

EXPO
HOLÍSTICA
& BIENESTAR
6 Y 7 DE
JUNIO 2026
LA RURAL
RESERVÁ TU
ENTRADA ¡YA MISMO!

¡Visitá stand C11
de TodoSalud!

TodoSalud®

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

EXTRA

Expo
RetailSaludable
EN AGOSTO EN
La Rural

JUNIO 2026 / AÑO XX

Nº222

PÁG. 6

Info PÁG. 18

PÁG. 4 Plan de acción para renovar tus células

ÉPOCA DE DETOX

PÁG. 6 Sostén metabólico y control de la ansiedad

MERIENDA DETOX

PÁG. 10 Grasas saludables

COMBUSTIBLE TÉRMICO PARA EL FRÍO

PÁG. 24 El antibiótico natural de la colmena

EL PODER DEL PROPÓLEO

ADEMÁS: • MESES SIN SOL • INFUSIÓN DE AJO Y CLAVO DE OLOR • LAS RECETAS DEL MES

NOVEDADES

- EL VALOR DE LA PROTEÍNA
- SUR ALIMENTICIO
- ADAPTÓGENOS
 - DISTER
 - REGENERA
- LA CONDICIÓN HUMANA Y EL ENCUENTRO
- DISTRIBUIDORA ALMA
- ALUCINETAS

PÁGS. 30/31

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

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

as
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural



EDITORIAL DE BIENVENIDA

INVIERNO CONSCIENTE: EL LLAMADO A LA PURIFICACIÓN Y LA QUIETUD INTERNA

La llegada de junio trae consigo el inicio formal del invierno, una estación que la cultura moderna suele recibir con cierta resistencia. En un mundo que nos empuja a estar

constantemente activos, encendidos y hacia afuera, el frío y el acortamiento de los días se perciben, muchas veces, como un obstáculo para nuestra productividad. Sin embargo,

la naturaleza no comete errores. El invierno es, por pura biología estacional, una invitación al recogimiento, una pausa sagrada y necesaria para que la tierra descanse, limpie sus raíces y junte fuerzas para volver a florecer cuando llegue el momento.

Desde **TodoSalud**, los invitamos a sintonizar con este ritmo natural. En esta edición de junio, derribamos el viejo mito de que los procesos de depuración o "detox" pertenecen exclusivamente a las épocas de calor. Muy por el contrario, el invierno es el escenario perfecto que utiliza el organismo para activar la autofagia y el reciclaje celular profundo. Es el momento ideal para mirar hacia adentro y limpiar el terreno biológico, no a base de jugos helados que enfríen aún más nuestro sistema, sino a través de un plan de acción cálido, estratégico y profundamente restaurador.

A lo largo de estas páginas, les ofrecemos una guía completa para transitar estos meses con soberanía y vitalidad. Analizaremos cómo las grasas saludables actúan como el verdadero combustible térmico del cuerpo, y les proponemos un recetario invernal diseñado para nutrir sin inflamar. Nos adentramos también en la fitoterapia y los protocolos ancestrales de desparasitación anual, devolviéndole el protagonismo a aliados de la alacena como el ajo y el clavo de olor, y a protectores de la colmena como el propóleo. Además, abordamos la salud desde una mirada integral, entendiendo que blindar nuestro hogar de la toxicidad ambiental y escuchar el mensaje bioemocional detrás de cada síntoma respiratorio es fundamental para equilibrar el alma.

El invierno no es una época para abandonarse; es la ventana anual que tenemos para reconstruir nuestra inmunidad desde la raíz. Los invitamos a encender su fuego interno, a habitar la quietud consciente y a disfrutar de esta nueva edición que pensamos, como siempre, para acompañarlos en su camino hacia un bienestar real.

¡Bienvenidos a la edición de Junio de TodoSalud!
Los Editores

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

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

NUTRICIÓN FUNCIONAL & METABOLISMO INVERNAL: EL PLAN DE ACCIÓN INVERNAL PARA RENOVAR TUS CÉLULAS

ÉPOCA DE DETOX

Cuando los días se vuelven más cortos y el frío empieza a sentirse con fuerza, nuestra tendencia natural es buscar el cobijo, la quietud y, muchas veces, comidas más pesadas y calóricas.

Existe el mito arraigado de que los planes de depuración o "detox" son exclusivos de la primavera o el verano, asociados a jugos livianos y ensaladas frescas. Sin embargo, desde la perspectiva de la medicina funcional y la biología estacional, el invierno es el escenario perfecto para iniciar una limpieza profunda. Es el momento en que la naturaleza desacelera, las hojas caen y las raíces se fortalecen; nuestro cuerpo pide exactamente lo mismo: una pausa interna para regenerarse.

Durante el mes de mayo exploramos cómo la acumulación de toxinas ambientales y el desgaste de nuestras mitocondrias -las centrales energéticas de las células- van apagando nuestra chispa biológica. En junio, el plan de acción consiste en capitalizar esa quietud invernal para activar los mecanismos de autolimpieza del organismo, principalmente a través de la autofagia (el sistema de reciclaje celular) y el soporte hepático. No se trata de aguantar el hambre con batidos helados que enfríen aún más nuestro sistema, sino de aplicar un detox inteligente, cálido y profundamente restau-

rador.

El primer paso de este plan de acción invernal es la optimización del descanso y las ventanas de alimentación. El invierno nos invita metabólicamente a cenar más temprano, alineándonos con la caída del sol. Al extender de forma natural el ayuno nocturno a unas 12 o 14 horas, le damos el respiro necesario al sistema digestivo para que la energía se desvíe hacia los órganos de filtración: el hígado y los riñones. Además, es fundamental reemplazar los alimentos procesados y refinados por opciones que generen termogénesis (producción de calor corporal) sin sobrecargar el cuerpo. Los caldos de hueso caseros, ricos en colágeno y aminoácidos como la glicina, son el aliado definitivo en esta época, ya que reparan la barrera intestinal y calientan el organismo desde adentro.

En segundo lugar, debemos reactivar la eliminación de toxinas a través del sudor y la circulación, algo que suele estancarse en invierno. Aunque la idea de una ducha fría o un baño de vapor pueda costar más en esta



sados y residuos metabólicos.

Un detox de invierno no es una dieta restrictiva de tres días; es un plan de acción consciente que respeta los ritmos de la naturaleza. Al limpiar el terreno biológico ahora, no solo aliviamos la carga de nuestro hígado, sino que construimos las bases de un sistema inmune invencible para el resto del año. La verdadera salud no espera a la primavera; se siembra en el silencio y el cuidado del invierno.

Nota del autor: Recomendamos consultar a tu médico de cabecera antes de realizar un detox.

Autora: Vera Alaniz.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

• *The Journal of Clinical Investigation: Estudios sobre el impacto de la restricción calórica intermitente y el ayuno en la activación de la autofagia hepática.*

• *Institute for Functional Medicine (IFM): Guías de soporte clínico para la biotransformación y detoxificación metabólica estacional.*

• *Dr. Yoshinori Ohsumi: Premio Nobel de Medicina (Mecanismos de la autofagia celular).*

temporada, el contraste térmico es un poderoso estímulo para el sistema linfático. Sumado a esto, la inclusión de infusiones herbales amargas a base de diente de león, bardana o cardo mariano antes de las comidas principales potenciará la producción de bilis, facilitando la expulsión de metales pe-

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



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

Distribución mayorista:  +54 9 11 3842-0284

ventas@docfungi.com

 @doctor_fungi



EL VERDADERO SABOR DE LO DULCE.

EL GUSTO DE GUIDARTE



www.konynutricion.com.ar

NUTRICIÓN FUNCIONAL & METABOLISMO INVERNAL: SOSTÉN METABÓLICO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

MERIENDA DETOX

La merienda suele ser el “eslabón perdido” o el momento de mayor vulnerabilidad en los planes de desintoxicación. A media tarde, cuando el cansancio del día empieza a acumularse y la temperatura ambiente baja de golpe en las tardes de junio, el cuerpo experimenta un descenso natural del cortisol.

Si no tenemos una estrategia clara, es el momento exacto donde aparecen los antojos incontrolables de carbohidratos refinados, panificados o cosas dulces para compensar esa falta de energía.

Redefinir la merienda dentro de nuestro plan de acción detox es fundamental para no tirar por la borda el trabajo de la mañana. En lugar de verla como un simple “entretenimiento”, la merienda debe ser concebida como un puente metabólico estratégico: una oportunidad para aportar micronutrientes esenciales, grasas neuroprotectoras y compuestos que ayuden a mantener la saciedad, estabilizar la glucosa en sangre y preparar al organismo para el ayuno nocturno

El diseño de una merienda

Dentro de un protocolo de depuración invernal responde a una necesidad biológica crítica: el bache energético de la tarde. Cerca de las cinco o seis de la tarde, los niveles de azúcar



en sangre tienden a fluctuar y el sistema nervioso central, fatigado por la jornada laboral, busca vías rápidas de recompensa. En la cultura rioplatense, la respuesta automática suele ser el mate acompañado de bizcochos, facturas o galletitas. Sin embar-

go, este hábito evidentemente satura el organismo de gluten, grasas trans y azúcares que terminan por inflamar el intestino y estancan el trabajo de filtración del hígado. Una merienda terapéutica para el mes de junio debe romper absolutamente con este ciclo,

aportando saciedad real a través de grasas de alta calidad, fibra prebiótica y polifenoles antioxidantes que no demanden energía digestiva excesiva.

El objetivo principal

En esta etapa del día es doble. Por un lado, se busca ofrecer un estímulo térmico y reconfortante para combatir el frío exterior sin recurrir a alimentos que generen picos de insulina. Por el otro, es el momento ideal para introducir alimentos “Keto-Amigables” que alimenten selectivamente a la microbiota intestinal.

Un intestino sano y equilibrado es el primer filtro de defensa del cuerpo; si la barrera intestinal está fuerte, se reduce drásticamente la absorción de las endotoxinas, aliviando de forma directa la carga de trabajo que deba soportar del hígado. Por lo tanto, la propuesta combina una bebida altamente antioxidante y antiinflamatoria con un acompañamiento denso en nutrientes protectores.

Expo
Holística
& bienestar

4^{ta} edición

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

LA RURAL PABELLON OCRE



HAWKA
TIENDA DE AROMAS



www.expoholistica.com.ar

@expoholisticaybienestar +54 9 11 4043-4214

LA RECETA

MATCHA LATE DE COCO Y "PAN" DE TAZA DE ALMENDRAS

Ingredientes para la bebida:

- 1 cucharadita de té matcha en polvo de buena calidad,
- 1/2 taza de leche de coco casera (sin aditivos ni gomas),
- 1/2 taza de agua caliente (a 80°C, sin hervir) y una pizca de canela en polvo.

Ingredientes para el acompañamiento:

- 3 cucharadas de harina de almendras.
- 1 huevo de campo.
- 1 cucharadita de semillas de chía (previamente activadas en agua).
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear y una pizca de sal marina.



Preparación: Para la bebida, disolver el té matcha en el agua caliente utilizando un batidor hasta que no queden grumos y se genere una leve espuma. Calentar la leche de coco sin que llegue a hervir y espumarla si es posible. Unir ambas preparaciones en un tazón y espolvorear con la canela, que actúa como un excelente regulador natural de la glucemia. Para el pan de taza rápido, colocar todos los ingredientes secos en una taza grande, añadir el huevo y las semillas de chía activadas (que aportan el mucílago necesario para proteger la mucosa intestinal). Mezclar enérgicamente con un tenedor hasta lograr una pasta homogénea. Cocinar en horno microondas durante 90 segundos (o al horno convencional a fuego medio en un molde pequeño durante 10 minutos). Desmoldar, cortar al medio y, si se desea, dorar un minuto en la tostadora. Se puede untar con una cucharadita de ghee.

Esta combinación aporta los polifenoles del matcha, que estimulan la producción de las enzimas antioxidantes propias del cuerpo, junto con las grasas saludables y la fibra de la almendra y la chía, garantizando energía limpia y un control absoluto de la ansiedad hasta la cena.

Autor: Alejo Oliver. Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

Current Neuropharmacology: Estudios sobre las propiedades del té matcha (EGCG) en la reducción del estrés oxidativo y la mejora de la claridad mental.
Nutrients: Investigaciones sobre el impacto de la fibra prebiótica (semillas de chía y frutos secos) en la modulación de la microbiota y la integridad de la barrera intestinal.



Alimentos sanos, integrales y funcionales

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

APTOS PARA DIABÉTICOS

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

MURKE

www.alimentostahona.com.ar



SOYARROZ
 Rico y Saludable

Sin T.A.C.C. | vegan

AK Parve Ajdut Kosher

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

NUTRICIÓN FUNCIONAL & METABOLISMO INVERNAL: SOSTÉN METABÓLICO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

PROTOCOLO DETOX DE INVIERNO

Pasar de la intención a los hechos suele ser el mayor desafío cuando decidimos depurar el organismo, especialmente bajo las bajas temperaturas de junio. Un verdadero plan de acción detox no requiere de ayunos extremos ni de pasar frío; exige estrategia biológica.

Para limpiar el terreno celular y potenciar la energía mitocondrial que venimos trabajando desde mayo, es necesario activar de forma simultánea los tres principales canales de eliminación del cuerpo: el sistema digestivo, el hepático y el sistema linfático. A continuación, se detalla el protocolo definitivo para ejecutar una desintoxicación invernal efectiva y segura.

El plan comienza al despertar, priorizando la hidratación térmica. Antes del mate o el café, el cuerpo necesita recuperar los fluidos perdidos durante la noche y estimular el reflejo peristáltico. La primera acción consiste en beber un vaso de agua tibia con una pizca de sal marina completa y unas gotas de limón. Esta combinación no solo aporta minerales esenciales para las mitocondrias, sino que alcaliniza el medio digestivo y despierta las funciones hepáticas sin generar estrés térmico.

La segunda fase del plan de acción se enfoca en la ventana de alimen-



tación. Durante este protocolo de junio, se propone un esquema de alimentación limpia basado en tres pilares: densidad nutricional, eliminación de inflamatorios y soporte calórico real. Quedan estrictamente suspendidos por dos semanas los aceites vegetales refinados (girasol, maíz), las harinas y los azúcares. En su lugar, el almuerzo y la cena se estructuran con proteínas de alta calidad, vegetales de estación cocidos al vapor (como el brócoli, el re-

pollo y la coliflor, ricos en compuestos azufrados que ayudan al hígado a procesar toxinas) y grasas buenas como la de carne vacuna, el ghee o el aceite de coco. Estas grasas estables actúan como un combustible limpio que mantiene la temperatura corporal sin generar residuos metabólicos.

El tercer pilar es el movimiento linfático y la depuración por piel. Dado que en invierno sudamos menos de forma natural, el plan de acción exige forzar la circulación de los fluidos. La herramienta recomendada es el cepillado en seco de la piel antes de la ducha diaria, realizando movimientos ascendentes hacia el corazón. Esto remueve células muertas y estimula la linfa estancada. Posteriormente, alternar el agua caliente con los últimos treinta segundos de agua fría en la ducha generará una contracción vascular que impulsará las toxinas hacia los órganos de descarte.

Para cerrar el día, el protocolo in-

dica una última acción terapéutica: cortar las pantallas artificiales dos horas antes de dormir e incorporar una infusión caliente de raíces amargas (jengibre y cardo mariano). El jengibre actúa como un potente antiinflamatorio y termogénico, mientras que el cardo mariano protege y regenera los hepatocitos durante la noche, el momento cúlmine de la desintoxicación celular.

Nota del autor: Recomendamos consultar a tu médico de cabecera antes de realizar un detox.

Autora: Vera Alaniz.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

•World Journal of Gastroenterology: **Investigaciones sobre los efectos de los compuestos sulfurados (crucíferas) en la fase II de la detoxificación hepática.**

•European Journal of Applied Physiology: **Estudios sobre los efectos del contraste térmico (hidroterapia) en el flujo linfático y la respuesta inmunitaria.**

STEVIA
APTA DIABÉTICOS

0% Azúcar
0% Colorante
0% Aspartame
0% Sacarina

¡GRATIS 20% MÁS!

¡NUESTRO TAMBIÉN POKET!

COSMÉTICA NATURAL
ALOE VERA ORGÁNICO

SIN ALOINA

SIN AZÚCAR

100% ORGÁNICO

Jual
A la vanguardia de lo natural y de calidad

JUGOS DETOX DE
ALOE VERA ORGÁNICO

SIN AGUA

100% ORGÁNICO

115462 0972

de la mano de JUAL
nace ...

Best
stevia Plus

CALIDAD PREMIUM

100% VEGETAL

aloejual.com.ar @aloejual

YouTube Instagram Facebook

@steviabest_st
steviabest.com.ar

NUTRICIÓN FUNCIONAL & METABOLISMO INVERNAL: GRASAS SALUDABLES

COMBUSTIBLE TÉRMICO PARA EL FRÍO

La llegada de los días helados de junio despierta una demanda instintiva en nuestro metabolismo: la necesidad de calorías que nos ayuden a mantener la temperatura corporal estable.

Durante décadas, la nutrición tradicional nos enseñó erróneamente a temerle a las grasas y a buscar esa energía invernal en los carbohidratos, promoviendo el consumo de guisos cargados de harinas, legumbres pesadas o panificados. Sin embargo, este enfoque basado en los azúcares genera una digestión lenta, picos abruptos de insulina y una inflamación celular que interrumpe por completo cualquier proceso de desintoxicación. Para combatir el frío de forma inteligente y sostener el plan de acción detox, el cuerpo no necesita glucosa; necesita el combustible limpio y eficiente de las grasas saludables.

Desde una perspectiva biológica, las grasas de alta calidad son el sustrato energético perfecto para el invierno debido a su capacidad para generar termogénesis, es decir, la producción de calor calor corporal a través del

metabolismo celular. Al consumir grasas estables, las mitocondrias —las centrales energéticas que venimos revitalizando desde mayo— pueden producir energía de forma sostenida sin alterar los niveles de azúcar en sangre. Esto es especialmente importante en una época de detoxificación: al no activarse la insulina, el organismo puede continuar con sus procesos de autofagia y limpieza celular, utilizando las grasas como una fuente de fuego interno que disipa el frío sin sobrecargar el hígado.

Entre las herramientas terapéuticas más destacadas para este mes se encuentran el aceite de coco virgen, el ghee (manteca clarificada) y los triglicéridos de cadena media (MCT). El aceite de coco y el aceite MCT poseen una estructura molecular única que les permite saltarse el proceso digestivo convencional de las grasas

comunes; se absorben directamente en el intestino y viajan directo al hígado, donde se transforman de inmediato en cuerpos cetónicos. Las cetonas son un combustible premium para el cerebro y los músculos, aportando una claridad mental absoluta y energía térmica instantánea sin requerir de una digestión pesada que nos quite vitalidad.

El ghee, por su parte, aporta una riqueza culinaria y terapéutica excepcional para los platos invernales de TodoSalud. Libre de caseína y lactosa, el ghee es rico en ácido butírico, un compuesto que desinflama las paredes del intestino y nutre la microbiota protectora. Incorporar una cucharadita de ghee en los vegetales al vapor del almuerzo, o sumar una medida de aceite de coco al café o infusión de la mañana, transforma las comidas en verdaderas herramientas

de calefacción biológica. Al elegir las grasas saludables como combustible invernal, dejamos atrás la pesadez y la ansiedad, encendiendo un escudo metabólico que nos mantiene cálidos, enfocados y profundamente limpios desde adentro.

**Autora: Vera Alaniz.
Redacción TodoSalud**

Fuentes y Referencias Científicas:

• *The American Journal of Clinical Nutrition: Estudios sobre el impacto de los triglicéridos de cadena media (MCT) en la termogénesis, el gasto energético y la saciedad.*

• *Journal of Neurochemistry: Investigaciones sobre la eficiencia de los cuerpos cetónicos como combustible metabólico alternativo y protector para el sistema nervioso central.*

• *Lipids: Análisis clínico de las propiedades antiinflamatorias del ácido butírico presente en el ghee y su rol en la salud de la barrera colonocitaria.*

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



BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: EL DESTRUCTOR DE HUEVOS Y LARVAS PARASITARIAS

CLAVO DE OLOR

Cuando nos adentramos en un plan de acción para erradicar los parásitos del organismo, cometemos un error muy común: concentrarnos únicamente en eliminar a los organismos adultos. Sin embargo, la persistencia de estos patógenos radica en su asombrosa capacidad de reproducción.

Muchos parásitos intestinales depositan miles de huevos microscópicos al día, protegidos por una cubierta quitinosa altamente resistente a los jugos gástricos y a muchos tratamientos convencionales. Si no atacamos el ciclo biológico desde la raíz, a las pocas semanas de terminar una limpieza, esos huevos eclosionan y el ciclo de infección vuelve a comenzar. En este eslabón crítico es donde el clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) se convierte en una herramienta insustituible.

El clavo de olor es una de las especias con mayor concentración de antioxidantes del planeta, pero su verdadero valor en la medicina integrativa y funcional reside en su aceite esencial, rico en un compuesto fenólico llamado eugenol. El eugenol es un agente antimicrobiano extraordinariamente potente que posee la capacidad única de penetrar las membranas protectoras de los huevos y las larvas

de los parásitos, destruyéndolos antes de que puedan desarrollarse en el intestino. Al romper esta cadena reproductiva, el clavo de olor detiene de manera drástica la reinfestación del terreno biológico. Además de su acción ovicida y larvicida, el clavo de olor aporta un gran alivio al sistema digestivo durante el proceso de detox. El eugenol tiene propiedades carminativas y anestésicas locales; esto significa que ayuda a relajar los músculos del tracto gastrointestinal, disminuyendo de forma notable los gases, los dolores cólicos y la inflamación que suelen producirse cuando los parásitos mueren y se desprenden de las paredes intestinales (un fenómeno conocido como la reacción de Die-Off o crisis de depuración).

Asimismo, el clavo de olor estimula de forma natural la producción de enzimas digestivas y mejora la circulación sanguínea en la mucosa gástrica. Esto no solo



debilita el hábitat de los patógenos oportunistas, sino que potencia la absorción de los nutrientes de los desayunos y almuerzos que venimos proponiendo en el recetario invernal.

Para incorporarlo de manera efectiva dentro del plan de acción anual, se suele utilizar el clavo de olor recién molido en cápsulas o su aceite esencial quimiotipado apto para consumo, siempre vehiculizado en una grasa saludable como el aceite de coco para asegurar su correcta llegada al colon.

Consulta a tu médico de cabecera para la dosis adecuada.

Autor: Alejo Oliver
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:
• *Phytotherapy Research: Estudios sobre la actividad ovicida y larvicida del eugenol presente en el Syzygium aromaticum contra parásitos intestinales.*

• *Journal of Ethnopharmacology: Investigaciones sobre las propiedades carminativas y el efecto protector de la mucosa gástrica de los extractos de clavo de olor.*

• *Braz J Infect Dis: Análisis clínico del eugenol como agente antimicrobiano y antifúngico de amplio espectro en el sistema digestivo.*

vitawellness
nutrition & beauty.

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

OFERTA LANZAMIENTO
-30% OFF



¡Incorporala a tu comercio!



TINTURAS MADRE
Extractos de hierbas & hongos



SUPLEMENTOS
Cápsulas & comprimidos



ACEITE DE COCO
Neutro & Virgen



MELENA DE LEÓN
Extracto en Polvo



COLÁGENO
Péptidos Tipo I, II y III



vitawellness
nutrition & beauty.

LION'S MANE
MELENA DE LEÓN

Hericium erinaceus 100%



Melena de León 100% en polvo

Sin azúcares añadidos

11 de 20 tomas
Contenido Neto 40 g.

ROMPER EL AYUNO CON ENERGÍA LIMPIA DESAYUNO DETOX

Romper el ayuno nocturno en invierno requiere una estrategia que despierte el metabolismo sin generar picos de insulina ni sobrecargar el sistema digestivo.

Tradicionalmente, la cultura occidental asocia el desayuno con panificados, jugos de fruta exprimidos o cereales azucarados. Sin embargo, para un plan de acción detox y de optimización mitocondrial, estos alimentos son contraproducentes: saturan el hígado de fructosa y provocan una montaña rusa de energía. El objetivo de la primera comida de junio es aportar grasas estables y proteínas de alta calidad que actúen como un combustible de combustión lenta, manteniendo la temperatura corporal y la claridad mental estables durante toda la mañana.

La Receta:

REVUELTO ENERGÉTICO Y CAFÉ CON ACEITE DE COCO

Ingredientes:

- 2 huevos de campo,
- 1 cucharadita de ghee o aceite de coco,
- 1/4 de palta,
- una pizca de cúrcuma y pimienta negra,
- sal marina.

Para acompañar: *Café de filtro o infusión de la casa con 1 cucharadita de aceite de coco virgen.*



Preparación: En una sartén a fuego mínimo, derretir el ghee o aceite de coco. Batir ligeramente los huevos con la sal, la cúrcuma y la pimienta (la piperina de la pimienta multiplica la absorción de la cúrcuma). Cocinar revolviendo suavemente hasta que queden jugosos. Servir junto a la palta en rodajas. Para el café, licuar la infusión caliente con el aceite de coco hasta que se forme una capa espumosa; esto ayuda a que las grasas medianas entren directamente al hígado para transformarse en energía inmediata.

Autora: Vera Alaniz. Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

Frontiers in Nutrition: Estudios sobre dietas densas en grasas saludables y proteínas para la estabilidad de la glucemia y la flexibilidad metabólica.



ENFOQUE AQUÍ Y AHORA



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

FOCO

Snack saludable horneado, cuyos ingredientes (incluso legumbres) son prescritos por profesionales, con el propósito de **potenciar** el rendimiento escolar y deportivo, **optimizando la actividad mental de concentración** y favoreciendo el proceso de aprendizaje.

FOCO es de especial interés para madres/padres, nutricionistas, médicos, docentes, farmacéuticos.



DISPONIBLE EN DIETÉTICAS Y EN KIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES.

..... ¡Seguinos para más novedades y contactate!

 [@foco_snack](https://www.instagram.com/foco_snack)
 [+54 9 11 6274-6315](https://wa.me/5491162746315)



Vitamina A participa en la renovación celular de la piel.



Omega-3 contribuyen a la salud y movilidad de las articulaciones.



Ideal para **deportistas** por su aporte natural de **vitamina D**



Favorece la **concentración** y el rendimiento mental.




¿El mejor suplemento?
Aceite de hígado de bacalao puro de Islandia



@CLO.ICELANDIC



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 | amasajistas

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 | DRENAJE LINFÁTICO EN ESTÉTICA CORPORAL

MASAJE DEPORTIVO | COSMETOLOGÍA

REFLEXOLOGÍA | ESTÉTICA CORPORAL

TÉCNICA DE MASAJES CORPORALES

TALLERES - CAPACITACIONES GRATUITAS

PERFECCIONATE EN LA DIPLOMATURA UNIVERSITARIA - YMCA

DENSIDAD NUTRICIONAL Y SOPORTE HEPÁTICO

ALMUERZO DETOX

El almuerzo es el momento cúlmine para incorporar los alimentos que van a trabajar activamente en la fase II de la detoxificación hepática.

Al mediodía, nuestra capacidad digestiva está en su punto más alto, por lo que el cuerpo está listo para procesar densidades nutricionales más complejas. En este plan de acción invernal, dejamos de lado las ensaladas de hojas crudas —que demandan demasiada energía térmica del cuerpo para ser digeridas— y priorizamos los vegetales crucíferos y azufrados cocidos al vapor o al horno. Estos vegetales contienen compuestos terapéuticos que ayudan a ligar y expulsar los metales pesados y toxinas acumuladas, combinados con proteínas limpias que aportan los aminoácidos necesarios para la reconstrucción celular.

La Receta:

PLATO VERDE TERMOGÉNICO CON PROTEÍNA LIMPIA

Ingredientes:

- 150g de pechuga de pollo pastoril o pescado.
- 1 taza de arbolitos de brócoli y coliflor.
- 1/2 taza de calabaza en cubos.
- 1 cucharada de aceite de oliva de primera prensada en frío.
- Romero fresco y jugo de limón.



Preparación: Cocinar los vegetales al vapor para conservar intactos sus nutrientes y antioxidantes. Paralelamente, dorar la proteína a la plancha con un toque de ghee y romero. Disponer todo en un plato, rociar los vegetales con el aceite de oliva en crudo (fundamental para no oxidar sus grasas) y un chorrito de jugo de limón fresco, el cual aporta enzimas que facilitan la absorción del hierro y estimulan los jugos gástricos.

Autor: Alejo Oliver.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

• *Nutrition and Cancer: Análisis de los glucosinolatos presentes en las crucíferas (brócoli/coliflor) y su rol en la activación de enzimas detoxificantes.*



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

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

- ▶ 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



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**

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: DESPARASITARSE UNA VEZ AL AÑO

EL ENEMIGO OCULTO

Cuando hablamos de desintoxicar el cuerpo, solemos apuntar a los metales pesados, los agroquímicos o los ultraprocesados. Sin embargo, existe un factor de toxicidad biológica silencioso que pasa desapercibido para la mayoría de las personas: el parasitismo crónico de bajo grado.

Los parásitos intestinales no siempre se manifiestan con síntomas agudos o severos; la mayoría de las veces actúan como inquilinos silenciosos que erosionan nuestra salud desde adentro, robando nutrientes, alterando el sistema inmune y saboteando los esfuerzos de cualquier plan nutricional o tratamiento médico.

El daño que provocan los parásitos va mucho más allá de una simple molestia estomacal. En primer lugar, compiten directamente por el combustible de nuestras células. Se alimentan de nuestros micronutrientes esenciales, mostrando una especial predilección por el hierro, la vitamina B12, el magnesio y el zinc. Esto explica por qué muchas personas padecen de anemia crónica o fatiga constante que no mejora ni con suplementación. En segundo lugar, los parásitos liberan de forma continua sus propios desechos metabólicos dentro de nuestro intestino. Estas endotoxinas perforan las uniones estrechas de los enterocitos, provocando el síndrome de intestino permeable. Como consecuencia, el hígado se ve inundado y colap-



sado por toxinas que jamás deberían haber cruzado la barrera intestinal, estancando la salud mitocondrial y hepática que venimos trabajando.

Además, el parasitismo crónico altera por completo el sistema nervioso a través del eje intestino-cerebro. Sustancias como el cortisol y la serotonina se producen en gran medida en el intestino; la presencia de estos organismos altera dicha química, lo que suele traducirse en cambios de humor, neblina mental, irritabilidad y un síntoma inequívoco: una ansiedad desmedida y antojos incontrolables por el azúcar y los carbohidratos refinados a partir del atardecer,

momento en que estos patógenos entran en su fase de mayor actividad.

¿Por qué es fundamental realizar al menos una desparasitación completa al año?

Porque nuestro cuerpo está expuesto de forma constante. Lavar las verduras con agua corriente no elimina los huevos microscópicos de ciertos parásitos, y convivir con animales domésticos —a quienes sí desparasitamos cada tres o seis meses— nos expone continuamente al contagio. Al realizar un protocolo anual de desparasitación, preferentemente combinando la rigurosidad de junio con herramientas herbáceas amar-

gas (como el neem, el clavo de olor o el ajeno), barreos con esta carga parasitaria antes de que se vuelva crónica.

Desparasitarse anualmente no es una exageración médica; es un acto de higiene interna indispensable que resetea la microbiota, devuelve la capacidad de absorción al intestino y libera al sistema inmunológico para que pueda enfocarse en lo que realmente importa: defender nuestra salud y vitalidad.

**Autor: Alejo Oliver.
Redacción TodoSalud**

Fuentes y Referencias Científicas:

• *Trends in Parasitology: Investigaciones sobre los mecanismos de modulación del sistema inmune del huésped por parte de helmintos y protozoarios intestinales.*

• *World Journal of Gastroenterology: Estudios que vinculan la disbiosis parasitaria con el desarrollo del síndrome de intestino permeable y la inflamación hepática.*

• *Journal of Clinical Medicine: Análisis clínico del eje intestino-cerebro y cómo los metabolitos de los parásitos alteran la conducta alimentaria y los niveles de ansiedad por glucosa.*

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

REPARACIÓN INTESTINAL Y DESCANSO PROFUNDO LA CENA DETOX

La última comida del día tiene un propósito estrictamente regenerativo. Durante la noche, el cuerpo desvía toda su energía hacia el sistema glifático (la limpieza del cerebro) y la reparación de los tejidos.

Si cenamos tarde o consumimos alimentos pesados, obligamos al organismo a concentrarse en la digestión, interrumpiendo la autofagia celular. La cena de este protocolo está diseñada para ser extremadamente liviana, de muy fácil asimilación, y rica en glicina y colágeno. Estos nutrientes actúan sellando las paredes del intestino permeable y promoviendo la producción de GABA, el neurotransmisor que induce un sueño profundo y reparador, clave para cerrar el ciclo diario de desintoxicación.

La Receta:

CALDO DE ORO PURIFICADOR

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de hueso concentrado (cocción larga).
- 1 taza de calabacín o zuchini en cubos.
- 50g de carne magra desmechada o pollo.
- 1 rodaja de jengibre fresco.
- Un puñado de perejil picado.



Preparación: Calentar el caldo de hueso casero junto con la rodaja de jengibre para liberar sus compuestos antiinflamatorios. Añadir los cubos de calabacín y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Sumar la proteína desmechada sobre el final para que tome temperatura. Servir en un tazón bien caliente y espolvorear con abundante perejil fresco picado, que actúa como un quelante natural ayudando a remover toxinas del torrente sanguíneo antes de dormir.

*Autora: Vera Alaniz.
Redacción TodoSalud*

Fuentes y Referencias Científicas:

● *Journal of Neuroinflammation: Investigaciones sobre la relación entre el descanso, la salud intestinal y la eficiencia del sistema de limpieza cerebral durante la noche.*



GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA
DG
CASA ERITROL

PONE EL PRECIO

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

 JOSÉ LEÓN SUAREZ 316 - LINIERS - CABA
 ENVÍOS A CABA, AMBA Y TODO EL PAÍS
 ventasdgmayorista@gmail.com
 cfabrokers.argentina@gmail.com
 +54 1124931948  +54 1154657150
 +54 1133918074  011 5232-8007
 GRUPODGMAYORISTAS  MAYORISTA DG

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


**STEVIA
DULRI**
Cristalizada
Eritritol+Stevia



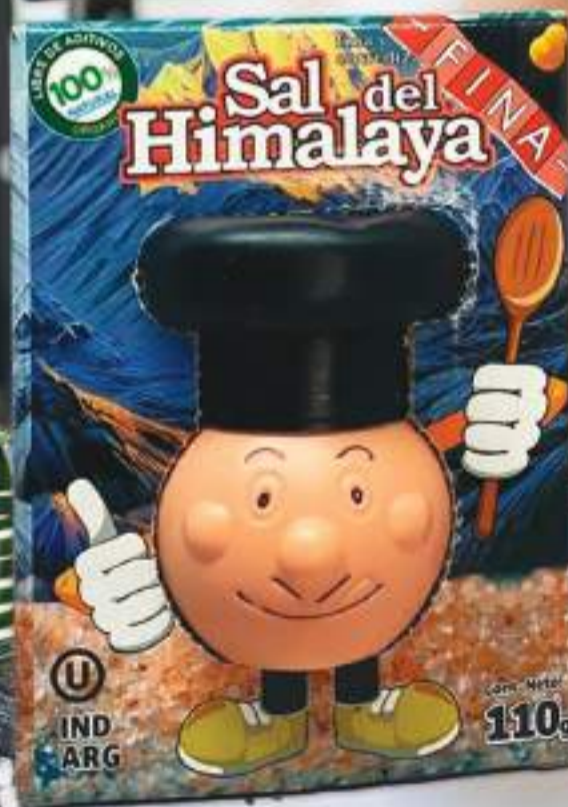
¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh[®]

Libres de aditivos.
Calidad natural.

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



Gell Singh[®] en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

REALZAN EL SABOR!!
DE TUS COMIDAS

Natural y light

EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS



www.saldiet.com

Whatsapp - Mensajes
(11) 5164-9268



saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: RAÍZ AMARGA QUE EXPULSA A LOS HUÉSPEDOS OPORTUNISTAS

AJENJO

Si el clavo de olor es el encargado de romper el ciclo reproductivo, el Ajenjo (*Artemisia absinthium*) es la fuerza de choque diseñada para paralizar y expulsar a los parásitos adultos del sistema.

Utilizado desde la antigüedad en las medicinas tradicionales de Europa y Asia, el ajenjo debe su nombre a su legendaria capacidad para limpiar el aparato digestivo. En el marco de nuestra edición de junio, dedicada al plan de acción detox y la salud mitocondrial, esta planta representa el estándar de oro de la fitoterapia antiparasitaria gracias a su

altísima concentración de compuestos amargos y principios activos específicos.

El secreto del ajenjo radica en dos lactonas sesquiterpénicas: la absintina y la artemisina. Estos compuestos son potentes venenos metabólicos para los parásitos, bacterias patógenas y hongos como la *Candida albicans*, pero re-

sultan completamente seguros para las células del cuerpo humano si se administran en las dosis correctas. Cuando el ajenjo entra en contacto con los parásitos intestinales, altera sus sistemas neuromusculares, provocándoles una parálisis que les impide seguir adheridos a la mucosa del intestino. Una vez debilitados, el propio peristaltismo natural del cuerpo los arrastra y expulsa a través de las materias fecales.

Sin embargo, el beneficio del ajenjo no termina en su acción antiparasitaria directa. Al ser una de las hierbas más amargas que existen, su mero contacto con las papilas gustativas desata una cascada de reflejos biológicos en el cuerpo. Estimula de inmediato la secreción de saliva, jugos gástricos y, fundamentalmente, la producción de bilis por parte del hígado. Como explicamos en la nota de las tinturas madres, un flujo biliar óptimo es el vehículo que utiliza el hígado para deshacerse de los metales pesados y las toxinas procesadas. El ajenjo, por lo tanto, limpia el intestino al mismo tiempo que descongestiona el filtro hepático.

Al liberar al organismo de la carga de parásitos adultos y de sus toxinas, el

ajenjo actúa como un poderoso resecador del eje intestino-cerebro. Reduce drásticamente los antojos por lo dulce y la neblina mental vespertina. Para el plan de acción de TodoSalud, se recomienda utilizar el ajenjo en forma de tintura madre o infusión controlada, realizando ciclos cortos de 10 a 14 días en combinación con el clavo de olor. Es una herramienta de transformación profunda que devuelve la soberanía a nuestra microbiota de cara al invierno.

Consultá a tu médico de cabecera para la dosis adecuada.

Autor: Alejo Oliver.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

• *Parasitology Research: Ensayos sobre la eficacia de las lactonas del Artemisia absinthium en la parálisis y erradicación de helmintos adultos.*

• *The American Journal of Gastroenterology: Estudios sobre el impacto de los principios amargos en la estimulación biliar y la motilidad digestiva.*

• *Phytomedicine: Investigación clínica sobre los efectos moduladores del ajenjo en la reducción de la disbiosis intestinal y la inflamación de la mucosa.*



Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)

[DieteticaLaBalanza](#) [diethylabalanza](#)

Dietéticactiva

Expo Retail Saludable

NOS MUDAMOS A La Rural

22 Y 23 DE AGOSTO

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

retailsaludable.com.ar

¡RESERVÁ TU STAND AHORA!

11 2312-3934

info@retailsaludable.com.ar



GÓNDOLA SALUDABLE

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS DISTRIBUIDORA NATUJAZ



PRESENTACIÓN JARABES DISTER



●EUCALIPTO: Afecciones bronquiales, catarros, vías respiratorias, expectorante. ●ALOE: Jarabe tónico amargo, regenerador celular, cicatrizante, acidez. ●HEPATO PROTECTOR: Estimula las funciones digestivas, depura y elimina toxinas. ●GUARANÁ: Tónico y reconstituyente general, estimulante de la actividad intelectual, revitalizante. ●HAMAMELIS DESTILADO: Tonifica la pared venosa, activa la circulación. ●BÁLSAMO ALEMÁN: Reconstituyente, depurativo, dolencias reumáticas, digestivo. ●CINARINA: Hígado, trastornos del sistema digestivo, estimulante biliar. ●ACETO MEUTO DE MANZANA: Disminuye la viscosidad sanguínea, contra el colesterol y ácido úrico. ●APERITIVO DE ALOE: Problemas digestivos, hepáticos, úlceras. Presentación: 250 ml

Distribuidor: Natujaz

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

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS VEGGIELAND



BURGER CLÁSICA PLANT-BASED VEGGIELAND

Todo el sabor clásico de una hamburguesa... ¡100% vegetal!

Hecha a base de soja, con textura y sabor tipo carne.

- Vegano
- Congelado
- Práctica y rápida de preparar
- Ideal para burgers, viandas y comidas rápidas
- Presentación: Pack x 2 ud - 160g

VEGGIELAND - Somos lo que nos alimenta

Contacto: www.veggieland.com.ar

@veggieland_argentina

WhatsApp: +54 9 11 2577-1168

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS HELIO PEROTTO



FOCO Enfoque aquí y ahora

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

FOCO es un snack saludable horneado, cuyos ingredientes (incluso legumbres) son prescriptos por profesionales, con el propósito de potenciar el rendimiento escolar y deportivo, optimizando la actividad mental de concentración y favoreciendo el proceso de aprendizaje. FOCO es de especial interés para madres/padres, nutricionistas, médicos, docentes, farmacéuticos.

DISPONIBLE EN DIETÉTICAS Y EN KIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES.

Para más información y pedidos: +54 9 11 6274-6315
¡Seguinos para más novedades! @foco_snack Dabar.

GUÍA DE PRODUCTOS & EMPRESAS NUGGET BLUE



POWER BLUE Recupera tu energía naturalmente

Suplemento dietario formulado con adaptógenos de alto impacto: guaraná, ginseng rojo coreano, ginseng siberiano y damiana, potenciados con arándano. Una combinación diseñada para restaurar tu vitalidad, aumentar tu rendimiento físico y mental, y combatir el cansancio estacional.

¿Para qué sirve?

- Combate la fatiga y el cansancio persistente.
- Mejora el rendimiento físico y mental.
- Aumenta la concentración y el estado de alerta.
- Potencia la resistencia ante el estrés crónico.
- Restaura la energía en cambios de estación.
- Acción adaptógena integral y sostenida.

Presentación: 60 cápsulas vegetales de fácil absorción. Libre de gluten. Recupera tu energía hoy.

Conocé más en www.nuggetblue.com.ar

o seguinos en @nuggetblueok



DISTRIBUIDORA MAYORISTA DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS

ATENCIÓN PROVEEDORES

Av. Hipólito Yrigoyen 13.581 - Adrogué

@sur_alimenticio

LOCAL EXCLUSIVO VENTA MAYORISTA

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

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: LA FUERZA BOTÁNICA QUE ACELERA EL DETOX

TINTURAS MADRES

En nuestra búsqueda constante por optimizar la salud de manera natural, las tinturas madres han emergido como un aliado fundamental. Estos extractos hidroalcohólicos concentrados actúan como verdaderos “aceleradores” de los procesos de desintoxicación del organismo, permitiendo que las propiedades activas de las plantas lleguen al torrente sanguíneo de forma rápida y eficiente.

¿QUÉ SON LAS TINTURAS MADRES?

A diferencia de una infusión tradicional, la tintura madre es un extracto líquido que contiene la esencia completa de la planta (hojas, raíces o flores) macerada en alcohol de cereal y agua. Este proceso permite extraer y conservar principios activos que, de otra forma, se perderían, ofreciendo una potencia terapéutica superior.

ALIADOS BOTÁNICOS PARA EL DETOX

Para un plan de depuración efectivo, estas son las plantas más recomendadas en formato de tintura:

- **Diente de León (*Taraxacum officinale*):** Es el rey del detox hepático. Estimula la producción de bilis y ayuda al hígado a procesar toxinas de manera más eficiente.
- **Cardo Mariano (*Silybum ma-***



rianum): Fundamental para proteger las células hepáticas y favorecer su regeneración frente al daño oxidativo.

- **Bardana (*Arctium lappa*):** Excelente purificador sanguíneo. Actúa sobre el sistema linfático y ayuda a mejorar la salud de la piel, facilitando la eliminación de toxinas a través de los poros.

- **Ortiga (*Urtica dioica*):** Un potente

depurativo y diurético natural. Gracias a su acción sobre los riñones, favorece la eliminación de ácido úrico y toxinas a través de la orina, a la vez que remineraliza el organismo por su alto contenido en hierro, sílice y vitaminas.

¿CÓMO INCORPORARLAS?

La ventaja de las tinturas es su dosifi-

cación precisa. Generalmente, se utilizan en gotas diluidas en medio vaso de agua.

RECOMENDACIÓN IMPORTANTE

Aunque se trata de recursos naturales, es fundamental consultar con un profesional de la salud o un fitoterapeuta antes de comenzar, especialmente si se están tomando otros medicamentos o si existen condiciones preexistentes. La calidad de la tintura también es clave: asegúrese de adquirir productos elaborados con materias primas orgánicas y procesos certificados.

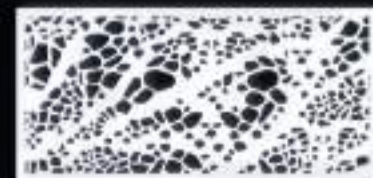
Autor: Alejo Oliver.
Redacción TodoSalud.

● **Referencia bibliográfica:** *Fitoterapia: Vademécum de prescripción de plantas medicinales. Ed. Masson. (Basado en la farmacopea de plantas de uso tradicional en medicina integrativa).*



SERVICIOS METALÚRGICOS

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



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

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

✉ losmilagros0703@hotmail.com

MEDICINA ENERGETICA BIOLOGICA CLINICA HOMEOPATIA



Fundación Dr. Puiggrós

"Una mejor calidad de vida es posible"



Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

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

Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

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

Farmacia Homeopática Social: Riobamba 438

farmaciapuiggros@gmail.com

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




Participe de las Charlas Gratuitas

Visitanos en: <http://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: HERRAMIENTAS PARA SOSTENER E INCREMENTAR TUS VENTAS

10 TIPS PARA AUMENTAR LAS VENTAS EN TU NEGOCIO SALUDABLE

El mercado saludable sigue creciendo y cada vez más personas buscan productos que les aporten bienestar, practicidad y mejor calidad de vida. Pero en un contexto con más competencia y consumidores más informados, no alcanza solo con tener buenos productos: también es importante saber cómo venderlos.

A continuación, compartimos 10 tips simples y efectivos para potenciar las ventas en dietéticas, almacenes naturales y negocios saludables.

1. Mejoró la exhibición de los productos

La primera impresión cuenta. Un local ordenado, limpio y con productos bien exhibidos genera más interés y facilita la compra. Agrupar productos por categorías o por "soluciones" ayuda mucho. Por ejemplo: desayuno saludable, snacks para oficina o productos para invierno.

2. Colocó productos cerca de la caja

Las compras impulsivas pueden aumentar el ticket promedio. Barras de cereal, snacks, caramelos saludables, frutos secos o mini packs funcionan muy bien en zonas de espera o cerca de la caja.

3. Ofrecé degustaciones

Muchas veces el cliente no compra porque no conoce el producto. Una degustación bien realizada puede ayudar a romper esa barrera y gene-

rar nuevas ventas. Además, permite interactuar con el consumidor y conocer su opinión.

4. Capacitá al equipo de ventas

El consumidor saludable suele hacer preguntas: beneficios, ingredientes, formas de consumo o diferencias entre productos. Un vendedor informado transmite confianza y tiene más posibilidades de concretar la venta.

5. Usá las redes sociales de forma simple y constante

No hace falta hacer grandes producciones. Mostrar productos nuevos, promociones, recetas rápidas o tips saludables puede generar cercanía y mantener activo el contacto con los clientes.

6. Creá combos y promociones

Los combos ayudan a vender más productos juntos. Por ejemplo: yerba + endulzante + snack saludable, o granola + bebida vegetal. También funcionan muy bien las promociones por temporada.

7. Destacá productos de estación

En invierno suelen aumentar las ven-

tas de té, miel, suplementos, sopas y productos energéticos. En verano crecen las bebidas, snacks livianos y productos frescos. Adaptar la exhibición según la época ayuda a mejorar resultados.

8. Escuchá a tus clientes

Preguntar qué productos buscan o qué les gustaría encontrar puede darte información muy valiosa. Muchas veces, las mejores ideas para incorporar nuevos artículos salen directamente de los consumidores.

9. Generá programas de fidelización

Una tarjeta de puntos, descuentos para clientes frecuentes o beneficios especiales ayudan a construir lealtad. Conseguir que un cliente vuelva suele ser más rentable que captar uno nuevo.

10. Mantenete actualizado sobre tendencias

El mercado saludable cambia constantemente. Nuevos ingredientes, pro-

ductos funcionales y hábitos de consumo aparecen todo el tiempo. Estar atento a las tendencias permite anticiparse y diferenciarse de la competencia.

En un mercado cada vez más competitivo, diferenciarse ya no es una opción: es una necesidad. Si querés potenciar las ventas de tu dietética, mejorar la experiencia de tus clientes y aplicar estrategias de marketing y exhibición adaptadas a tu negocio, podés contactarme para recibir asesoramiento personalizado en marketing y ventas para comercios saludables.

¡Hasta las próximas sugerencias!

Sobre la autora:

Gabriela Rivas

e.mail: gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

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

Contacto: +54 9 11 4033-0423



DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

+54 9 1127550123
// +54 9 1127620667

CATÁLOGO

info@distribuidoranaturalia.com
Ceralbaire@gmail.com

22 AÑOS

EN EL MERCADO

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

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

DESAYUNO O MERIENDA TERAPÉUTICA

BUDÍN KETO DE COCO Y LIMÓN

Cuando estamos en un proceso de detoxificación, el hígado trabaja a máxima capacidad procesando toxinas. Para no restarle energía a este órgano, necesitamos un desayuno o merienda que sea extremadamente fácil de digerir y que no genere inflamación. La harina de coco es una alternativa excelente a las harinas de cereales tradicionales: es rica en fibra digestiva y baja en carbohidratos, lo que evita los picos de insulina. Al combinarla con el limón, aportamos un estímulo fresco y enzimático que favorece la producción de jugos gástricos y bilis, esenciales para una correcta digestión y eliminación de residuos metabólicos.

● Unas gotas de stevia pura (opcional).

Preparación: En un bol pequeño, batir el huevo junto con la leche de coco, el aceite, el jugo y la ralladura de limón. Agregar la harina de coco y el polvo de hornear, mezclando bien hasta que la harina absorba los líquidos (tomará una consistencia espesa). Colocar la mezcla en un molde pequeño engrasado con aceite de coco. Cocinar en microondas durante 2 minutos o al horno convencional a fuego medio durante 12-15 minutos. Dejar entibiar antes de desmoldar. Queda ideal acompañado de una infusión de jengibre.

Autora: Vera Alaniz. Redacción TodoSalud



LA RECETA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de coco.
- 1 huevo de campo.
- 2 cucharadas de leche de coco o almendras.
- 1 cucharadita de aceite de coco derretido.
- Ralladura y jugo de 1/2 limón.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.

Fuentes y Referencias Científicas:

- *International Journal of Food Sciences and Nutrition: Estudios sobre la harina de coco, su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra insoluble protectora del colon.*
- *Frontiers in Immunology: Investigaciones sobre los polifenoles del cacao puro y su capacidad para modular la inflamación y mejorar la función mitocondrial.*
- *Journal of Agricultural and Food Chemistry: Análisis sobre las propiedades del ácido butírico presente en el ghee para la restauración del epitelio intestinal.*

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

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

Natumentos CAMELOS NATURALES

- PROPOLIS y MIEL
- PROPOLIS SUPER
- JENGIBRE con MENTA
- JENGIBRE con MIEL
- MIEL de ABEJAS
- CHIA con MIEL
- EUCALIPTUS
- FUMADOR



- ACIDO G-LUTICO
- CENTELLA ASIÁTICA
- NARANJA y VITAMINA C
- ARANDANOS
- GINSENG
- MENTA
- TILO
- ALOE VERA

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!



ATENCIÓN A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: EL ANTIBIÓTICO NATURAL DE LA COLMENA

EL PODER DEL PROPÓLEO

Frente a las bajas temperaturas y la humedad características de junio, la garganta y las cuerdas vocales se convierten en la primera línea de exposición ante los virus y bacterias que circulan en los ambientes cerrados.

Cuando las mucosas respiratorias sufren el impacto del aire frío, la circulación local disminuye, facilitando que los patógenos se adhieran y generen inflamación, carraspera o dolor al tragar. Antes de recurrir de forma automática a los fármacos de síntesis química o a los antibióticos convencionales -que arrasan indiscriminadamente con nuestra microbiota intestinal-, la naturaleza nos ofrece una de las sustancias protectoras más perfectas y estudiadas de la medicina biológica: el propóleo.

El propóleo es una resina natural que las abejas recolectan de las yemas de los árboles y que luego procesan en la colmena para sellar las grietas de sus panales, evitando la entrada de hongos, bacterias y parásitos externos. Básicamente, es el sistema inmunitario de la colmena. Llevado a la medicina humana, el propóleo actúa con esa misma precisión quirúrgica. Su composición química es de una riqueza extraordinaria, destacándose la presencia de más de trescientos compuestos bioactivos, entre ellos los flavonoides (como la galangina y la pinocembrina) y los ácidos fenólicos,



que le confieren potentes propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias y cicatrizantes.

A diferencia de los antibióticos alopatícos, el propóleo posee una acción antiviral directa. Bloquea la capacidad de los virus gripales para replicarse y penetrar en nuestras células, al tiempo que estimula la actividad de los macrófagos, potenciando las defensas propias del organismo. Además

de su uso agudo ante los primeros síntomas de dolor de garganta o laringitis, el propóleo es un preventivo invernal de primer orden. Al aplicarse en forma de spray o consumirse en gotas puras, genera una película protectora sobre la mucosa de la faringe, insensibilizando las terminaciones nerviosas que provocan la tos seca y reduciendo la inflamación de las cuerdas vocales de manera casi

inmediata.

Para integrarlo correctamente en el plan de acción de junio, es fundamental elegir un extracto de propóleo de alta calidad, preferentemente al 20% o 30% de concentración y libre de aditivos artificiales o jarabes azucarados que saturan el hígado en pleno detox. El propóleo nos demuestra que la colmena guarda la sabiduría exacta para transitar el invierno con una garganta fuerte y una salud inquebrantable.

**Autora: Vera Alaniz
Redacción TodoSalud**

Fuentes y referencias científicas:

•**Phytotherapy research: ensayos clínicos sobre la actividad antimicrobiana e inmunomoduladora de los flavonoides del propóleo frente a patógenos respiratorios.**

•**Journal of ethnopharmacology: estudios sobre el efecto antiinflamatorio y analgésico local del extracto de propóleo en afecciones de la cavidad bucofaringea.**

•**Evidence-based complementary and alternative medicine: análisis de los compuestos bioactivos del propóleo y su capacidad para potenciar la respuesta inmune celular de forma natural.**

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
o www.cvnatural.com

Dietética
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

VALLE ORGÁNICO
ACEITE DE COCO
VALLE ORGÁNICO

Envases de Vidrio
Termosellados

RNE
RNPA

100cc 250cc 360cc 660cc 1litro

valleorganicoaceitedecoco

SALUD EMOCIONAL & ESPIRITUALIDAD: GENERANDO CONVERSACIONES EN UN ENCUENTRO TERAPÉUTICO

DESDE EL YO TÚ AL NOSOTROS ES EL CAMINO

Si de algo se trata nuestro rol es, ayudar a des-cubrir, a sacar la cobertura que anula nuestro proprium, nuestra mismidad experiencial. Eso puede lograr si facilitamos espacios de Encuentro que nuestras/os consultantes tomen contacto con aquello que es “invisible a sus ojos”, como nos legó Saint Exupery, y/o como lo conceptualizó Maurice Merleau Ponty, sobre las Percepciones visibles e invisibles.

Es bueno aquí dar un ejemplo: Si vemos dos árboles enfrente nuestro, que es lo que nos hace ver dos y que no vemos: el espacio vacío entre ambos. Esto es lo que acontece en una relación de ayuda, un espacio entre consultante y profesionales, allí es importante poder des-cubrir juntos y enunciar aquello que no se percibe y obstruye produciendo conflictos existenciales y, nuestra función es conectarse en ese espacio e intervenir con la palabra y con recursos imaginarios, corporales, arteterapéuticos, entre otros. Desde nuestro propio compromiso en esa vinculación, encontrarnos en una mutualidad, podemos ayudar a que nuestros consultantes superen las dificultades que los hacen sufrir y, logren un estado fluyente entre los malestares y bienestar, que son inevitables, pero que pueden permitir, saberse y encontrarse a sí mismos con un predominio de la libertad de elegirse, en el modo más auténtico posible.

Transitamos varias dimensiones y temporalidades, somos cuaternarios -

biológicos, sociológicos, psicológicos y espirituales, mamíferos emocionales que nos constituimos en sentimentales-la emoción biológica que en nosotros se hacen sentimientos-, y al nacer inmaduros lo social nos influye en la co-constitución de nuestra noción de sí mismos, que se va “haciendo” en las vinculaciones corporales, la mirada del otro y el lenguaje abstracto. Todo al mismo tiempo. Es allí donde muchos procesos/métodos de ayuda muchas veces se quedan en lo que se piensa y no en lo que se siente, y esto último es nodal para ayudar hacia un mayor bienestar.

La otra dimensión que transitamos, es la temporalidad, porque, que sepamos, somos el único organismo que sabe que se va a morir, y que por ello al ser en “proyecto”, sabemos que tenemos un límite. Y allí aparecen las incertidumbres, la denominada angustia existencial, otro inevitable, porque no hay ni las habrá respuestas certeras, del cómo, el porqué y el para que estamos aquí, en este mundo, en este universo que nos

contiene y del cual somos parte y todo. Es allí que aparecen el pasado, el presente y el futuro, y los distintos modos que algunas posiciones “psi” abordan

Mi mirada es que las tres están siempre unidas, y que es un problema de figura fondo, cuando debemos abordarlas, cuando atendemos y acompañamos en un encuentro terapéutico. Y eso no depende solo de nosotros sino de la búsqueda que nuestros consultantes necesitan desde su propia mirada para des- cubrirse. Sabemos que lo que “cura” no está en ninguna teoría, estas solo nos permiten explicarnos a nosotros mismos y luego entregarnos a un vínculo que ella no esté presente allí, entre nosotros y perturbe nuestra escucha, lo que “cura” es la Escucha y, si emerge desde un marco actitudinal libre de amenazas, la percepción se abre y resurge lo oculto, lo que no se sabe de sí mismo, aquellos constructos, que impiden, pero que están allí, “al alcance de su mano” Solo de su mano, no de la nuestra. Es por ello importante la noción

de ENCUENTRO, deviene del latín “Incontrare”, ir hacia otro y lograr un punto de intersección, este es un cruce, una entrama, un quiasma, que depende de cómo se lo genere implica un momento, un suceso, un acontecer, que desde un clima de aceptación produce un efecto donde las partes que intervienen son enriquecidas. Lo que significa que la conversación terapéutica que pretendo abre el juego a descubrir aquello que incide negativa o positivamente para el desarrollo del proceso de ayuda. Es clave cuando eso acontece, y a eso intento llegar con mi estar siendo con el otro. Si se tiene esa intención, los puntos de inflexión en algunos momentos del proceso se dan, y es allí que se producen cambios y transformaciones. Esto es un método que fui creando en hasta hoy 52 años de ejercicio profesional, expresados en 19 libros.

Para TodoSalud:
Lic. Andrés Sánchez Bodas
 sanchezbodas@yahoo.com.ar
<https://holossanchezbodas.com/>



CALDOS Y SOPAS



CALDO DE VERDURAS DESGRASADO



CALDO DE VERDURAS SIN GRASA Y SIN SAL AGREGADA

SALSAS Y SAZONADORES



SALSA TOMATE LISTA



SAZONADOR CAJUN PICANTE



SAZONADOR JAMAQUINO

ESPECIAS Y CONDIMENTOS



AJÍ ALIMONADO PICANTE



BAHARAT



BERBERE



CONDIMENTO PARA ENSALADA



CONDIMENTO SABOR CHEDDAR



GARAM BASALA



MERKEN



PIMENTÓN DULCE CON NARANJA



RELLENO DE CARNE VEGANO



TANDOORI MASALA



ZAATAR



RELLENO DE ESPINACA VEGANO

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO (COMUNIDAD JUDÍA)



PIMENTÓN CON JAMÓN AHUMADO

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

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

CONSULTAS Y PEDIDOS

(54-11) 4581-7660 | 4584-5979 | 3535-9955
+54 9 11 3850-4093

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: ELIXIR PURIFICADOR DE INVIERNO

La combinación de ajo y clavo de olor en una infusión caliente no es solo una bebida reconfortante para combatir las bajas temperaturas; es un potente protocolo fitoterapéutico diseñado para limpiar el tracto digestivo, combatir la disbiosis intestinal y actuar como un escudo biológico contra los virus y bacterias de la temporada estacional. Al unir estos dos ingredientes, potenciamos sus compuestos bioactivos, creando un remedio natural de amplio espectro.

LAS PROPIEDADES BIOLÓGICAS DE ESTA SINERGIA

El primer gran protagonista de esta infusión es el ajo (*Allium sativum*). Cuando el ajo crudo se machaca o se pica, se libera una enzima que transforma la alínea en alicina, el principio activo responsable de su característico aroma y de sus impresionantes propiedades medicinales. La alicina es un antibiótico y antimicrobiano natural sumamente selectivo: tiene la capacidad de atacar y debilitar a las bacterias patógenas, hongos (como la *Candida albicans*) y parásitos intestinales, sin alterar ni dañar la microbiota benéfica del colon. Además, el ajo estimula la producción de glóbulos blancos, optimizando la respuesta inmunitaria general.

Por su parte, el clavo de olor (*Syzygium aromaticum*), como exploramos en notas anteriores, aporta su riqueza en eugenol. Este compuesto fenólico actúa de manera impecable rompiendo las membranas protectoras de los hue-

INFUSIÓN DE AJO Y CLAVO DE OLOR

En la búsqueda de herramientas eficientes para depurar el organismo y fortalecer el sistema inmunitario durante el mes de junio, muchas veces pasamos por alto los tesoros medicinales que guardamos en la alacena de la cocina.



vos y larvas de los parásitos, impidiendo su reproducción. Sumado a esto, el clavo de olor es un potente analgésico y antiinflamatorio gástrico que ayuda a reducir los gases, los cólicos y la hinchazón, facilitando una digestión limpia y ligera.

INFUSIÓN PURIFICADORA

Ingredientes:

- 1 diente de ajo grande (o 2 medianos),

- 3 a 4 clavos de olor enteros,
- 1 taza de agua mineral (250 ml),
- unas gotas de jugo de limón fresco (opcional, para suavizar el sabor).

Preparación:

1. Activar el ajo: Pelar el diente de ajo y machacarlo o picarlo finamente. Es fundamental dejarlo reposar durante 10 minutos antes de cocinarlo. Este paso es biológicamente fundamental ya que

el contacto con el oxígeno del aire es lo que activa la formación de la alicina medicinal.

2. Preparar la decocción: En un pequeño jarro, colocar el agua junto con los clavos de olor y el ajo activado. Llevar a fuego medio hasta que rompa el hervor.

3. Reposar: Una vez que hierve, tapar el jarro, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar por 3 a 5 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar tapado por otros 5 minutos para que los aceites esenciales del clavo no se evaporen.

4. Servir: Colar la preparación en un tazón. Se puede agregar un chorrito de jugo de limón para potenciar los antioxidantes y mejorar el paladar. Tomar templado, preferentemente por las mañanas en ayunas o antes de dormir durante el ciclo de detox.

Autor: Alejo Oliver.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:
Microbes and Infection: Estudios sobre los mecanismos de acción de la alicina del ajo como agente antiparasitario y antibacteriano de amplio espectro.

Phytotherapy Research: Investigaciones clínicas sobre las propiedades ovicidas del eugenol (clavo de olor) en el tracto gastrointestinal.

Journal of Nutrition: Análisis sobre el impacto del consumo de compuestos azufrados del ajo en la modulación y el fortalecimiento del sistema inmune.

BOTIQUÍN DE LA NATURALEZA & FITOTERAPIA: ALIADO DE LA PIEL Y LA LIMPIEZA PARASITARIA

EL ROL DEL NEEM EN EL DETOX

Dentro del herbolario ancestral, el Neem (*Azadirachta indica*) es conocido en la medicina Ayurveda como “la farmacia del pueblo” debido a sus potentes propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas.

Sin embargo, cuando hablamos de un plan de acción detox, es vital marcar una distinción científica y de seguridad sumamente importante para el consumidor consciente: el aceite de neem puro jamás debe ser ingerido. El aceite extraído de sus semillas contiene principios activos tan concentrados que su consumo interno puede saturar y dañar el tejido hepático y renal. El verdadero poder del neem dentro de nuestro protocolo invernal se despliega a través de dos canales seguros y altamente efectivos: la purificación de la piel por vía externa y el uso de sus hojas en infusión.

El primer gran uso del neem en este detox es el dermatológico. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y actúa como un emuntorio secundario fundamental; cuando el hígado está procesando toxinas de forma intensiva, muchas de ellas intentan salir a través de los poros, manifestándose en forma de brotes, sequedad o eccemas, algo muy común durante el frío invernal. Es aquí donde el aceite de neem, aplicado de forma externa, se vuelve un aliado indispensable. Añadir unas gotas de aceite de neem a nuestro aceite conductor de masajes (como el de coco o



almendras) para aplicarlo después del cepillado en seco ayuda a neutralizar patógenos, desinflamar la barrera cutánea y acelerar la eliminación de los residuos celulares que el sistema linfático empuja hacia la superficie.

Por otro lado, si buscamos un detox de patógenos internos, la vía correcta y segura no es el aceite, sino la infusión de hojas secas de neem o el extracto estandarizado de sus hojas.

El invierno es la estación ideal para

realizar limpiezas parasitarias y microbiológicas, ya que el metabolismo general está ralentizado. Las hojas de neem contienen polifenoles y alcaloides amargos que actúan limpiando el tracto gastrointestinal de bacterias oportunistas, candidas y parásitos, sin dañar la flora bacteriana benéfica que venimos protegiendo con el menú invernal.

Al deponer las cargas parasitarias, el sistema inmunitario se libera de un gran estresor, permitiendo que la energía

mitocondrial se enfoque en la reparación celular. Para incorporarlo de forma segura en el plan de acción, se puede realizar una cura de hojas de neem en infusión (una taza pequeña por la mañana) durante no más de 10 a 14 días consecutivos, siempre bajo supervisión médica y evitando su uso en mujeres embarazadas o en busca de la gestación debido a sus efectos anticonceptivos naturales. El neem purifica, pero la clave de su medicina radica en el respeto por su potencia y su correcta vía de administración.

Autora: Vera Alaniz.
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:
Journal of Ethnopharmacology: Estudios sobre las propiedades antimicrobianas y el perfil de seguridad de los extractos de hoja de *Azadirachta indica*.

Research Journal of Medicinal Plants: Investigaciones sobre los efectos de los componentes del aceite de neem y las pautas estrictas para su uso exclusivamente tópico.

Current Science: Análisis de la actividad inmunomoduladora y antiparasitaria de los compuestos amargos del neem en el tracto digestivo.

DESAYUNO O MERIENDA PROTEICA

PAN DE NUEZ CON PALTA Y GHEE

Para aquellos lectores que prefieren decididamente los sabores salados a la mañana o a la tarde, este pan de nuez es la solución definitiva.

Aporta una excelente cantidad de proteínas vegetales y grasas estructurales que protegen el sistema nervioso central. Al untarlo con ghee (manteca clarificada libre de caseína y lactosa) y palta, introducimos ácido oleico y ácido butírico, un ácido graso de cadena corta que desinflama directamente las paredes del colon y alimenta a las bacterias benéficas de nuestra microbiota. Es una opción sumamente saciante, ideal para jornadas laborales intensas donde necesitamos mantener el enfoque mental por muchas horas.

LA RECETA

Ingredientes para el pan rápido:

- 3 cucharadas de nueces procesadas o picadas bien finas (textura harina).
- 1 huevo de campo.
- 1 cucharadita de semillas de sésamo.
- Una pizca de sal marina y polvo de hornear.

Para el armado:

- 1 cucharadita de ghee.
- 1/4 de palta pisada con unas gotas de limón.

Preparación: Mezclar en una taza la harina de nuez, el huevo, la sal y el polvo de hornear. Cocinar en microondas por 90 segundos o en un molde pequeño al horno hasta que al pincharlo salga seco. Cortar el pan en rodajas y pasarlo por una sartén caliente con apenas de ghee para lograr un efecto tostado y crujiente. Retirar, untar con el resto del ghee y cubrir con la palta pisada sazonada con limón y las semillas de sésamo por encima.

Autora: Vera Alaniz. Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

International Journal of Food Sciences and Nutrition: Estudios sobre la harina de coco, su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra insoluble protectora del colon.
Frontiers in Immunology: Investigaciones sobre los polifenoles del cacao puro y su capacidad para modular la inflamación y mejorar la función mitocondrial.
Journal of Agricultural and Food Chemistry: Análisis sobre las propiedades del ácido butírico presente en el ghee para la restauración del epitelio intestinal.

Almacén Naturista Diética

DESDE 1983
ATENCIÓN
PERSONALIZADA



KARMA

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

Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús Oeste
 **11 41786997**
Tel.: 4247-9577  **@dieteticakarma**



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

NUEVO !!!
 Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

Sal. Marina®
 GellSingh.

100% Natural

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



120g



400g



750g

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
 **(11) 5164-9268**

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



SALUD INTEGRAL, HORMONAS Y ECOLOGÍA: CÓMO BLINDAR TU CUERPO DE LOS CONTAMINANTES INVISIBLES

TOXICIDAD AMBIENTAL

Cuando pensamos en contaminación o toxicidad ambiental, la mente suele viajar de forma automática a grandes chimeneas industriales, al smog de las ciudades o al agua de ríos contaminados.

La medicina funcional y las investigaciones epidemiológicas actuales revelan una realidad mucho más cercana y alarmante: el entorno más tóxico al que nos enfrentamos diariamente es, muchas veces, el interior de nuestros propios hogares y lugares de trabajo. Pasamos casi el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados donde el aire puede estar hasta cinco veces más contaminado que el exterior, respirando y absorbiendo sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos y estresores mitocondriales directos.

A lo largo de este mes de junio, hemos diseñado un riguroso plan de acción para potenciar los órganos de eliminación mediante la alimentación limpia, la fitoterapia y la desparasitación. No obstante, este esfuerzo biológico puede verse gravemente saboteado si no reducimos la "carga total" de toxinas que ingresan desde afuera. Compuestos como los bisfenoles (BPA) presentes en los plásticos, los parabenos en los productos de higiene convencional, los metales pesados en los utensilios de cocina de teflón y los compuestos orgánicos volátiles (COV) que desprenden los aromatizantes

ambientales artificiales y los productos de limpieza industriales, saturan de forma constante las fases de desintoxicación del hígado. Estas sustancias imitan a nuestras hormonas naturales, bloqueando sus receptores y generando un estado de inflamación crónica de bajo grado.

El verdadero plan de acción contra la toxicidad ambiental no requiere mudarse a la montaña, sino aplicar la "higiene ambiental" en nuestro metro cuadrado. El primer paso consiste en auditar lo que entra en contacto con nuestra piel y vías respiratorias. Reemplazar los productos de limpieza del hogar cargados de cloro y fragancias sintéticas por alternativas biológicas y no tóxicas a base de vinagre blanco, bicarbonato de sodio y aceites esenciales puros (como el de limón o eucalipto) reduce drásticamente la inhalación de COV. Asimismo, ventilar los ambientes de la casa al menos diez minutos al día, incluso en los días más fríos, es fundamental para renovar el aire estancado y disipar los gases de los materiales sintéticos.

El segundo pilar es la reducción de los xenobióticos en la cocina. El calor acelera la migración de los químicos



de los envases a la comida; por ende, un cambio es desterrar los contenedores plásticos para calentar alimentos y reemplazarlos por vidrio o acero inoxidable, así como sustituir las sartenes de teflón rayadas por opciones

de hierro fundido o cerámica pura. Al blindar nuestro entorno reduciendo la exposición a estos tóxicos cotidianos, le quitamos un freno de mano al metabolismo. El hígado, liberado de la tarea de procesar químicos artificiales extraños, puede finalmente concentrarse en regenerar los tejidos, optimizar la energía de las mitocondrias y sostener un sistema inmune invencible para el resto del invierno.

Autora: Vera Alaniz
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:
• *Environmental Health Perspectives: Investigaciones sobre la concentración de compuestos orgánicos volátiles (COV) en espacios interiores y su impacto en la salud respiratoria.*
• *The Lancet Diabetes & Endocrinology: Estudios clínicos sobre la exposición a disruptores endocrinos (bisfenoles y ftalatos) y su relación con la disfunción metabólica.*
• *International Journal of Environmental Research and Public Health: Análisis sobre los beneficios de la ventilación residencial y el uso de productos de limpieza ecológicos en la reducción de la carga tóxica corporal.*

SALUD EMOCIONAL & ESPIRITUALIDAD: ENFOQUE BIOEMOCIONAL

EL SÍNTOMA COMO MENSAJE DEL ALMA

El invierno nos empuja, por pura física de la naturaleza, al recogimiento y la introversión. Los días se acortan, el frío nos invita a resguardarnos y el ritmo exterior desacelera.

En una sociedad que exige productividad constante e ininterrumpida las veinticuatro horas del año, tendemos a resistirnos a este ciclo biológico. Intentamos seguir corriendo al mismo ritmo que en verano y es allí, en el choque entre la exigencia externa y la necesidad de pausa interna, donde el cuerpo físico interviene. Desde la perspectiva de la descodificación biológica y la medicina psicosomática, la enfermedad no es un error de la naturaleza ni un ataque fortuito del azar, sino un programa con sentido biológico: un intento desesperado del organismo por resolver un conflicto emocional inconsciente.

Durante el invierno, las consultas por afecciones en las vías respiratorias -como resfríos, gripes, laringitis y bronquitis- se multiplican de forma exponencial. La medicina convencional suele adjudicar esto exclusivamente a la proliferación de virus estacionales y a las bajas temperaturas. Si bien

el factor ambiental existe, el enfoque bioemocional nos invita a preguntarnos: ¿por qué este virus prospera en mi terreno biológico justo ahora? Las vías respiratorias superiores están vinculadas biológicamente al espacio vital, al territorio y al aire que respiramos. El aire es vida, es libertad. Cuando experimentamos una situación de ahogo relacional, un conflicto en el que sentimos que "alguien nos quita el aire" o una disputa territorial en el hogar o el trabajo, los tejidos respiratorios responden somatizando el impacto.

Un resfrío común, con su consecuente congestión nasal, es muchas veces la manifestación física de un "berrinche contenido" o el deseo inconsciente de poner distancia. La nariz tapada impide oler el peligro o, simbólicamente, nos aísla de una situación que "nos huele mal". Por su parte, la laringitis y la pérdida de la voz suelen aparecer tras periodos

donde callamos un enojo o reprimimos una verdad por miedo a desatar un conflicto mayor; el cuerpo, sabiamente, apaga la voz para protegernos o para obligarnos a hacer el silencio que el alma reclama. Los bronquios, en cambio, reflejan amenazas más profundas dentro del hogar, el miedo a la separación o peleas familiares latentes que tensionan el ambiente.

El plan de acción para este invierno no puede limitarse a mitigar el síntoma con fármacos que silencien el mensaje. La verdadera curación ocurre cuando usamos el síntoma como un espejo de autorreflexión. Cuando aparezca la congestión o el dolor de garganta, la invitación es a detenerse, habitar el silencio invernal y preguntarse: ¿Qué es lo que no estoy queriendo expresar? ¿Qué situación me está quitando el aire? ¿A qué le estoy ofreciendo resistencia? Al descifrar el mensaje del alma oculto detrás del tejido inflamado, el conflicto biológico



pierde su razón de ser, permitiendo que el cuerpo recupere su equilibrio natural.

Autor: Alejo Oliver
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias:
• *Dr. Ryke Geerd Hamer: Fundamentos de la Nueva Medicina Germánica sobre los programas biológicos y el sentido de la enfermedad.*
• *Christian Flèche: "El origen emocional de las enfermedades" (Descodificación Biológica).*
• *Journal of Psychosomatic Research: Investigaciones sobre el impacto de los estresores psicosociales en la vulnerabilidad a infecciones del tracto respiratorio superior*

SALUD INTEGRAL, HORMONAS Y ECOLOGÍA: EL ROL DE LA VITAMINA D

MESES SIN SOL

Durante décadas, la ciencia consideró a la vitamina D simplemente como un nutriente necesario para la fijación del calcio en los huesos y la prevención del raquitismo.

La medicina funcional y la endocrinología moderna han dado un vuelco rotundo a este paradigma: hoy sabemos que la vitamina D actúa en realidad como una potente neurohormona que regula más de dos mil genes en el cuerpo humano. Con la consolidación del invierno, nos enfrentamos a un fenómeno biológico crítico: los niveles de esta hormona caen a mínimos históricos en la población general debido a la escasez de radiación solar ultravioleta B (UVB), la única capaz de sintetizar la vitamina D a través de nuestra piel.

Esta deficiencia estacional prolongada tiene un impacto directo y devastador en dos áreas fundamentales de la salud invernal: la inmunidad y el estado de ánimo. Las células de nuestro sistema inmunológico, como los linfocitos T y los macrófagos, poseen receptores específicos para la vitamina D. Cuando los niveles en sangre

descienden por debajo de los límites óptimos, el “escudo” inmunológico se debilita notablemente, dejando el terreno biológico fértil para la proliferación de infecciones respiratorias, virus y bacterias oportunistas. Paralelamente, la falta de esta hormona altera la síntesis de dopamina y serotonina en el cerebro, lo que desencadena el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) o depresión invernal, caracterizado por apatía, fatiga crónica y melancolía.

Dado que la inclinación de los rayos solares hace que la síntesis cutánea sea prácticamente nula en muchas regiones, el plan de acción deberá reorientarse hacia una optimización nutricional y la suplementación inteligente.

Si bien solo un pequeño porcentaje de la vitamina D se obtiene de los alimentos, es fundamental priorizar el consumo de grasas saludables de ori-

gen animal que la contengan, como los pescados azules grasos, las yemas de huevos de campo (pastoriles) y el hígado de animales alimentados a pasto. Las grasas estables son realmente esenciales en este proceso, ya que la vitamina D de por sí es liposoluble y requiere de un medio graso para poder absorberse correctamente a nivel intestinal.

No obstante, en la gran mayoría de los casos, la alimentación invernal no alcanza para cubrir el bache biológico, haciendo indispensable la suplementación estratégica con Vitamina D3 (colecalciferol), preferentemente combinada con Vitamina K2. La vitamina K2 cumple la función crucial de dirigir el calcio hacia los huesos y dientes, evitando que se deposite peligrosamente en las arterias o tejidos blandos. Medir los niveles de vitamina D mediante un simple análisis de sangre al

inicio de junio y corregir su déficit bajo supervisión profesional no es un lujo cosmético; es la estrategia preventiva más contundente para blindar la salud mental y biológica durante los meses más oscuros del año.

Autor: Alejo Oliver
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

• *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology: Análisis del rol de la vitamina D como hormona inmunomoduladora y su impacto en las barreras epiteliales.*

• *Nutrients: Investigaciones sobre la prevalencia de la deficiencia de Vitamina D en invierno y su correlación directa con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE).*

• *Alternative Medicine Review: Estudios sobre la sinergia clínica entre las vitaminas D3 y K2 en el metabolismo óseo y cardiovascular.*

SALUD EMOCIONAL & ESPIRITUALIDAD: CLAVES PARA MANEJARNOS EN LOS MESES MAS FRÍOS

GESTIONANDO EL ESTRÉS Y CORTISOL INVERNAL

El invierno altera nuestra biología de formas mucho más sutiles que la mera sensación de frío en la piel. La reducción de las horas de luz solar impacta de manera directa en nuestro reloj biológico o ritmo circadiano.

Desde el punto de vista evolutivo, nuestros ancestros reducían su actividad al caer el sol, entrando en un estado de conservación de energía. Hoy en día, la iluminación artificial y las pantallas nos permiten extender las jornadas laborales y sociales, exigiendo al sistema nervioso un rendimiento idéntico al de los meses de verano. Esta desconexión de los ritmos de la naturaleza genera una sobreestimulación que altera el eje adrenal, disparando los niveles de cortisol -la hormona del estrés- de manera sostenida, especialmente durante las últimas horas de la tarde.

Cuando el cortisol se mantiene elevado de forma crónica en invierno, el impacto metabólico es severo. Un exceso de esta hormona bloquea los mecanismos de desintoxicación del hígado, debilita las barreras inmunológicas y promueve la resistencia a la insulina. Es por eso que, al promediar la tarde en invierno, muchas personas experimentan un súbito “bache energético” acompañado de una ansiedad voraz por consumir harinas, dulces y carbohidratos refinados. El cerebro, agotado por el estrés y la falta de luz, busca una dosis rápida de dopamina. Implementar “La Dieta de la Calma” no implica contar calorías, sino estruc-

turar un plan de acción nutricional y de estilo de vida diseñado específicamente para modular el sistema nervioso central y aplacar la respuesta del cortisol.

El primer pilar de esta estrategia consiste en nutrir los neurotransmisores de la relajación a través de aminoácidos esenciales y precursores como el triptófano y el magnesio. Incorporar en la merienda o en la cena alimentos ricos en grasas saludables y proteínas estables ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre, evitando los picos de insulina que disparan el estrés celular. Sumado a esto, la fitoterapia nos ofrece una herramienta invaluable: los adaptógenos. Plantas como la Ashwagandha (*Withania somnifera*) poseen la capacidad única de regular la actividad de las glándulas adrenales, reduciendo la producción excesiva de cortisol y mejorando la resiliencia del cuerpo ante las demandas del entorno invernal.

El segundo pilar de la dieta radica en la perfecta higiene de los estímulos. Cortar definitivamente la exposición a la luz azul de los teléfonos y televisores al menos dos horas antes de dormir permite que la melatonina (la hormona del descanso y potente

antioxidante celular) se sintetice de manera adecuada, bajando significativamente los niveles de cortisol para asegurar un posterior sueño profundo y reparador. Complementar las frías tardes de junio con una infusión caliente de pasiflora, manzanilla o melisa, y practicar apenas cinco minutos de respiración consciente, actúa como un verdadero bálsamo biológico. La verdadera calma se construye regulando la química interna; al domar el cortisol,

le devolvemos al cuerpo toda la energía necesaria para sanar, repararse y efectivamente mantener las defensas en óptimas condiciones durante toda la temporada.

Autora: Vera Alaniz
Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

• *Psychoneuroendocrinology: Estudios sobre la desregulación del ritmo del cortisol debido a la alteración del fotoperiodo estacional y la exposición a la luz artificial.*

• *Journal of Ethnopharmacology: Evaluación clínica de las propiedades reguladoras de los adaptógenos (Ashwagandha) sobre el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal.*

• *Frontiers in Neuroscience: Investigaciones sobre el rol del sueño profundo y la melatonina en la modulación del sistema inmunitario y la reducción del estrés oxidativo.*



LAS PLANTAS QUE TU CUERPO CONOCE MEJOR QUE VOS ADAPTÓGENOS

Hay algo que casi nadie sabe: tu cuerpo ya tiene un sistema diseñado para manejar el estrés, el cansancio y el desgaste. El problema es que muchas veces ese sistema está completamente desbordado.

Y acá entra algo que la ciencia viene estudiando hace décadas, pero que recién ahora el mundo del bienestar redescubrió con fuerza: los adaptógenos.

¿Qué son exactamente?

Son plantas y raíces con una capacidad única: ayudan al organismo a adaptarse a los factores que lo estresan, ya sean físicos, mentales o emocionales. No actúan sobre un síntoma específico. Actúan sobre el equilibrio general del cuerpo.

La palabra "adaptógeno" no es nueva. Fue acuñada en los años 40 por investigadores soviéticos que buscaban aumentar la resistencia física de sus atletas y militares. Lo que encontraron los dejó sin palabras.

El invierno: el momento en que más los necesitás

Con el frío, el cuerpo enfrenta una tormenta silenciosa: menos luz solar, más melatonina durante el día, caída de serotonina, y un gasto energético invisible para mantener la temperatura corporal. El resultado lo conocés bien: cansancio que no cede, ánimo por el piso y esa sensación de no arrancar nunca.

Los adaptógenos actúan exactamente ahí, te explicamos como:

- El **ginseng rojo coreano** -uno de los más estudiados del mundo, con más de 5.000 investigaciones publicadas- modula el cortisol, mejora la captación celular de energía y tiene efectos neuroprotectores documentados.

- El **ginseng siberiano** reduce la inflamación y fortalece la resistencia ante el estrés crónico.

- Y el **guaraná** actúa de forma más inmediata, mejorando el estado de alerta y la concentración sin el pico y la caída brusca del café.

Un meta-análisis de 10 ensayos controlados mostró mejoras significativas en fatiga subjetiva y rendimiento físico en personas que incorporaron ginseng de forma regular. No es marketing: es evidencia.

Lo que el invierno no te dice

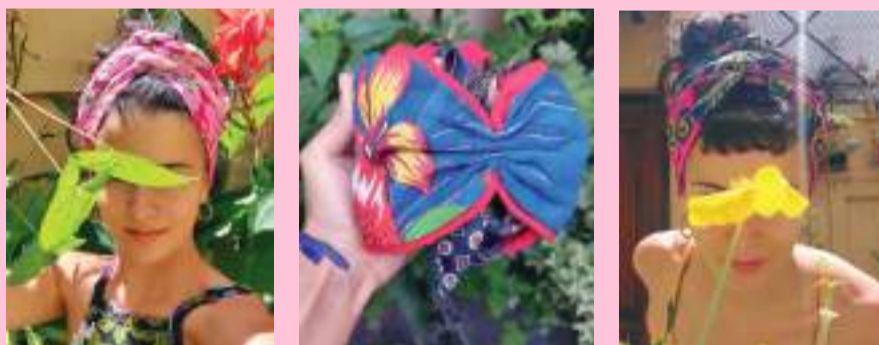
El cansancio estacional no es inevitable. Es una señal. Una señal de que tu cuerpo necesita apoyo, no resignación.

Los adaptógenos llevan siglos usándose en la medicina china y el Ayurveda. Hoy, la ciencia les da la razón.

Tu cuerpo sabe cómo recuperarse. A veces solo necesita las herramientas correctas.

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

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



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

EL ARTE DE RECICLARSE

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

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

SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

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

- **El pasado tiene valor:** Reutilizar telas antiguas reduce el impacto ambiental de la industria textil.

- **Todo se transforma:** Con amor y paciencia, lo que fue puede dejar de ser para convertirse en algo mejor.

- **La autogestión es clave:** Cada pieza está hecha a mano y máquina, valorando el tiempo y el oficio.

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

Conocela entrando a su Instagram: @alucinetas

REGENERA

Trae el enfoque de salud rompe paradigmas y transforma a miles de profesionales y pacientes.

El enfoque único de la Psiconeuroinmunología Clínica de Regenera integra la biología del paciente con sus acontecimientos de vida, lo que ha supuesto un cambio de paradigma para cientos de profesionales de la salud.

Médicos, fisioterapeutas, farmacéuticos, nutricionistas, psicólogos, enfermeros... Todos tienen algo en común: una profunda vocación por ayudar a las personas, que no siempre pueden satisfacer como les gustaría.

Para todos ellos, la Psiconeuroinmunología Clínica se ha convertido en el punto de encuentro para enriquecer su práctica clínica y ayudar de forma real y completa a sus pacientes.

Un enfoque de la salud integrativo, funcional y personalizado

La base de la Psiconeuroinmunología Clínica (PNI) es la idea de que el cuerpo y la mente están íntimamente conectados y que, por tanto, todo aquello que forma parte del terreno mental y emocional influye en el terreno físico y viceversa.

Teniendo esto en cuenta, la PNI permite a los profesionales hacer diagnósticos certeros y tratamientos personalizados, para recuperar su bienestar y su salud de sus pacientes desde el origen.

Este enfoque integrativo de la salud es el que Regenera lleva enseñando desde hace más de 20 años en sus formaciones. Muchos de sus alumnos, presentes en más de 30 países, definen la Psiconeuroinmunología Clínica como un despertar.

El motivo es porque muchas personas han aprendido a normalizar problemas como las disfunciones menstruales, el insomnio o los trastornos digestivos. Pero cuando los profesionales estudian PNI, se convierten en expertos en entender en profundidad la fisiología de sus pacientes y en cómo sus diferentes sistemas (inmune, endocrino, digestivo, nervioso) se relacionan entre sí.

Un conocimiento que se completa con la Metodología de Proceso Diagnóstico que enseñan en Regenera y que les permite integrar y relacionar cada rasgo o interacción a nivel biológico, con la vida de los pacientes de forma personalizada.

Conoce más de la PNI Clínica en Buenos Aires, el próximo 27 de junio

Como empresa referente en la formación a profesionales en formación en Psiconeuroinmunología Clínica (PNI) y medicina integrativa en el mundo hispanohablante, Regenera celebra el próximo 27 de junio la segunda edición de la Jornada Regenera Argentina 2026 en Buenos Aires.

Y si no aquí: <https://regenerahealth.com/eventos/jornada-argentina-2026/>

Un evento de formación intensiva, diseñado para profesionales del ámbito de la salud, que surge con el objetivo de proporcionar a médicos, terapeutas y otros especialistas sanitarios herramientas clínicas concretas para incorporar la visión integrativa y la PNI en su práctica diaria. El formato, 100% presencial, combinará ponencias teóricas de alto nivel con el análisis de un caso clínico en directo, lo que garantiza una experiencia formativa práctica e interactiva.

Sobre Regenera

Regenera es una empresa especializada en Psiconeuroinmunología Clínica (PNI) y medicina integrativa. Con una comunidad de más de un millón de estudiantes y pacientes en todo el mundo, su misión es transformar la salud a través del conocimiento y la aplicación de estrategias basadas en la ciencia y la biología evolutiva.

Contacto: Lorena García | CMO Regenera
lorena@regenerapni.com

STAFF PERIÓDICO MENSUAL PARA ESTIMULAR LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Distribución:

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

Sólo por suscripción:

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

Escribir a: info@todosaludonline.com.ar

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

Directores y Propietarios: Luis Gómez y Ana Muñoz.

Dirección editorial: Ana Muñoz.

Dirección Comercial: Luis Gómez.

Asist. Redacción: Vera Alaníz y Alejo Oliver.

Diseño: Rubén Omar Puppo

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

Coordinación y TodoSalud Digital:

Nacho Sukiasian / 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.

MUCHO MÁS QUE UN NUTRIENTE CLAVE PARA EL MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR EL VALOR DE LA PROTEÍNA

La **Serenísima** pone el foco en la proteína, un nutriente presente naturalmente en la leche que despierta cada vez más interés no sólo entre deportistas, sino también entre consumidores de distintos rangos etarios, debido a su impacto en el bienestar general y la calidad de vida.

“La leche no sólo contribuye a mejorar la composición muscular de las personas dado su contenido en proteínas de buena calidad, sino que, además, es una excelente alternativa para la rehidratación posterior al ejercicio debido a su composición nutricional equilibrada.” Diego Sívori, Lic. en Nutrición (M.N. 4870 – UBA).

Desde el Departamento de Información Nutricional de la compañía destacan que el aporte proteico de la leche no debe analizarse de manera aislada, sino en conjunto con el resto de los nutrientes que forman parte de su composición, como calcio, fósforo, vitaminas A, D y del complejo B, grasas y lactosa.

Esta combinación se conoce como “matriz láctea”, que hace referencia a la interacción natural y sinérgica entre los distintos componentes del alimento, potenciando su biodisponibilidad y sus efectos beneficiosos en el organismo, especialmente en la absorción de minerales y la salud ósea.

Cada 1° de junio, **Mastellone Hnos.** celebra el **Día Mundial de la Leche**, una iniciativa establecida por la FAO en 2001 con el objetivo de reconocer la importancia de este alimento a nivel mundial. Como parte de las acciones impulsadas, la compañía acompaña a la comunidad con la entrega de 250.000 vasos de leche destinados a sectores vulnerables, a través de organizaciones como Red Argentina de Bancos de Alimentos, Pata Pila y Fundación Haciendo Camino. Asimismo, colaborará con hospitales de las comunidades donde opera.

Por último, se realizarán actividades para toda la familia en la Plaza El Zorzal del Shopping Abasto, tales como talleres de nutrición, juegos y propuestas vinculadas al deporte.

Mastellone Hnos. reafirma así su compromiso con el crecimiento y el desarrollo de la sociedad argentina, trabajando día a día para acercar a los hogares alimentos innovadores y de la más alta calidad, que acompañan las necesidades nutricionales de las personas y contribuyen al fortalecimiento de toda la cadena productiva nacional.

Para más información: www.mastellone.com.ar/ @laserenisimaok



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



¡LLEGÓ DISTER!



Una amplia y completa línea de productos desarrollados para satisfacer sus necesidades, fundamentados en experiencia, calidad e innovación.

Conectando la sabiduría proveniente del uso tradicional de las plantas medicinales de probada eficacia con los resultados de las últimas investigaciones para garantizar la calidad y efectividad de nuestros productos. Nuestro objetivo: trabajar para mejorar su salud y calidad de vida.

- Lapacho - Complemento alimenticio.
- Jarabe de Aloe – Suplemento alimenticio.
- Hipérico en gotas.

Presentaciones:

- Jarabes en presentación de 250 cm3.
- Gotas Simples en presentación de 60 cm3.
- Lapachos en presentación de 1000 cm3.
- Gotas Numeradas en presentación de 60 cm3.

- EXPERIENCIA ● CALIDAD ● INNOVACIÓN.

Para más información de estas

líneas de productos:

Distribuidor: Natujaz

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



Más sabor, más intensidad... y mucho más económicas

NUEVAS CÁPSULAS DE CAFÉ EN SUR ALIMENTICIO



En **Sur Alimenticio** ya podés conseguir las nuevas cápsulas de café Origen & Sensations, compatibles con sistemas Nespresso® y Dolce Gusto®. Una propuesta ideal para quienes disfrutan de un buen café todos los días sin pagar de más.

Con variedades intensas, extra intensas y cappuccino, estas cápsulas ofrecen excelente calidad, gran aroma y un sabor delicioso, perfectas para el hogar, oficinas, comercios y espacios de atención al público.

¿Por qué elegir las?

- Compatibles con cafeteras Nespresso® y Dolce Gusto®
- Gran sabor e intensidad.
- Cápsulas de aluminio reciclable
- Excelente relación precio-calidad.

Opciones para distintos gustos y momentos

Ya sea para arrancar la mañana, acompañar una reunión o disfrutar una pausa, **Origen & Sensations** es una alternativa práctica, rica y accesible.

Venta a consumidor final y también por mayor para:

- Comercios
- Oficinas
- Dietéticas
- Kioscos
- Empresas y espacios gastronómicos.

¡Stock disponible!

Conseguílas en **Sur Alimenticio** y descubrí una nueva forma de disfrutar café de calidad... gastando menos.

Informes y pedidos: +54 9 11 3882-2121



SOBRE LA CONDICIÓN HUMANA Y EL ENCUENTRO

Lic. **Andrés Sánchez Bodas**

Dos textos que se integran en el mismo camino: El primero, en comprender quienes somos, como percibimos y, damos significado a lo que sentimos, y desde allí nos encontramos con el mundo, de la naturaleza, de las cosas y de los semejantes. Si hemos logrado a través de los tiempos, sobrevivir y desarrollarnos, es gracias a la ayuda mutua, desde la cual, en medios hostiles, logramos agruparnos en un nosotros, superarlos y, en momentos de variados desencuentros, ha predominado el Encuentro. Es por ello, que el segundo texto exploro y, propongo un modelo de la ayuda, basado en la mutua comprensión empática, desde la cual emergen conversaciones que habiliten a revisar y, deconstruir modos de percibir, que dificultan la existencia de nuestros consultantes.

TALLER DE PRESENTACIÓN

Online – 5 de Junio 19 hs.

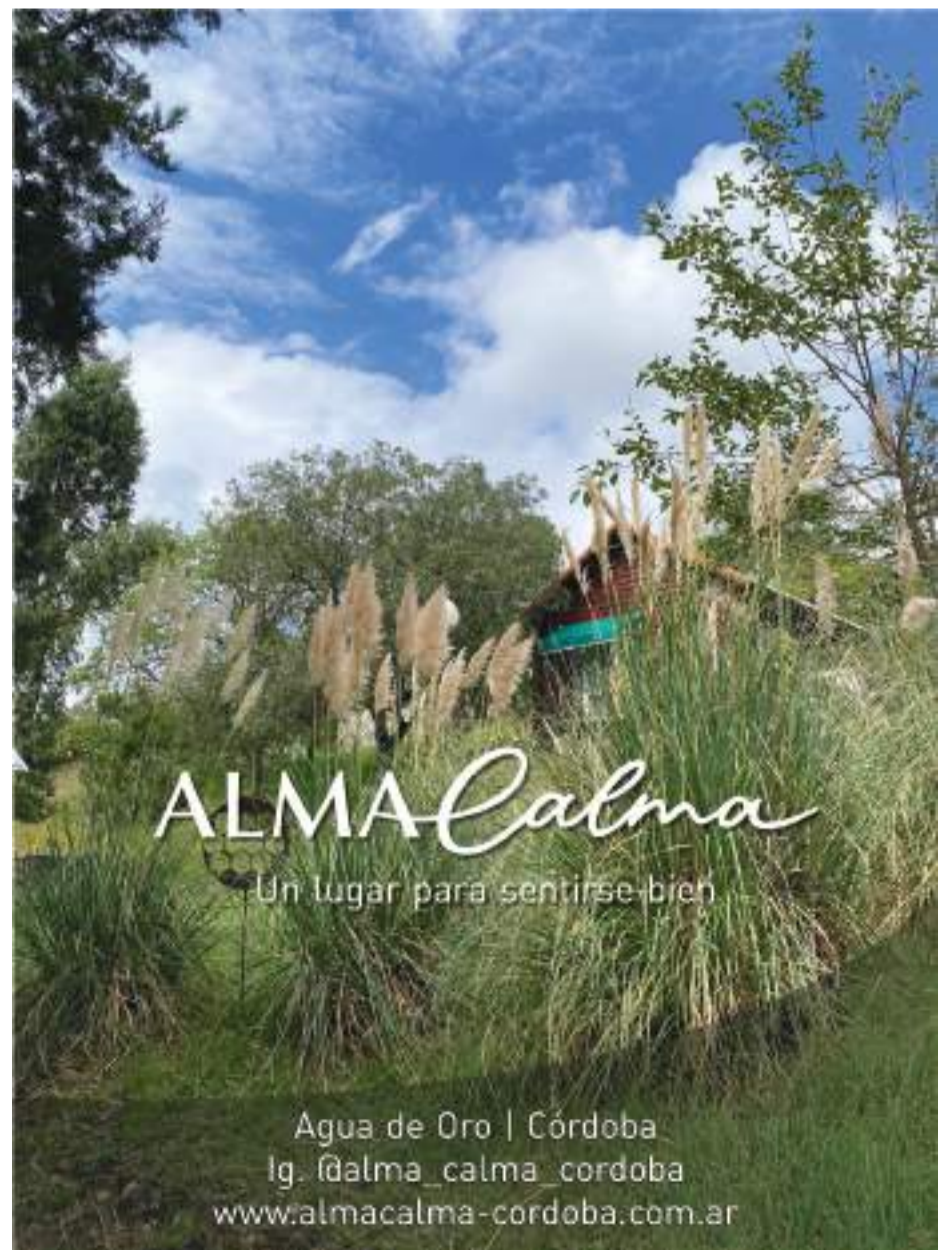
Sobre la Condición Humana y Enfoque centrado en el encuentro

Por **Andrés Sánchez Bodas** y colaboradores.

Inscripción: sanisidro@holossanchezbodas.com

Más información: www.holossanchezbodas.com

@holos.counseling



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