

•EL DIARIO DE GRATITUD

Dedicar dos minutos antes de dormir a escribir tres cosas por las que estás agradecido cambia la neuroquímica cerebral. Entrena al cerebro para buscar lo positivo en lugar de enfocarse en las amenazas o el estrés del día. En este abril, te invitamos a que tu salud sea un proyecto integral: nutrí tu cuerpo con grasas de calidad, suplementá tu mente con descanso y protegé tu espíritu con momentos de conexión real. Gracias por permitirnos acompañarte un mes más en este camino hacia una vida plena.



GREENERGY MATCHA

Greenery Matcha es el TE VERDE EN POLVO Japonés que te brinda energía natural y saludable.

PRINCIPALES BENEFICIOS DE GREENERGY MATCHA:

- 137 veces más del antioxidante EGCG que el té verde regular
- Beneficios para la salud y el cuerpo
- Ayuda a adelgazar
- Sustituto saludable del café
- Origen Japón
- Aprobado por INAL / ANMAT

Seguinos en las redes www.greenery.com.ar

Los Editores

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

+54 9 1127550123
// +54 9 1127620667

CATÁLOGO

info@distribuidoranaturalia.com
Ceralbaire@gmail.com

22 AÑOS

EN EL MERCADO

- Preventa y entrega con logística propia
- Atención personalizada
- Envios sin cargo en AMBA
- Despachos al interior

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

vitalum

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN CIENTÍFICA

- Magnesio complex
- Magnesio + B6 + Lys
- Potasio complex
- Calcio complex
- Hierro complex
- Zinc + Cobre complex
- Selenio complex
- Silicio + Boro complex
- Vitamina B complex
- Vitamina B12 complex
- Vitamina C complex
- Vitaminas K2 + D2 complex
- Colina complex
- Glutation + Resveratrol + Q10
- Probiótico complex



- Minerales bio-quelutados
- Vitaminas Bio-Disponibles
- Sistema Inmune y Antioxidantes



MÁS INFO EN
HGL.la

SUMARIO

Edición Abril 2026 - Bienestar Estacional

Podés encontrar estas propuestas en las páginas indicadas.

I. Editorial & Apertura

- **El Espejo de la Mente:** Cómo tu cuerpo refleja la salud de tu cerebro. (Conexión sistémica y señales de alerta). **PAG.27**
- **Checklist de Otoño:** 10 pasos fundamentales para adaptar tu biología al cambio de estación. **PAG.9**

II. Nutrición Funcional (El Dossier de las Grasas)

- **El Retorno de las Grasas:** Por qué tu cuerpo las necesita para fabricar hormonas y salud. **PAG.26**
- **Guía de Compras:** Grasas que sanan vs. Grasas que enferman (Ejemplos prácticos para el supermercado). **PAG.6**
- **Contrapunto:** Por qué una dieta excesivamente baja en carbohidratos puede ser riesgosa para tu salud. **PAG.23**
- **Inmunidad desde el plato:** Alimentación pre-estacional: El uso de fermentados y probióticos para fortalecer la microbiota. **PAG.8**

III. Suplementación & Neurociencia

- **Suplementación Consciente:** El rol del Magnesio y la Vitamina D en la regulación del ánimo y el sueño. **PAG.27**

- **Salud Mental:** Cómo vencer la neblina mental, la irritabilidad y la fatiga crónica en abril. **PAG.24**

IV. Estilo de Vida & Hogar

- **Bienestar en Casa:**
Método Oosouji de otoño:
Orden externo para lograr la calma interna. **PAG.25**
- **Botiquín Verde:** Tomillo, Eucalipto y Equinácea:
Tus tres aliados naturales contra el frío. **PAG.14**

V. Cocina TodoSalud (Recetario de Estación)

- **Almuerzo:** Guiso de Lentejas y Calabaza
Antiinflamatorio **PAG.7**
(Propiedades de la cúrcuma y betacarotenos).
- **Cena:** Sopa Crema de Brócoli y Cashews
(Desintoxicación hepática y magnesio). **PAG.12**
- **Postre:** Manzanas Asadas con Nueces y Canela
(Salud digestiva y saciedad). **PAG.28**
- **Infusión:** La Gran Tetera de Jengibre, Limón y Miel:
El secreto de su preparación medicinal. **PAG.23**
- **Planificador:** Menú Semanal y Propuesta
para el Almuerzo Familiar del Domingo. **PAG.28**

NUEVO !!!
Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

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

Sal Marina
Gell Singh®
100% Natural

Cont. Neto **120g**

Cont. Neto **400g**

Cont. Neto **750g**

YODO, POTASIO, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO...

MINERALES NATURALES

finas y corredizas

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

EL GUSTO DE GUIDARTE

Instagram Facebook @KONYSTEVIA



¡NUEVO!

KONY Eritritol + Stevia
Ideal para dietas keto



KONY Stevia
Life ♥
100% Stevia



KONY Stevia
Libre de gluten,
sin sabor residual.



VENTAS ☎ +54 9 351 759-8852 | www.konynutricion.com.ar

ventas@konynutricion.com.ar

ALIMENTACIÓN: MEDITERRANEA, PALEO O KETO A EXÁMEN

GRASAS QUE SANAN VS. GRASAS QUE ENFERMAN

Para aplicar el concepto de “comer grasa de buena calidad”, es fundamental distinguir los productos que actúan como combustible celular de aquellos que generan inflamación sistémica. A continuación, desglosamos los ejemplos clave para tu alacena de otoño.

1. GRASAS SALUDABLES: EL COMBUSTIBLE PREMIUM

Estas grasas deben ser la base de tu ingesta lipídica. Son estables, nutritivas y esenciales para la producción de hormonas:

● **Aceite de Oliva Virgen Extra:** El rey de las grasas monoinsaturadas. Rico en polifenoles, es el mejor aliado cardiovascular.

● **Palta:** Aporta grasas saludables y una gran cantidad de potasio y fibra, ayudando a la saciedad.

● **Frutos Secos y Semillas:** Nueces, almendras, castañas de cajú, semillas de chía, lino y calabaza. Son “píldoras” de omega-3 y magnesio.

● **Aceite de Coco y Ghee:** Grasas saturadas estables al calor, ideales para cocinar, ya que no se oxidan fácilmente a altas temperaturas.

● **Pescados Grasos:** Salmón, caballa

y sardinas. Son las fuentes más directas de EPA y DHA (Omega-3), vitales para la estructura cerebral.

● **Huevo (Yema):** Contiene colina y grasas esenciales para la memoria y la regeneración celular.

2. GRASAS A EVITAR: EL SABOTAJE INDUSTRIAL

Estos productos suelen estar presentes en alimentos ultraprocesados y son responsables de la rigidez en las membranas celulares:

● **Aceites Vegetales Refinados:**

Aceite de girasol, maíz, soja y canola. Su alto contenido en Omega-6 pro-inflamatorio y su proceso de refinamiento químico los hace perjudiciales en exceso.

● **Grasas Trans e Hidrogenadas:** Presentes en margarinas, panificados industriales, galletitas dulces y snacks



de paquete. Son las más vinculadas a enfermedades coronarias.

● **Frituras de Restaurante:** Suelen utilizar aceites reutilizados muchas

veces, los cuales han generado compuestos tóxicos por oxidación.

● **Sustitutos lácteos:** Muchas “cremas” para café o quesos untables económicos reemplazan la grasa láctea por aceites vegetales hidrogenados.

Elegir grasas de calidad significa optar por alimentos reales y mínimamente procesados. Al cambiar el aceite de girasol por oliva, o los snacks procesados por un puñado de nueces, le estás dando a tu cuerpo la materia prima necesaria para fabricar células sanas.

Investigación de Vera Alaniz y Alejo Oliver - Para TodoSalud

Fuente Científica: Esta clasificación se basa en las recomendaciones de la American Heart Association (AHA) sobre el reemplazo de grasas trans por grasas insaturadas, y en los protocolos de nutrición funcional de la Cleveland Clinic, que enfatizan el uso de grasas integrales para la salud metabólica y hormonal.

Consumiendo TITRAYJU, se beneficia tomando un auténtico mate de excelente calidad y sabor. Esta yerba, con un estacionamiento natural y prolongado es producida y elaborada artesanalmente por los pequeños colonos de Misiones cuyo trabajo familiar asegura la calidad del producto dejándolo libre de agrotóxicos. A su vez la comercialización se realiza entregando el producto directamente del productor al consumidor sin intermediarios. Se trata, así, de que se pague un precio justo al productor primario y llegue al consumidor a un precio accesible (Comercio justo).

Tierra, trabajo y justicia

COOPERATIVA RÍO PARANÁ LTDA. DE OBERÁ
 Av. Tucumán N° 180- Oberá, Misiones.
 cooperativarioparana@hotmail.com
 Cel.: +54 9 3755 663075 Tel.: 03755 403098

ALMUERZO PROTEICO

GUISO DE LENTEJAS Y CALABAZA “ANTIINFLAMATORIO”

Este guiso ha sido rediseñado para ser el pilar de tu nutrición de otoño. Las lentejas no solo aportan proteínas vegetales de alta calidad, sino que son una fuente excepcional de hierro y fibra prebiótica, esencial para alimentar a las bacterias buenas de nuestra microbiota antes de los picos de gripe. Al combinarlas con la calabaza, sumamos una dosis masiva de betacarotenos, pigmentos que el cuerpo transforma en Vitamina A para proteger la salud de nuestras mucosas respiratorias.

El verdadero secreto “antiinflamatorio” de esta receta reside en la combinación de cúrcuma y pimienta negra. La curcumina es uno de los polifenoles más potentes para reducir la inflamación sistémica, pero solo se absorbe eficazmente cuando se activa con la piperina de la pimienta y se consume junto a una grasa saludable, como el aceite de coco o el aceite de oliva virgen que sugerimos. Este plato no solo calienta el cuerpo, sino que actúa como un bálsamo para el sistema digestivo, evitando la pesadez y optimizando la respuesta inmunitaria durante los días más frescos de abril.

RECETA

Ingredientes:

- 400g de lentejas secas (luego remojadas para quitarle los antinutrientes).
- 1/2 calabaza mediana en cubos.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cda. de aceite de coco **Valle Orgánico** o ghee (grasa saludable), cúrcuma y pimienta negra (activadora)



Preparación: Salteá la cebolla, el ajo y la zanahoria en el aceite de coco. Agregá la calabaza y las lentejas. Cubrí con caldo casero o agua. Condimentá con abundante cúrcuma. Cociná a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas y la calabaza empiece a deshacerse, espesando el guiso naturalmente.

El toque salud: Servilo con un chorrito de aceite de oliva extra virgen en crudo para no perder sus propiedades.

Agradecemos a: @valleorganicoaceitedecoco

Equipo de Redacción de **TodoSalud**
 Conocenos más entrando a: @diariotodosalud
 @todosaludonline **TodoSalud TV**



Alimentos sanos, integrales y funcionales

ALFAJORES, GALLETITAS, PANIFICADOS Y CHOCOLATES
 Productos líderes en el mercado de Alimentos Integrales y Sin Azúcar Agregado
APTOS PARA DIABÉTICOS

Para Ser Distribuidor Murke, tener información sobre nuestros productos o cómo podés recibirlos, comunicate al **0800 555 8246** o al **+54 (341) 463 2280** también podés escribirnos a **tahona@alimentostahona.com.ar**

MURKE

www.alimentostahona.com.ar



SOYARROZ[®]

Rico y Saludable

Sin T.A.C.C. | **vegan**

FIDEOS DE ARROZ: INTEGRAL, CON MAIZ, CON ESPINACA, TRADICIONALES, CON MORRON, TRADICIONALES

PASTA DE SOJA: SOJA TRADICIONAL, SOJA ORGANICA

+54 9 11 2392-4332 / soyarrozsr@gmail.com

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

ALIMENTACIÓN: FERMENTADOS

“ENTRENAMIENTO” DE LAS DEFENSAS

Dado que aproximadamente el 70% de nuestras células de defensa se encuentran en la mucosa intestinal, la alimentación pre-estacional basada en fermentados no es una moda, sino una estrategia biológica para fortalecer la microbiota antes de los picos de gripe.

Los alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut, el kimchi y la kombucha son vehículos de microorganismos vivos conocidos como probióticos. Al consumirlos, no solo estamos añadiendo bacterias “buenas”, sino que estamos enviando señales de entrenamiento a nuestro sistema inmunitario. Estos microorganismos estimulan la producción de inmunoglobulina A (IgA), una proteína clave que actúa como la primera línea de defensa en nuestras vías respiratorias.

MÁS ALLÁ DE LA DIGESTIÓN: EL ESCUDO DE OTOÑO

La microbiota actúa como un órga-

Históricamente, el otoño se asociaba únicamente al consumo de cítricos. Sin embargo, la nutrición moderna ha desplazado el foco del síntoma a la raíz: el eje intestino-inmunitario.

no endocrino que regula la inflamación sistémica. En abril, cuando el cuerpo se adapta al descenso de temperatura y a la menor exposición solar, una flora intestinal diversa ayuda a que la respuesta inflamatoria ante un virus sea rápida y controlada, evitando que un simple resfriado se convierta en una complicación mayor.

¿CÓMO INCORPORARLOS EN TU RUTINA?

Para que la microbiota se fortalezca de cara a mayo y junio, la cons-



tancia es más importante que la cantidad. Algunas estrategias simples incluyen:

●SUSTITUCIÓN INTELIGENTE:

Cambiar el yogur industrial por kéfir de leche o de agua.

●EL “TOQUE” FERMENTADO: Sumar una cucharada de chucrut crudo (sin pasteurizar) a las ensaladas o platos principales.

●FIBRAS PREBIÓTICAS: Para que los probióticos prosperen, necesitan alimento. Consumir ajo, cebolla y es-

párragos garantiza que estas bacterias benéficas se asienten correctamente.

Investigación de Vera Alaniz para Todo Salud

Fuente Científica: Esta nota se basa en las investigaciones publicadas por la Harvard T.H. Chan School of Public Health, específicamente en su guía sobre “The Nutrition Source: Microbiome”, donde se detalla cómo la dieta influye en la composición de los microbios intestinales y, en consecuencia, en la eficacia del sistema inmunitario frente a patógenos externos.

STEVIA APTA DIABÉTICOS

115462 0972

de la mano de JUAL
nace ...

Best
stevia Plus

CALIDAD PREMIUM

COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA ORGÁNICO

aloejual.com.ar @aloejual

JUAL
A la vanguardia de lo natural y de calidad

JUGOS DETOX DE ALOE VERA ORGÁNICO

aloejual.com.ar @aloejual

100% VEGETAL

steviabe_st
steviabe.com.ar

VIDA SANA: 10 PASOS PARA UN BIENESTAR INTEGRAL

CHECKLIST DE OTOÑO

El cambio de estación no es solo una transición en el calendario; es un mensaje directo de nuestra biología para recalibrar hábitos. El otoño nos invita a pasar del dinamismo expansivo del verano a una etapa de consolidación y protección.

Para que esta transición sea aliada de tu salud, diseñamos esta hoja de ruta esencial.

1. SINCRONIZACIÓN CON LA LUZ NATURAL

Con los días más cortos, nuestro reloj biológico (ritmo circadiano) seguramente puede desajustarse. Intenta exponerte a la luz solar apenas te despiertes. Esto regula eficazmente la producción de melatonina nocturna y mantiene estables los niveles de serotonina, evitando el clásico "bajón" estacional.

2. EL PLATO DE COLORES OCRES

La naturaleza es sabia: lo que crece durante el otoño es precisamente lo que el cuerpo necesita. Incorpora a tu alimentación calabaza, zanahoria y batata. Su alto contenido en betacarotenos es fundamental para mantener la integridad de las mucosas respiratorias, nuestra primera barrera contra los virus.

3. HIDRATACIÓN "TEMPLADA"

Solemos olvidar el agua cuando baja la temperatura. El truco es migrar a infusiones: té verde, jengibre o simplemente agua tibia con limón. Mantener las membranas mucosas hidratadas es clave para que los cilios (pequeños pelos en la nariz y garganta) expulsen patógenos eficazmente.

4. SUPLEMENTACIÓN CONSCIENTE

Antes de que lleguen los fríos intensos, consultá por tus niveles de Vitamina D. Al reducirse la exposición solar, los depósitos suelen bajar, afectando no solo los huesos sino la respuesta inmunitaria adaptativa.

5. AUDITORÍA DEL BOTIQUÍN NATURAL

Es el momento de reponer aliados: propóleo, equinácea o vitamina C de calidad. Tenerlos a mano ante los primeros síntomas de fatiga o picazón de garganta puede marcar la diferencia

en la evolución de un cuadro gripal.

6. HIGIENE DEL SUEÑO RENOVADA

El otoño invita al nido. Asegurá que tu habitación esté fresca pero tu cuerpo abrigado. Evitá las pantallas dos horas antes de dormir; el cerebro necesita entender que la oscuridad ha llegado para iniciar los procesos de reparación celular profunda.

7. ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

No abandones el movimiento, pero adaptalo. Si el frío te quita ganas de salir, optá por rutinas de yoga o entrenamiento funcional en casa. El ejercicio moviliza la linfa, esencial para el transporte de glóbulos blancos.

8. GESTIÓN DEL ESTRÉS: EL "SLOW LIVING"

Abril suele ser un mes de mucha carga laboral. Dedicá 10 minutos diarios a la respiración consciente. El estrés

crónico eleva el cortisol, el principal enemigo de tus defensas.

9. CUIDADO DE LA BARRERA CUTÁNEA

El viento seco del otoño afecta la piel. Incorporá aceites naturales o cremas con ceramidas. Una piel sana no es solo estética; es tu órgano de defensa más extenso.

10. CONEXIÓN SOCIAL CON PROPÓSITO

El aislamiento otoñal puede afectar el ánimo. Buscá momentos de encuentro real, fuera de las redes sociales. El bienestar emocional está intrínsecamente ligado a la resiliencia física.

Investigación de Alejo Oliver para TodoSalud

Fuente: Según la Organización Mundial de la Salud, los cambios estacionales requieren un periodo de adaptación de aproximadamente 21 días. Empezar hoy este checklist que te garantiza llegar a mayo con un sistema robusto.

MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

**BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.**

MAYORISTAS-FRANQUICIAS
COMERCIALIZA PRODUCTOS
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp



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





MODELIFEGROUP

 CALIDAD COMPROBADA

 INGREDIENTES NATURALES

 EFECTIVIDAD COMPROBADA



NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

ENERGÍA Y REFUERZO INMUNOLÓGICO NUTRICIÓN DE OTOÑO

El otoño es una estación de interiorización. Así como la naturaleza se recoge, nuestro organismo necesita relajarse y concentrarse para adaptarse al descenso de la temperatura y el aumento de la humedad.

Para TodoSalud, sintetizamos las claves alimenticias para transitar esta transición con vitalidad.

EL OBJETIVO: CALOR INTERNO Y PREVENCIÓN

La meta principal es reforzar el sistema inmunológico y generar calor corporal para prevenir cuadros gripales. Es el momento ideal para cuidar órganos clave como los pulmones e intestinos.

ALIMENTOS ESENCIALES

Para una dieta otoñal equilibrada, priorizá:

- **Cereales:** Mijo, quinoa, arroz de grano corto, avena y trigo sarraceno.
- **Proteínas:** Pescados y legumbres como lentejas, garbanzos y porotos aduki.
- **Vegetales:** Se recomiendan los de raíz y formas redondas (zanahoria, nabo, calabaza). También es la temporada ideal para el brócoli, coliflor y kale.

COCCIÓN Y COMPLEMENTOS

Es fundamental migrar de las ensaladas crudas hacia ensaladas tibias, sopas, cremas y verduras al horno. Las cocciones deben ser más largas y lentas.

Para enriquecer tus platos, no olvides:

- **Aceite de oliva:** Aporta energía y protege el corazón.
- **Semillas y frutos secos:** Nueces, almendras y sésamo por ejemplo, preparan al cuerpo para el frío.
- **Refuerzos naturales:** Polen, jalea real y propóleo son aliados imbatibles.

TIP SALUDABLE: Utilizá plantas medicinales en infusiones para tratar afecciones respiratorias típicas de la época. **¡Consultá en su dietética amiga!**

Equipo de TodoSalud
Conocenos más entrando a:

 @diariotodosalud
 @todosaludonline TodoSalud TV

VIDA SANA: ¿POR QUÉ CADA VEZ MÁS ODONTÓLOGOS LAS CONSIDERAN?

LAS PASTAS DENTALES SIN FLUOR DESDE UNA MIRADA INTEGRAL

La salud bucal ya no se entiende como un compartimento aislado del cuerpo. En los últimos años, cada vez más odontólogos adoptan una mirada más holística, donde la boca es reflejo del equilibrio general del organismo.

En este contexto, el debate sobre el uso del flúor en las pastas dentales vuelve a tomar protagonismo, abriendo la puerta a alternativas sin este componente.


Durante décadas, el flúor fue considerado el principal aliado en la prevención de caries. Su capacidad para reforzar el esmalte dental


está ampliamente documentada. Sin embargo, la odontología contemporánea comienza a cuestionar no tanto su eficacia, sino su uso indiscriminado y universal. Hoy se reconoce que cada paciente tiene un contexto biológico, nutricional y ambiental distinto, lo que requiere enfoques más personalizados.


▶ **Link de nuestra tienda: <https://dongaspar.ar>**

Solicitá tu registro y accedé a nuestra lista de precios con descuentos insuperables.

- ▶ *Espicias*
- ▶ *Cereales*
- ▶ *Harinas*
- ▶ *Legumbres*
- ▶ *Encurtidos*
- ▶ *Semillas*
- ▶ *Productos para celíacos*
- ▶ *Suplementos dietarios*
- ▶ *Frutas secas*
- ▶ *Productos sin azúcar*
- ▶ *Hierbas medicinales*
- ▶ *Productos para repostería*
- ▶ *Suplementos deportivos...*
y mucho más!!!

✓ SUCURSAL SAN JUSTO: Venezuela 3934 | Envíos al interior:  +54 9 11 5007-9534

Envíos a Bs. As. y alrededores:  +54 9 11 5378-3937 | Mail: dongasparbrokers@hotmail.com

✓ SUCURSAL LINIERS: José León Suarez 304 - Contacto:  +54 9 11 3092-2770



Desde una perspectiva integral, uno de los puntos que genera mayor atención es la carga total de exposición al flúor. Este mineral no solo está presente en las pastas dentales, sino también en el agua potable, alimentos procesados y algunos enjuagues. La literatura médica advierte que una ingesta excesiva, especialmente en niños, puede derivar en fluorosis dental, una alteración del esmalte ([Organización Mundial de la Salud, OMS]). Este dato lleva a algunos profesionales a recomendar opciones sin flúor en etapas sensibles del desarrollo o en pacientes con múltiples fuentes de exposición.

Al mismo tiempo, crece el interés por respetar los procesos naturales del cuerpo. La saliva, por ejemplo, cumple un rol fundamental en la remineralización dental. Una

alimentación equilibrada, rica en minerales y baja en azúcares refinados, puede fortalecer el esmalte de manera natural. En este sentido, algunos odontólogos integrativos promueven estrategias que priorizan la nutrición, la microbiota oral y los hábitos de higiene, reduciendo la dependencia exclusiva de agentes químicos externos.

En paralelo, la industria ha desarrollado alternativas sin flúor que incorporan ingredientes como zeolita, calcio, minerales o extractos vegetales con propiedades antibacterianas.

Otro aspecto relevante es la sensibilidad creciente hacia los componentes químicos. Algunos pacientes buscan productos más simples, con menor carga sintética, alineados con un estilo de vida más consciente. Esta tendencia no

solo responde a una preferencia estética o cultural, sino a una búsqueda de coherencia entre lo que se consume, se aplica y se incorpora al organismo.

Sin embargo, es importante sostener una mirada amplia y contextual. Si bien durante años las principales asociaciones odontológicas han promovido el uso del flúor por su acción sobre el esmalte, hoy comienza a abrirse un debate más profundo sobre su uso sistemático y prolongado. Cada vez más profesionales coinciden en que no todas las bocas, ni todos los organismos, requieren el mismo enfoque.

En este escenario, la elección de una pasta dental -con o sin flúor- deja de ser una regla universal para convertirse en una decisión consciente, basada en el estilo de

vida, la alimentación, el nivel de exposición y las necesidades particulares de cada persona. La salud bucal, entendida de forma integral, invita a ir más allá de una única solución y a considerar el equilibrio general del organismo como parte del cuidado diario.

Lejos de ser una moda pasajera, el creciente interés por las pastas sin flúor refleja un cambio más profundo: el paso de una odontología estandarizada a una medicina bucal integrativa. Una disciplina que no solo busca dientes sanos, sino también un organismo en equilibrio.

Nota de Dabar Frecuencial proporcionada para Diario Todo Salud
Para más información: www.dabarfrecuencial.com
@dabarfrecuencial

Gurfi 2 salvados en 1 solo producto
fibras

¡Incorporen fibras naturales!
 Comencé a desayunar con Gurfi y noté la diferencia.
 Gurfi ES LA RESPUESTA EN MI TRABAJO

Gurfi Fibras creación de Helio Perotto
 + 54 9 11 6274-6315 @gurfi_fibras
<https://gurfi.shop/>

Teramo

BAJO EN SODIO 0% COLESTEROL ALTO CONTENIDO DE FIBRA BAJO EN GRASAS TOTALES

Fideos de harina de maíz y avena sin gluten.

Nuestras pastas con avena están elaboradas con una cuidada combinación de harina de maíz y avena libre de gluten. Una opción pensada para quienes valoran los ingredientes nobles, el sabor auténtico y una alimentación consciente, sin resignar el placer de un buen plato de pasta.

www.teramo.com.ar

SERVICIO DE LOGÍSTICA INTEGRAL

- Somos una empresa especializada en servicios exclusivos e industriales.
- Nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, optimizando el manejo de sus cargas.

Principales destinos:
 ◆ Buenos Aires ◆ Rosario ◆ Córdoba ◆ San Juan ◆ Mendoza ◆ San Luis

Tradys ARGENTINA
 SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia
 utilizan los servicios de Tradys Argentina

www.tradysargentina.com.ar @tradysargentina +54 9 11 3821-7184 +54 9 351 227-7986

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MASAJISTAS



DIRECCIÓN SEDE CENTRAL

ADOLFO ALSINA 1.760 - 6° Piso "23" CABA

54 9 11 5704-4956 | 54 9 11 2324-7994

[aamasajistas](#) | [aamasajistas](#)

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MASAJISTAS

ESCUELA DR. OSVALDO G. DE MÉDICIS



54 9 11 5704-4956 | 54 9 11 2324-7994

WWW.ESCUELAODOCTORDEMEDICIS.COM

[masajes.cursos.demedicis](#)

[EscuelaOsvaldoMasajes](#)

ESCUELA DR. OSVALDO G DE MEDICIS



¡CAPACITATE!

- MASAJE MANUAL PROFUNDO
- MASAJE DEPORTIVO
- REFLEXOLOGÍA
- TÉCNICA DE MASAJES CORPORALES
- DRENAJE LINFÁTICO EN ESTÉTICA CORPORAL
- COSMETOLOGÍA
- ESTÉTICA CORPORAL

TALLERES - CAPACITACIONES GRATUITAS

PERFECCIONATE EN LA DIPLOMATURA UNIVERISITARIA - YMCA

CENA LIGERA, NUTRICIÓN EN CADA CUCHARADA

SOPA CREMA DE BRÓCOLI Y CASTAÑAS DE CAJÚ

Esta preparación no es solo una comida reconfortante; es una herramienta de medicina funcional. El brócoli es una de las fuentes más ricas en sulforafano, un compuesto azufrado que potencia la capacidad del hígado para desintoxicar el organismo, algo vital tras los excesos del verano. Además, su alto contenido en Vitamina C y fibra ayuda a mantener la integridad de la microbiota intestinal, reforzando nuestras defensas naturales.

Por otro lado, las castañas de cajú aportan la densidad calórica necesaria para los días frescos de abril sin recurrir a lácteos inflamatorios. Son una fuente excepcional de magnesio, el mineral que mencionamos como clave para reducir la irritabilidad y mejorar el descanso, y de ácidos grasos monoinsaturados, que protegen la salud cardiovascular.

Al combinar ambos, obtenemos una sinergia perfecta: las grasas saludables de las castañas facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles del brócoli. Es una opción ideal para una cena ligera que promueve la reparación celular nocturna y garantiza una digestión suave, evitando la pesadez y permitiendo un sueño profundo.

RECETA

Ingredientes:

- 1 planta de brócoli grande.
- 1 puerro (solo la parte blanca)
- 1 puñado de castañas de cajú (hidratadas por 2 horas).
- sal marina.
- nuez moscada.



Preparación: Rehogá el puerro en una olla con un poquito de aceite de oliva. Agregá el brócoli cortado (usá también el tallo pelado, ¡tiene mucha fibra!). Cubrí con agua y herví 10 minutos. Escurrí un poco de líquido, agregá las castañas de cajú y procesá todo con un mixer hasta que quede una crema suave.

Beneficio: El brócoli es un gran aliado para la detoxificación hepática de otoño.

Equipo de Redacción de **TodoSalud**
 Conocenos más entrando a: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) **TodoSalud TV**



DISTRIBUIDORA MAYORISTA
DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS

LOCAL
EXCLUSIVO
VENTA
MAYORISTA

COMPRAS:
Av. Hipólito Yrigoyen
13.567 - Adrogué
+54 9 11 3195-7480



ATENCIÓN
PROVEEDORES

Av. Hipólito Yrigoyen
13.581 - Adrogué

[@sur_alimenticio](#)

PEDIDOS AL:

+54 9 11 3882-2121

ENTREGAS EN EL DÍA:

• ADROGUÉ • RAFAEL CALZADA • LLAVALLOL • TURDERA • BURZACO
 VENTA A PÚBLICO Y COMERCIANTES

NUEVOS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



KYOJIN GOLD

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



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)



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



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

VIDA SANA: ALIADOS NATURALES PARA TUS DEFENSAS

BOTIQUÍN VERDE

Con la llegada del otoño, el aire se vuelve más seco y las temperaturas oscilan bruscamente, poniendo a prueba nuestras barreras respiratorias.

Antes de recurrir a soluciones químicas ante los primeros síntomas de malestar, la naturaleza nos ofrece un "botiquín verde" de una potencia biológica asombrosa. **Estas plantas, fáciles de conseguir en cualquier herboristería o dietética de Argentina,** son esenciales para transitar la temporada con salud.

TOMILLO: EL ANTISÉPTICO DE HIERRO

El tomillo (*Thymus vulgaris*) no es solo una especia de cocina; es uno de los desinfectantes naturales más potentes que existen gracias a su alto contenido en timol y carvacrol.

●**Propiedades:** Es un potente expectorante y antiespasmódico. Ayuda a calmar la tos convulsiva y a eliminar el exceso de mucosidad en los bronquios.

●**Cómo usarlo:** Prepará una infusión con una cucharadita de tomillo seco por taza. Dejá reposar 10 minutos tapado (para que no se escapen los aceites esenciales). Es el aliado ideal cuando sentís "pesadez" en el pecho.



EUCALIPTO: LIMPIEZA PROFUNDA DE LAS VÍAS AÉREAS

El eucalipto (*Eucalyptus globulus*) es el rey de la temporada. Su aroma ca-

racterístico proviene del eucaliptol, un compuesto que actúa directamente sobre la inflamación de las mucosas.

●**Propiedades:** Es un excelente descongestivo nasal y antibacterial. Ayuda a abrir los alvéolos y facilita la entrada de oxígeno, algo vital cuando la neblina mental y el cansancio otoñal aparecen.

●**Cómo usarlo:** Más allá del té, los vahos (vaporizaciones) son su mejor forma de uso. Poné un puñado de hojas en una olla con agua hirviendo, tapate la cabeza con una toalla e inhalá el vapor durante 5 a 10 minutos antes de dormir. Esto humidifica las vías aéreas y previene infecciones secundarias.

EQUINÁCEA: EL ESCUDO INMUNITARIO

A diferencia del tomillo o el eucalipto que actúan sobre el síntoma, la equinácea (*Echinacea purpurea*) trabaja sobre el sistema. Es considerada un inmunomodulador.

●**Propiedades:** Estimula la producción de glóbulos blancos y aumenta la

capacidad del cuerpo para resistir virus y bacterias. Se recomienda especialmente como preventivo o apenas aparecen los primeros estornudos.

●**Cómo usarla:** Se suele encontrar en tintura madre. Lo ideal es realizar "curas" de 15 días durante los cambios de estación para despertar al sistema inmunitario.

PRECAUCIÓN CONSCIENTE

Natural no significa inocuo. Siempre es recomendable consultar con un profesional antes de comenzar un tratamiento herbal prolongado, especialmente en embarazadas, niños o personas con medicación crónica.

Vera Alaniz. Para TodoSalud
Con la colaboración del Equipo de TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se basa en el Vademécum de Fitoterapia y en estudios publicados por la Cooperativa Científica Europea sobre Fitoterapia (ESCOP), que validan el uso de estas plantas para el tratamiento coadyuvante de infecciones respiratorias leves y el fortalecimiento del sistema inmune.

Dietéticactiva
Expo
RetailSaludable



NOS MUDAMOS A
La Rural

22 Y 23 DE AGOSTO



CARA A CARA CON MILES DE
DIETÉTICAS Y DISTRIBUIDORES
DE TODO EL PAÍS
retailsaludable.com.ar

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

☎ 11 2312-3934

info@retailsaludable.com.ar



MOVIMIENTO: ESTIRAMIENTOS DE OFICINA PARA UN ABRIL VITAL

El regreso a la rutina completa en abril suele venir acompañado de más horas frente a la pantalla y una postura encorvada que favorece la “neblina mental”. El sedentarismo no solo afecta los músculos, sino que reduce la oxigenación cerebral.

LA PAUSA DE LOS 90 MINUTOS

No necesitás ir al gimnasio para resetear tu sistema. Cada 90 minutos, aplicá estos tres movimientos:

1. APERTURA DE PECHO:

Entrelazá las manos por detrás de la espalda y estirá los brazos mientras mirás levemente hacia arriba. Esto revierte la “postura de computadora” y expande la capacidad pulmonar.

2. TORSIÓN SENTADA:

Sentado, llevá tu mano derecha a la rodilla izquierda y girá suavemente el tronco. Las torsiones actúan como un “masaje” para los órganos digestivos y liberan tensión en la columna.

3. CÍRCULOS DE CUELLO Y HOMBROS:

Liberar el trapecio mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro, reduciendo la cefalea tensional típica de los días de mucha carga administrativa.

Mantener el cuerpo en movimiento, aunque sea con micro-estiramientos, le avisa a tu cerebro que debe mantenerse alerta y vital, combatiendo la fatiga crónica desde la estructura física.

Equipo de TodoSalud
Conocenos más entrando a:

@diariotodosalud @todosaludonline TodoSalud TV

GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA
DG
CABA CONTINENTE

PONE EL PRECIO

- LEGUMBRES • HARINAS Y FÉCULAS
- ESPECIAS • JUGOS • ACEITES • CEREALES
- REPOSTERÍA • MIEL • CELÍACOS
- ORGÁNICOS • VEGANOS • GOURMET
- VEGETARIANOS • DIABÉTICOS • KOSHER
- HIERBAS MEDICINALES • ACEITUNAS
- DIET • SUPLEMENTOS DEPORTIVOS
- Y DIETARIOS • PRODUCTOS REGIONALES
- SEMILLAS • Y MUCHO MAS

📍 JOSÉ LEÓN SUAREZ 316 - LINIERS - CABA
✈️ ENVÍOS A CABA, AMBA Y TODO EL PAÍS

✉️ ventasdgmayorista@gmail.com
✉️ cfabrokers.argentina@gmail.com

☎️ +54 1124931948 ☎️ +54 1154657150
☎️ +54 1133918074 ☎️ 011 5232-8007

📷 GRUPODGMAYORISTAS 📘 MAYORISTA DG

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!
¡ Nueva!
Como el azúcar pero 0 calorías

**STEVIA
DULRI**
Cristalizada
Eritritol+Stevia



¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

REALZAN EL SABOR!!
DE TUS COMIDAS

Natural y light

EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS



UNICA
ALGAS
100% NATURAL
APORTAN MINERALES
PARA UNA MEJOR
NUTRICIÓN

www.saldiet.com

Whatsapp - Mensajes
(11) 5164-9268



saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

VIDA SANA: JENGIBRE, LIMÓN Y MIEL

TETERA DE OTOÑO

Cuando el sol de abril empieza a caer y el aire refresca, no hay ritual más reconfortante y protector que una gran tetera humeante compartida en familia.

Esta verdadera tríada de ingredientes —jengibre, limón y miel— no es solo una tradición que viene de las abuelas; es una verdadera y espectacular fórmula de botiquín natural con propiedades particularmente sinérgicas que actúan de buena manera sobre nuestro sistema inmunitario y digestivo.

EL TRIDENTE DE LA INMUNIDAD

● **Jengibre (El Termogénico):** Su compuesto activo, el gingerol, es un potente antiinflamatorio y antioxidante. En otoño, nos ayuda a regular la temperatura corporal (termogénesis) y actúa como un mucolítico natural, despejando las vías respiratorias an-

tes de que el frío se asiente.

● **Limón (El Alcalinizante):** Más allá de su famosa Vitamina C, los bioflavonoides del limón ayudan a la absorción de otros nutrientes y aportan ese toque ácido que estimula la producción de bilis, facilitando la digestión de los almuerzos dominicales.

● **Miel Orgánica (El Antibiótico Natural):** La miel aporta enzimas y compuestos fenólicos que inhiben el crecimiento bacteriano. Además, actúa como un bálsamo para las cuerdas vocales, protegiendo la garganta de la sequedad típica del cambio de estación.



de la miel son sensibles al calor extremo; si las ponés en agua hirviendo, pierden su efecto medicinal.

EL SECRETO DE LA PREPARACIÓN

Para no destruir las propiedades, el secreto está en el orden:

1. Herví el agua con las rodajas de jengibre fresco durante 5 minutos para extraer sus aceites.

2. Apagá el fuego y dejá entibiar un poco (a unos 60°C).

3. Recién ahí agregá el jugo de limón y la miel. La Vitamina C y las enzimas

UN MOMENTO DE CONEXIÓN

Servir esta infusión en una gran tetera en el centro de la mesa invita a la pausa. Es el cierre perfecto para una comida familiar, ayudando a la digestión y preparando al cuerpo para un descanso profundo y reparador.

Vera Alaniz, para TodoSalud
"Recuerdos de la Abuela"

¿Querés aumentar tus ventas?
PRESENTÁ TU PRODUCTO EN EL MEJOR ENVASE
¿Por qué tiene?
-Mejor presencia.
-Buen almacenado.
-Buena conservación.
-Liviano y económico.
-Contenido visible.
E infinitas posibilidades más....
LLAMANOS AHORA... ESTAMOS PARA AYUDARTE
(011) 2078-7100
(011) 4620-5266
www.silplast.com.ar

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

Natumentos
CAMELOS NATURALES

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

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCION A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

100% NATURAL
CENTRAL DE PRODUCTOS NATURALES

GÓNDOLA SALUDABLE

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

CELICIOSA



SIN GLUTEN, SIN VUELTAS CELICIOSA

Premezclas listas para preparar pan y pizza.
Productos libres de gluten, sin lactosa y sin azúcar agregada.

Nuestros productos:

- Premezcla para Pan de Molde Tradicional.
- Premezcla para Pan de Molde con Semillas.
- Premezcla De Pizza.

En Celiciosa trabajamos día a día para desarrollar productos innovadores, garantizando que cada una de nuestras premezclas cumpla con los más altos estándares de calidad y seguridad.

Informes: www.celiciosa.com.ar

Instagram: @celiciosa.singluten

Contacto: +54 9 11 2846-9770

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

VEGGIELAND



VEGGIELAND SEITÁN CRIOLLO PLANT-BASED

Textura firme, sabor tipo carne y máxima versatilidad en cocina.

- A base de gluten de trigo.
- Precocado y congelado.
- Perfecto para salteados, rellenos, sándwiches y platos caseros.

Presentación: Pack x2 unidades (190 g)
VEGGIELAND – Somos lo que nos alimenta

Contacto: www.veggieland.com.ar

Instagram: @veggieland_argentina

WhatsApp: +54 9 11 2577-1168

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

GURFI FIBRAS

¡Anunciamos!

PRE LANZAMIENTO PRODUCTO INNOVADOR

PROBLEMÁTICA Y ÁREA DE NECESIDAD

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

● **FOCO:** Snack horneado saludable cuyos ingredientes son prescritos por profesionales, con el propósito de potenciar el rendimiento escolar y deportivo, optimizando la actividad mental de concentración y favoreciendo el proceso de aprendizaje. De interés para:

- Médicos. ● Nutricionistas. ● Docentes. ● Madres y Padres.



¡PRÓXIMAMENTE EN SU DISTRIBUIDOR Y DIETÉTICAS!

Helio Perotto

Contacto: WhatsApp +54 9 11 6274-6315

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

DISTRIBUIDORA NATUJAZ



VITA BIOSA

Bebida Con Acción Probiótica lista para consumir, una eficaz combinación de componentes que favorecen la salud:

- Probióticos.
- Prebióticos.
- Postbióticos y Parabióticos.
- Sin Lácteos, Sin Conservantes.
- 8 Bacterias Ácido Lácticas.
- 19 Hierbas Medicinales.
- Sin Azúcares Agregadas.
- 100 % Natural.

Presentación: 500 ml
Sabor: Frutilla, Naranja y Natural

Distribuidor: Natujaz

Contacto: +54 9 11 6680-2357

Mail: distrinatujaz@gmail.com

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

YAKAMUSH



¡LA PRIMERA GRANOLA KETO DEL PAÍS!

Mezcla perfecta de semillas, frutos secos y sabor natural, sin ingredientes ocultos ni carbohidratos que rompan tu cetosis. La dosis justa de crocante para que tus desayunos y snacks sean placenteros y saludables.

- Este producto es elaborado por Yakamush, marca que nace en Tierra del Fuego.
- Generan alimentos naturales y auténticos, que brinden energía pura respetando la naturaleza.
- Yakamush es calidad y dedicación, transformadas en bocados saludables.

Mail: ventasyakamush@gmail.com

Contacto: +54 9 11 2705-3256

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

DABAR FRECUENCIAL



PASTAS DE DIENTES DABAR - SIN FLUOR

- Pasta dental sin flúor con activos naturales que limpian en profundidad sin alterar el equilibrio bucal.
- Su fórmula combina minerales y extractos como zeolita, plata coloidal, que ayudan a purificar, proteger y remineralizar.
- Ideal para quienes buscan una higiene profunda, efectiva y alineada con un enfoque integral del bienestar diario.

Para más información:

www.dabarfrecuencial.com

WhatsApp: +54 9 11 5164-1485

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

TERAMO



¡Nuevo lanzamiento! TIRABUZONES DE AVENA FIDEOS DE HARINA DE MAÍZ Y AVENA SIN GLUTEN

Nuestras pastas con avena combinan harina de maíz y avena libre de gluten, ofreciendo una alternativa equilibrada para una alimentación consciente. Unimos la fibra de absorción lenta de la avena con la energía vegetal del maíz, logrando una pasta liviana, digestiva y versátil. Es ideal para quienes buscan naturalidad y nutrición sin resignar el placer de un buen plato. Calidad, nobleza y sabor auténtico en cada bocado.

- Bajo en sodio. ● 0% Colesterol.
- Alto contenido en fibra. ● Bajo en grasas totales.

Ver línea completa en:

www.teramo.com.ar

Instagram: @teramosintacc

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS

NUGGET BLUE



MEMORY BLUE

Suplemento dietario formulado con ingredientes de alto impacto: **ginkgo biloba**, **L-tirosina** y **L-teanina**, potentes nootrópicos que optimizan la función cognitiva y la claridad mental.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Mejora la memoria y el enfoque.
- Reduce la niebla mental en momentos de estrés.
- Apoya la concentración en tareas exigentes.
- Favorece la agilidad mental.

Presentación: 60 cápsulas vegetales de fácil absorción.

- Libre de gluten.
- Potenciá tu rendimiento mental hoy.

Conocé más en www.nuggetblue.com.ar
o seguinos en [@nuggetblueok](https://www.instagram.com/nuggetblueok)

VIDA SANA: BIENESTAR COGNITIVO

No se trata simplemente de cansancio físico: es esa sensación de vacío cognitivo donde las palabras se nublan, las decisiones pesan como piedras y mantener la concentración se vuelve una tarea titánica.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN TU CEREBRO?

El agotamiento cognitivo es una realidad neurobiológica. Cuando trabajamos en tareas que demandan atención sostenida, nuestro cerebro consume glucosa y oxígeno a ritmo acelerado. Los neurotransmisores -sustancias químicas responsables de la concentración, la memoria y el estado de ánimo- se agotan. Sin ellos, la claridad mental desaparece.

Pero hay más: el estrés crónico eleva los niveles de cortisol, que interfiere con la función cognitiva. Dormimos mal porque la mente no desacelera. Comemos mal porque no tenemos energía. Es un círculo vicioso donde cada factor agrava al siguiente.

LAS SEÑALES DE ALERTA QUE NO DEBERÍAS IGNORAR

Si experimentás dificultad para concentrarte en tareas simples, olvidos frecuentes, cambios en el estado de ánimo, o esa sensación de "niebla mental" que persiste incluso después

¿POR QUÉ TU CEREBRO ESTÁ AGOTADO?

(Y CÓMO RECUPERAR TU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN)

En un mundo de notificaciones constantes, exigencias que no paran y días que parecen no alcanzar, la fatiga mental se ha convertido en el enemigo silencioso de la productividad

de dormir, tu cerebro te está pidiendo ayuda. Estos no son signos de debilidad: son indicadores de que tu cuerpo necesita optimización.

RECUPERAR LA CLARIDAD MENTAL ES POSIBLE

La buena noticia es que la fatiga mental es reversible. Empezá con lo básico: sueño de calidad, hidratación constante y movimiento físico regular. Pero la nutrición juega un papel fundamental que muchos subestiman.

Ciertos ingredientes naturales han demostrado en estudios científicos su capacidad para potenciar la función

cognitiva.

- El **Ginkgo Biloba** mejora la circulación cerebral y oxigenación neuronal.
- La **L-Tirosina** es precursora de neurotransmisores críticos como la dopamina y la noradrenalina.
- La **L-Teanina**, aminoácido del té verde, promueve enfoque sin sedación.
- El **Ginseng rojo coreano** ha sido utilizado durante siglos para mejorar la resistencia mental sostenida.
- El **arándano azul**, rico en antocianinas, protege las células cerebrales



del estrés oxidativo.

LA ESTRATEGIA QUE FUNCIONA

No se trata de "arreglarse rápido" con estimulantes que luego pasan factura. Se trata de reconstruir. Combiná buenos hábitos de sueño, nutrición real, movimiento, y considerá potenciar tu arsenal nutricional con ingredientes que la ciencia respalda.

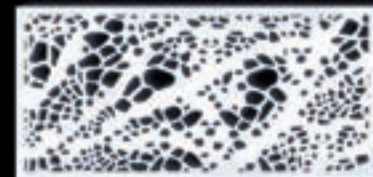
Tu cerebro no pide mucho: pide coherencia. Pide que entiendas que la fatiga mental no es un destino, sino una señal. Una que podés revertir.

Nota de Nugget Blue proporcionada para Diario Todo Salud
Para más información:
www.nuggetblue.com.ar
 @nuggetblueok



SERVICIOS METALÚRGICOS

- ✖ **CORTE Y DOBLEZ DE CHAPAS DE ACERO AL CARBONO O INOXIDABLE (Hasta 12 mm).**
- ✖ **CORTE POR LASER -Figuras -Molduras**
- ✖ **TRABAJOS DE HERRERÍA Y SOLDADURA EN GENERAL.**



✓ PORTONES. ✓ PUERTAS. ✓ VENTANAS. ✓ REJAS.

+54 9 11 5524-5126 +54 9 11 5998-7626

✉ losmilagros0703@hotmail.com

MEDICINA ENERGETICA BIOLOGICA CLINICA HOMEOPATIA



Fundación Dr. Puiggrós

"Una mejor calidad de vida es posible"



Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas - Reumáticas - Inmunitarias - Neurológicas
Oncológicas - Dermatología - Clínica Médica General
Pediatria - Ginecología - Nutrición - Psiquiatría - Psicología - Oftalmología
Kinesiología (RPG y Bruxismo) - Traumatología Infantil - Acupuntura

Farmacia Homeopática Social: Riobamba 438

farmaciapuiggros@gmail.com

Florales - Herboristería - Remedios Biológicos - Textos
Almacén Orgánico y Natural.




Participe de las Charlas Gratuitas

Visitanos en: <http://encuentropuiggros.blogspot.com/>

Informes y turnos:

4954-4569/5141 // 4951-3870/1919

También por WhatsApp:  **+54 9 11 3654-9011**

Riobamba 436 - Recepción 1° piso - Ciudad de Buenos Aires

fundacionpuiggros@gmail.com

www.farmaciapuiggros.com.ar

MARKETING SALUDABLE: EL ACTIVO INVISIBLE QUE PUEDE TRANSFORMAR TU COMERCIO

LA LEALTAD DEL CLIENTE

En un contexto cada vez más competitivo, donde las dietéticas y almacenes naturales compiten no solo entre sí sino también con e-commerce y supermercados, construir lealtad en los clientes dejó de ser una opción para convertirse en una estrategia clave de crecimiento.

La lógica es simple: venderle a un cliente que ya confía en tu negocio es más fácil, más rentable y más sostenible que captar uno nuevo. De hecho, los programas de fidelización permiten aumentar la retención, el ticket promedio y la frecuencia de compra, impactando directamente en la rentabilidad del negocio.

Además, los clientes fieles no solo compran más, sino que recomiendan. Se transforman en verdaderos embajadores de marca, algo especialmente valioso en rubros como el de las dietéticas, donde la confianza y la recomendación son determinantes.

¿POR QUÉ ES CLAVE LA LEALTAD EN DIETÉTICAS?

Las dietéticas tienen una ventaja competitiva natural: el vínculo cercano con el cliente. A diferencia de grandes cadenas, el trato personalizado permite gene-

rar relaciones más profundas.

Hoy sabemos que:

- El 72% de los consumidores tiende a gastar más en marcas con programas de fidelización.
- Los clientes recurrentes representan gran parte de los ingresos de un negocio.

Esto implica que trabajar la lealtad no solo mejora la experiencia, sino que impacta directamente en las ventas.

5 TIPS PRÁCTICOS PARA CONSTRUIR LEALTAD EN TU DIETÉTICA

1. CONOCÉ A TU CLIENTE

Registrá hábitos de compra, preferencias y consultas frecuentes. Esto permite recomendar mejor y generar una experiencia personalizada.

2. PREMIÁ LA RECOMPRA

No hace falta un sistema complejo: tarjetas de puntos, descuentos por frecuencia o pequeños regalos

pueden incentivar el regreso.

3. GENERÁ VÍNCULO, NO SOLO TRANSACCIONES

El cliente de dietética busca asesoramiento. Capacitar al equipo para escuchar y recomendar correctamente es clave para construir confianza.

4. COMUNICATE DE FORMA CONSTANTE

Usa WhatsApp o redes sociales para informar promociones, recetas o tips saludables. La presencia frecuente fortalece el recuerdo de marca.

5. CREA COMUNIDAD

Charlas, degustaciones o contenido educativo ayudan a que el cliente sienta que forma parte de algo más que un punto de venta.

DE LA VENTA AL VÍNCULO

Hoy la lealtad ya no se construye solo con descuentos, sino con

valor percibido. Los consumidores buscan experiencias, cercanía y coherencia con sus hábitos de vida.

Para una dietética, esto representa una gran oportunidad: pasar de ser un lugar donde se compra, a un espacio de referencia en bienestar.

Invertir en lealtad no es un gasto, es una de las decisiones comerciales más inteligentes que puede tomar un negocio.

Porque cuando un cliente vuelve, recomienda y confía, el crecimiento deja de depender solo de atraer nuevos compradores y empieza a construirse desde adentro.

Sobre la autora:

Gabriela Rivas

gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

[linkedin.com](https://www.linkedin.com/in/gabriela-rivas-lk)

LinkedIn: gabriela-rivas-lk

Contacto: +54 9 11 4033-0423





Expo **Holística** & bienestar **4** edición



LA RURAL
FERIA DEL BIENESTAR RURAL

Junio 2026

RESERVÁ TU stand EN CUOTAS



12 CUOTAS SIN INTERÉS

Tus productos de bienestar pueden inspirar a más personas.
Conectamos con una comunidad que busca exactamente lo que vos ofrecés: productos y servicios que transforman, potencian y elevan.

Reservá tu espacio y llevá tu marca a otro nivel

¡Tu marca de bienestar merece estar!

[@expoholisticaybienestar](https://www.instagram.com/expoholisticaybienestar) [+54 9 11 4043-4214](https://www.whatsapp.com/+5491140434214)
www.expoholistica.com.ar

VIDA SANA: ¿POR QUÉ UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS PUEDE SER RIESGOSA?

EL RIESGO DE LOS EXTREMOS

En la búsqueda de resultados rápidos para el descenso de peso o el control metabólico, las dietas “low carb” o cetogénicas extremas han ganado una popularidad masiva.

Sin embargo, desde la perspectiva de la salud integral, eliminar drásticamente los carbohidratos sin supervisión profesional conlleva riesgos biológicos que no deben ignorarse, especialmente durante las transiciones estacionales como la de abril.

EL CEREBRO Y EL COMBUSTIBLE DE “PRIMER GRADO”

Aunque el cuerpo puede adaptarse a usar las grasas como si fueran energía, el cerebro y el sistema nervioso central tienen una precedente preferencia biológica por la glucosa. Una verdadera restricción severa y prolongada de carbohidratos puede derivar posteriormente en neblina mental, irritabilidad y también en fatiga crónica. Para quienes enfrentan la carga laboral y escolar que suele intensificarse durante la temporada de otoño, esta falta de combustible rápido puede afectar considerablemente el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo.

EL IMPACTO EN LA MICROBIOTA Y LA FIBRA

Uno de los mayores riesgos de las dietas bajas en carbohidratos es la eliminación colateral de legumbres, frutas y cereales integrales, que son las principales fuentes de fibra prebiótica. Como vimos en notas anteriores, la microbiota intestinal necesita estas fibras para alimentar a las bacterias que producen ácidos grasos de cadena corta (como el butirato), esenciales para mantener la pared intestinal sana y el sistema inmune alerta contra las gripes estacionales.

EL “EFECTO REBOTE” Y LA SALUD HORMONAL

En las mujeres, las dietas extremadamente bajas en carbohidratos pueden ser percibidas por el organismo como un estado de hambruna, lo que eleva el cortisol (la hormona del estrés) y puede alterar el ciclo hormonal y la función tiroidea.



Además, la restricción extrema suele ser insostenible, lo que genera un ciclo de ansiedad por la comida y un posterior “efecto rebote” que afecta la salud metabólica a largo plazo.

EL RIÑÓN Y LA SOBRECARGA DE PROTEÍNAS

A menudo, al bajar los carbohidratos, se aumenta indiscriminadamente el consumo de proteínas animales procesadas. Esto puede aumentar la

carga de trabajo de los riñones y alterar el equilibrio del pH interno, provocando deshidratación y pérdida de electrolitos esenciales como el potasio y el magnesio.

EL CAMINO DEL EQUILIBRIO

No se trata de volver a los azúcares refinados, sino de elegir carbohidratos complejos de carga glucémica baja: legumbres, batata, calabaza y frutas de estación. Estos alimentos aportan la energía necesaria para que el cuerpo funcione sin estrés, protegiendo nuestra estructura hormonal y defensiva.

Investigación de Alejo Oliver para TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se basa en las advertencias de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y estudios publicados en The Lancet Public Health, que sugieren que tanto el consumo excesivamente alto como el excesivamente bajo de carbohidratos están asociados con un mayor riesgo para la salud, recomendando un enfoque moderado y basado en alimentos integrales.

vitawellness
nutrition & beauty.

Descubrí la nueva línea VitaWellness, creada para darte una vida más sana y longeva, aportándote nutrientes de las hierbas naturales.

OFERTA LANZAMIENTO
-30% OFF



¡incorporala a tu comercio!



TINTURAS MADRE
Extractos de hierbas & hongos



SUPLEMENTOS
Cápsulas & comprimidos



ACEITE DE COCO
Neutro & Virgen



MELENA DE LEÓN
Extracto en Polvo



COLÁGENO
Péptidos Tipo I, II y III



vitawellness
nutrition & beauty.

LION'S MANE
MELENA DE LEÓN

Hericum erinaceus 100%



Melena de León 100% en polvo

Sin azúcares añadidos

Rinde 20 tomas
Contenido Neto 40 g

VIDA SANA: CÓMO VENCER LA NEBLINA MENTAL Y LA FATIGA CRÓNICA

CLARIDAD EN OTOÑO

¿Sentís que te cuesta concentrarte, que las ideas están “borrosas” o que la irritabilidad aparece sin motivo aparente apenas empieza la tarde? Estos síntomas, conocidos como neblina mental (brain fog) y fatiga crónica, no son fallas de tu voluntad, sino señales de que tu cerebro está luchando por adaptarse al cambio de estación y al ritmo de abril.

La buena noticia es que, ajustando algunos pilares biológicos, podemos recuperar la agudeza mental y la estabilidad emocional.

1. EL COMBUSTIBLE DE PRECISIÓN: GLUCOSA ESTABLE

La neblina mental suele ser el resultado de “picos y valles” de azúcar en nuestra sangre. Cuando consumimos las harinas blancas o los azúcares refinados, el cerebro recibe energía de golpe y luego cae en picada, dejándonos agotados.

● **La clave:** Priorizá carbohidratos de absorción lenta como la avena, las legumbres y la calabaza. Estos mantienen un suministro constante de glucosa al cerebro, evitando la irritabilidad por hambre oculta.



2. HIDRATACIÓN Y ELECTROLITOS

En abril, al dejar de sentir calor, tomamos menos agua. Sin em-

bargo, una deshidratación del solo 2% reduce drásticamente la velocidad de procesamiento cognitivo.

● **El consejo:** No esperes a tener sed. Sumá infusiones como el té verde (rico en L-teanina para la calma mental) y asegurate de consumir suficiente magnesio (frutos secos, espinaca) para ayudar a la transmisión neuronal.

3. LA LUZ COMO REGULADOR DEL ÁNIMO

La falta de luz solar afecta la producción de serotonina, lo que nos vuelve más irritables. La fatiga crónica muchas veces es “fatiga de luz”.

● **La acción:** Salí a caminar al menos 15 minutos entre las 10 y las 12 de la mañana. Esa dosis de luz

natural le avisa a tu cerebro que es hora de estar alerta, mejorando el foco por la tarde.

4. MICRO-DESCANSOS DE DOPAMINA

Estamos sobreestimulados por las pantallas. El exceso de información agota los recursos de la corteza prefrontal.

● **La técnica:** Aplicá la regla de 90/10: por cada 90 minutos de foco, tomá despues 10 minutos de desconexión TOTAL de pantallas. Mirar por la ventana o hacer una respiración consciente reduce el cortisol y “limpia” la neblina mental.

5. SUEÑO REPARADOR: EL SISTEMA GLINFÁTICO

Durante el sueño, el cerebro activa un sistema de limpieza (glinfático) que elimina completamente las toxinas metabólicas. Si no dormís bien, esas “sobras” quedan ahí, causando la pesadez mental al día siguiente.

● **El tip de otoño:** Bajá la intensidad de las luces de tu casa a partir de las 20:00 h para ayudar a la producción de melatonina.

Vera Alaniz para TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se basa en investigaciones de la Harvard Medical School sobre la “inflamación de bajo grado” y su relación con el deterioro cognitivo leve, y en protocolos de la Cleveland Clinic sobre el manejo del estrés y la fatiga adrenal.

CV Natural

DISTRIBUIDORA MAYORISTA
Rosario Santa Fe

ALIMENTOS
COSMÉTICOS
SUPLEMENTOS

Encontranos
Clientes
o ventas@cvnatural.com • +54 9 341 641-9522
Proveedores
o proveedores@cvnatural.com • +54 9 341 315-2251
cv.natural www.cvnatural.com

ULTRA TECH
ADVANCED TECHNOLOGY IN SPORTS NUTRITION

ALIMENTOS FUNCIONALES

LA LÍNEA MÁS COMPLETA
Pedí la lista ahora
+54 9 11 3584-4096

MENTES SALUDABLES EL MÉTODO OOSOUJI DE OTOÑO

ORDEN EXTERNO, CALMA INTERNA

Con la llegada de abril, pasamos más tiempo dentro de casa. El Oosouji, una tradición japonesa que significa "gran limpieza", nos enseña que poner orden en nuestros espacios físicos es, en realidad, una forma de limpiar nuestra mente y reducir el cortisol.

LA PSICOLOGÍA DEL ORDEN

Vivir en un espacio saturado de objetos envía señales constantes de "tareas pendientes" al cerebro. Este exceso de estímulos visuales compite por nuestra atención, lo que genera una sobrecarga cognitiva que deriva en irritabilidad y fatiga mental. Al practicar el Oosouji de otoño, no estamos simplemente ordenando; estamos liberando espacio mental para procesar mejor las emociones del cambio de estación.

PASOS PARA UN OOSOUJI DE OTOÑO CONSCIENTE

- 1.El Cambio de Placar como Ritual:** No lo veas como una carga. Al guardar la ropa de verano y sacar los abrigos, aprovechá para donar lo que no usaste en los últimos seis meses. Desprenderse de lo viejo genera una sensación de ligereza y renovación necesaria para encarar la segunda parte del año.
- 2.Limpieza "de Arriba hacia Abajo":** El

En el mundo de la salud integral, solemos poner el foco en lo que comemos o en cómo nos movemos, pero a menudo olvidamos el impacto que nuestro entorno inmediato tiene en nuestro sistema nervioso.

método dicta empezar por los techos y estantes altos, barriendo el polvo (y las energías estancadas) hacia el suelo. En otoño, esto es vital para reducir alérgenos antes de que cerremos las ventanas por el frío.

3.Despejar las Superficies: Las mesas y mesadas despejadas invitan a la calma. Elegí dos o tres objetos que te den alegría (una vela, una planta, un libro) y guardá el resto. El vacío visual baja las pulsaciones y mejora el foco.

4.Ventilación y Purificación: Aunque refresque, abrí las ventanas 15 minutos cada mañana. El aire viciado contribuye a la pesadez mental. Podés sumar un hornito con aceite esencial de limón o eucalipto para terminar de "limpiar" el ambiente.

EL BENEFICIO: MENOS ESTRÉS, MEJOR DESCANSO

Un dormitorio ordenado es fundamental para la higiene del sueño. El cerebro interpreta el orden como seguridad y previsibilidad y facilita la transición hacia el sueño profundo. Al eliminar el desorden

de la mesa de luz o de la silla donde acumulamos ropa, bajamos los niveles de ansiedad nocturna de forma natural.

EN RESUMEN

El otoño nos invita a ir hacia adentro. Si nuestro "nido" está en armonía, nuestra

respuesta al estrés será mucho más resiliente. Este fin de semana, regalate unas horas para aplicar el Oosouji; tu salud mental te lo agradecerá durante todo el invierno.

Investigación de Vera Alaniz y Alejo Oliver, para TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se basa en estudios de la Universidad de Princeton (Neuroscience Institute) sobre cómo el desorden visual afecta la capacidad de concentración, y en los principios de la Psicología Ambiental que vinculan el entorno doméstico con la regulación del estrés y el bienestar emocional.



CALDOS Y SOPAS



CALDO DE VERDURAS DESGRASADO



CALDO DE VERDURAS SIN GRASA Y SIN SAL AGREGADA

SALSAS Y SAZONADORES



SALSA TOMATE LISTA



SAZONADOR CAJUN PICANTE



SAZONADOR JAMAICANO

ESPECIAS Y CONDIMENTOS



AJÍ ALIMONADO PICANTE



BAHARAT



BERBERE



CONDIMENTO PARA ENSALADA



CONDIMENTO SABOR CHEDDAR



GARAM BASALA



MERKEN



PIMENTÓN DULCE CON NARANJA



RELLENO DE CARNE VEGANO



TANDOORI MASALA



ZAATAR



RELLENO DE ESPINACA VEGANO

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO (COMUNIDAD JUDÍA)



PIMENTÓN CON JAMÓN AHUMADO

www.productosbilli.com.ar / ventasbilli@hotmail.com

Katerine SRL. Es la empresa reconocida en el rubro de vegetales deshidratados, especias, caldos, sopas y condimentos desde hace más de 40 años con sus Productos Billi.

CONSULTAS Y PEDIDOS

(54-11) 4581-7660 | 4584-5979 | 3535-9955

+54 9 11 3850-4093

TODO MEDICINA: MAS ALLÁ DE LA VITAMINA C

EL ESCUDO INVISIBLE

Sin embargo, la ciencia moderna nos invita a cambiar de paradigma: la inmunidad no es un “muro” estático que se refuerza solo con Vitamina C, sino un sistema adaptativo y dinámico que depende de una red compleja de factores biológicos.

EL CUARTEL GENERAL: LA MICROBIOTA

Cerca del 70% de nuestras células inmunitarias residen en el intestino. No es una casualidad evolutiva; es allí donde el cuerpo decide qué es una amenaza y qué es un nutriente. Para una inmunidad adaptativa real, abril es el mes ideal para reincorporar alimentos fermentados (como kéfir o chucrut) y fibras prebióticas. Estos actúan como “entrenadores” para nuestros linfocitos, preparándolos para responder con mayor precisión ante

Con la llegada de abril y el primer descenso real de la temperatura, el instinto colectivo nos empuja hacia el estante de los cítricos.

los virus estacionales.

ZINC Y MAGNESIO: LOS SOCIOS ESTRATÉGICOS

Mientras que la Vitamina C es una excelente antioxidante, el Zinc es el verdadero director de orquesta de la replicación celular defensiva. Sin niveles adecuados de Zinc, la respuesta inmunitaria se vuelve lenta. Por otro lado, el Magnesio cumple un rol vital en la regulación del sistema nervioso. Dado que el estrés eleva el cortisol —una hormona que “apaga” las defensas—, mantener el magnesio en niveles óptimos es una estrategia de inmunidad indirecta pero fundamental para enfrentar la rutina de otoño.

LA PARADOJA DE LA VITAMINA D

En abril, la inclinación de los rayos solares disminuye y pasamos más tiempo bajo techo. La Vitamina D no es solo una vitamina; actúa como una hormona que modula la respuesta de las células T. Monitorear sus niveles y buscar la exposición solar estratégica (aunque sea 15 minutos al mediodía) es clave para evitar que el sistema inmunitario “se duerma” durante la transición al invierno.

EL FACTOR ESTILO DE VIDA: “SLOW LIVING”

La inmunidad adaptativa también

responde a nuestros ritmos circadianos. El cambio de luz en abril nos pide desacelerar. El descanso profundo no es un lujo; es el momento en que el sistema glinfático limpia residuos metabólicos y el cuerpo consolida su memoria inmunológica.

Fortalecer las defensas este otoño no se trata de una medida de emergencia, sino de un estilo de vida integrador. Al cuidar nuestra microbiota, gestionar el estrés y asegurar micronutrientes clave, no solo estamos evitando un resfriado; estamos construyendo un organismo resiliente capaz de adaptarse a cualquier entorno.

Investigación de Vera Alaniz, para TodoSalud

Fuentes:

Basado en estudios de Harvard, The Lancet y el NIH sobre el rol de la microbiota y micronutrientes en inmunidad.

*Microbiota e Inmunidad (Nature): The gut microbiota shapes intestinal immune responses

TODO MEDICINA: ¿POR QUÉ TU CUERPO LAS NECESITA PARA FABRICAR SALUD?

EL RETORNO DE LAS GRASAS

Durante décadas, las grasas fueron el villano principal de la salud pública. La recomendación general era clara: “si querés estar sano, comé menos grasa”.

Ahora bien, hoy nos enfrentamos a una realidad preocupante: la gente no está consumiendo suficiente grasa de buena calidad, y este déficit está impactando directamente en la producción de hormonas y en la regeneración celular. Es hora de entender que el consumo de grasas no es perjudicial per se; lo perjudicial es la carencia de las grasas adecuadas.

LA GRASA COMO MATERIA PRIMA: CÉLULAS Y HORMONAS

Cada una de las billones de células de nuestro cuerpo está rodeada por

una membrana compuesta principalmente de lípidos (grasas). Sin un aporte suficiente de grasas saludables, estas membranas se vuelven rígidas y pierden su capacidad de comunicación, lo que afecta desde la absorción de nutrientes hasta la respuesta inmunitaria.

Pero su rol más crítico es, quizás, el endocrino. El colesterol y las grasas saturadas de buena calidad son los ladrillos básicos para la producción de hormonas esteroideas, como el cortisol (necesario para gestionar el estrés), la progesterona y la testosterona. Una dieta excesivamente baja en grasas suele traducirse en desequili-

brios hormonales, falta de energía y, en el largo plazo, un envejecimiento celular acelerado. “Comer suficiente grasa de buena calidad hace que el cuerpo produzca células y hormonas que generan salud”, no es solo un eslogan; es una realidad bioquímica.

¿ES PERJUDICIAL EL CONSUMO DE GRASAS?

La respuesta corta es: depende de la fuente.

El verdadero enemigo no es la grasa saturada natural (como la del coco o ghee), sino las grasas trans y los aceites vegetales refinados y pro-inflamatorios (como el de girasol, maíz o soja en exceso).

Las grasas saludables, como las presentes en el palta, los frutos secos, el aceite de oliva extra virgen y los pescados grasos, son antiinflamatorias por naturaleza. Ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) que, como vimos en notas anteriores, son los pilares de nuestra inmunidad para este otoño.

EL CEREBRO: UN ÓRGANO DE GRASA

Si todavía tenés dudas sobre su importancia, recordá que el cerebro humano es, aproximadamente, un 60% grasa. La mielina, esa capa protectora que permite que los impulsos nerviosos viajen a la velocidad necesaria,

depende totalmente de la disponibilidad de ácidos grasos. No comer suficiente grasa de buena calidad es, literalmente, privar al cerebro del combustible y la estructura que necesita para funcionar, lo que puede derivar en neblina mental y falta de concentración.

¿CÓMO INTEGRARLAS ESTE OTOÑO?

Abril es el momento perfecto para reintroducir grasas densas en nutrientes. El cuerpo necesita más energía para termorregularse ante el frío. Sumar una cucharada de aceite de coco al café, usar palta en los desayunos o elegir cortes de carne de buena procedencia no solo nos dará saciedad, sino que enviará una señal de “abundancia” a nuestro sistema hormonal, reduciendo la ansiedad por los carbohidratos refinados.

Alejo Oliver, para TodoSalud

Fuente Científica:

Esta nota se basa en los lineamientos actuales de la Cleveland Clinic sobre el rol de las grasas saludables en la función cerebral y hormonal, y en las investigaciones de la Harvard T.H. Chan School of Public Health, que en su revisión “Fats and Cholesterol” aclara que el tipo de grasa consumido es mucho más importante para la salud que la cantidad total de grasa en la dieta.

NUEVA SECCIÓN EN TodoSalud
GÓNDOLA SALUDABLE
Para Empresas - Distribuidores
Emprendedores - Bienestar
Enviar solicitud de publicación a:
info@todosaludonline.com.ar
+54 9 11 4939-3999

TODO MEDICINA: EL ESPEJO DE LA MENTE

TU CUERPO REFLEJA LA SALUD DE TU CEREBRO

Durante años, tratamos al cerebro como un director de orquesta encerrado en una cabina insonorizada, desconectado del resto del cuerpo.

No obstante, la ciencia actual propone un cambio de paradigma: el cuerpo no solo obedece al cerebro, sino que es su principal monitor de salud. Lo que sucede en tu piel, en tus músculos y en tu digestión es, en realidad, un informe en tiempo real sobre el estado de tu tejido cerebral.

LA PIEL Y EL SISTEMA NERVIOSO: UN ORIGEN COMPARTIDO

Desde la embriología, sabemos que la piel y el cerebro provienen de la misma capa de células (el ectodermo). Por eso, el estrés crónico, la falta de sueño o la neuroinflamación suelen manifestarse primero en la superficie. Brotes de acné repentinos, dermatitis o una pérdida de luminosidad en el rostro suelen ser señales de un cerebro bajo presión constante o con niveles elevados de cortisol. Tu piel es, literalmente, la extensión visible de tu sistema ner-

vioso.

LA POSTURA Y LA AGILIDAD MENTAL

La salud cerebral también se refleja en la propiocepción y el tono muscular. Un cerebro sano y bien oxigenado se traduce en una postura erguida y movimientos fluidos. Por el contrario, la rigidez muscular crónica o la pérdida de equilibrio pueden ser indicadores tempranos de una disminución en la plasticidad neuronal. Como vimos en nuestra nota sobre la “neblina mental”, cuando el cerebro está inflamado, la comunicación con los músculos se vuelve más lenta, lo que percibimos como una fatiga física que no desaparece con el descanso.

EL INTESTINO: EL “SEGUNDO CEREBRO” EN ACCIÓN

Quizás el reflejo más fiel de la sa-

lud cerebral se encuentre en el sistema digestivo. El eje intestino-cerebro es una autopista de doble vía. Un cerebro estresado altera la microbiota y la permeabilidad intestinal. Si experimentas hinchazón frecuente o digestiones pesadas, es muy probable que tu cerebro esté enviando señales de alerta. Cuidar la microbiota con los fermentados que recomendamos en esta edición no solo sana el intestino, sino que “limpia” la química cerebral, mejorando la memoria y el estado de ánimo.

LA MIRADA Y LOS RITMOS CIRCADIANOS

Incluso tus ojos reflejan tu salud neurológica. La capacidad de tus pupilas para reaccionar a la luz y la claridad de tu esclerótica (la parte blanca del ojo) hablan de tu salud metabólica y de qué tan bien estás regulando tus ciclos de sueño y vigilia.

Un cerebro que no descansa se refleja en ojos inflamados y una mirada cansada, signos de que el sistema de limpieza cerebral (el sistema glinfático) no está cumpliendo su función.

No somos compartimentos estancos. Escuchar los mensajes que el cuerpo envía a través de la piel, los músculos y la digestión es la forma más inteligente de prevenir el deterioro cognitivo.

Este otoño, cuando te mires al espejo, no busques solo estética; busca las señales de un cerebro que pide nutrición, descanso y calma.

Vera Alaniz, para TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se basa en investigaciones de la Harvard Medical School sobre el eje cerebro-piel y en los estudios de la Society for Neuroscience que vinculan la salud sistémica con la neuroplasticidad y la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

TODO MEDICINA: MAGNESIO Y VITAMINA D CONTRA EL “BAJÓN” DE OTOÑO

SUPLEMENTACIÓN CONSCIENTE

En este espacio, respondemos a las inquietudes que llegan a nuestra redacción sobre los cambios de hábito en abril.

Muchos lectores experimentan lo que la psicología denomina Trastorno Afectivo Estacional: una sensación de fatiga, apatía o irritabilidad que coincide con el acortamiento de los días. Aquí es donde la suplementación consciente de Magnesio y Vitamina D se convierte en una herramienta estratégica para regular el ánimo.

EL MAGNESIO: EL MINERAL DE LA CALMA

El magnesio es un cofactor en más de 300 reacciones enzimáticas, pero su rol en el sistema nervioso es crítico durante el otoño. Este mineral actúa como un regulador del receptor NMDA, ayudando a calmar la excitabilidad neuronal. En periodos de estrés o cambios estacionales, el cuerpo tiende a “quemar” sus reservas de magnesio más rápido.

Mantener niveles óptimos de magnesio ayuda a reducir la producción de cortisol y favorece la síntesis de GABA, el neurotransmisor que nos permite relajarnos y conciliar un sueño reparador, factor clave para mantener

un estado de ánimo estable.

VITAMINA D: MUCHO MÁS QUE CALCIO

A menudo clasificada erróneamente solo como una vitamina para los huesos, la Vitamina D funciona en realidad como una pro-hormona con receptores en áreas del cerebro involucradas en la depresión, como la corteza prefrontal y el hipocampo.

Durante los días más cortos, la síntesis cutánea de Vitamina D a través de los rayos UV disminuye significativamente. Bajos niveles de esta vitamina están vinculados directamente con una menor producción de serotonina, la hormona de la felicidad. La suplementación bajo supervisión médica en esta época del año no es una opción estética, sino un soporte neuroquímico para evitar que el sistema emocional se desequilibre ante la falta de sol.

EL ENFOQUE CONSCIENTE

La suplementación no reemplaza una dieta equilibrada, pero actúa como un

refuerzo necesario cuando la demanda biológica supera la ingesta. Antes de comenzar, es vital realizar un análisis de laboratorio para ajustar las dosis a las necesidades individuales.

Investigación de Alejo Oliver y Vera Alaniz para TodoSalud

Fuente Científica: Esta nota se sustenta en las guías de los National Institutes of Health (NIH) de Estados Unidos y en estudios publicados por la Endocrine Society, que destacan la relación directa entre la deficiencia de micronutrientes y la regulación de los neurotransmisores durante los cambios de estación.

Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)
 DieteticaLaBalanza dietlabalanza


PLANIFICADOR SEMANAL ABRIL

Este menú busca equilibrio: proteínas de calidad, grasas para las hormonas y fibras para la microbiota.

Día	Almuerzo (Energía para el día)	Cena (Reparación y Descanso)
Lunes tostadas.	Guiso de Lentejas y Calabaza. PAG. 7 (receta).	Sopa Crema de Zapallo con semillas de girasol
Martes	Ensalada tibia de Quinoa, Espinaca y Palta con huevo duro.	Filet de Merluza al horno con puré de zanahoria y jengibre.
Miércoles	Pollo al horno con Romero y batatas asadas (grasas naturales).	Sopa Crema de Brócoli y Cajú (receta). PAG. 12
Jueves	Pasta de legumbres o integral con Pesto de Albahaca y Nueces.	Tortilla de Acelga (usando pencas) con ensalada de tomate.
Viernes	Wok de vegetales de estación (puerro, repollo, zanahoria) y tofu o carne.	Manzanas Asadas con Nueces y un poco de queso natural o kéfir.
Sábado	Risotto de Hongos y Cebada (aprovechando los hongos de abril).	Pizza con masa de integral o coliflor y muchos vegetales.
Domingo	Asado o Vegetales a la parri con abundante ensalada de hojas verdes.	Caldo de huesos o vegetales casero con fideos munición.

Equipo de Redacción de TodoSalud

Conocenos más entrando a:  @diariotodosalud

 @todosaludonline **TodoSalud TV**

DUDAS FRECUENTES DE OTOÑO

CONSULTORIO ABIERTO

En este espacio, respondemos a las inquietudes que llegan a la redacción sobre los cambios de hábito en abril.

¿EL CAFÉ DE LA TARDE AFECTA MIS NIVELES DE MAGNESIO?

Sí, el exceso de cafeína actúa como un diurético que puede aumentar la excreción renal de magnesio. Si además estás bajo mucho estrés, tu cuerpo "quema" este mineral más rápido. La recomendación es alejar el café de las comidas principales y optar por una infusión de jengibre después de las 16:00 h para no comprometer el descanso nocturno.

¿ES NORMAL SENTIR MÁS HAMBRE DE CARBOHIDRATOS CUANDO REFRESCA?

Es una respuesta biológica. El cuerpo busca glucosa para generar calor (termogénesis) y para producir serotonina, que suele bajar ante la menor exposición solar. El secreto no es pasar hambre, sino elegir carbohidratos de "combustión lenta" como la calabaza o las legumbres, que evitan los picos de insulina y la posterior caída de energía.

¿PUEDO TOMAR VITAMINA D POR MI CUENTA?

Aunque es segura en dosis bajas, lo ideal es realizar un análisis de sangre (25-hidroxivitamina D). En Argentina, una gran parte de la población llega al otoño con niveles insuficientes. La suplementación consciente, guiada por un profesional, asegura que recibas la dosis exacta para proteger tu inmunidad y tu estado de ánimo sin riesgos.

Equipo de Redacción de TodoSalud
Conocenos más entrando a:

 @diariotodosalud
 @todosaludonline **TodoSalud TV**

EL POSTRE DE LA CALMA MENTAL

MANZANAS ASADAS CON NUECES Y CANELA

La manzana y la pera son las frutas de estación por excelencia en Argentina. Cocidas son más fáciles de digerir y calman el deseo de algo dulce.

Las manzanas asadas son mucho más que un postre clásico; son una fuente excepcional de pectina, una fibra soluble que al cocinarse se vuelve más fácil de digerir y actúa como un potente prebiótico para nuestra microbiota. En otoño, cuando el sistema digestivo puede volverse más lento, la manzana cocida ayuda a mantener el tránsito intestinal regular y a desinflamar las mucosas.

Las nueces aportan los ácidos grasos Omega-3 que mencionamos en nuestra nota central sobre grasas saludables. Estas grasas son estructurales para el cerebro y ayudan a combatir la neblina mental y la fatiga cognitiva del final del día. La combinación se potencia con la canela, una especia que no solo añade calidez, sino que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, evitando los picos de insulina antes de dormir. Este postre es, en esencia, una herramienta de higiene del sueño: aporta saciedad, reduce la ansiedad por lo dulce y prepara al sistema nervioso para un descanso profundo y reparador, sin sobrecargar la digestión nocturna.

RECETA

Ingredientes:

- 4 manzanas rojas o verdes, también podemos utilizar peras.
- Un puñado de nueces mariposa (grasa de excelente calidad para el cerebro).
- Canela en polvo.
- Un hilo de miel orgánica.



Preparación: Sacale el corazón a las manzanas sin perforar la base. Rellená el hueco con las nueces picadas y canela. Ponelas en una fuente con un dedo de agua y llevéalas al horno medio por 20-30 minutos hasta que estén tiernas.

Sugerencia: Podés acompañarlas con una cucharada de yogur natural o kéfir para sumar probióticos a la merienda.

Equipo de Redacción de TodoSalud
Conocenos más entrando a:

 @diariotodosalud  @todosaludonline **TodoSalud TV**

VIDA SANA: IDEAS PARA LA JUNTADA

MENÚ DE DOMINGO FAMILIAR

Transformá el clásico encuentro familiar con opciones nutritivas y livianas. Propuestas creativas para disfrutar de una mesa compartida sin descuidar la salud.

LA RECEPCIÓN: PICADA SALUDABLE Y COLORIDA

En lugar de embutidos pesados, vamos con opciones que cuidan el corazón y abren el apetito sin inflamar.

- **Hummus de Garbanzos con Pimentón:** Un clásico que a los chicos les encanta para "dipear".
- **Bastoncitos de Zanahoria y Apio:** Crocantes y frescos.
- **Nueces y Almendras tostadas:** Aportan las grasas saludables de las que hablamos en la nota central.
- **Focaccia integral con Romero y Oliva:** Hecha en casa, con mucho aceite de oliva extra virgen.



argentinas. El truco aquí es mejorar la calidad nutricional sin perder el sabor de hogar.

- **La Base:** Carne picada de buena calidad (o lentejas para una versión vegetariana) salteada con mucha cebolla, morrón y un toque de aceitunas.
- **El Puré Dual:** Mitad papa y mitad calabaza. La calabaza aporta el dulzor que aman los niños y los betacarotenos para las defensas de los adultos.
- **El Secreto TodoSalud:** Mezclá el puré con una cucharada de Ghee en lugar de margarina.
- **Gratinado:** Un buen queso sardo o reggiano por arriba para ese toque crocante que a todos nos gusta.

justo de dulzura. Es un postre que se puede comer con cuchara, ideal para los más chiquitos y fácil de digerir para los mayores.

- **Fruta:** Peras y manzanas cortadas en cubos, cocidas con apenas un poquito de miel y mucha canela.
- **Crocante (Crumble):** Una mezcla de avena, nueces picadas, un poco

de harina integral y aceite de coco.

- **Servido:** Tibio, con una cucharada de yogur natural griego o crema batida sin azúcar para los más golosos.

Equipo de Redacción de TodoSalud
Conocen más entrando a:

- @diariotodosalud
- @todosaludonline TodoSalud TV

PLATO PRINCIPAL: GRAN PASTEL DE PAPA Y CALABAZA

Es el plato infalible para las familias

EL POSTRE: "CRUMBLE" TIBIO DE PERAS Y MANZANAS

En abril las peras están en su punto

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Hierbas Medicinales
Flores de Bach
Tinturas Madres
Miel suelta
Polen y Jalea Real
Cosmética Natural

CONDARCO 26

(15) 6038-4245 www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

Dharam Singh®

SALDIET®
0% de SODIO

55 ANIVERSARIO
Sal diet Sin Sabor
Sal dietética muy bajo en sodio

70g

SIN GLUTEN

CLORURO DE POTASIO
Origen Alemania.
Calidad CE

www.saldiet.com / saldiet@hotmail.com

DABAR FRECUENCIAL

PRESENTA SUS PASTAS DENTALES SIN FLÚOR CON ENFOQUE INTEGRAL

En un escenario donde la salud bucal comienza a abordarse desde una mirada más amplia, Dabar Frecuencial en concordancia con su mirada de salud integral ofrece su línea de pastas dentales libres de flúor, desarrolladas con ingredientes naturales y activos minerales que promueven una higiene profunda sin alterar el equilibrio de la microbiota bucal.

La fórmula, completamente libre de flúor, propone una alternativa para quienes buscan reducir la exposición a compuestos sintéticos, priorizando un enfoque más pensado del cuidado diario. Su composición combina minerales y elementos reconocidos por sus propiedades purificadoras, antibacterianas y remineralizantes.

ENTRE SUS INGREDIENTES PRINCIPALES SE DESTACAN:

- **Zeolita**, un mineral volcánico que contribuye a la eliminación de impurezas y metales pesados.
- **Plata coloidal**, conocida por su acción antibacteriana natural sobre la cavidad bucal.
- **Shungit**, con propiedades purificadoras que acompañan procesos de limpieza y blanqueamiento.
- **Minerales marinos**, que ayudan a remineralizar el esmalte, equilibrar el pH y fortalecer las encías.

Esta combinación no solo apunta a la limpieza, sino también a generar una experiencia de higiene más completa, alineada con una visión integral del bienestar. En ese sentido, la fórmula también se vincula con procesos de desintoxicación general, aportando una dimensión innovadora dentro del cuidado oral.

Con una textura suave y un perfil natural, la pasta dental ofrece una limpieza efectiva sin comprometer los procesos biológicos propios de la boca.

Presentación: 75 g.

DabarFrecuencial se posiciona dentro de una nueva generación de productos que combinan ciencia, naturaleza y conciencia en el cuidado cotidiano.



Para más información:

www.dabarfrecuencial.com

@dabarfrecuencial +54 9 11 5164-1485

DESCUBRÍ LA MAGIA DE LOS PROBIÓTICOS

KEFIR - CULTURA ACTIVA

BIENESTAR QUE SE SIENTE

- Ingredientes Orgánicos y Naturales de alta calidad.
- Sostenibilidad ambiental y envases reciclables.
- Compromiso ético.
- Revitalizá tu cuerpo desde adentro con el poder de las bacterias beneficiosas.
- Descubrí cómo equilibrar tu microbiota de la forma más amorosa y natural.
- Cada célula de tu cuerpo agradecerá este gesto de cuidado y armonía.

Distribuidor: Natujaz

Info y Pedidos: +54 9 11 6680-2357

Email: distrinatujaz@gmail.com



LA ALIMENTACIÓN CUÁNTICA LLEGA A LA ARGENTINA

Con más de treinta años de investigación sobre alimentación y medicinas complementarias, el Dr. Manniello ha desarrollado un método simple, eficaz y accesible para cualquier persona que desee calidad de vida y longevidad.

La Alimentación Cuántica, es una propuesta que integra la nutrición con una nueva visión de la energía, la conciencia y la preparación para la 5a Dimensión.

Todo vibra, todo es energía. Nuestra estructura molecular y nuestro ADN están cambiando, evolucionando. Nos dirigimos hacia la 5ta. Dimensión, y el planeta Tierra vibrará en una frecuencia más alta que la actual. En 2026 entraremos de pleno en la 5ta. Dimensión, y deberemos reconfigurar nuestro cuerpo para soportar esa vibración. En este nuevo estado, las necesidades nutricionales celulares serán diferentes. Debemos tomar conciencia de que solo necesitaremos alimentos con luz.

La alimentación cuántica Método Manniello reúne aspectos de la medicina integrativa, la medicina cuántica y la nutrición cuántica. Se basa en considerar la carga energética o frecuencia vibratoria de los alimentos, combinados de manera correcta para evitar fermentaciones y sus consecuencias. Contribuye al equilibrio del cuerpo de energía, lo que se refleja en un bienestar físico, mental y emocional, y ayuda a alcanzar un estilo de vida saludable. Edad recomendada: Adultos

A ello se suman técnicas para liberar memorias emocionales limitantes, así como talleres específicos sobre depresión, angustia y ansiedad, orientados a comprender su origen y aprender cómo liberarse de ellas de manera definitiva. Todas las comidas estarán supervisadas por el propio Dr. Manniello, garantizando una experiencia coherente entre teoría y práctica.

El recorrido profesional del Dr. Donato A. Manniello habla por sí mismo: licenciado en Osteopatía, fisioterapeuta, especialista en Medicina Tradicional China y Ayurveda, experto universitario en Homeopatía, Nutrición y Obesidad, especialista universitario en Medicina Integrativa, formado en Hipnosis Ericksoniana, Terapia Sistémica Breve y EMDR.

Su Método Manniello, avalado internacionalmente, ha sido reconocido por el Centro UNESCO para la Formación en Derechos Humanos, Ciudadanía Mundial y Cultura de Paz, que además le ha otorgado el título de Doctor Honoris Causa por su contribución al desarrollo humano y la salud integral.

Su trabajo, difundido en conferencias y cursos por todo el mundo, se caracteriza por una cualidad esencial: traducir conocimientos complejos en un lenguaje claro, práctico y profundamente humano, accesible tanto para profesionales como para público general.

Si sientes que es tiempo de un cambio real, de comprender tu cuerpo, tus emociones y tu energía desde una nueva mirada, esta visita a Buenos Aires es una oportunidad excepcional. Un llamado a transformar tu vida y recuperar tu poder, acompañado por un referente internacional en salud integrativa y conciencia.

AGENDA DE ACTIVIDADES PRESENCIALES EN MAYO 2026

- 1 2 y 3 de mayo. Retiro Físico-Emocional-Espiritual: "Transforma tu vida y recupera tu poder" en Capilla del Señor (Exaltación de la Cruz).
- 4 de mayo. Conferencia en Espacio Origen: "Por qué enfermamos y cómo actuar al respecto"
- 8 de mayo en Castelar, en Yogaero Castelar: Seminario "Como las emociones afectan nuestro organismo"
- 9 de mayo, Capital Federal. Seminario "Alimentación Cuántica"
- 10 de mayo a las 17h30, en la Feria del Libro de Buenos Aires. Presentación de sus libros: "Alimentación Cuántica" y "El Arte de sanar la Vida"

@donatoamanniello

Información: Kriya Producciones +54 9 11 4495 2588.

TITRAYJU

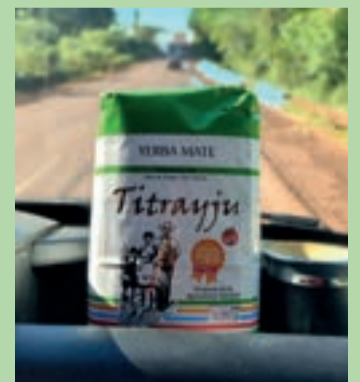
TRADICIÓN QUE CRUZA FRONTERAS

Desde el corazón de nuestra tierra, Titrayju llega al mercado europeo como una yerba mate agroecológica que enamora por su calidad premium y su sabor inconfundible. Elaborada con el auténtico proceso de agricultores familiar, secado barbacoá y estacionado natural con dedicación, conserva ese toque ahumado único, respetando las normativas europeas sin perder su esencia.

En nuestro país, Titrayju es mucho más que una yerba: es una comunidad. Está presente en dietéticas, ferias de emprendedores y mercados bonaerenses, llegando directamente a manos de quienes valoran lo natural, lo justo y lo genuino.

Cada paquete cuenta una historia de trabajo, de tierra y de compromiso. Por eso, cada vez son más los consumidores fieles que eligen Titrayju para su día a día, llevándola en pack para compartir en familia y mantener viva la tradición.

Titrayju no es solo yerba mate. Es identidad, es sabor, es pertenencia.



Para más información, pedidos y distribuidores:

+54 9 3755 663075 | Tel.: 03755 403098

cooperativarioparana@hotmail.com

@cooperativaagricolarioparana

ACEITE DE COCO

VALLE ORGÁNICO

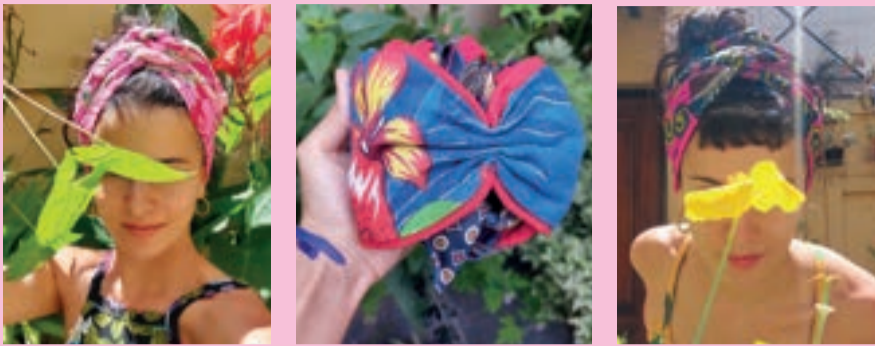
Envases de Vidrio
Termosellados

Sin TACC

RNE
RNPA

valleorganicoaceitedecoco

ALUCINETAS: LA MAGIA DE TRANSFORMAR EL PASADO EN “LAS VINCHAS MÁS LINDAS”



En un mundo marcado por lo descartable, surge Alucinetas, un emprendimiento auto-gestivo que nos invita a mirar con ojos nuevos aquello que otros consideran un desecho. Sus vinchas no son solo accesorios; son el resultado de un proceso de “alquimia” donde textiles antiguos se convierten en piezas de diseño únicas.

EL ARTE DE RECICLARSE

Para su creadora, el proceso comienza mucho antes de la costura. Es una búsqueda minuciosa en ferias, casas de antigüedades y viajes. Recibir una tela implica un ritual de cuidado: desarmar, lavar, descoser etiquetas y planchar.

“Es un proceso más lento que comprar en una sedería, pero es mucho más bello”, explica Mayra. Al igual que el compost transforma los restos en tierra fértil, este proyecto transforma retazos olvidados en algo nuevo, recreando el ciclo de la vida en cada puntada.

SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

Alucinetas representa un rezo por el cuidado de nuestros recursos. Nos enseña que:

- **El pasado tiene valor:** Reutilizar telas antiguas reduce el impacto ambiental de la industria textil.
- **Todo se transforma:** Con amor y paciencia, lo que fue puede dejar de ser para convertirse en algo mejor.
- **La autogestión es clave:** Cada pieza está hecha a mano y máquina, valorando el tiempo y el oficio.

Este emprendimiento nos deja una reflexión profunda para nuestra propia salud emocional: todo lo que es visto con ojos nuevos es susceptible de ser transformado, incluso nosotros mismos.

Conocela entrando a su Instagram: [@alucinetas](#)

MENTES EXPERTAS DE MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Mentes Expertas llevará a Argentina a una de las voces más influyentes del ámbito del bienestar emocional, la salud mental y el desarrollo personal en habla hispana: Marian Rojas Estapé, médica psiquiatra, licenciada en la Universidad de Navarra, que protagonizará una gira por Buenos Aires, Córdoba y Mendoza los próximos 13, 14 y 15 de abril.

La primera parada será en Buenos Aires, el 13 de abril, con dos sesiones, a las 17:30h y a las 21:00h. La gira continuará en Córdoba el 14 de abril y finalizará en Mendoza el 15 de abril, en tres encuentros pensados para acercar al público una experiencia inspiradora, práctica y profundamente humana.

En los últimos años, Estapé se ha consolidado como una de las divulgadoras más reconocidas del mundo hispano gracias a su capacidad para explicar, de forma cercana y rigurosa, cómo funciona la mente, las emociones y las relaciones humanas.

Su impacto también se ha trasladado al ámbito editorial. Es autora de títulos de enorme repercusión como: *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, *Encuentra tu persona vitamina* y *Recupera tu mente*, reconquista tu vida. Sus libros han sido publicados en más de 40 países y han superado los 3 millones de copias vendidas en todo el mundo.

Esta propuesta conecta con miles de personas por su manera de unir ciencia, experiencia clínica y reflexión vital. Sus intervenciones abordan la gestión del estrés, la salud emocional, el vínculo con los demás, el papel de hormonas como el cortisol, la oxitocina o la dopamina, y la necesidad de recuperar la atención y el equilibrio en un contexto social marcado por la prisa, la sobreestimulación y la desconexión personal.

Esta gira llega de la mano de Mentes Expertas, un proyecto que se ha consolidado como una de las grandes plataformas de conferencias inspiracionales y de crecimiento personal en habla hispana.

La presencia de Marian Rojas Estapé en Argentina supone una oportunidad excepcional para escuchar en directo a una autora y conferenciante que ha logrado traducir conceptos complejos de la psiquiatría y la psicología en herramientas comprensibles, útiles y aplicables a la vida diaria.

FECHAS DE LA GIRA EN ARGENTINA:

Buenos Aires: 13 de abril / 17:30h / 21:00h.

Venta de entradas en Ticketek.com

Córdoba: 14 de abril.

Venta de entradas en autoentrada.com

Mendoza: 15 de abril.

Venta de entradas en flashpass.com

STAFF PERIÓDICO MENSUAL PARA ESTIMULAR LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Distribución:

- Exclusivamente a través de distribuidores del sector Dietéticas.
- En formato digital en la plataforma **TodoSalud Online**.

Sólo por suscripción:

- En el sitio web www.todosaludonline.com.ar
- En Instagram Facebook Twitter [@diariotodosalud](#)
- Por **WhatsApp**.
- Y a través de diferentes estrategias realizadas con nuestros distribuidores y empresas del sector con sus correspondientes redes.

Escribir a: info@todosaludonline.com.ar

Los directores no necesariamente coinciden con las opiniones de los autores de los artículos, quienes los escriben como colaboración ad honorem. Las técnicas, terapias y productos mencionados son responsabilidad de quienes los anuncian y no buscan, de ninguna manera, diagnosticar, prescribir o tratar enfermedades. Ante cualquier duda sobre su salud busque asistencia profesional.

Directores y Propietarios: Luis Gómez y Ana Muñoz.

Dirección editorial: Ana Muñoz.

Dirección Comercial: Luis Gómez.

Asist. Redacción: Vera Alaníz.

Diseño: Rubén Omar Puppo

Asistentes de editores: Luciano Gómez Ramírez y Mario Luis Gómez Estevez

Coordinación y TodoSalud Digital:

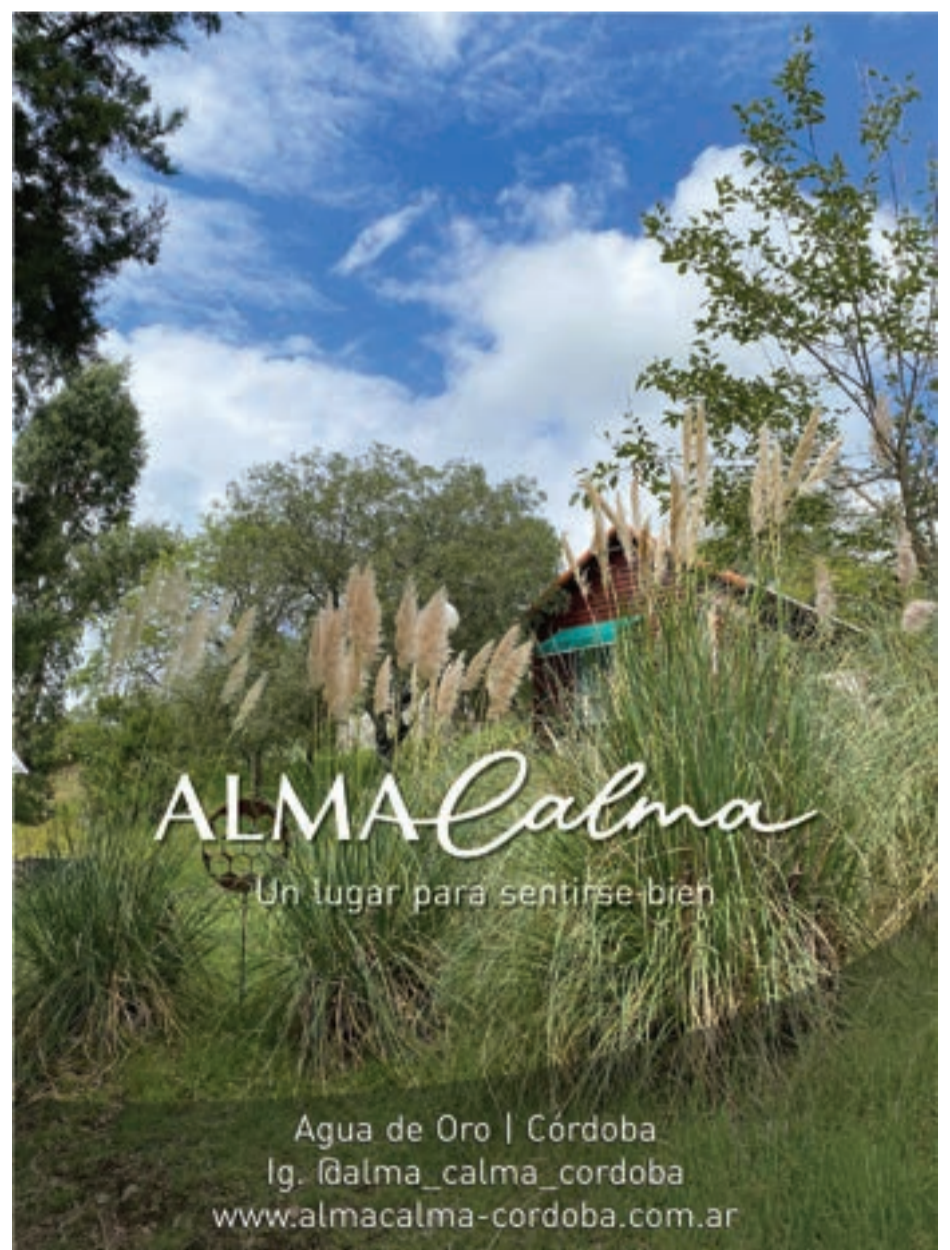
Nacho Sukiassian / digital@todosaludonline.com.ar

Para comunicarse con TodoSalud:

Redacción y Publicidad: +54 9 11 4939-3999 / info@todosaludonline.com.ar

Domicilio Legal: Obispo San Alberto 2975 - CABA - Buenos Aires - Argentina

TodoSalud es marca registrada.



50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh.

Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



CLORURO DE POTASIO
Origen Alemania
1 Calidad CE

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com