

EXPO
HOLÍSTICA
& BIENESTAR
JUNIO 2026
LA RURAL
RESERVÁ TU
ENTRADA ¡YA MISMO!

¡Visitá stand C11
de TodoSalud!

PÁG. 4

TodoSalud®

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

EXTRA

MAYO 2026 / AÑO XX

Nº221

Expo
RetailSaludable
EN AGOSTO EN
La Rural

Info PÁG. 14

PÁG. 4 Para transformar tu desayuno

EL HUEVO

PÁG. 6 Zapallo y crucíferas

SUPERALIMENTOS DE OTOÑO

PÁG. 10 Microorganismo desintoxicante

CHLORELLA

PÁG. 26 Motores de nuestra vitalidad y resiliencia

MITOCONDRIAS

ADEMÁS: • GUÍA PRÁCTICA PARA DIETÉTICAS • COENZIMA Q10 • LAS RECETAS DEL MES

NOVEDADES

- DESODORANTE DETOX
- DISTRIBUIDORA ALMA
 - EL FARO
- ALUCINETAS
- SANAR LA VIDA
- ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO
 - EXTRACTO DE HONGOS

PÁGS. 29/31

La Valletana
Nueces de Tupungato

FRUTAS SECAS
GRUPO DE MARCHI
PRODUCTO DE MENDOZA
ARGENTINA
cfabrokers.argentina@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

as
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural

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



EDITORIAL

MAYO: FORTELECERSE DESDE LA RAÍZ

Mayo nos propone un cambio de ritmo. Mientras el paisaje se tiñe de ocre y el aire se vuelve más fresco, la naturaleza nos da una señal clara: es momento de fortalecer nuestras defensas y cuidar nuestros "motores" internos. En esta edición, te invitamos a un viaje

que va desde lo microscópico —tus células— hasta el entorno que habitas, buscando un bienestar verdaderamente integral.

Abrimos nuestras páginas con una mirada profunda a la **salud celular**. Entender que la vitalidad nace

en nuestras **Mitocondrias** y que moléculas como la **Coenzima Q10** son el "aceite" indispensable para nuestro corazón y cerebro, nos permite tomar las riendas de nuestra longevidad con herramientas de precisión.

La nutrición de este mes se viste de temporada. Los colores del **zapallo** y **las crucíferas** no solo decoran la mesa, sino que actúan como un escudo protector para nuestra vista e hígado. Además, nos animamos a derribar mitos: le devolvemos al **huevo** su lugar como superalimento esencial y descubrimos en la **Chlorella** un aliado natural para limpiar nuestro organismo de toxinas.

Pero el bienestar no es estático. Por eso, este mes reivindicamos el **entrenamiento de fuerza** como un seguro de vida que podemos cultivar incluso desde casa, y te recordamos la importancia de buscar el **Sol de mayo**, esa medicina gratuita que sostiene nuestro ánimo y nuestras defensas. En el plano emocional, la neurociencia nos explica el fascinante mecanismo de la **Intuición** y te brindamos técnicas de **Coherencia cardíaca** para encontrar calma en los momentos de caos.

Finalmente, te proponemos llevar la **Salud al hogar**. Aprender a limpiar nuestros espacios sin tóxicos y cuidar nuestra piel desde el interior con nutrientes clave, son actos de amor propio que transforman nuestro día a día. Todo esto se complementa con un **Recetario otoñal** diseñado para que cada bocado sea un paso más hacia tu mejor versión.

Los invitamos a transitar este mayo con consciencia, aprovechando cada recurso que la naturaleza y la ciencia nos ofrecen para vivir con plenitud.

¡Bienvenidos a una nueva edición de TodoSalud!

GREENERGY MATCHA

Greenergy 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.greenergy.com.ar

LATTES | BATIDOS | REPOSTERÍA

Greenergy PREMIUM MATCHA

MATCHA

CULINARIO

TÉ VERDE EN POLVO

PESO NETO 100g

PRODUCTO DE JAPÓN

Gell Singh®

Sal Marina con algas

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

Libres de aditivos
Calidad natural

Presentaciones de 120g, 240g y 400g

Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país
www.saldiet.com

WHATSAPP | MENSAJES
(11) 5164-9268
saldiet@hotmail.com

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

ALIMENTACIÓN: SUPERALIMENTO QUE TRANSFORMARÁ TU DESAYUNO

EL HUEVO

Durante décadas, el huevo fue injustamente señalado como el villano de la salud cardiovascular. La recomendación de limitar su consumo a dos o tres unidades por semana, bajo la amenaza de elevar el colesterol, caló hondo en la cultura popular.

Sin embargo, la ciencia de la última década ha sido categórica: el huevo no solo NO es responsable del aumento del colesterol en personas sanas, sino que es una de las herramientas más potentes para mejorar nuestra salud metabólica y cerebral.

LA CAÍDA DEL MITO DEL COLESTEROL

El error histórico radicó en creer que el colesterol que comemos (colesterol dietético) se traduce directamente en colesterol en sangre. Hoy sabemos que el cuerpo tiene un sistema de regulación sofisticado: cuando consumimos más colesterol a través de la comida, el hígado produce menos para mantener el equilibrio. Lo que realmente eleva el colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos no es el huevo, sino el consumo excesivo de azúcares refinados, harinas blancas y grasas trans. Como bien señala la Dra. Lucía Martínez, experta en nutrición y referente en la actualización de guías alimenta-

rias, las grasas presentes en la yema de huevo son mayoritariamente insaturadas y vienen acompañadas de fosfolípidos que, de hecho, interfieren con la absorción de parte del colesterol. El huevo es un alimento completo que el cuerpo reconoce y procesa de manera eficiente.

EL DESAYUNO IDEAL: ENERGÍA Y SACIEDAD

Cambiar las tostadas o los cereales industriales por huevos al comenzar el día es una de las mejores decisiones que podemos. Al ser una fuente de proteína de alto valor biológico (contiene todos los aminoácidos esenciales), el huevo genera una señal de saciedad profunda en el cerebro. Esto evita los famosos "picoteos" de media mañana y mantiene estable la glucosa en sangre, algo vital para quienes buscan cuidar su peso o mejorar su enfoque mental.

Además, el huevo es la fuente principal de colina, un nutriente esencial



para la formación de neurotransmisores y la salud de nuestras neuronas. También aporta luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que, al igual que el zapallo, protegen nuestra vista de la degeneración macular.

VERSATILIDAD EN LA MESA

Incorporar más huevos a nuestra die-

ta es sencillo y económico. Desde un revuelto con espinacas hasta huevos poché o simplemente duros para sumar a una ensalada, las opciones son infinitas. En este número de **TodoSalud**, te invitamos a perderle el miedo a la yema. Consumir uno o dos huevos diarios, dentro de un patrón de alimentación basado en comida real, es ampliamente seguro, es una excelente inversión en longevidad y energía. Es hora de devolverle al huevo el lugar que se merece en nuestra mesa: el de un superalimento accesible, natural y extraordinariamente nutritivo.

Investigación de Vera Alaniz para TodoSalud

Fuente consultada: American Heart Association (AHA) - Science Advisory (2019). "Dietary Cholesterol and Cardiovascular Risk". El informe concluye que el consumo de huevo no está asociado con un aumento significativo del riesgo cardiovascular en individuos sanos, destacando su valor nutricional.

Expo
Holística
& bienestar

4
Edición

COMPRÁ TU ENTRADA
PREVENTA EXCLUSIVA
6 & 7 de Junio - 12 a 20hs

LA RURAL PABELLON OCRE

www.expholistica.com.ar
@expholisticaybienestar +54 9 11 4043-4214



EL VERDADERO SABOR DE LO DULCE.

EL GUSTO DE GUIDARTE



www.konynutricion.com.ar

ALIMENTACIÓN: EL PODER DORADO DEL ZAPALLO Y LA FUERZA DE LAS CRUCÍFERAS

SUPERALIMENTOS DE OTOÑO

Con la llegada del frío en mayo, la naturaleza modifica su oferta para entregarnos exactamente lo que nuestro cuerpo necesita. Mientras el sol se debilita y las temperaturas bajan, los estantes de las verdulerías se tiñen de naranjas intensos y verdes profundos.

No es casualidad: el zapallo y las crucíferas (brócoli y repollo) no son solo acompañamientos, sino verdaderos aliados terapéuticos para transitar el invierno con salud y vitalidad.

EL ZAPALLO: NUESTRO ESCUDO DE BETACAROTENOS

El color naranja vibrante del zapallo (ya sea anco, cabutiá o criollo) es el indicador visual de su riqueza en betacarotenos, precursores de la vitamina A. Durante los meses de frío, este nutriente cumple dos funciones críticas. Primero, protege la salud ocular, ayudando a prevenir la sequedad que generan los ambientes calefaccionados y la fatiga visual. Segundo, es fundamental para la regeneración de la piel y las mucosas; estas últimas actúan como la primera barrera física contra los virus respiratorios.

Además, el zapallo es una fuente excepcional de potasio y fibra, con un aporte calórico muy bajo pero una gran capacidad de saciedad. Al consumirlo



cocido (preferentemente al horno o al vapor para no perder sus minerales), estamos ofreciendo al cuerpo un hidrato de carbono complejo que estabiliza la energía sin generar pesadez digestiva.

BRÓCOLI Y REPOLLO: LIMPIEZA Y DESINTOXICACIÓN HEPÁTICA

Por otro lado, el grupo de las crucíferas, donde reinan el brócoli y el repollo, aporta lo que la ciencia denomina "compuestos azufrados," como el sulforafano. Estos compuestos son esenciales para la fase II de desintoxicación hepática. En una época donde solemos consumir comidas más densas o calóricas, el hígado necesita un apoyo extra para filtrar toxinas y metabolizar grasas de manera eficiente.

El brócoli, en particular, es una mina de vitamina C, superando incluso a los cítricos en peso equivalente. Sin embargo, para aprovechar estas propiedades, la clave es la cocción: debe ser breve (no más de 5 a 7 minutos al vapor) para evitar que el calor destruya las enzimas que activan sus beneficios anticancerígenos y desintoxicantes. Por su parte, el repollo, especialmente si se consume fermentado (chucrut) o en ensaladas finamente picadas,

aporta vitamina U, conocida por su capacidad para reparar las paredes del estómago y mejorar la gastritis.

SINERGIA EN EL PLATO

Integrar estos alimentos en mayo es una estrategia inteligente. Mientras el zapallo nos cuida "por fuera" (piel y vista), las crucíferas hacen el trabajo sucio "por dentro" (hígado y digestión). Un puré de zapallo con brócoli al vapor salteado con ajo no es solo una cena reconfortante, es un tratamiento de medicina preventiva basado en alimentos reales.

Investigación de Vera Alaniz para TodoSalud

Fuente consultada: Harvard T.H. Chan School of Public Health. "The Nutrition Source: Vegetables and Fruits" Estudios sobre el impacto de los carotenoides y los glucosinolatos (crucíferas) en la reducción de la inflamación y la optimización de las enzimas de desintoxicación hepática.

Aceite de hígado de bacalao ¿El Mejor suplemento?

Desde 1938, en Islandia, Lýsi desarrolla aceites marinos bajo estándares internacionales de calidad.

No es un suplemento más: es un producto elaborado con procesos controlados que garantizan pureza, seguridad y confianza en cada toma.

Elegirlo es optar por trayectoria, respaldo y una calidad que se mantiene desde el origen hasta el producto final.

Ideal para:

Osteoporosis
Artritis
Colesterol
Artrosis

Mejora la memoria

Favorece la libertad de movimiento

Mejora la piel, los huesos y los dientes.



Tel: 1166476780

RECETAS CON HUEVO

Almuerzo: Shakshuka "Express" de Otoño

Un plato de origen árabe que se adaptó perfecto a nuestra cocina.

Ingredientes:

- 2 o 3 huevos.
- 1 taza de puré de tomate natural o tomates perita picados.
- 1/2 pimiento rojo y 1 cebolla chica.
- Comino, pimentón dulce y sal.

Preparación:

- Salteá la cebolla y el pimiento en una sartén con aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- Agregá el tomate y las especias. Dejá cocinar a fuego lento unos 10 minutos hasta que la salsa espese. Con una cuchara, hacé espacios en la salsa y volcá los huevos directamente allí.
- Tapá la sartén y cociná a fuego mínimo hasta que el huevo quede cocido.
- Servilo directamente de la sartén.



Cena: Tortilla de Zapallitos "Vaga"

Esta versión al horno queda mucho más alta y esponjosa.

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 3 zapallitos cortados en juliana.
- 1 cebolla salteada.
- 2 cucharadas de queso crema o ricota (para dar cremosidad).
- Sal y nuez moscada.

Preparación:

- Salteá los zapallitos con la cebolla hasta que pierdan el exceso de agua. Escurridos bien.
- En un bol, batí los huevos con el queso crema, la sal y la nuez moscada.
- Agregá los vegetales. Volcá la mezcla en una fuente para horno pequeña (previamente calentada con un chorrito de aceite para que no se pegue).
- Cociná a horno medio unos 15-20 minutos hasta que dore por arriba y esté firme. Es una cena liviana que asegura un buen descanso.



Material realizado en conjunto por Vera Alaniz y Alejo Oliver.
Equipo de TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar



*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

[+54 9 11 2392-4332](https://www.whatsapp.com) / soyarrozsr@hotmai.com

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

ALIMENTACIÓN: REVOLUCIONANDO LA COCINA

EL AUGE DE LAS HARINAS ALTERNATIVAS

La nutrición moderna está viviendo un cambio de paradigma. Cada vez más personas buscan reducir el consumo de harinas blancas refinadas, no solo por una cuestión de peso, sino por cómo estas afectan nuestra energía y claridad mental.



El problema de la harina de trigo tradicional es su alto índice glucémico, que provoca picos de insulina seguidos de una sensación de cansancio y hambre al poco tiempo de comer. Aquí es donde las harinas alternativas, como la de almendras y la de coco, entran en juego para transformar nuestra mesa.

● La **HARINA DE ALMENDRAS** es, esencialmente, almendras molidas. Esto significa que conserva todas las grasas saludables, fibras y proteínas del fruto seco. Al cocinar con ella, obtenemos preparaciones mucho más

saciantes. Es ideal para recetas de repostería como bizcochuelos o los clásicos scones que acompañan el mate de la tarde. Al no contener gluten, su textura es considerablemente más densa, pero su sabor es inigualable.

Además, es una excelente fuente de vitamina E, un poderoso antioxidante que cuida nuestra piel desde adentro.

● La **HARINA DE COCO** es una opción fascinante aunque requiere técnica. Es extremadamente alta en fibra y absorbe mucha humedad,

por lo que se utiliza en cantidades menores que la harina común. Es perfecta para quienes buscan opciones bajas en carbohidratos y quieren mantener estable su glucosa en sangre. Utilizarla en panqueques o para espesar salsas le da un toque exótico y nutritivo a los platos diarios. Es una harina que rinde muchísimo y aporta una dulzura natural que permite reducir el uso de endulzantes agregados.

Adaptar nuestras recetas tradicionales argentinas a estas alternativas es un ejercicio de creatividad. Podemos preparar una tarta utilizando

harina almendras para la base, logrando un plato mucho más nutritivo y apto para quienes cuidan su salud metabólica.

El secreto está en la experimentación y en entender que comer saludable no significa renunciar al placer de un buen pan o un postre casero. Este mayo, te animamos a explorar estas opciones en tu cocina; tu cuerpo lo agradecerá con niveles de energía más estables y una digestión mucho más ligera.

Para TodoSalud, Vera Alaniz
www.todosaludonline.com.ar

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

100% VEGETAL

100% ORGANICO

aloejual.com.ar @aloejual

YouTube Instagram Facebook

@steviabe_st
steviabe.com.ar

VIDA SANA: MÁS QUE ESTÉTICA

EL MÚSCULO COMO SEGURO DE VIDA Y LONGEVIDAD

Durante décadas, el entrenamiento de fuerza fue erróneamente asociado de forma exclusiva al fisicoculturismo o a la búsqueda de una estética atlética.

Sin embargo, la ciencia moderna ha dado un giro rotundo a esta visión: hoy entendemos que el tejido muscular no es solo para el movimiento, sino que funciona como un órgano endocrino vital que regula nuestro metabolismo y protege nuestra longevidad. Al llegar a los 40 años, el ser humano comienza a perder entre un 1% y un 3% de su masa muscular por año si no interviene activamente, un proceso conocido como sarcopenia que es el principal predictor de fragilidad en la vejez.

EL MÚSCULO: UN PROTECTOR METABÓLICO

Mantener la masa muscular es, posiblemente, la mejor estrategia para prevenir enfermedades metabólicas. El músculo es el principal consumidor de glucosa en el cuerpo; funcio-

na como un "depósito" que ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre, reduciendo drásticamente el riesgo de diabetes tipo 2. Además, al tener más tejido muscular activo, nuestro metabolismo basal aumenta, lo que significa que el cuerpo quema más energía incluso estando en reposo.

Mantener la fuerza no se trata de levantar grandes pesos, sino de enviar una señal constante al cuerpo de que esos tejidos siguen siendo necesarios.

NO HACE FALTA EL GIMNASIO

La buena noticia para los lectores de TodoSalud es que no es requisito indispensable inscribirse en un gimnasio ni utilizar máquinas complejas. El cuerpo no entiende de membre-

sías, entiende de estímulos. El entrenamiento de fuerza puede realizarse en la comodidad del hogar utilizando el propio peso corporal o elementos cotidianos.

Ejercicios funcionales como las sentadillas (simulando sentarse y pararse de una silla), las estocadas, o las flexiones de brazos contra la pared o la mesada, son suficientes para activar grandes grupos musculares. El uso de bandas elásticas, botellas de agua o libros pesados puede añadir esa resistencia extra necesaria para que el músculo se fortalezca. La clave no es la intensidad extrema, sino la consistencia y la progresión: intentar hacer hoy una repetición más de la que hicimos la semana pasada.

UN ENFOQUE INTEGRAL

Para que el entrenamiento de fuerza

sea efectivo en la longevidad, debe ir acompañado de una ingesta adecuada de proteínas, especialmente en adultos mayores, para facilitar la síntesis muscular. En este mes de mayo, el desafío es cambiar la perspectiva: no entrenamos para vernos mejor frente al espejo, sino para garantizar nuestra autonomía, para poder jugar con nuestros nietos en el suelo y levantarnos sin ayuda, y para llegar a una edad avanzada con un metabolismo fuerte y resiliente. El músculo es, en definitiva, nuestro mejor seguro de vida.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Longo, V. (2018). "La dieta de la longevidad". Investigaciones sobre el impacto del ejercicio de resistencia y la nutrición en la prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.

MAYORISTAS-FRANQUICIAS
COMERCIALIZA PRODUCTOS
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp



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



Instagram



MODELIFEGROUP

 CALIDAD COMPROBADA

 INGREDIENTES NATURALES

 EFECTIVIDAD COMPROBADA



NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

VIDA SANA: MICROORGANISMO VERDE QUE DESINTOXICA TU CUERPO

CHLORELLA

En el vasto mundo de los suplementos naturales, pocos han captado tanto la atención de la comunidad científica como la Chlorella. Esta microalga verde unicelular, que habita en aguas dulces desde hace millones de años, se ha posicionado como un aliado indispensable en la nutrición moderna.

Su nombre deriva del griego chloros (verde) y del sufijo latino ella (pequeño), y aunque su tamaño es microscópico, sus beneficios para la salud humana son monumentales.

UNA POTENCIA NUTRICIONAL

La Chlorella es, gramo por gramo, uno de los alimentos más densos en nutrientes del planeta. Contiene aproximadamente un 50-60% de proteínas completas, lo que significa que aporta todos los aminoácidos esenciales. Además, es la fuente conocida con mayor concentración de clorofila, el pigmento vegetal que no solo le da su color característico, sino que actúa como un potente antioxidante y regenerador celular.

Lo que hace única a la Chlorella es el llamado Factor de Crecimiento de la Chlorella (CGF). Este complejo de ácidos nucleicos (ADN y ARN) y péptidos es responsable

REGALO PARA EL LECTOR

EL "SHOT" DESINTOXICANTE DE LA MAÑANA

Esta es la forma más rápida y efectiva. El ácido del limón ayuda a enmascarar el sabor del alga y activa la digestión.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua tibia.,
- el jugo de medio limón.
- 1 cucharadita de Chlorella en polvo.

Preparación: Mezclá bien todos los ingredientes (también podés usar un espumador de leche manual para que no queden grumos en la preparación) y tomalo en ayunas.

El limón potencia la absorción del hierro presente en el alga.

SMOOTHIE VERDE "ENERGÍA TOTAL"

Ideal para media mañana o antes de entrenar, aprovechando que mayo es un mes donde necesitamos un plus de vitalidad.

Ingredientes:

- 1 manzana verde.
- 1 rodaja de jengibre fresco.
- un puñado de espinaca.
- 1 cucharadita de Chlorella.
- 1 vaso de agua de coco o agua mineral.

Preparación: Licuá todo a máxima potencia. La manzana verde y el jengibre neutralizan perfectamente el sabor terroso del alga, dejando una bebida súper refrescante y llena de clorofila.

ADEREZO "VITAMÍNICO" PARA ENSALADAS

Si no te gustan los batidos, podés "incorporar" la Chlorella en tus comidas.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- sal marina.
- un toque de vinagre de manzana.
- 1/2 cucharadita de Chlorella.

Preparación: Emulsioná bien todos los ingredientes. Queda un aderezo de color verde intenso ideal para volcar sobre un puré de zapallo o una ensalada de repollo. Es una forma excelente de sumar nutrientes sin darte cuenta.

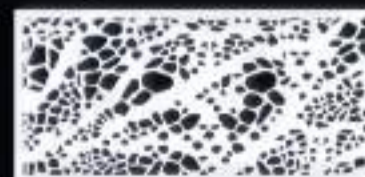


SERVICIOS METALÚRGICOS

✘ 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



CÓMO INCORPORARLA

Para disfrutar de sus beneficios, es fundamental elegir una Chlorella cuya pared celular haya sido "rota" mediante procesos mecánicos, ya que el sistema digestivo humano no puede romperla por sí solo para acceder a sus nutrientes. Se recomienda comenzar con dosis pequeñas (en polvo, cápsulas o comprimidos) para permitir que el cuerpo se adapte a su efecto desintoxicante.

Incorporar este suplemento desde mayo es una estrategia brillante para complementar la dieta. Al ser rica en hierro, vitamina B12 y áci-

dos grasos Omega-3, la Chlorella no solo nos limpia, sino que nos nutre a un nivel celular profundo, asegurando que nuestro metabolismo funcione con la precisión de un reloj.

Investigación de Alejo Oliver, para TodoSalud Con la colaboración del Equipo de TodoSalud www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Journal of Medicinal Food (2008). "Nutritional Supplementation with Chlorella pyrenoidosa Lowers Serum Cholesterol and Whole-Blood Glucose Levels". Investigación sobre la capacidad de la Chlorella para mejorar el perfil lipídico y la desintoxicación de compuestos xenobióticos.

de la rápida reproducción del alga y, en el cuerpo humano, promueve la reparación de tejidos y el fortalecimiento del sistema inmunológico, algo vital para los meses de frío que se avecinan desde este mes de mayo.

EL "IMÁN" DE METALES PESADOS

La propiedad más destacada de la Chlorella, y por la cual es recomendada por especialistas en medicina funcional, es su capacidad de quelación. Su pared celular tiene la habilidad única de unirse a

toxinas y metales pesados (como el mercurio, el plomo y el cadmio) presentes en el torrente sanguíneo y el tracto digestivo, facilitando su expulsión del organismo sin que estos vuelvan a ser absorbidos.

En un entorno donde estamos constantemente expuestos a contaminantes ambientales, pesticidas en los alimentos y metales en el agua, la Chlorella actúa como un "barrendero" interno. Esta función de limpieza no solo alivia la carga de trabajo del hígado y los riñones, sino que también mejora la claridad mental y reduce la fatiga crónica.

NUEVO LANZAMIENTO

DOCTOR FUNGI
Extractos premium

MELENA DE LEÓN
Extracto concentrado de espectro completo

- Industria Argentina
- Tecnología propia (SIGT™)
- Registro de anmat (RNPA)
- Apto vegano
- Espectro completo de compuestos bioactivos
- Alta concentración por lote

Conocé toda nuestra línea y sumala a tu comercio

docfungi.com

ZETAS
Doctor Fungi

MELENA DE LEÓN | VIT C
SUPLENTO DIETÉTICO

MELENA DE LEÓN | VIT C
SUPLENTO DIETÉTICO

- Atención sostenida
- Potencia la función cognitiva
- Neuroprotector y regenerador
- Equilibrio emocional
- Salud digestiva

Distribución mayorista: [+54 9 11 3842-0284](https://wa.me/5491138420284) ventas@docfungi.com [@doctor_fungi](https://www.instagram.com/doctor_fungi)



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

amasajistas | aamasajistas

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MASAJISTAS



ESCUELA DR. OSVALDO G. DE MÉDICIS

WWW.ESCUELADOCTORDEMEDICIS.COM

masajes.cursos.demedicis | EscuelaOsvaldoMasajes

ESCUELA DR. OSVALDO G DE MEDICIS



FORMACIÓN PROFESIONAL



EXCELENCIA ACADÉMICA



CERTIFICACIÓN OFICIAL



COMUNIDAD DE MASAJISTAS

¡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 UNIVERSITARIA - YMCA

RECETAS DE SUPERALIMENTOS DEL MES

Desayuno o Merienda: Bowl de Zapallo "Otoñal" (Tipo Porridge)

Aunque suene inusual, el zapallo aporta una cremosidad y dulzura natural que reemplaza a las harinas en el desayuno, siendo mucho más liviano para el hígado.

Ingredientes:

- 1 taza de puré de zapallo anco (cocido al horno o vapor).
- 1/2 taza de leche de coco o almendras.
- 1 cucharadita de canela y una pizca de jengibre rallado (activadores metabólicos).
- Topping: Un puñado de semillas de calabaza y 2 nueces.



Preparación:

- En una ollita pequeña, mezclá el puré de zapallo con la leche vegetal y las especias.
- Cociná a fuego mínimo revolviendo durante 5 minutos hasta que esté bien integrado y caliente.
- Serví en un bowl y agregá las semillas y nueces por encima. Es un desayuno saciante, bajo en azúcar y rico en betacarotenos.

Almuerzo o Cena: Ensalada Tibia de Brócoli, Repollo y Sésamo

Esta receta es una "bomba" de sulforafano para ayudar al hígado en sus tareas de limpieza diaria.

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de brócoli (cocidas al vapor solo 5 minutos para que queden crocantes).
- 1 taza de repollo blanco o morado cortado en tiritas muy finas.
- 1 pechuga de pollo a la plancha o 1 taza de garbanzos cocidos.
- Aderezo: 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo), jugo de medio limón y un chorrito de aceite de oliva.

Preparación:

- Mezclá el brócoli tibio con el repollo crudo (el contraste de texturas es clave). Agregá la proteína elegida.
- Bañá con el aderezo de limón y sésamo. El limón ayuda a la producción de bilis y el sésamo aporta metionina, un aminoácido esencial para el hígado.

Material realizado en conjunto por Vera Alaniz y Alejo Oliver.
Equipo de TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar



DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

+54 9 1127550123
// +54 9 1127620667

CATÁLOGO



info@distribuidoranaturalia.com
Ceralbares@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



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: EL ESCUDO INVISIBLE

MICROBIOTA Y DEFENSAS PARA EL INVIERNO

A medida que los días se acortan y el termómetro desciende, nuestro cuerpo comienza una transición biológica para adaptarse al frío. Es en este momento donde el sistema inmunológico se convierte en el protagonista absoluto de nuestra salud.

Pero...solemos olvidar que el 70% de nuestras células inmunitarias residen en un solo lugar: el intestino. Mantener una microbiota diversa y equilibrada no es solo una cuestión de digestión, es la base de nuestro "escudo" natural.

La microbiota intestinal es un ecosistema complejo de billones de microorganismos que conviven con nosotros. Cuando este equilibrio se rompe —debido al estrés, el exceso de azúcares refinados o el uso indiscriminado de antibióticos—, nuestras defensas bajan. Para fortalecer este ejército interno, la clave está en los alimentos fermentados. Estos "alimentos vivos" aportan probióticos, que son bacterias beneficiosas que colonizan el tracto digestivo y entrenan a nuestro sistema inmune para responder mejor ante virus y bacterias externas.

Incorporar fermentos en la dieta diaria es más sencillo de lo que parece



y sumamente económico. El chucrut, por ejemplo, es un clásico de la cocina centroamericana muy arraigado en varias regiones de Argentina. Al ser repollo fermentado en su propio jugo con sal, aporta una dosis masiva de

vitamina C y lactobacilos. Solo basta con sumar una cucharada a nuestras ensaladas o como guarnición de carnes. Por otro lado, el kefir de agua o de leche se ha convertido en la bebida estrella de la salud natural. Es

una forma refrescante y potente de repoblar la flora intestinal sin recurrir a suplementos costosos.

No debemos olvidar los prebióticos, que son el "alimento" de esas bacterias buenas. Consumir fibra proveniente de ajos, cebollas, alcauciles y bananas poco maduras asegura que los probióticos que incorporamos puedan prosperar. En este mes de mayo, el desafío es volver a lo básico: menos ultraprocesados y más alimentos fermentados de forma artesanal. Una microbiota sana no solo nos protege de los resfríos estacionales, sino que también mejora nuestro estado de ánimo y niveles de energía, factores vitales para transitar los meses más grises del año con vitalidad.

Para TodoSalud
Alejo Oliver con colaboración
de Vera Alaniz.
www.todosaludonline.com.ar

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



RECETAS CON HARINAS ALTERNATIVAS

Desayuno o Merienda: Scones de Almendras y Queso

Una versión saludable de un clásico para acompañar el mate o el café de la tarde.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de almendras.
- 1 huevo.
- 50 g de queso parmesano.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Una pizca de sal y un chorrito de crema de leche (opcional, para dar humedad).

Preparación:

- En un bol, mezclá la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal.
- Agregá el queso rallado y el huevo. Integrá con las manos hasta formar una masa homogénea (si está muy seca, sumá el chorrito de crema).
- Armá bollitos pequeños y aplastalos apenas sobre una placa para horno aceitada.
- Horneá a 180°C durante 15 minutos o hasta que estén doraditos. Son una bomba de saciedad.

Almuerzo o Cena: Tarta Rápida de Verduras con Base de Semillas y Coco

Una base crocante y nutritiva que reemplaza perfectamente a la masa de tarta comprada.

Ingredientes para la masa:

- 1/2 taza de harina de coco.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva o manteca derretida.
- Una pizca de sal.
- **Relleno:** Acelga salteada con cebolla, ricota y 2 huevos.

Preparación:

- Mezclá la harina de coco con los huevos, el aceite y la sal. Dejá reposar 5 minutos (la harina de coco absorbe mucha humedad).
- Estirá la masa con los dedos sobre un molde de tarta previamente aceitado, cubriendo bien el fondo y los bordes.
- Precociná la base sola por 8 minutos a fuego medio.
- Rellená con la mezcla de acelga y ricota, y volvé al horno por otros 20 minutos hasta que el relleno cuaje.

Material realizado en conjunto por Vera Alaniz y Alejo Oliver.

Equipo de TodoSalud

www.todosaludonline.com.ar

GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA
DG
CASA EREDITA

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



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



APTO PARA
COCINAR



SIN
AZÚCAR

¡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



www.saldiet.com

Whatsapp - Mensajes
(11) 5164-9268



saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

VIDA SANA: CALIDEZ CON PROPÓSITO

INFUSIONES FUNCIONALES

Con la inminente llegada de los primeros fríos, el ritual de la taza caliente se vuelve prácticamente indispensable

Pero más allá de combatir el clima, las infusiones pueden transformarse en verdaderas herramientas terapéuticas si sabemos elegir los ingredientes adecuados. La fitoterapia —el uso de plantas con fines medicinales— nos ofrece un botiquín natural infinito para abordar desde la inflamación hasta la ansiedad cotidiana.

Una de las combinaciones más potentes para esta época es la de jengibre y cúrcuma. Ambas raíces son famosas por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

El jengibre ayuda a mejorar la circulación y genera un efecto termogénico que nos ayuda a entrar en calor, mientras que la cúrcuma, rica en cur-

cumina, actúa como un bálsamo para las articulaciones que suelen resentirse con la humedad. Un toque de pimienta negra y unas gotas de limón potencian la absorción de sus beneficios, creando una "leche dorada" o un té vigorizante ideal para comenzar la mañana.

Para quienes buscan un alivio al estrés que suele acumularse hacia la mitad del año, la melisa y la lavanda son aliadas fundamentales. La melisa no solo calma los nervios, sino que también ayuda a digerir mejor las comidas pesadas de invierno. Preparar una infusión antes de dormir ayuda a señalar al cuerpo que es momento de desconectar, bajando los niveles de cortisol y preparando el terreno para un sueño reparador. Es un hábito simple que transforma un momento cotidiano en un acto de autocuidado profundo.

Es importante recordar que la calidad del agua y el tiempo de infusión son claves. Para las raíces (jengibre, cúrcuma), lo ideal es una decocción: hervirlas a fuego lento durante unos minutos. Para las hojas y flores (melisa, menta, manzanilla), basta con



verter agua a punto de hervir y dejar reposar tapado para que los aceites esenciales no se evaporen. Este mayo, te invitamos a que cada taza tenga un propósito. Ya sea para despertar el metabolismo o para encontrar la calma, la naturaleza tiene una respuesta en forma de infusión esperando en tu alacena.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

www.todosaludonline.com.ar



SILPLAST
ENVASES PLÁSTICOS









**¿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

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

GÓNDOLA SALUDABLE

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS >>> DISTRIBUIDORA NATUJAZ



MODELIFE

Aceite de hígado de bacalao

Es uno de los proveedores más eficaces de ácidos grasos omega 3 y se toma con frecuencia:

- Para aliviar el dolor y la rigidez articular relacionada con la artritis.
- Mejorar la función del cerebro.
- Reducir el estrés y prevenir alergias.
- También ayuda a reducir el colesterol.
- Es una fuente de vitamina A que ayuda a mantener protegido el sistema inmunológico.
- Y de vitamina D que ayuda a tener huesos fuertes.

Presentación: 150 cc , 250 cc y Blister x 100 Caps Blandas.

Distribuidor: Natujaz

Para informes y pedidos: +54 9 11 6680-2357
Mail: distrinatujaz@gmail.com

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS >>>>> VEGGIELAND



SALAME PLANT-BASED

Todo el sabor que buscás, en versión 100% vegetal.

Textura firme, sabor tipo carne y una versatilidad ideal para sumar a tus platos: **pizzas, picadas, sándwiches o recetas gourmet.**

- A base de gluten de trigo.
- Precocido y congelado.
- Práctico y listo para usar.
- Presentación: Pack x 10 fetas (160 g).

VEGGIELAND – Somos lo que nos alimenta

Contacto: www.veggieland.com.ar

@veggieland_argentina

WhatsApp: +54 9 11 2577-1168

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS >>>> DABAR FRECUENCIAL

DESODORANTE LIBRE DE ALUMINIO DABAR

Tu Detox Diario

¿Buscás protección real y natural? Dabar revoluciona tu higiene con su fórmula única que no solo neutraliza olores, sino que elimina metales pesados y toxinas acumuladas en las glándulas.

Diferenciales Únicos:

- Zeolita y Ormus: Minerales naturales que capturan toxinas y regeneran la piel a nivel celular.
- Sin Químicos: 0% Aluminio, 0% Parabenos y Sin TACC.
- Eficacia Natural: Respetan tu transpiración sin irritar.

Fragancias:

- Romero: Frescura y pureza. ● Lavanda: Calma para pieles sensibles.
- Compromiso: Vegano, Hipoalergénico y Cruelty-Free. ● Presentación: 50 ml.

¡Dale un respiro a tu cuerpo! Pasate a lo natural, pasate a Dabar.

Para más información: www.dabarfrecuencial.com

@dabarfrecuencial



GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS >>>>> NUGGET BLUE



DEFENSE BLUE

Fortalece tus defensas naturalmente

● Suplemento dietario formulado con ingredientes de alto impacto: **arándano azul, jengibre y un complejo de vitaminas y minerales esenciales** que potencian tu sistema inmunológico y te protegen ante resfríos, alergias y cambios estacionales.

¿Para qué sirve?

- Fortalece y potencia el sistema inmunológico.
- Protege ante resfríos y alergias estacionales.
- Reduce la inflamación y el estrés oxidativo.
- Apoya la recuperación ante síntomas de gripe.
- Acción antioxidante y antiinflamatoria integral.

Presentación: 60 cápsulas vegetales de fácil absorción. Libre de gluten. **Potenciá tus defensas hoy.** Conocé más en: www.nuggetblue.com.ar o seguinos en @nuggetblueok

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

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

PRODUCTOS
Don Gaspar
SERVICIO Y CALIDAD
SIEMPRE TE ACOMPAÑA

- ▶ Especias
- ▶ Cereales
- ▶ Harinas
- ▶ Legumbres
- ▶ Encurtidos
- ▶ Semillas
- ▶ Suplementos deportivos...
- ▶ Productos para celíacos
- ▶ Suplementos dietarios
- ▶ Frutas secas
- ▶ Productos sin azúcar
- ▶ Hierbas medicinales
- ▶ Productos para repostería
- ▶ 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

SANA BELLEZA: CÓMO NUTRIR TU BARRERA CUTÁNEA DESDE EL INTERIOR

La dermatología moderna nos enseña que la solución más efectiva no está solo en los frascos de cremas costosas, sino en la capacidad de nuestro organismo para sintetizar componentes clave como el colágeno y mantener una barrera lipídica saludable desde adentro.

LA BARRERA LIPÍDICA Y EL PODER DEL OMEGA-3

Nuestra piel tiene una capa protectora compuesta por lípidos (grasas) que evita que el agua se evapore. Cuando esta barrera se debilita, la piel se vuelve vulnerable e inflamable. Para repararla, el consumo de ácidos grasos Omega-3 es fundamental. Estos actúan como un "cemento" celular, mejorando la elasticidad y reduciendo la inflamación sistémica que empeora condiciones como la rosácea o la dermatitis, muy comunes en esta época. Incorporar pescados de aguas frías, semillas de chía o nueces no es solo una elección dietética, es un tratamiento de hidratación profunda para las capas más bajas de la dermis.

COLÁGENO Y VITAMINA C: EL DÚO DINÁMICO

El colágeno es la proteína que da

PIEL DE OTOÑO

Con la llegada definitiva de mayo, nuestra piel se enfrenta a un doble desafío: el aire frío y seco del exterior y la baja humedad de los ambientes calefaccionados. Es común notar que el rostro pierde luminosidad, se siente "tirante" o aparecen pequeñas descamaciones.



estructura y firmeza a nuestra piel. Con el paso de los años y el estrés ambiental, su producción decae. Para estimularla, no basta con consumir colágeno; el cuerpo necesita **Vitamina C** para realizar el proceso de hidroxilación que estabiliza las fibras de colágeno. Sin esta vitamina, el colágeno que ingerimos o producimos es

de mala calidad.

Por eso, en mayo, los cítricos, el morrón rojo y el brócoli (que mencionamos en notas anteriores) son fundamentales para que nuestra piel mantenga su capacidad de auto reparación.

La nutrición juega un papel determinante en la prevención del enve-

jecimiento prematuro. Una dieta rica en antioxidantes ayuda a neutralizar los radicales libres generados por la polución y el estrés, protegiendo las células de la oxidación que causa las manchas y arrugas finas.

HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Finalmente, es vital no olvidar el agua. En invierno solemos sentir menos sed que en verano, pero la piel sigue necesitando hidratación para cumplir sus funciones metabólicas. Las infusiones calientes (como las de jengibre o melisa que sugerimos) son excelentes aliadas para mantener los niveles de líquido sin pasar frío. En este mes, el desafío es entender que una piel radiante es el reflejo de un cuerpo bien nutrido. Si cuidamos nuestra "casa" por dentro, el exterior lucirá saludable, resiliente y luminoso, sin importar cuánto baje el termómetro.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: American Academy of Dermatology (AAD). "Skin care and aging: How diet and nutrition affect your skin's health". Investigaciones sobre la relación entre el consumo de ácidos grasos esenciales, vitaminas y la integridad de la barrera cutánea.

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

Natumentos

CARAMELOS NATURALES

CARAMELOS NATURALES

ACIDO con FUCUS

CENTELLA ASIÁTICA

NARANJA y VITAMINA C

GINSENG

ARANDANOS

LIMÓN

TILO

ALOE VERA

MENTA

EUCALPTUS

FUMADOR

PROPOLIS y MEL

PROPOLIS SUPER

JENGIBRE con MENTA

JENGIBRE con MIEL

MIEL de ABEJAS

CHIA con MIEL

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCION A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

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://encuentrospuiggros.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: ASESORAMIENTO OTOÑAL EN EL RETAIL

ACOMPañAR AL CLIENTE EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE INVIERNO

Como comerciantes de dietéticas, hoy el rol ya no es solo “vender productos”, sino asesorar con criterio y generar confianza en un cliente cada vez más informado.

En invierno, una de las consultas más frecuentes en el mostrador es cómo “subir las defensas”; y ahí aparece una gran oportunidad comercial: entender qué productos naturales realmente aportan valor —hierbas, alimentos funcionales y suplementos— y saber recomendarlos correctamente.

La evidencia muestra que muchas plantas y alimentos pueden acompañar el funcionamiento del sistema inmune, aunque es clave comunicar con responsabilidad, ya que ningún producto por sí solo “previene” enfermedades, sino que forma parte de un enfoque integral de salud.

Este artículo busca darte herramientas simples para transformar esa consulta en una venta asesorada, profesional y efectiva.

GUÍA PRÁCTICA PARA DIETÉTICAS:

1. Fortalecer desde la alimentación

La base de un sistema inmune salu-

dable está en la alimentación diaria. Incluir frutas y verduras ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales es clave.

El limón, por ejemplo, aporta vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune y puede ayudar a reducir la duración de los síntomas respiratorios. También es importante sumar alimentos calientes y nutritivos como sopas caseras, caldos y guisos, que no solo aportan nutrientes sino que ayudan a mantener la temperatura corporal.

2. Infusiones que acompañan

Las infusiones naturales son grandes aliadas en invierno. Una de las combinaciones más populares es el té de jengibre, miel y limón.

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

La miel ayuda a suavizar la garganta irritada.

El limón aporta compuestos antibacterianos y vitamina C.

Juntos, estos ingredientes pueden

aliviar la tos o el dolor de garganta y contribuir al bienestar general.

3. Hierbas y suplementos naturales

Algunas hierbas utilizadas tradicionalmente pueden ser un buen complemento:

Cúrcuma: con efecto antiinflamatorio gracias a la curcumina.

Echinacea: mejora el funcionamiento del sistema inmune y alivia los síntomas de las enfermedades respiratorias.

Vitamina C: antioxidante, refuerza el sistema inmunológico, mejora la absorción de hierro.

4. Hábitos que potencian la prevención

Más allá de los alimentos, hay pilares fundamentales para cuidar la salud en invierno:

- Dormir bien (7–8 horas)

- Mantenerse hidratado, aunque haya menos sensación de sed

- Realizar actividad física moderada
- Ventilar los ambientes
- Lavarse las manos con frecuencia

5. Equilibrio y sentido común

El enfoque natural funciona mejor cuando se integra a un estilo de vida saludable. No se trata de “evitar enfermarse a toda costa”, sino de fortalecer el cuerpo para responder mejor ante virus y cambios de tempe-

ratura.

En definitiva, pequeñas acciones cotidianas —una buena alimentación, infusiones calientes y hábitos saludables— pueden marcar una gran diferencia para atravesar el invierno con más energía y bienestar.

Sobre la autora:

Gabriela Rivas

e.mail: gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

LinkedIn: gabriela-rivas-lk

Contacto: +54 9 11 4033-0423





DISTRIBUIDORA MAYORISTA DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS

LOCAL EXCLUSIVO VENTA MAYORISTA

ATENCIÓN PROVEEDORES

Av. Hipólito Yrigoyen
13.581 - Adrogué

 @sur_alimenticio



COMPRAS:
Av. Hipólito Yrigoyen
13.567 - Adrogué

 +54 9 11 3195-7480

PEDIDOS AL:

 +54 9 11 3882-2121

ENTREGAS EN EL DÍA:

• ADROGUÉ • RAFAEL CALZADA • LLAVALLOL • TURDERA • BURZACO

VENTA A PÚBLICO Y COMERCIANTES

BELLAS RECETAS OTOÑALES

DESAYUNO: "CHIA PUDDING" DE CÍTRICOS Y ALMENDRAS

Las semillas de chía son la fuente vegetal más potente de Omega-3, ideal para reparar la barrera de la piel desde temprano.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de semillas de chía.
- 1 vaso de leche de almendras (rica en Vitamina E, la vitamina de la piel).
- Ralladura de una naranja y unos gajos de mandarina.
- Una pizca de extracto de vainilla.

Preparación:

- Mezclá la chía con la leche de almendras y la vainilla en un frasco.
- Batí bien y dejalo reposar en la heladera al menos 2 horas (o toda la noche) hasta que tome consistencia de gelatina o pudín.
- Al servir, agregá la ralladura y los gajos de mandarina frescos. La Vitamina C de la fruta ayuda a que el cuerpo use mejor los nutrientes para fabricar colágeno.

ALMUERZO: ENSALADA DE ATÚN O SALMÓN CON "ADEREZO DE BRILLO"

El pescado aporta ácidos grasos esenciales que actúan como hidratantes internos para evitar la piel seca.

Ingredientes:

- 1 lata de atún al natural o un lomo de salmón cocido.
- Hojas de espinaca fresca y rúcula.
- 1/2 palta (grasas saludables que dan elasticidad).
- Aderezo: Jugo de limón, aceite de oliva y un puñado de semillas de girasol (ricas en Zinc para la regeneración celular).

Preparación:

- Armá una base con las hojas verdes.
- Agregá posteriormente el pescado desmenuzado y la palta en cubos.
- Rociá con el limón y el aceite, y terminá con las semillas de girasol por encima.
- Es un almuerzo liviano que deja la piel "satinada" desde adentro.

CENA: BOWL DE QUINOA, MORRONES Y SEMILLAS DE ZAPALLO

El morrón rojo tiene más Vitamina C que la naranja, y las semillas de zapallo son clave por su contenido de Zinc, fundamental para cicatrizar y renovar la piel.

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida.
- 1 morrón rojo grande cortado en tiritas y salteado.
- 1 puñado de semillas de zapallo (pepitas).
- Un chorrito de aceite de lino o de oliva virgen.

Preparación:

- Mezclá la quinoa tibia con los morrones salteados (que conserven su color brillante para asegurar la vitamina).
- Agregá las semillas de zapallo tostadas apenas en la sartén.
- Condimentá con el aceite. Es una cena super nutritiva que ayuda a que durante la noche (que es cuando la piel más se repara) el cuerpo tenga todos los materiales de construcción necesarios.

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

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



**TRADYS
ARGENTINA**
SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia
utilizan los servicios de Tradys Argentina

- NUEVO - NUEVO - NUEVO - NUEVO - NUEVO -

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!

LION'S MANE
MELENA DE LEÓN
Hericium erinaceus 100%

Melena de León 100% en polvo

Sin azúcares añadidos

18 de 20 tomas
Contenido Neto 40 g.

MELENA DE LEÓN
Extracto en Polvo

COLÁGENO
Péptidos tipo I, II y III

TINTURAS MADRE
Extractos de hierbas & hongos

SUPLEMENTOS
Cápsulas & comprimidos

ACEITE DE COCO
Neutro & Virgen

VIDA SANA: ¿TRANSPIRAR O NO TRANSPIRAR?

LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LOS PROCESOS NATURALES DEL CUERPO

En el ecosistema de la salud integral, a menudo prestamos atención a lo que comemos o a cuánto nos movemos, pero solemos pasar por alto lo que aplicamos sobre nuestra piel.

La axila es una de las zonas más sensibles y reactivas del cuerpo humano, debido a su alta densidad de glándulas y su cercanía al sistema linfático. Por ello, entender la diferencia entre los productos que utilizamos a diario es clave para un bienestar consciente.

Desodorante vs. Antitranspirante

Es común utilizar ambos términos como sinónimos, pero sus mecanismos de acción son opuestos:

● **El antitranspirante:** Su función es inhibir la producción de sudor. Para lograrlo, utiliza sales de aluminio que, al entrar en contacto con la humedad, forman un gel que bloquea físicamente los conductos de las glándulas sudoríparas.

● **El desodorante:** No interfiere con el flujo natural del sudor. Su objetivo es neutralizar el olor atacando a las bacterias que lo producen o enmascarándolo con fragancias.

Desde una perspectiva biológica, la transpiración es una función vital. No

solo regula la temperatura corporal, sino que actúa como una vía de eliminación de sustancias que el cuerpo necesita expulsar.

EL ROL DEL ALUMINIO Y LA OBSTRUCCIÓN GLANDULAR

El uso prolongado de sales de aluminio en antitranspirantes convencionales plantea dos desafíos para el organismo. El primero es la obstrucción mecánica. Al sellar los poros de forma constante, se altera la fisiología de la zona, lo que en personas sensibles puede derivar en foliculitis o inflamaciones glandulares.

El segundo punto es la exposición a metales. Aunque la piel actúa como una barrera eficiente, el aluminio es un metal pesado que, en aplicaciones diarias y sobre pieles que pueden presentar micro-lesiones (como después del depilado), puede ser absorbido en pequeñas cantidades. En un mundo donde ya estamos expuestos a me-



lugar de eliminar indiscriminadamente todas las bacterias de la piel con químicos agresivos, los desodorantes naturales (basados en ingredientes como el magnesio, el aceite de coco o el bicarbonato) crean un pH que dificulta solo el crecimiento de las bacterias que causan mal olor.

● **3. Libre de Aditivos Sintéticos:** Además de evitar el aluminio, estas fórmulas suelen prescindir de parabenos y ftalatos, disruptores potenciales que suelen acompañar a la cosmética industrial.

EL PROCESO DE ADAPTACIÓN

Es fundamental informar al consumidor que el paso de un producto convencional a uno natural requiere un periodo de transición. Tras años de bloqueo con aluminio, las glándulas sudoríparas necesitan "limpiarse". Durante los primeros días, es normal experimentar una mayor sudoración. No se trata de una falla del producto natural, sino de un proceso de autorregulación del cuerpo que vuelve a su equilibrio original.

Conclusión: La salud comienza por permitir que nuestro cuerpo funcione sin interferencias innecesarias. Optar por desodorantes libres de aluminio es una decisión sencilla que favorece la desintoxicación natural y protege la integridad de nuestro sistema glandular. En la dietética, el asesoramiento correcto sobre estos productos es el primer paso hacia una higiene más saludable.

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

tales pesados a través del agua y el aire, reducir la carga química en nuestros productos de higiene personal es una estrategia preventiva lógica para evitar la bioacumulación a largo plazo.

EL CAMBIO HACIA LO NATURAL: BENEFICIOS REALES

La transición hacia desodorantes naturales no es solo una tendencia ética, sino una mejora en el cuidado de la piel. Estas son sus principales ventajas:

1. **Mantenimiento de la Función Excretora:** Permiten que el cuerpo realice su proceso de "limpieza" natural a través del sudor, evitando que las toxinas queden retenidas en los tejidos cercanos a las glándulas axilares.

2. **Equilibrio de la Microbiota:** En

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

ACEITE DE COCO VALLE ORGÁNICO

Envases de Vidrio Termosellados

RNE RNPA

100cc 250cc 360cc 660cc 1litro

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

ENTORNO: LIMPIEZA NATURAL PARA UN DESCANSO REPARADOR

HOGAR DETOX

Los detergentes sintéticos y suavizantes industriales dejan residuos de fragancias artificiales y químicos que pueden irritar las vías respiratorias y alterar nuestro sistema endocrino. En mayo, cuando ventilamos menos por el frío, migrar hacia una limpieza natural no es solo una elección ecológica, es una necesidad para nuestra salud celular.

LOS ALIADOS DE LA LIMPIEZA PROFUNDA

Para transformar nuestro hogar en un santuario, contamos con tres elementos básicos de gran potencia:

● **Bicarbonato de sodio:** Es el gran desodorizante natural. Su pH ligeramente alcalino neutraliza los olores ácidos (como el sudor en las sábanas) y actúa como un abrasivo suave que no daña las superficies.

● **Percarbonato de sodio:** Conocido como "oxígeno sólido", es el sustituto ideal de la lavandina. Al entrar directamente en contacto con agua, libera oxígeno que desinfecta y blanquea las fibras textiles sin ser corrosivo para los pulmones.

● **Ácido bórico:** En dosis controladas, es un excelente agente antifúngico y preventivo contra ácaros en colchones y alfombras, ayudando a mantener el entorno de descanso libre de alérgenos.

A menudo centramos nuestra salud en la dieta y el ejercicio, olvidando que el aire que respiramos dentro de casa puede estar hasta cinco veces más contaminado que el exterior.

EL PODER DE LOS TERPENOS: PLANTAS QUE PROTEGEN

La verdadera magia de la limpieza natural reside en el uso de tinturas y aceites esenciales de plantas como lavanda, limón, eucalipto, menta y tomillo. Estas especies están cargadas de terpenos, compuestos orgánicos que les otorgan su aroma característico y que funcionan como un mecanismo de defensa de la planta. En nuestro hogar, estos terpenos no solo perfuman; tienen propiedades antisépticas que ayudan a desprender y alejar microorganismos. Mientras la lavanda promueve la relajación del sistema nervioso central, el eucalipto y el tomillo actúan como potentes desinfectantes atmosféricos, ideales para prevenir contagios en invierno.

GUÍA PRÁCTICA: SPRAY AMBIENTAL Y TEXTIL "BUEN DESCANSO"

Podés armar este spray para rociar sábanas y almohadas 15 minutos antes de

dormir, o para desinfectar superficies de manera segura.

● **Ingredientes:** 250 ml de agua destilada, 50 ml de alcohol al 70%, 10 gotas de aceite esencial de Lavanda (relajante), 5 gotas de Eucalipto (respiratorio) y 5 de Limón (desinfectante).

● **Preparación:** Mezclá primero los aceites en el alcohol para que se disuelvan bien. Luego, agregá el agua. Agitá antes

de cada uso.

Rociar este preparado no solo limpia el ambiente, sino que condiciona al cerebro para un sueño profundo a través de la aromaterapia. Reducir la exposición a químicos volátiles en el hogar ayuda a disminuir la carga tóxica corporal y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Environmental Working Group (EWG). "Healthy Home Guide: Cleaning Supplies and Indoor Air Quality". Guía sobre la reducción de compuestos orgánicos volátiles (COV) y el uso de alternativas naturales para la higiene del hogar.

Almacén Naturista Diética

DESDE 1988
ATENCIÓN
PERSONALIZADA



Productos Integrales y Orgánicos - Macrobiótica
Productos Apícolas - Suplementos dietarios
Cosmética naturista - Aceites de 1ª presión
Aceites Esenciales - Arcillas Flores de Bach

Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús Oeste

☎ 11 41786997

Tel: 4247-9577 | @dieteticakarma



CALDOS Y SOPAS



CALDO DE VERDURAS
DESGRASADO



CALDO DE VERDURAS SIN GRASA
Y SIN SAL AGREGADA



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

SALSAS Y SAZONADORES



SALSA TOMATE LISTA



SAZONADOR CAJUN
PICANTE



SAZONADOR
JAMAICANO

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: LOS MOTORES DE NUESTRA VITALIDAD Y RESILIENCIA

Las mitocondrias son orgánulos celulares conocidos como las “centrales energéticas” del cuerpo. Su función principal es transformar los nutrientes de los alimentos y el oxígeno que respiramos en ATP (adenosín trifosfato), la moneda energética que permite que el corazón lata, el cerebro piense y los músculos se muevan.

MÁS QUE SIMPLES BATERÍAS

Durante mucho tiempo se creyó que las mitocondrias eran simples productoras de energía. Hoy, la medicina funcional las reconoce como sensores ambientales críticos. Las mitocondrias deciden si la célula debe sobrevivir, repararse o morir. Cuando nuestras mitocondrias funcionan bien, nos sentimos radiantes, enfocados y con un metabolismo flexible. Cuando fallan (disfunción mitocondrial), aparece la fatiga crónica, la “niebla mental”, el envejecimiento acelerado y enfermedades metabólicas como la resistencia a la insulina.

Un concepto clave para los lectores de este número de TodoSalud, es el de la hormesis. Como señala el Dr. Mark Hyman, referente en medicina funcional y autor de investigaciones sobre longevidad, las mitocondrias se vuelven más fuertes y eficientes cuando se las somete a pequeños niveles de estrés controlado. Al igual que un motor que necesita ser “limpiado” para no carbonizarse, nuestras mitocondrias necesitan estímulos para renovarse.

CÓMO POTENCIAR NUESTROS MOTORES INTERNOS

Para mejorar la salud mitocondrial,

MITOCONDRIAS

A menudo pensamos en la salud a gran escala: el corazón, los pulmones o los músculos. El verdadero secreto de nuestra energía y longevidad se encuentra en una escala microscópica, dentro de nuestras células.

no solo importa lo que comemos, sino cómo vivimos.

Aquí tres pilares fundamentales:

● **Flexibilidad Metabólica:** Las mitocondrias pueden quemar glucosa o grasas. Al reducir el consumo de azúcares

5 HÁBITOS PARA “ENCENDER” TU ENERGÍA CELULAR

CHECKLIST MITOCONDRIAL

Para que tus motores internos funcionen al 100%, no necesitás grandes inversiones, sino estímulos correctos. Marcá cuáles de estos hábitos podés empezar a sumar hoy mismo:

1. Buscá el frío intencional:

Terminá tu ducha diaria con 30 a 60 segundos de agua fría. Este choque térmico activa la producción de “grasa parda”, un tejido rico en mitocondrias que quema energía para producir calor.

2. Respetá el ayuno nocturno:

Intentá dejar pasar al menos 12 horas entre tu última comida del día y el desayuno (por ejemplo, cenar a las 20:00 y desayunar a las 08:00). Esto activa la mitofagia, el proceso de reciclaje de mitocondrias viejas por nuevas.

3. Movimiento de alta intensidad:

Realizá un “pique” o esfuerzo intenso (subir escaleras rápido, saltar la soga) durante 1 minuto varias veces al día. Este esfuerzo breve pero potente le avisa a tus células que necesitan fabricar más energía.

4. Priorizá la oscuridad total:

Las mitocondrias tienen su propio ritmo circadiano. Dormir en una habitación completamente oscura ayuda a producir melatonina, que es el antioxidante más potente para proteger a la mitocondria mientras dormís.

5. Alimentación “Limpia”:

Evitá los aceites vegetales refinados (girasol, maíz, soja) y los ultraprocesados. Estos aceites “oxidán” las membranas de tus mitocondrias, haciendo que funcionen con menos eficiencia.

y harinas refinadas (como mencionamos en la nota de harinas alternativas), obligamos a la mitocondria a volverse eficiente quemando grasas, lo que produce menos “humo” (estrés oxidativo) en la célula.

● **Exposición al Frío:** Con las temperaturas que van bajando en otoño, las duchas de agua fría o las caminatas al aire libre estimulan la creación de nuevas mitocondrias para generar calor (termogénesis).

● **Descanso de Comidas:** El ayuno intermitente o simplemente dejar pasar 12 horas entre la cena y el desayuno permite la mitofagia, un proceso de “limpieza celular” donde el cuerpo recicla las mitocondrias dañadas para construir otras nuevas y potentes.

EL ROL DE LOS NUTRIENTES

Para que estos motores funcionen, necesitan “aceite” de calidad. Nutrientes como la Coenzima Q10, el Magnesio y las vitaminas del grupo B son los cofactores que permiten que la cadena de transporte de electrones dentro de la mitocondria no se detenga. Este mes, cuidar tus mitocondrias es la mejor inversión para asegurar que tu energía no decaiga con los días grises del otoño.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Hyman, M. (2023). “Young Forever: The Secrets to Living Your Longest, Healthiest Life.” Investigaciones sobre la biogénesis mitocondrial y el papel del ATP en el rejuvenecimiento biológico.

VIDA SANA: ¿POR QUÉ EL OTOÑO POTENCIA A ESTOS DOS ENEMIGOS DE TU SALUD?

ALERGIA O RESFRÍO ¿CÓMO DIFERENCIARLOS?

Con el otoño llegan los mismos síntomas de siempre: congestión, estornudos, ojos llorosos. Y con ellos, la misma duda: ¿es un resfrío o es alergia?

Parecen iguales, pero efectivamente son enemigos muy distintos. Entender la diferencia es la clave para no perder días con tratamientos que no te funcionan.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN TU CUERPO?

El resfrío es una infección viral.

Tu sistema inmune detecta efectivamente el virus, lanza una respuesta de combate y genera inflamación, fiebre y malestar. Es realmente incómodo, pero es exactamente lo que tiene que suceder.

La alergia, en cambio, es una confusión del sistema inmune. Ante sustancias inofensivas -polen, ácaros, hongos- reacciona como si estuviera bajo ataque. Libera histamina y aparecen la picazón, los estornudos en cadena y el

lagrimeo. Sin virus, sin infección. Solo una respuesta desproporcionada.

¿CÓMO SABER QUÉ TENÉS?

● **Probablemente sea resfrío si:** los síntomas aparecieron gradualmente, tenés fiebre o cuerpo cortado, la mucosidad es espesa y de color, y en una semana mejorás.

● **Probablemente sea alergia si:** el inicio fue algo brusco, estornudás 15 o 20 veces seguidas, la mucosidad es clara y acuosa, no tenés fiebre y los síntomas de la misma llevan más de una semana sin ceder.

Dato importante: ambas enfermedades pueden coexistir. Las vías respira-

torias inflamadas por alergia son mucho más vulnerables a los virus. Por eso a veces el cuadro se siente tan difícil de resolver.

¿POR QUÉ EL OTOÑO LO POTENCIA TODO?

Las temperaturas caen, los espacios se cierran y los virus circulan más. El aire frío irrita las mucosas, primera línea de defensa. A eso sumale la explosión de hongos y esporas por la caída de hojas, los ácaros concentrados en ambientes cerrados y los pólenes otoñales especialmente agresivos.

Es demasiado para un sistema inmune desprevenido.

LO QUE PODÉS HACER HOY

Sueño de calidad, hidratación y movimiento son la base. Pero la nutrición marca la diferencia: vitamina C, zinc, selenio, jengibre y arándano tienen respaldo científico para fortalecer las defensas y reducir la inflamación en el momento justo.

El otoño no tiene que ser sinónimo de enfermedad. Enfermarse cada cambio de estación no es inevitable: es una señal de que tu cuerpo necesita más atención. Y esa atención, si llegás a tiempo, cambia todo.

Material proporcionado por Nugget Blue para TodoSalud.
Para más información:
www.nuggetblue.com.ar
Instagram: @nuggetblueok



TODO MEDICINA: EL ACEITE QUE MANTIENE TU MOTOR CELULAR AL 100%

COENZIMA Q10

En la búsqueda de vitalidad, solemos enfocarnos en los grandes nutrientes como proteínas o carbohidratos, pero a menudo pasamos por alto a los “obreros” invisibles que trabajan en el corazón de nuestras células.

La Coenzima Q10 (CoQ10), también conocida como ubiquinona, es una molécula esencial que se encuentra en cada célula de nuestro cuerpo. Su función es tan crítica que, sin ella, nuestras mitocondrias simplemente no podrían producir la energía necesaria para mantenernos con vida.

LA CHISPA DE LA ENERGÍA CELULAR

La CoQ10 actúa en la última etapa de la producción de ATP (energía). Imaginemos que la mitocondria es el motor de un auto; la CoQ10 es el aceite que permite que todas las piezas se muevan sin fricción y, al mismo tiempo, es parte de la chispa que inicia la combustión. Los órganos que más energía demandan —como el corazón, el cerebro, los riñones y el hígado— son los que presentan las mayores concentraciones de esta coenzima.

Sin embargo, a partir de los 30 o 35 años, la capacidad natural de nuestro cuerpo para sintetizar CoQ10 comienza a declinar. Este descenso se acelera por factores como el estrés crónico, una mala alimentación y por el uso de ciertos medicamentos para el colesterol (estatinas), que bloquean involuntaria-

mente la producción de esta molécula. Cuando los niveles de CoQ10 bajan, sentimos fatiga muscular, falta de aire ante esfuerzos mínimos y esa “niebla mental” que nos impide concentrarnos.

UN ESCUDO ANTIOXIDANTE ÚNICO

Más allá de su rol energético, la CoQ10 es uno de los antioxidantes liposolubles más potentes que existen. A diferencia de otros, la CoQ10 tiene la capacidad de regenerar a otros antioxidantes, como las vitaminas C y E. Su presencia en las membranas celulares protege al ADN y a las proteínas del daño oxidativo. En mayo, cuando el cuerpo se enfrenta al estrés oxidativo que generan los cambios de estación, contar con niveles óptimos de CoQ10 asegura que las células no se “oxiden”.

El CoQ10 ha demostrado beneficios significativos no solo en la salud cardiovascular, mejorando la función del músculo cardíaco, sino también en la prevención de migrañas y en la recuperación muscular tras el ejercicio.

CÓMO OPTIMIZARLA EN OTOÑO

Aunque el cuerpo la produce, pode-

mos ayudarlo a través de la alimentación incorporando vísceras (como el corazón o hígado), carnes rojas de pastura, pescados grasos y frutos secos. No obstante, dada la dificultad de obtener dosis terapéuticas solo de la dieta, la suplementación en su forma de Ubiquinol (la forma más absorbible) es una estrategia recomendada en la medicina moderna para quienes buscan envejecer con energía. Cuidar tu cuerpo con

CoQ10 es, literalmente, ponerle aceite de primera calidad a tu motor biológico para que funcione al 100%.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Cleveland Clinic (Health Essentials). “Coenzyme Q10: CoQ10 Benefits and Side Effects.” Revisión clínica sobre el papel de la ubiquinona en la bioenergética celular y su impacto en la salud cardiovascular y metabólica.

Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)

[DieteticaLaBalanza](#) [dietalabalanza](#)

NUEVO !!!
Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

Sal Marina®
Gell Singh

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

100% Natural

Sal marina fina y corraliza
MINERALES NATURALES

Cont. Neto **750g**

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

TODO MEDICINA: POR QUÉ LA VITAMINA D ES TUMEJOR ALIADA EN INVIERNO

EL SOL DE MAYO

Con la llegada del otoño y el acortamiento de los días, nuestra relación con el sol cambia drásticamente.

Tendemos a buscar refugio en interiores y a cubrir nuestro cuerpo con capas de ropa, olvidando que nuestra principal fuente de Vitamina D —que en realidad actúa como una hormona en nuestro cuerpo— depende casi exclusivamente de la exposición de la piel a los rayos ultravioleta B (UVB). En mayo, mantener niveles óptimos de esta vitamina no es solo una cuestión ósea; es un pilar fundamental para nuestra salud mental y el equilibrio de nuestro sistema inmunitario.

LA “VITAMINA DE LA FELICIDAD” Y EL ÁNIMO

La falta de luz solar está directamente relacionada con el Trastorno Afectivo Estacional. La Vitamina D desempeña un papel crucial en la síntesis de serotonina y dopamina, los neurotransmisores responsables de la sensación de bienestar y felicidad. Durante los meses grises, muchas personas experimentan fatiga, irritabilidad o una tristeza persistente que suele estar vinculada a niveles bajos de esta vitamina. Al exponernos al sol, ayudamos a regular nuestro ritmo circa-



diano, lo que no solo mejora el humor durante el día, sino que nos asegura un descanso más profundo durante la noche.

UN ESCUDO CONTRA LAS INFECCIONES

Más allá del ánimo, la Vitamina D es el “interruptor” de nuestro sistema in-

mune. Ayuda a que los macrófagos y los linfocitos T —nuestras células de defensa— reconozcan y ataquen de manera más eficiente a virus y bacterias. Existe una correlación clara entre la deficiencia de Vitamina D y una mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias agudas durante las estaciones frías en latitudes templadas, como las de gran parte de Argentina.

¿CÓMO OBTENERLA CUANDO HACE FRÍO?

El desafío en mayo es que la intensidad de los rayos UVB disminuye. Para compensarlo, debemos ser estratégicos:

- **El mediodía es clave:** Entre las 11:00 y las 14:00 es el momento donde el ángulo del sol permite la mayor síntesis de vitamina D. Con solo 15 a 20 minutos de exposición en cara, cuello y brazos (sin protector solar en ese breve lapso) suele ser suficiente.
- **La alimentación como refuerzo:** Aunque solo el 10% de la Vitamina D proviene de la comida, en invierno debemos priorizar los huevos (como vimos en la

nota anterior), pescados grasos y hongos expuestos al sol.

● **Suplementación consciente:** En muchos casos, los niveles bajan tanto que la dieta y el sol no alcanzan. Es vital realizar un análisis de sangre y consultar con un profesional para una suplementación a medida.

Este otoño, el sol no es solo para calentar el ambiente; es medicina gratuita. Aprovechar esos momentos de cielo despejado para salir a caminar o simplemente sentarse cerca de una ventana soleada es la forma más sencilla y efectiva de blindar nuestra salud ante el invierno.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Martineau, A. R., et al. (2017/2023 update). “Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis.” *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. Estudios sobre el impacto de la Vitamina D en la inmunidad y la salud mental estacional.

TODO MEDICINA: EL ARTE DE RESPIRAR PARA EQUILIBRAR EL SISTEMA NERVIOSO

COHERENCIA CARDÍACA

Para los lectores de TodoSalud, mayo es el mes ideal para incorporar este hábito. Mientras esperamos el colectivo, antes de una reunión difícil o al acostarnos, dedicar cinco minutos a respirar en este ritmo de 5x5 es la inversión más rentable que podemos hacer por nuestra salud emocional.

No requiere equipo especial, solo la intención de habitar el presente, un latido a la vez.

En un mundo marcado por la inmediatez y el estrés crónico, nuestro sistema nervioso suele vivir en un estado de alerta constante. Esta respuesta de “lucha o huida”, mediada por el sistema simpático, eleva el cortisol y la frecuencia cardíaca, afectando nuestra claridad mental y salud a largo plazo. Sin embargo, existe una herramienta biológica poderosa y

gratuita para recuperar el control: la Coherencia Cardíaca.

¿QUÉ ES LA COHERENCIA CARDÍACA?

No es simplemente “respirar profundo”. La coherencia cardíaca es un estado fisiológico en el que el corazón, la mente y las emociones están en sincronía. Técnicamente, se refiere a la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC).

Un corazón sano no late como un metrónomo perfecto; hay pequeñas variaciones de milisegundos entre latido y latido. Cuando estamos estresados, este ritmo es caótico. Cuando practicamos la coherencia, el ritmo se vuelve suave, ordenado y armónico, enviando señales de seguridad al cerebro.

LA TÉCNICA DE LOS 5 SEGUNDOS (REGLA DEL 3-6-5)

La forma más efectiva y estudiada de alcanzar este estado es mediante una técnica de respiración rítmica muy sencilla que puede realizarse en cualquier lugar, incluso durante una crisis o momento de ansiedad.

- **3 veces al día:** Para entrenar al sistema nervioso de manera preventiva.
- **6 respiraciones por minuto:** Esta es la frecuencia de “resonancia” del cuerpo humano.
- **5 segundos de inhalación y 5 segundos de exhalación:** Sin pausas bruscas, como una onda circular.

Al inhalar durante 5 segundos, estimulamos suavemente el sistema simpático; al exhalar durante 5 segundos, activamos el nervio vago y el sistema parasimpático (encargado de la relajación). Al igualar ambos tiempos, creamos un

equilibrio perfecto que le dice a nuestro sistema nervioso: “Todo está bien, estás a salvo.”

BENEFICIOS INMEDIATOS Y A LARGO PLAZO

Practicar esta técnica durante apenas cinco minutos tiene efectos que perduran hasta por cuatro horas en el organismo. De forma inmediata, reduce la sensación de “nudo” en el estómago o el pecho y permite que la corteza prefrontal (el área racional del cerebro) vuelva a tomar el mando frente a la amígdala (el área emocional/reactiva).

A largo plazo, la coherencia cardíaca mejora la calidad del sueño, fortalece el sistema inmunológico y aumenta nuestra resiliencia ante la adversidad. Es, esencialmente, un “reinicio” para nuestra computadora interna.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: HeartMath Institute (California, EE. UU.). Investigaciones sobre la fisiología de la coherencia y la interacción corazón-cerebro en la autorregulación emocional y la reducción del estrés.

Distribuidor Exclusivo de Aceite de Coco

Superalimentos a base de Raíces Andinas
Venta a Distribuidores y Dietéticas

Envíos a todo el país. Consultar Ofertas.
distribuidora.alma.ba@gmail.com

+54 11 3235-8186 +54 11 3584-4096

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

MENTES SALUDABLES: LA VERDAD CIENTÍFICA DETRAS DE LA INTUICIÓN

EL SEXTO SENTIDO

Durante siglos, el concepto del “sexto sentido” estuvo confinado al terreno de lo místico o lo paranormal. La neurociencia moderna ha comenzado a desentrañar los mecanismos biológicos que explican esas corazonadas o sensaciones viscerales que nos guían en momentos de incertidumbre.

Lejos de ser magia, lo que llamamos sexto sentido es un proceso ultra-rápido de procesamiento de información denominado intuición experta e interocepción.

EL CEREBRO COMO MÁQUINA DE PREDICCIÓN

Nuestro cerebro es, ante todo, un verdadero órgano de predicción. Constantemente está comparando la información sensorial del presente con un vasto y amplio archivo de experiencias pasadas, patrones y recuerdos de nuestro subconsciente. Cuando nos enfrentamos a una situación, el cerebro detecta un patrón antes de que nuestra mente lógica pueda articularlo. Este fenómeno ocurre en la corteza prefrontal ventromedial, una región que integra emociones y toma de decisiones. Según el neurocientífico Antonio Damasio, pionero en este campo, el cuerpo envía “marcadores somáticos” -señales físicas como un nudo en el estómago o un cambio en el ritmo cardíaco- antes de que seamos conscientes de una elección. Estas señales son el cerebro diciéndonos: “Ya vimos esto antes y no terminó bien” o “Este es el camino correcto.”



LA INTEROCEPCIÓN: ESCUCHAR AL CUERPO

La ciencia ha identificado que el verdadero sexto sentido es la interocepción: la capacidad de percibir el estado interno de nuestro cuerpo. Tenemos receptores en el corazón, los pulmones y el sistema digestivo que envían información constante a una zona del cerebro llamada ínsula.

Las personas con una alta capacidad interoceptiva son más “intuitivas.” Pueden leer sus propias respuestas fisiológicas ante el estrés o la oportunidad,

lo que les permite tomar decisiones más acertadas en entornos complejos. No tienen poderes especiales, es tienen un canal de comunicación más fluido entre sus órganos y su mente consciente. En momentos de crisis, esa “sensación en las tripas” es el sistema nervioso procesando miles de datos por segundo que la lógica lenta aún no ha podido traducir.

CÓMO ENTRENAR LA INTUICIÓN

En este mes de otoño, donde el rit-

mo suele volverse más introspectivo, podemos entrenar nuestro “sexto sentido” a través del silencio. La práctica de la Coherencia Cardíaca (que tratamos en notas anteriores) es fundamental, ya que al calmar el ruido del estrés, permitimos que las señales sutiles de la ínsula lleguen a la conciencia.

Como destaca una investigación de la Association for Psychological Science, la intuición es una verdadera forma de inteligencia válida y necesaria que complementa perfectamente al pensamiento analítico.

Aprender a confiar en estas señales no significa abandonar la razón, sino integrar la sabiduría biológica de nuestro cuerpo.

Al final del día, nuestro sexto sentido es simplemente la voz de nuestra experiencia acumulada hablando a través de nuestra fisiología.

Investigación de Alejo Oliver, para TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Damasio, A. (2005). “El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano.” Investigaciones sobre marcadores somáticos y el papel de las emociones en la toma de decisiones racionales.

NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES • NOVEDADES

CLO Aceite de hígado de bacalao

CLO, el aceite de hígado de bacalao del laboratorio Lysi, es una opción premium pensada para quienes buscan cuidar su salud de forma simple, efectiva y con respaldo de calidad internacional. Con una trayectoria reconocida y procesos de elaboración rigurosos, se posiciona como un producto confiable dentro del mundo de la suplementación.

Su fórmula concentra nutrientes esenciales que impactan directamente en distintos aspectos del bienestar, lo que lo convierte en un aliado versátil para el día a día.

● Salud cardiovascular

Gracias a su alto contenido de Omega 3 (EPA y DHA), ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y favorece una mejor circulación sanguínea.

● Cerebro y rendimiento mental

El DHA contribuye a la memoria, la concentración y la claridad mental, ideal para quienes llevan rutinas exigentes o buscan rendir mejor.

● Sistema inmune

Las vitaminas A y D fortalecen las defensas naturales del cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades y sostener un buen estado general.

● Piel y aspecto saludable



La vitamina A colabora con la regeneración celular, ayudando a mantener una piel más sana, luminosa y equilibrada desde adentro.

● Huesos y bienestar físico

La vitamina D es clave para la absorción del calcio, fortaleciendo huesos y dientes, especialmente importante en etapas

de menor exposición al sol.

CLO no está pensado solo para un grupo específico: es una opción inteligente para cualquier persona que quiera invertir en su bienestar integral, desde lo estético hasta lo funcional. Su calidad premium, su origen confiable y su respaldo internacional lo convierten

en una elección segura para incorporar todos los días. Porque cuando un producto funciona en múltiples niveles, deja de ser un suplemento más y pasa a ser parte de tu rutina.

Contacto: Instagram @clo.icelandic
Tel-WhatsApp: +54 9 11 6647-6780



La Colmena
29 AÑOS
en el Barrio de Flores
CONDARCO 26

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

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

MODELIFE

CREATINA + ELECTROLITOS

FUERZA - HIDRATACIÓN - RENDIMIENTO REAL

Más potencia en cada entrenamiento. La combinación ideal de **Creatina Monohidrato + Electrolitos** para llevar tu rendimiento al siguiente nivel.
 ● Más fuerza ● Más resistencia ● Mejor recuperación ● Hidratación optimizada. Sabor Arándanos.

¿QUÉ HACE POR VOS?**● Aumenta la fuerza y el rendimiento**

La creatina mejora la disponibilidad de energía muscular, ayudándote a rendir más en entrenamientos intensos y de alta exigencia.

● Hidratación inteligente

Con sodio, potasio y magnesio que favorecen el equilibrio mineral y ayudan a prevenir calambres.

● Recuperación más eficiente

Ideal para reducir la fatiga post entrenamiento y sostener el progreso en el tiempo.

**¿CÓMO SE TOMA?**

-5g diarios –Diluir en 200ml de agua –También lo podés agregar a tu batido post entrenamiento.

Consumir todos los días para mejores resultados.

Distribuidor: Natujaz

Para informes y pedidos: +54 9 11 6680-2357

Mail: distrinatujaz@gmail.com

DR FUNGI SRL

¿Por qué no todos los formatos funcionan igual y cómo identificar un producto de calidad?

EXTRACTOS DE HONGOS

En los últimos años, los hongos funcionales han ganado popularidad dentro del campo del bienestar, especialmente especies como la Melena de León (*Hericium erinaceus*), el Reishi (*Ganoderma lucidum*) y el Cordyceps (*Cordyceps militaris*). Sin embargo, a medida que crece la oferta, también aumenta la variabilidad en la calidad de los productos disponibles.

Sin embargo, a medida que crece la oferta, también aumenta la variabilidad en la calidad de los productos disponibles.

Uno de los factores menos visibles -pero más determinantes- es el tipo de proceso utilizado para obtener los extractos. No todos los productos contienen la misma concentración ni la misma biodisponibilidad de compuestos activos, incluso cuando parten del mismo hongo.

Los compuestos bioactivos presentes en estas especies incluyen polisacáridos, beta-glucanos, triterpenos y, en el caso de la Melena de León, moléculas específicas como hericenonas y erinacinas. Estas últimas han sido estudiadas por su capacidad de estimular el factor de crecimiento nervioso (NGF), vinculado a procesos de neuroplasticidad.

Para lograr que estos compuestos estén realmente disponibles, es necesario aplicar procesos de extracción que respeten su estructura. En este contexto, algunas tecnologías buscan evitar la degradación térmica o la pérdida de fracciones sensibles durante la producción.

En Argentina, la empresa **Dr Fungi SRL** trabaja con un sistema de extracción propio (SIGT™), basado en un proceso escalonado que combina fases alcohólicas y acuosas con control de temperatura, presión y asistencia por ultrasonido. Este enfoque permite preservar un espectro más amplio de compuestos bioactivos en comparación con métodos tradicionales más simplificados. Los productos obtenidos a partir de estos procesos se utilizan dentro de rutinas de bienestar orientadas a la concentración mental, la regulación del estrés, el equilibrio digestivo y el soporte del sistema inmune. En todos los casos, el efecto se asocia al uso sostenido en el tiempo, más que a respuestas inmediatas.

En un mercado en expansión, la diferencia entre un producto y otro no siempre es visible en la etiqueta. Entender el proceso detrás del extracto puede ser un punto clave al momento de elegir.



Material cedido por:

Doctor Fungi – Biotecnología aplicada a hongos

www.docfungi.com

@doctor_fungi

+54 9 11 3842-0284

CIENCIA NATURAL PARA DESINTOXICAR TU PIEL

DESODORANTE DETOX DABAR

En el camino hacia una vida más saludable, solemos enfocarnos en lo que ingerimos, pero ¿qué sucede con lo que aplicamos en nuestra piel? Las axilas son una zona crítica de absorción y, durante décadas, el uso de antitranspirantes convencionales ha obstruido sus poros con sales de aluminio. Hoy, la marca Dabar presenta una solución revolucionaria que va más allá de la protección diaria: el Desodorante Detox de Romero y el Desodorante Detox de Lavanda.

MÁS QUE UN DESODORANTE, UN TRATAMIENTO DE LIMPIEZA

A diferencia de los productos industriales, el desodorante Dabar es el único en el mercado diseñado específicamente para combatir los efectos del aluminio acumulado. Su fórmula innovadora no se limita a neutralizar el olor, sino que actúa como un agente de limpieza profunda gracias a dos ingredientes estrella: Zeolita: Un mineral de origen volcánico conocido por su estructura molecular capaz de capturar y eliminar metales pesados y toxinas de los poros y glándulas. Ormus: También conocido como "oro monoatómico", este concentrado de minerales marinos ayuda a revitalizar y regenerar las células de la dermis, potenciando los procesos de desintoxicación naturales del organismo.

**DISPONIBLE EN DOS FRAGANCIAS.**

Fragancia Romero y fragancia Lavanda, estos desodorantes ofrecen una experiencia sensorial única. El romero aporta sus propiedades antisépticas desde los aceites esenciales de la fórmula, mientras que la lavanda calma la piel sensible, garantizando frescura sin irritaciones.

NUESTRO COMPROMISO CON TU SALUD:

100% Libre de Aluminio y Parabenos: Sin bloqueadores químicos que afectan tu sistema glandular.

Vegano y Cruelty-Free: Respeto absoluto por la vida animal. Hipoalergénico y Sin TACC: Formulado y testado dermatológicamente para todo tipo de pieles.

Elegir Dabar Romero y Dabar Lavanda es elegir un desodorante que respeta tu cuerpo, libera tus glándulas y te protege de manera eficaz y consciente.

Para más información: www.dabarfrecuencial.com

@dabarfrecuencial

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 y Alejo Oliver.**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.

ACEITE CÚRCUMA, PIMIENTA Y JENGIBRE UN ALIADO NATURAL

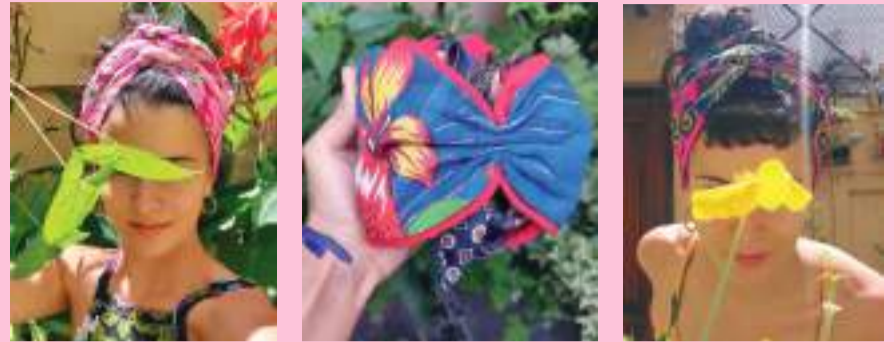
En Distribuidora Alma te ofrecemos el Aceite de Cúrcuma, Pimienta y Jengibre Life Oil, una poderosa combinación especialmente valorada por sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas de las vías respiratorias. La cúrcuma y el jengibre combaten virus y bacterias, ayudando a frenar infecciones respiratorias estacionales, gripe y dolor de garganta. La pimienta negra, además de potenciar la absorción de la cúrcuma, aporta un efecto estimulante que contribuye a despejar las vías respiratorias.

Gracias a la sinergia de sus ingredientes, este aceite natural resulta ideal para acompañar momentos de malestar estacional, brindando alivio de forma natural. Sumá bienestar respiratorio a tu día a día.

Para más información: [@distribuidora_alma_ba](https://www.instagram.com/distribuidora_alma_ba)



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



En un mundo marcado por lo descartable, surge Alucinetas, un emprendimiento autogestivo 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](https://www.instagram.com/alucinetas)

MORIR TAMBIEN SE ACOMPAÑA

Hay algo que la mayoría de las personas sabe pero pocas dicen en voz alta: no sabemos cómo estar con alguien que está muriendo. No sabemos qué decir, qué hacer, cómo sostener ese momento sin escapar de él.

Y cuando la muerte llegala propia o la de alguien cercano solemos atravesarla solos, sin preparación, sin palabras, sin nadie que nos haya enseñado a mirarla de frente.

El Faro es una asociación civil argentina dedicada a acompañar el proceso de morir: a quien lo atraviesa y a quienes están a su lado. A la formación de quienes trabajan o desean trabajar en ese campo. Y a la construcción de una cultura donde la muerte pueda nombrarse, mirarse y habitarse con la misma presencia con que habitamos cualquier otro momento de la vida. En Argentina, la muerte sigue siendo un tema que se evita. Se habla poco en las familias, casi nada en las escuelas, con incomodidad en los consultorios. Esa ausencia tiene un costo real: personas formadas para curar pero no para acompañar el morir. Familias que no saben cómo estar. Individuos que llegan al fin de vida el propio o el de alguien cercano sin ninguna preparación.

El Faro trabaja para cambiar eso. No desde el miedo ni desde la tragedia, sino desde una convicción que lleva diecisiete años sosteniendo: nombrar la muerte no la acerca. La integra. Y quienes eligen formarse en ese camino no solo aprenden a acompañar mejor. Porque la forma en que acompañamos a quienes están muriendo dice algo de quiénes somos. Y eso, también, puede aprenderse.

Para más información: www.elfaroasociacion.org.ar [@elfaroasociacion](https://www.instagram.com/elfaroasociacion)

HAY UN ARTE POSIBLE DE EXPLORAR O VIVENCIAR SANAR LA VIDA

En 2026 entraremos de pleno en la 5 Dimensión, y deberemos reconfigurar nuestro cuerpo para soportar esa vibración. En este nuevo estado, las necesidades nutricionales celulares serán diferentes. Debemos tomar conciencia que solo necesitaremos alimentos con luz. Todo vibra, todo es energía.

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

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, 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.

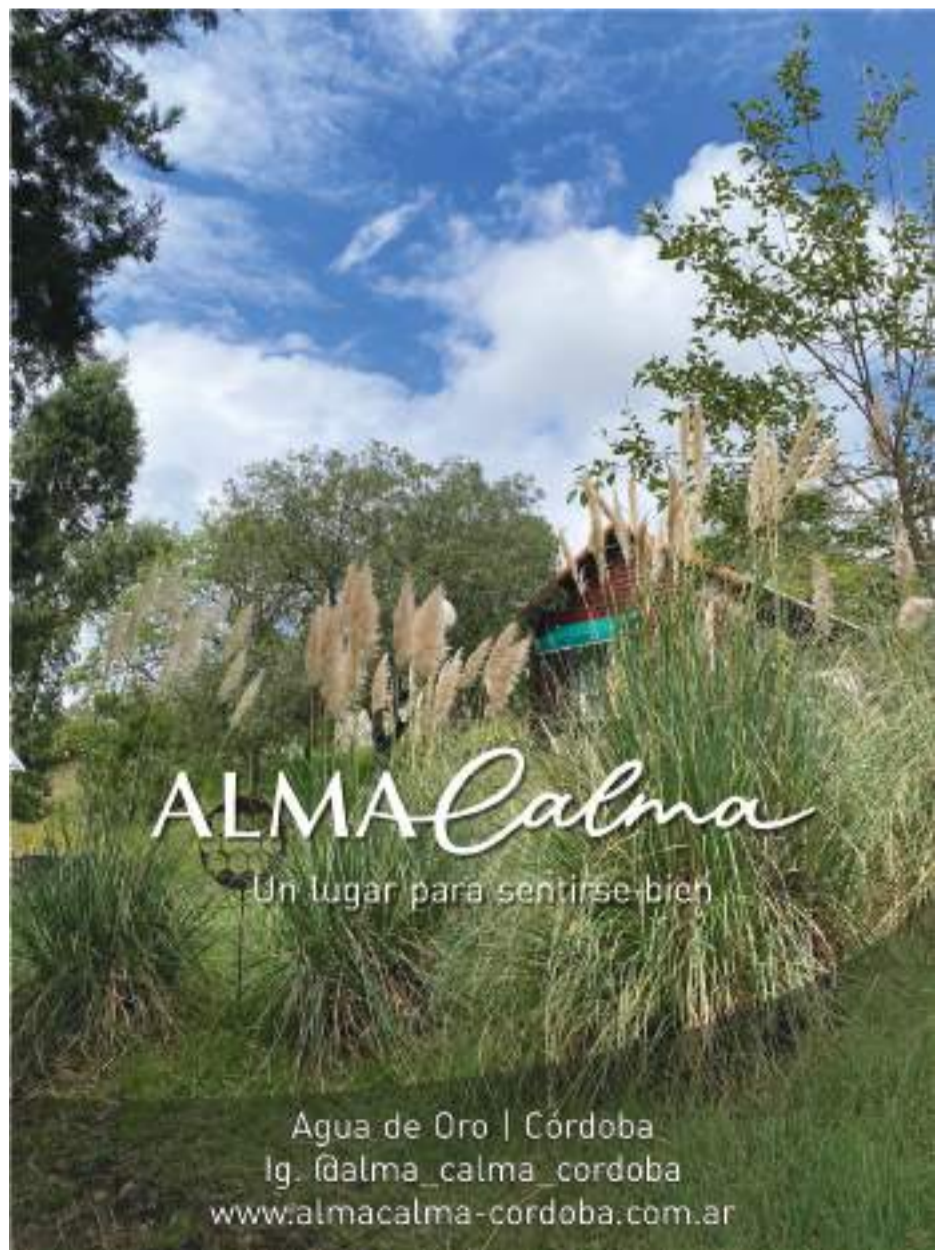
Si sentís que es tiempo de un cambio real, de comprender tu cuerpo, tus emociones y tu energía desde una nueva mirada, esta visita a Buenos Aires es una oportunidad excepcional. Un llamado a transformar tu vida y recuperar tu poder, acompañado por un referente internacional en salud integrativa y conciencia.

Agenda de actividades presenciales en Mayo 2026

- **7 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”
- **10 de mayo** a las 17h30, en la **Feria Internacional del Libro de Buenos Aires** Presentación de sus libros: “Alimentación Cuántica” y “El Arte de sanar la Vida.” Sala Alfonsina Storni – Pabellón Blanco

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

FB Alimentación Consciente - Método Manniello
www.metodomanniello.com



50 ANIVERSARIO



Saldiet[®]
DharamSingh[®]

Para disfrutar del sabor
de todas tus comidas



www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com