



Patrocina y organiza la SEMANA SALUDABLE

21 AL 27 DE SEPTIEMBRE DE 2026

PÁG. 22

TodoSalud

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

JULIO 2026 / AÑO XX

Nº223

Dietética Retail Saludable

22 Y 23 DE AGOSTO DE 2026

LA RURAL

Info PÁG. 6

PÁG. 4 Ritmo circadiano

AJUSTANDO EL SUEÑO A LOS DÍAS MAS CORTOS

PÁG. 10 Impacto de la falta de luz

ESTRATEGIAS DE CALMA

PÁG. 26 La vuelta a la cocina de la abuela

GUISOS CURATIVOS

PÁG. 28 Elíxir de la salud invernal

TEMPORADA DE SOPAS

ADEMÁS: • ILUMINACIÓN CONSCIENTE • EUCALIPTO Y LAVANDA • LAS PLANTAS EN INVIERNO

NOVEDADES

- RADIOGRAFÍA DEL MERCADO
- BAÑOS DE INMERSIÓN
- EL PODER DE LAS ESPECIAS
- CONTELACIONES FAMILIARES
- CAMINO DEL ALMA
- ALUCINETAS

PÁGS. 30/31

La Valletana
Nueces de Tupungato

FRUTAS SECAS
GRUPO DE MARCHI
PRODUCTO DE MENDOZA
ARGENTINA

cfabrokers.argentina@gmail.com

¡Mismo precio que en planta de producción!

MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL

DON GASPAR MIGUEL BAIELI e HIJOS

Representante Exclusivo
En CABA y Gran Buenos Aires

ENVÍOS AL INTERIOR DEL PAÍS

+54 9 11 5465-7150

Somos el Mayor Mercado Natural

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

AS
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural

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

EDITORIAL

EL INVIERNO COMO MEDICINA

En la vorágine del mundo contemporáneo, solemos percibir el invierno como una interrupción: una temporada de días cortos, temperaturas bajas y una tendencia natural al retiro que a menudo intentamos combatir

con cafeína y luz artificial. Sin embargo, en esta edición de Julio de **TodoSalud**, te invitamos a hacer un pacto diferente con el tiempo.

El invierno no es una ausencia de vida, sino una invi-

tación a la profundidad. Biológicamente, nuestro metabolismo se ralentiza y nuestra energía se vuelca hacia adentro, buscando la preservación y la reparación. Es, en esencia, la temporada de la "introspección biológica." Si comprendemos que nuestro cuerpo es un espejo de la naturaleza, entenderemos que el hambre de guisos, el deseo de dormir más horas y la necesidad de buscar refugio no son síntomas de debilidad, sino estrategias evolutivas de supervivencia y optimización.

En las páginas que siguen, desglosamos cómo transformar tu hogar en un templo de salud. Desde la iluminación consciente hasta el arte de la cocción lenta y la depuración del entorno, cada artículo busca proporcionarte las herramientas para fortalecer tu "terreno" —esa red compleja de inmunidad, microbiota y estado emocional—. Julio es el mes para fortalecer la raíz, para purificar el aire que respiramos y para entender que, al nutrir nuestro cuerpo con calidez y orden, estamos sembrando la vitalidad que florecerá en la primavera. Te invitamos a habitar el frío con consciencia y a encontrar, en este retiro estacional, la paz que a menudo el exterior nos niega.



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

LATTES | BATIDOS | REPOSTERÍA

Greenergy PREMIUM MATCHA

MATCHA

CULINARIO
TÉ VERDE EN POLVO

PESO NETO 100gr
PRODUCTO DE JAPÓN

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!

Sal marina ARGENTINA

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-quelatados
- Vitaminas Bio-Disponibles
- Sistema Inmune y Antioxidantes



MÁS INFO EN
HGL.la

EL CUERPO COMO ESPEJO DE LA NATURALEZA: RITMO CIRCADIANO

AJUSTANDO EL SUEÑO A LOS DÍAS CORTOS

El sol funciona como nuestro cronómetro biológico principal, sincronizando cada célula de nuestro cuerpo a través de un sistema conocido como ritmo circadiano.

Con la llegada de los días más cortos y oscuros de julio, nuestra exposición a la luz natural disminuye drásticamente, lo cual altera la producción de melatonina, la hormona clave que regula el inicio y la calidad del sueño. A menudo, este cambio provoca que el cuerpo pida un descanso más temprano, una señal que muchas veces ignoramos al intentar seguir los horarios del verano.

Este desfase entre nuestras actividades sociales y nuestras necesidades biológicas puede generar lo que conocemos como "jet lag social" de invierno. Para evitar una caída en el rendimiento o un estado de ánimo bajo, la estrategia más efectiva es lo que los especialistas llaman "higiene de la luz". Durante las mañanas, aunque el frío sea intenso, es vital buscar la exposición directa a la luz solar, aunque sea a través de una ventana, para regular la producción de cortisol y despertar nuestro sis-



tema.

Por el contrario, a medida que cae la tarde, nuestro entorno debe imitar el oscurecimiento natural. El uso excesivo de pantallas —celulares, computadoras y televisores— emite

una luz azul que engaña a nuestro cerebro, bloqueando la secreción de melatonina y postergando el sueño reparador. Ajustar nuestra rutina para acostarnos un poco antes y levantarnos con el amanecer no es un

síntoma de pereza; es una necesidad evolutiva fundamental para mantener el equilibrio hormonal. Cuando el sol se retira, nuestro cuerpo está diseñado para iniciar procesos de reparación celular profunda. Si respetamos este ritmo y permitimos que el descanso sea proporcional a la oscuridad, reforzaremos nuestras defensas y afrontaremos el invierno con mayor claridad mental. La salud, en gran medida, depende de nuestra disposición a seguir los dictados de la luz solar, independientemente de las exigencias del reloj artificial.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Sleep Medicine Reviews – Regulación del ritmo circadiano, secreción de melatonina y cambios afectivos estacionales en humanos

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

Natumentos CAMELOS NATURALES



¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!



ATENCIÓN A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR



EL VERDADERO SABOR DE LO DULCE.

EL GUSTO DE GUIDARTE



www.konynutricion.com.ar

EL CUERPO COMO ESPEJO DE LA NATURALEZA: ALMACENAMIENTO DE ENERGÍA Y DESCANSO PROFUNDO

ENTENDER EL INVIERNO

A menudo olvidamos que, biológicamente, no somos entidades aisladas de nuestro entorno. Así como los árboles entran en un periodo de latencia y la savia desciende hacia las raíces para proteger la estructura vital durante los meses fríos, nuestro cuerpo experimenta un movimiento energético similar durante el invierno.

En la medicina tradicional china y en diversas filosofías de salud ancestral, el invierno es la estación asociada al elemento Agua y al riñón: un tiempo sagrado para la introspección, el almacenamiento de energía y el descanso profundo.

Respetar este ciclo no es "hacer menos" o rendirse a la pereza, sino realizar un ajuste necesario para alinearnos con nuestra propia biología. Vivimos en una sociedad que nos exige el mismo nivel de productividad y energía durante todo el año, ignorando que el invierno impone, por naturaleza, una bajada de ritmo necesaria. Cuando ignoramos estas señales y forzamos nuestro cuerpo a mantener el mismo ritmo frenético del verano, el resultado suele traducirse en fatiga crónica, agotamiento de las glándulas suprarrenales y, inevitablemente, una inmunidad debilitada.

Al observar cómo la naturaleza se repliega, comprendemos que nuestra salud depende directamente de



nuestra capacidad para sincronizarnos con estas fluctuaciones. Es el momento perfecto para practicar la energía de la contención: reducir la

intensidad de nuestras actividades externas, priorizar el calor interno y permitir que nuestro cuerpo se repare de los excesos de la primera mitad

del año. La invitación para este mes de julio es clara: abraza la quietud como un acto de autocuidado.

Al igual que el oso que hiberna para sobrevivir y fortalecerse, nosotros podemos utilizar este tiempo para fortalecer nuestro sistema inmune, cultivar nuestra salud mental y preparar la reserva de energía que necesitaremos para florecer nuevamente en primavera. Escuchar este llamado no solo nos ayuda a transitar el invierno con mayor vitalidad, sino que nos devuelve el equilibrio perdido al intentar luchar contra una estación que, en su esencia, nos pide pausa.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Principios de salud estacional de la Medicina Tradicional China (MTC), según se describen en *The Web That Has No Weaver*, de Ted Kaptchuk (Basic Books)

+ DE 60
EMPRESAS
QUE NUNCA
VISTE

Dietéticactiva

Expo RetailSaludable

22 y 23 de Agosto de 2026

De 12 a 20hs - Pabellón Ocre - La Rural - Av. Santa Fe 4200 (frente a Plaza Italia) - Buenos Aires

NUEVO
PREDIO:
LA RURAL



El lugar donde
las **VENTAS CRECEN**
los **NEGOCIOS**
SE REACTIVAN
y la **PROFESIÓN**
EVOLUCIONA

Acreditate gratis y agiliza el acceso: www.retailsaludable.com.ar

HUMEDAD Y PURIFICACIÓN DEL AIRE

EL ROL DE LA PLANTAS EN EL INVIERNO



Durante el invierno, al cerrar las ventanas para conservar el calor, la calidad del aire interior disminuye. La calefacción no solo reseca el ambiente, sino que favorece la acumulación de compuestos orgánicos volátiles emitidos por muebles y materiales de limpieza. El primer paso para purificar el aire es la ventilación cruzada diaria, aunque sea por diez minutos. Sin embargo, podemos potenciar esta limpieza de forma natural incorporando plantas que actúan como filtros biológicos. Especies como el Espatifilo, la Sansevieria o el Potus no solo decoran, sino que tienen la capacidad científicamente demostrada de absorber formaldehído, benceno y otros contaminantes. Además, al realizar el proceso de transpiración, las plantas devuelven humedad al aire, combatiendo la sequedad que irrita nuestras mucosas respiratorias. Un hogar con plantas es un hogar que respira mejor. Al cuidar de ellas, también estamos cuidando nuestra propia salud ambiental.

Para TodoSalud
Vera Alaniz
www.todosaludonline.com.ar



Alimentos sanos, integrales y funcionales

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

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

MURKE

www.alimentostahona.com.ar



Rico y Saludable



NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

EL CUERPO COMO ESPEJO DE LA NATURALEZA: EL METABOLISMO SE VUELCA HACIA ADENTRO

¿POR QUÉ SENTIMOS MÁS HAMBRE Y LETARGO?

¿Alguna vez te preguntaste por qué, al llegar el mes de julio, tu cuerpo comienza a pedir comidas más densas, calientes y estructuradas?

No se trata de un capricho o una falta de voluntad; es un mecanismo de supervivencia finamente ajustado por millones de años de evolución. Cuando la temperatura externa desciende, nuestro organismo debe realizar un esfuerzo mucho mayor para mantener la temperatura central en 37°C. Este proceso, conocido como termogénesis, requiere un gasto calórico considerable y constante.

Esta mayor demanda energética es la razón detrás del hambre marcada y, a menudo, del deseo por alimentos de mayor densidad nutricional. Al mismo tiempo, nuestro metabolismo atraviesa un cambio de dirección: se vuelve más "eficiente" en el almacenamiento y menos propenso al gasto energético innecesario, volcándose hacia adentro para proteger los órganos vitales frente al frío. Es una respuesta biológica diseñada para preservar nuestra homeostasis.



Muchos cometen el error de luchar contra este instinto natural mediante dietas restrictivas extremas o forzando la ingesta de alimentos fríos, como ensaladas, que no hacen más que estresar nuestro sistema

digestivo. En invierno, el cuerpo no necesita menos alimento, necesita mejor alimento. La clave para mantener una salud metabólica impecable es ofrecerle combustibles de alta calidad: grasas saludables (como el

ghee, el aceite de coco o la palta) y proteínas de cocción lenta. Estos nutrientes actúan como "leña" de combustión lenta, proporcionando la energía sostenida necesaria para mantener nuestra temperatura interna sin sobrecargar el hígado ni causar picos glucémicos. Al elegir platos que requieren una cocción prolongada, ayudamos a que la digestión sea más sencilla, aprovechando la energía térmica de los alimentos. Entender este giro metabólico es el primer paso para dejar de sentir culpa por el aumento del apetito y empezar a alimentar a nuestro cuerpo con la sabiduría que la estación exige.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

Fuente consultada: Journal of Applied Physiology – "Adaptación metabólica al estrés por frío en humanos y el papel de la termogénesis".

VII CONGRESO NACIONAL DE MASAJISTAS

En TUCUMÁN

SALÓN REAL, HOTEL CARLOS V

25 de Mayo 330, San Miguel de Tucumán



TENEMOS OPCIONES DE ALOJAMIENTO

Hotel Premier

Crisóstomo Álvarez 510, San Miguel de Tucumán

CONSULTANOS POR PRIVADO

Si sos socio de la Asociación Argentina de Masajistas o la Asociación Tucumana de Masajistas, consultá por descuentos especiales.

<https://aadema.com.ar/> @aamasajistas

+54 9 11 4159-8162 +54 9 381 641-8174

TodoSalud
Sponsor Oficial



Aprenderás de profesionales de la salud y masajistas referentes



Disfrutarás de Tucumán



Te llevarás conocimiento actualizado para ir a la vanguardia de la profesión



Certificado
Incluye certificado de participación

Packs
Podés consultar precio del Congreso solo o incluyendo alojamiento y comidas

Compartirás con colegas de todo el país

VII Congreso Nacional de Masajistas

EL HOGAR COMO SANTUARIO: LOS GUARDIANES DEL AIRE INTERNO

EUCALIPTO Y LAVANDA

En el invierno, pasamos gran parte del tiempo en espacios cerrados. El aire se estanca, la humedad cae y las partículas en suspensión aumentan, creando el ambiente perfecto para que virus y bacterias prosperen.

Aquí, la aromaterapia deja de ser un accesorio estético para convertirse en una herramienta de higiene ambiental necesaria. Los aceites esenciales, cuando son puros y de grado terapéutico, son compuestos botánicos concentrados que actúan como desinfectantes naturales del aire.

El eucalipto (*Eucalyptus globulus*) es el protagonista indiscutible. Rico en cineol, posee potentes propiedades expectorantes, antisépticas y antiinflamatorias que ayudan a dilatar los bronquios y facilitar el flujo de aire. Es el aliado perfecto para los ambientes donde el aire se siente "pesado". Sin embargo, el exceso de eucalipto puede resultar irritante o demasiado estimulante. Por eso, su combinación con la lavanda (*Lavandula angustifolia*) es magistral: mientras el primero despeja, la lavanda aporta sus propiedades calmantes y equilibrantes, reduciendo la inflamación de las vías aéreas y promoviendo un ambiente de paz.



Receta:

BRUMA PURIFICADORA Y CALMANTE PARA EL HOGAR

Esta bruma es ideal para rociar en habitaciones antes de dormir o en espacios de trabajo comunes.

Ingredientes:

- 100 ml de agua destilada.

- 1 cucharada de alcohol de cereal (o vodka) para emulsionar.
- 15 gotas de aceite esencial de eucalipto radiata.
- 15 gotas de aceite esencial de lavanda.

Preparación: En un atomizador de vidrio oscuro, colocar el alcohol y añadir las gotas de aceites esenciales. Agitar bien para que se mezclen.

Luego, agrega el agua destilada y vuelve a agitar antes de cada uso.

Modo de uso: Rociar en el aire del ambiente, evitando el contacto directo con telas claras o muebles delicados. Esta preparación no solo purifica, sino que reduce la carga bacteriana ambiental de forma natural.

Al utilizar esta bruma, no solo estamos aromatizando: estamos creando un ecosistema hostil para los patógenos y hospitalario para nuestra salud respiratoria. Esta práctica transforma el hogar en un refugio de sanación donde la naturaleza se encarga de proteger nuestra integridad física mientras descansamos.

Para TodoSalud Vera Alaniz

Fuente consultada: Revista **Phyto-medicine** – "Propiedades antibacterianas y antiinflamatorias de los aceites esenciales volátiles en el cuidado respiratorio".

STEVIA APTA DIABÉTICOS

GRATIS 20% MÁS
GRATIS 25% MÁS
GRATIS 20% MÁS
GRATIS 25% MÁS

0% Azúcar
0% Ciclamato
0% Aspartamo
0% Sacarina

NUEVO TAMARO POCKET

COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA ORGÁNICO

Crema Hidratante de Aloe Vera Orgánico
Especialmente formulada para uso cotidiano promoviendo el empastamiento celular

loción de aloe vera
Aloe Vera
gel con aloe vera
ESTRECHAMENTE AFINADO
100% ORGANICO

JUAL
A la vanguardia de lo natural y de calidad

JUGOS DETOX DE ALOE VERA ORGÁNICO

ALOE VERA
ALOE VERA
ALOE VERA
ALOE VERA

SIN ALOINA
SIN AZÚCAR
SIN AGUA

115462 0972

de la mano de JUAL
nace ...

Best stevia Plus
CALIDAD PREMIUM

100% VEGETAL

aloejual.com.ar @aloejual

QIA
sin TACC
Vegan

YouTube Instagram Facebook
@steviabe_st
steviabe.com.ar

EL HOGAR COMO SANTUARIO: EL IMPACTO EMOCIONAL DE LA FALTA DE LUZ

ESTRATEGIAS DE CALMA

La reducción de las horas de luz solar en invierno tiene un impacto innegable en nuestro bienestar emocional.

Este fenómeno, conocido en el ámbito clínico como Trastorno Afectivo Estacional o, de forma más leve, como “melancolía invernal”, está estrechamente relacionado con la alteración de nuestros niveles de serotonina y melatonina. Cuando los días se acortan, el cerebro puede interpretar este cambio como una señal de escasez, lo que a menudo se manifiesta como letargo, falta de motivación o una mayor propensión a la irritabilidad.

Lo que muchas veces etiquetamos como “tristeza” es, en realidad, una respuesta biológica a un entorno que nos pide silencio. El desafío emocional del invierno consiste en aprender a habitar la oscuridad sin ser dominados por ella. La estrategia más efectiva no es luchar contra el deseo de introspección, sino encauzarlo. Practicar la escritura terapéutica, la lectura pausada o el aprendizaje de nuevas habilidades manuales son formas de redirigir esa energía hacia un propósito creativo en lugar de permitir que se estanque en pen-



samientos circulares.

Asimismo, la gestión de nuestro entorno lumínico es vital. Durante el día, debemos ser cazadores de luz, aprovechando cada minuto

de claridad posible. Por la noche, crear ambientes de calidez con iluminación indirecta y tenue ayuda a nuestro sistema nervioso a reconocer que es tiempo de descan-

so, evitando la sobreestimulación de las pantallas. La alimentación también juega un rol anímico fundamental: asegurar la ingesta de triptófano —presente en alimentos como el huevo, las nueces, carnes magras o chocolate negro— son clave, ya que este aminoácido es el precursor de la serotonina. Entender que nuestras emociones son fluctuantes y que el invierno es una invitación a la profundidad, y no un castigo, nos devuelve el control sobre nuestro estado mental. La luz no solo viene de afuera; la cultivamos cuando decidimos que este tiempo de pausa es, en realidad, el momento en que más crecemos por dentro.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Journal of Affective Disorders – “Exposición a la luz, ritmo circadiano y regulación del estado de ánimo: estrategias basadas en la evidencia para la salud emocional estacional”.

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

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

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

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

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

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

MERIENDAS QUE FORTALECEN EL TERRENO

Para combatir el frío de las 17:00 hs sin recurrir a harinas o azúcares que inflaman.

“GOLDEN LATTE” DE INVIERNO

(CÚRCUMA Y ESPECIAS)

Esta bebida no solo es cálida, sino que es un potente antiinflamatorio sistémico. La cúrcuma actúa como modulador inmunológico y el calor del latte ayuda a la termogénesis.



Ingredientes:

- 200 ml de leche de almendras o coco.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- 1 pizca de pimienta negra (imprescindible para activar la cúrcuma).
- 1 pizca de canela en rama.
- 1 cucharadita de aceite de coco (grasa saludable para energía).

Preparación:

- Calentar la leche con las especias a fuego muy bajo.
- No dejes que hierva a borbotones para mantener las propiedades de los ingredientes.
- Batir con un pequeño batidor de mano hasta que se forme una espuma suave.
- Servir y consumir caliente.
- Es ideal para reducir la inflamación que se acumula durante el día.

Para TodoSalud
Equipo de Redacción de TodoSalud
Conocenos más en: @diariotodosalud
@todosaludonline TodoSalud TV



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


+54 9 11 6274-6315



Vitamina A participa en la renovación celular de la piel.



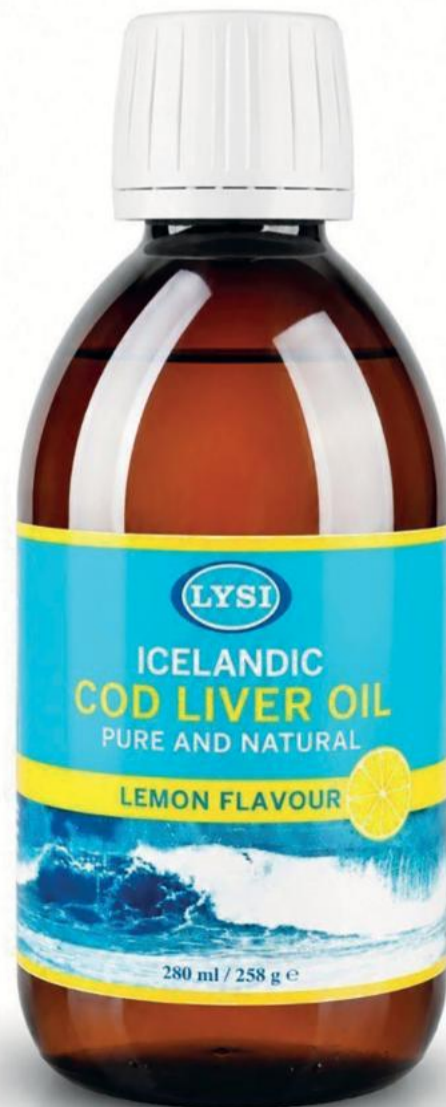
Omega-3 contribuyen a la salud y movilidad de las articulaciones.



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

SEMANA
Saludable

PEQUEÑAS ELECCIONES,
grandes cambios.

ALIMENTACION CONSCIENTE ACTIVIDAD FISICA DESCANSO PROFUNDO RELACIONES SOCIALES

Una semana para informarnos,
inspirarnos y elegir
un estilo de vida más saludable.

DEL 21 AL 27 DE SEPTIEMBRE
Sumate a las actividades
y descubri todo lo que
tenemos para vos.

<https://saludables.com.ar>
Instagram: @camara_saludables

CAPS
CAMARA ARGENTINA DE PRODUCTOS SALUDABLES

Al Gran Pueblo Argentino ¡Salud!

CUIDARTE HOY ES VIVIR MEJOR MAÑANA

MERIENDAS QUE FORTALECEN EL TERRENO

Para combatir el frío de las 17:00 hs sin recurrir a harinas o azúcares que inflaman.

MUG CAKE DE ALMENDRAS Y NUEZ**(PROTEICO Y SACIANTE)**

Si el cuerpo pide algo más "sólido", esta opción aporta proteínas y grasas de absorción lenta, evitando el pico de insulina que nos dejaría sin energía para la noche.

Ingredientes:

- 1 huevo de campo.
- 2 cucharadas de harina de almendras.
- 1 cucharadita de manteca clarificada (ghee) derretida.
- 1 pizca de polvo de hornear.
- un puñado de nueces picadas.

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes en una taza grande apta para microondas o directamente en un recipiente pequeño para que puedas llevar al horno o a una olla tipo horno.
- Cocinar durante 90 segundos (en microondas) o 10 minutos (en horno fuerte). El resultado es un bizcochuelo denso y nutritivo.
- Las grasas de la almendra y el huevo proporcionan saciedad prolongada, ayudando a que lleguemos a la cena sin esa ansiedad por "picar" cosas dulces.



Para TodoSalud
Alejo Oliver

Conocenos más en: [@diariotodosalud](https://www.instagram.com/diariotodosalud)
[@todosaludonlineTodoSalud TV](https://www.youtube.com/channel/UC...)

**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



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

EL HOGAR COMO SANTUARIO: LA CARGA OCULTA DEL CAOS

ORDEN Y PAZ MENTAL

El desorden externo es, a menudo, un reflejo de nuestro ruido interno. En pleno julio, cuando la naturaleza se contrae, baja su ritmo y nos invita a estar más tiempo puertas adentro, el espacio físico que habitamos adquiere una importancia vital para nuestra salud mental y equilibrio emocional.

La casa, durante el invierno, deja de ser solo un refugio contra el frío para convertirse en el epicentro de nuestra arquitectura psicológica.

Acumular objetos que ya no utilizamos no es un hábito inocuo. Según diversas investigaciones en psicología ambiental, el desorden visual compite por nuestra atención, sobrecargando la corteza visual y generando una carga cognitiva constante. Este estado de "alerta visual" eleva los niveles de cortisol, la hormona del estrés, impidiéndonos alcanzar ese estado de calma y quietud que el invierno debería propiciar por naturaleza. Cuando nuestro entorno está saturado, nuestra mente tiende a fragmentarse, perdiendo la capacidad de conectar con el presente.

Depurar nuestro hogar no es simplemente una cuestión estética o de decoración; es un ejercicio de limpieza mental profunda. Al simplificar nuestro entorno, liberamos energía

cognitiva que habitualmente malgastamos gestionando el caos. Este acto de desapego material permite que nuestra atención se desplace de la gestión de objetos hacia la introspección y la regeneración del ser.

Dedicar los días de lluvia o de frío intenso a reorganizar un armario, clasificar documentos o donar lo que ya no sirve es, en esencia, una forma de "limpieza de terreno" personal. Es un proceso simbólico: al soltar lo viejo, creamos el espacio vacío necesario para que lo nuevo —nuevas ideas, nuevos hábitos, nuevas metas— pueda germinar cuando llegue la primavera.

CLAVES PARA UNA DEPURACIÓN CONSCIENTE

La regla de la utilidad: Si no lo usaste en el último año, probablemente no lo necesites. Preguntáte si ese objeto suma bienestar o solo



ocupa espacio vital.

Zona de calma: Designá al menos un rincón en tu hogar libre de pantallas y de objetos acumulados. Este será tu "santuario" para la meditación o la lectura invernal.

Micro-acciones: No intentes ordenar toda la casa en un día. La

depuración es un proceso, no un evento. Dedicá 20 minutos diarios a una sola categoría (por ejemplo, los cajones de la cocina o el botiquín).

Impacto biológico: Un hogar minimalista y ordenado nos permite sentirnos más livianos. Al reducir el desorden, también reducimos los estímulos irritantes, lo que favorece un sistema nervioso más regulado y preparado para transitar la introspección invernal sin la ansiedad que genera el caos acumulado.

En conclusión, habitar un espacio ordenado durante este invierno es un acto de amor propio. Al sanar nuestro entorno, estamos sanando, simultáneamente, nuestra mente.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

www.todosaludonline.com.ar

Fuente: Ferrari, J.R., et al. (2016). "Relación entre el desorden, la procrastinación y una menor satisfacción vital: un estudio transcultural". *Psicología Actual*.

MODELIFE

SUPLEMENTOS PREMIUM — DESDE 2007

BIENESTAR REAL.
CALIDAD COMPROBADA.



MAYORISTAS-FRANQUICIAS
COMERCIALIZA
PRODUCTOS
DIETÉTICAS-FARMACIAS

WhatsApp



+54 9 11 6680-2357

modelifeventas@gmail.com



CALIDAD COMPROBADA

INGREDIENTES NATURALES

EFECTIVIDAD COMPROBADA

MODELIFE
GOLDEN FITNESS

NATURAL, CIENTIFICO, EFECTIVO

EL MEJOR RECURSO PARA PRESCINDIR DE LAS GOLOSINAS DÁTILES

Los dátiles son frutas de las palmeras de forma oblonga y alargada, de unos cinco centímetros y color dorado o marrón, según la variedad. Vienen desde Túnez o Argelia en ramas, desde otoño, hasta bien entrado el año.

Su agradable sabor puede usarse no sólo en repostería, sino de contrapunto en postres y ensaladas, así como para enriquecer platos con base de cereales, estofados o pasta. Son exquisitos rellenos, con nueces, mazapán o frutos secos. Cortados en rodajas podemos ponerlos dentro de calabazas y asarlas al horno. Sirven para cualquier receta en lugar de las pasas de uva y no olvidemos que son el mejor recurso para enseñar a los niños a prescindir de las golosinas. Además son uno de los mejores endulzantes a la hora de hacer bebidas vegetales. Tres cuartas partes son hidratos de carbono, con un 10 % de fibra y un 65% de glucosa y fructosa, que proporcionan energía inmediata, muy especialmente a las células del cerebro, y un sabor muy dulce. Proporcionan además una importante fuente de micronutrientes. Destaca su elevado contenido en potasio, hierro y magnesio. 100 gr. de dátiles cubren un 15% de las necesidades de estos minerales en una persona adulta. Los niveles de calcio, fósforo y cobre suponen un 8% de nuestras necesidades diarias. En cuanto a vitaminas destaca, por su muy elevado contenido en niacina, asociada al aminoácido triptófano. También es muy considerable su contenido en ácido fólico que, unido al de hierro, los convierte en un importante complemento en las dietas de las mujeres en estado, y para los periodos de crecimiento. Tiamina y riboflavina están también bien representadas.

RECETA DÁTILES RELLENOS

Ingredientes:

- 300 gr de dátiles frescos.
- 100 gr almendras peladas y tostadas.
- Coco rallado para decorar.

Preparación:

- Triturar las almendras.
- Cortar los dátiles longitudinalmente, quitar el carozo y colocarlas almendras.
- Espolvorear el coco rallado por encima.



Para TodoSalud: Vera Alaniz
Conocenos más en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud TV



GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL

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



CLOUHO DE POTASIO
Origen: Alemania
Cuidad®



Tu comida sigue rica,
Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%

Sal Marina® Gell Singh®



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

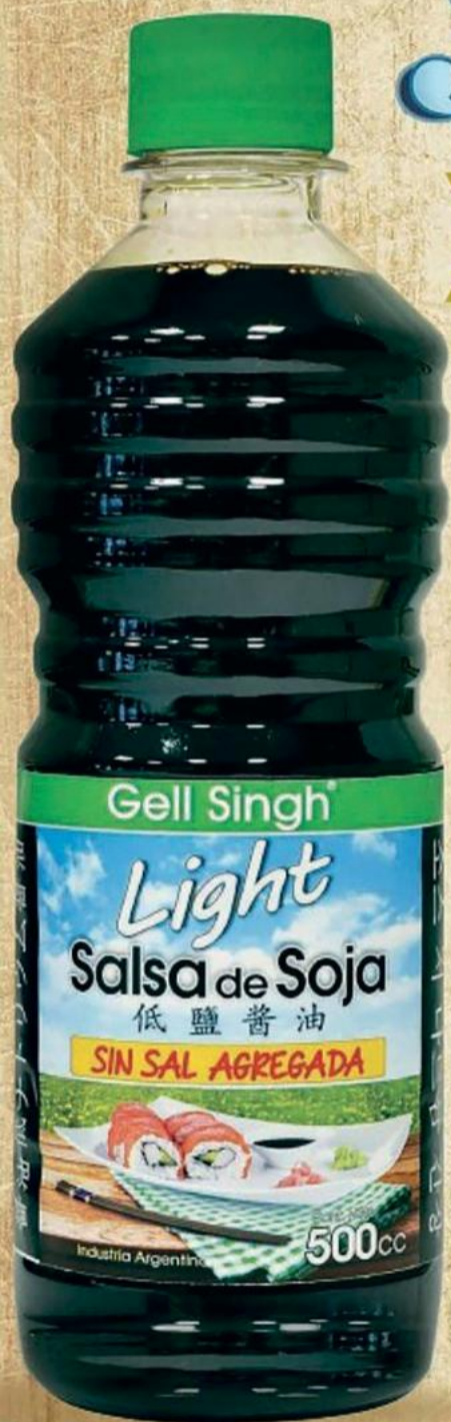
saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



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

EL HOGAR COMO SANTUARIO: EL RITMO CIRCADIANO DENTRO DE CASA

ILUMINACIÓN CONSCIENTE

La luz es el sincronizador más potente de nuestra biología. En el mundo moderno, sin embargo, hemos roto nuestro vínculo con los ciclos naturales, convirtiendo la iluminación en un factor de estrés metabólico más que en una herramienta de bienestar.

Durante las horas diurnas, especialmente en invierno cuando la claridad es más escasa, recibir luz solar directa es innegociable. La exposición a la luz solar durante las primeras horas de la mañana le envía una señal clara al núcleo supraquiasmático —nuestro “reloj maes-

tro” en el cerebro— para inhibir la melatonina y activar la producción de cortisol y serotonina, hormonas que nos mantienen alerta y con el ánimo estable. Esta dosis de luz natural no solo regula el ciclo vigilia-sueño, sino que es fundamental para optimizar la salud metabólica

y el estado de ánimo durante los meses de menor radiación solar. Por el contrario, la luz artificial que consumimos durante la noche se ha convertido en uno de los mayores disruptores del sueño. Al oscurecer tan temprano en invierno, tendemos a encender luces intensas y frías (de espectro azul), que imitan la intensidad del mediodía. Esta sobreexposición bloquea la secreción de melatonina, nuestra hormona del descanso, alterando nuestra capacidad de recuperar energías.

utilizando fuentes de luz ubicadas a baja altura, como por ejemplo las lámparas de pie o de mesa, en lugar de las luces cenitales mucho más intensas.

Al bajar la altura y la intensidad de la luz, el cerebro es el que interpreta que el día ha terminado.

Este cambio gradual en la iluminación prepara al organismo para la posterior desconexión, facilitando así una transición natural y sin sobresaltos hacia el sueño.

La iluminación, por lo tanto, no es simplemente una cuestión de visibilidad; es una señal biológica crítica que se encarga de regular nuestro estado de ánimo, la calidad del descanso y nuestra salud hormonal a largo plazo.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: Chronobiology International – “Efectos de la exposición a la luz sobre el ritmo circadiano y la secreción de melatonina”



Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)

DieteticaLaBalanza

dietlabalanza

EL REFUGIO DE LAS LUCES TENUES

Para mantener nuestro ritmo circadiano perfectamente alineado, es fundamental lograr adaptar la iluminación del hogar según el momento del día.

A medida que cae la tarde, debemos optar por las luces cálidas y tenues, bajando también la intensidad lumínica y, preferiblemente,

- NUEVO - NUEVO - NUEVO - NUEVO - NUEVO -

vitawellness
nutrition & beauty.

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

OFERTA LANZAMIENTO

-30% OFF



¡Incorporala a tu comercio!



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



GÓNDOLA SALUDABLE

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 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.

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

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

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

NUGGET BLUE



DEFENSE BLUE

Fortalece tus defensas naturalmente

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

¿Para qué sirve?

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

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



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

NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: MOVIMIENTO SUAVE

YOGA Y ESTIRAMIENTOS PARA EL INVIERNO

Existe una creencia errónea de que el ejercicio debe ser siempre de alta intensidad para ser efectivo. Sin embargo, en pleno invierno, cuando nuestra energía vital tiende a la introspección y la conservación, las rutinas de ejercicio extremo pueden generar un estrés innecesario en un organismo que ya está esforzándose por mantener su temperatura central.

El invierno es el momento ideal para cambiar el enfoque hacia el movimiento consciente y suave, priorizando el yoga, el pilates o simplemente estiramientos profundos realizados en la calidez del hogar.

El objetivo del movimiento invernal no es el agotamiento, sino la estimulación de la circulación linfática y sanguínea. El sistema linfático, a diferencia del circulatorio, no tiene una bomba propia; depende exclusivamente de nuestro movimiento para eliminar toxinas. Al practicar movimientos suaves y sostenidos, favorecemos el retorno venoso y evitamos la rigidez articular que suele presentarse con el frío. El yoga, en particular, nos permite combinar el estiramiento con la respiración controlada (pranayama), lo cual ayuda a reducir los niveles de cortisol,



la hormona que tiende a elevarse cuando pasamos mucho tiempo encerrados.

Una rutina sencilla de 15 minutos

al despertar, enfocados en la apertura de pecho y la movilización de la columna, es suficiente para cambiar el estado de ánimo y mejorar la pos-

tura, que suele cerrarse naturalmente en respuesta al frío. Al movernos con intención, sin forzar, estamos enviando una señal a nuestro cuerpo de que no está en peligro, fomentando una sensación de seguridad interna. No se trata de competir contra el clima, sino de integrar el movimiento como una forma de autocuidado que nutre nuestras articulaciones y fortalece nuestra mente. En este sentido, la suavidad es una forma de poder.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: International Journal of Yoga – “Los efectos fisiológicos y psicológicos de las prácticas de movimiento suave durante las estaciones de clima frío”.

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).

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

MEDICINA ENERGETICA BIOLOGICA CLINICA HOMEOPATIA



Fundación Dr. Puiggrós

"Una mejor calidad de vida es posible"



Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

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

Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

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

Farmacia Homeopática Social: Riobamba 438

farmaciapuiggros@gmail.com

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



Participe de las Charlas Gratuitas

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

Informes y turnos:

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

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

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

fundacionpuiggros@gmail.com

www.farmaciapuiggros.com.ar

MARKETING SALUDABLE: ENTENDER AL CONSUMIDOR VALE MÁS QUE BAJAR LOS PRECIOS

CUANDO BAJAN LAS VENTAS

Cada vez que la economía atraviesa momentos de incertidumbre, escucho la misma frase en reuniones con comerciantes y distribuidores: "La gente no compra". Sin embargo, la realidad es un poco más compleja. La gente sí compra, pero compra distinto.

Existe un concepto muy conocido en marketing llamado la teoría del pintalabios (Lipstick Effect). Plantea que, en contextos económicos difíciles, los consumidores reducen las compras de alto valor, pero continúan permitiéndose pequeños gustos que les generan satisfacción. En lugar de cambiar el auto o salir de vacaciones, eligen un producto accesible que les haga sentir bien.

Más allá de si esta teoría se cumple exactamente en todos los mercados, deja una enseñanza muy interesante: en tiempos de crisis, el deseo de sentirse mejor no desaparece. Lo que cambia es la manera de satisfacerlo.

Las dietéticas tienen una gran oportunidad para interpretar este comportamiento. Hoy el consumidor sigue buscando bienestar, salud y alimentación consciente, pero analiza mucho más cada decisión de compra. Compara precios, prueba marcas nuevas, busca promociones y valora cada peso que invierte.

Por eso, creo que el desafío ya no

pasa únicamente por vender productos saludables, sino por ofrecer soluciones y experiencias que acompañen las nuevas necesidades del cliente.

ALGUNAS ACCIONES SIMPLES PUEDEN GENERAR EXCELENTES RESULTADOS.

● Crear espacios con "pequeños gustos saludables"

Crear espacios donde convivan chocolates sin azúcar, snacks premium, frutos secos saborizados, infusiones especiales o bebidas funcionales, puede estimular compras por impulso de bajo desembolso.

● Armar combos con un precio atractivo también facilita la decisión.

Un desayuno saludable, una merienda proteica o un kit para la oficina ayudan al cliente a resolver una necesidad concreta sin tener que pensar qué productos combinar.

● Realizar degustaciones.

Cuando una persona prueba un pro-

ducto, disminuye la incertidumbre y aumenta considerablemente la probabilidad de compra.

● Revisar la exhibición del salón.

Un producto que lleva meses en la misma góndola puede recuperar protagonismo simplemente cambiando su ubicación o acompañándolo con productos complementarios.

● Las redes sociales, un aliado fundamental.

No alcanza con publicar ofertas. Las dietéticas deben inspirar, enseñar y acompañar. Compartir recetas, ideas para desayunos, consejos de alimentación o nuevas formas de consumir un producto genera mucho más valor que una simple promoción.

En definitiva, cuando las ventas se desaceleran, la primera reacción suele ser bajar precios. Sin embargo, muchas veces la verdadera ventaja competitiva está en comprender mejor

al consumidor, adaptar la propuesta comercial y generar una experiencia de compra que conecte con sus necesidades actuales.

Porque las crisis pasan. Pero los negocios que aprovechan estos momentos para innovar, escuchar a sus clientes y diferenciarse son los que salen fortalecidos.

Si tu empresa necesita desarrollar estrategias comerciales, mejorar sus ventas, optimizar la experiencia de compra o potenciar sus acciones de marketing, será un gusto acompañarte. Podés contactarme para recibir asesoramiento personalizado y diseñar soluciones adaptadas a las necesidades de tu negocio.

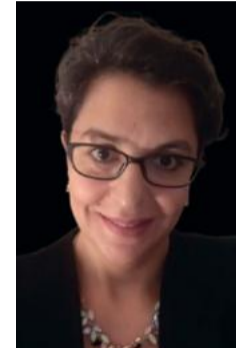
Sobre la autora:

Gabriela Rivas

e.mail: gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

LinkedIn: gabriela-rivas-lk

Contacto: +54 9 11 4033-0423



DEL 21 AL 27 DE SEPTIEMBRE

SEMANA SALUDABLE

La Cámara Argentina de Productos Saludables (CAPS) confirmó la fecha de realización de LA SEMANA SALUDABLE, un evento de alcance nacional que comenzará todos los años el Día de la Primavera, el 21 de septiembre y se extenderá hasta el 27 del mismo mes.

La CAPS, entidad empresaria que agrupa a productores, procesadores, industriales, dueños de marcas, distribuidores y comerciantes de productos saludables, planea un evento que involucrará a múltiples actividades en todo el país, con el objetivo de incentivar la práctica de hábitos saludables en toda la población.

Los alimentos, las bebidas, suplementos y productos de cuidado personal, son categorías en las que el concepto de lo saludable gana espacio de manera constante, a partir del crecimiento del consumo consciente, impulsando a empresas productoras y comercializadoras.

MÚLTIPLES ACTIVIDADES

Entre las principales acciones que se llevarán a cabo en LA SEMANA SALUDABLE se encuentran las activi-

dades en los puntos de venta, entendiendo por tales a dietéticas, supermercados, almacenes y mayoristas, pero también a restaurantes, bares, confiterías, hoteles y gimnasios, entre otros.

Las acciones posibles son: descuentos y promociones en comercios, degustaciones, acciones comerciales de proveedores con los retailers, la presentación de menús saludables en restaurante y hoteles, charlas, webinars, conferencias y una intensa actividad en redes sociales, además de un Cyber Week para la venta online.

También se está trabajando en distintos eventos relacionados con las actividades físicas como caminatas, carreras, clases de gimnasia, etc. con la participación de gimnasios, clubes y organizaciones relacionadas.

RONDA DE NEGOCIOS

Por otro lado, se realizará una Ronda de Negocios específica del sector, de nivel nacional e internacional, el día 9 de septiembre, en forma conjunta con la Confederación Argentina de la Mediana Empresa (CAME).

La ronda, que congregará a produc-



tores, industriales y retailers, con una agenda previa, se realizará en la sede de CAME, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

ARGENTINA PAIS SALUDABLE

Entre los principales objetivos también se plantea el de impulsar la exportación de productos saludables desde Argentina a todo el mundo y apoyar el desarrollo de empresas productoras, retailers y otras, ligadas a la actividad.

Apuntando al mercado externo, es una premisa de CAPS crear la marca

país ARGENTINA PAIS SALUDABLE, en el convencimiento de que se puede convertir en uno de los grandes participantes del comercio de productos saludables en el mundo.

De hecho, la Argentina ya se encuentra entre los seis países más destacados del planeta en la exportación de productos saludables.

OTRAS ACCIONES PREVISTAS

Diferentes ámbitos en los que se buscará que LA SEMANA SALUDABLE genere impacto es en lo relativo a la educación, la salud y el cuidado ambiental, proponiendo la participación de los ministerios de dichas áreas.

El equipamiento del hogar también tendrá su lugar en la propuesta de CAPS, enfatizando sobre la importancia del descanso profundo, (colchones, almohadas, etc.), sobre aparatos para hacer gimnasia y, especialmente, a partir de la tendencia creciente de cocinar en casa.

Para más información:

<https://saludables.com.ar>

@camara_saludables

NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: EL VALOR DE LA COCCIÓN LENTA

PROHIBIDO LO CRUDO

Existe una sabiduría ancestral que dicta que, durante el invierno, el cuerpo se vuelve un templo que debe proteger su fuego interior.

En esta estación, donde la energía se contrae, consumir alimentos crudos —como grandes ensaladas o batidos helados— representa un desafío innecesario para nuestro sistema digestivo. La medicina ayurvédica y la tradición china coinciden en que los alimentos crudos tienen una “energía fría” que requiere una gran cantidad de energía metabólica para ser calentada, procesada y asimilada. En pleno mes de Julio, esa energía es la que necesitamos para fortalecer nuestro sistema inmune.

Cuando elegimos la cocción lenta —estofados, guisos de legumbres, vegetales al horno o cocciones a vapor—, estamos realizando una “predigestión” de los alimentos. Al romper las paredes celulares de los vegetales y transformar las fibras duras, facilitamos el trabajo del sistema gastrointestinal. Esto permite que el cuerpo pueda absorber los nutrientes con mayor eficacia, sin gastar calor interno en el proceso de descomposición. Además, la cocción lenta extrae minerales y fitonutrientes que, de otra manera, que-

darían bloqueados en la fibra cruda.

Adoptar la filosofía de “prohibido lo crudo” no significa eliminar los vegetales, sino cambiar su estado. Una sopa de zanahoria asada, una coliflor salteada con especias o un guiso de calabaza son opciones que nutren profundamente y mantienen el calor corporal. Este cambio de paradigma alimentario nos permite transitar los meses fríos sin sufrir la típica inflamación abdominal o la pesadez que suele acompañar a las dietas mal ajustadas a la estación. Al priorizar el

calor en el plato, estamos enviando una señal clara a nuestro organismo: estamos cuidando nuestro fuego, respetando los ritmos naturales y fortaleciendo nuestra base energética. Es un acto de coherencia biológica que se refleja en una mayor vitalidad diaria.

Para TodoSalud

Alejo Oliver

www.todosaludonline.com.ar

Fuente consultada: La ciencia de curarse uno mismo. Vasant Lad (Lotus Press).

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

WhatsApp icon

+54 9 1127550123
// +54 9 1127620667

CATÁLOGO

Email icon

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

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



TodoSalud KONYStevia utilizan los servicios de Tradys Argentina

NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: PROTECCIÓN DE LA PIEL EN INVIERNO

EL RETORNO AL SEBO DE RES

La piel es nuestro órgano más extenso y, en invierno, sufre las consecuencias directas de la falta de humedad ambiental y el contraste térmico entre el interior calefaccionado y el exterior gélido.

A menudo, cometemos el error de tratar la sequedad solo desde afuera, con cremas cargadas de químicos sintéticos que, en ocasiones, alteran nuestro manto ácido natural. Sin embargo, en el mundo de la cosmética natural, ha resurgido un aliado ancestral que está ganando terreno por su eficacia biológica: el sebo de res.

¿Por qué el sebo de res beneficia tanto a nuestra piel? La respuesta radica en la biocompatibilidad. La composición de ácidos grasos del sebo vacuno es notablemente similar a la de los aceites naturales que nuestra piel produce. A diferencia de los aceites vegetales —que a veces se quedan en la superficie—, el sebo de res es rico en ácido oleico, ácido esteárico y ácido palmítico, componentes que nuestra dermis reconoce y absorbe con facilidad. Además, el sebo de res de alta calidad (especialmente de animales alimentados a pastura) contiene naturalmente vitaminas liposolubles A, D, E y K, que son fundamentales



para la reparación celular y la protección contra la oxidación que provoca el frío.

Usar sebo de res no es una "tendencia" moderna, es un retorno a la nutrición de la piel como se hacía antiguamente. Al ser una grasa estable y rica en nutrientes, actúa como una barrera oclusiva que "encierra" la hidratación sin tapar los poros, permitiendo que la piel respire mientras la

protege de la deshidratación causada por la calefacción. Es, en esencia un alimento para la piel.

Por supuesto, la salud dérmica también se trabaja desde adentro. La ingesta de grasas saludables (Omega-3, palta, aceite de oliva) es innegociable, ya que estas grasas forman la estructura de nuestras membranas celulares. Sin lípidos de calidad, ninguna crema, por más

natural que sea, podrá retener la hidratación. Además, debemos moderar el uso de duchas muy calientes, que eliminan el sebo natural protector.

Para transitar este invierno, la estrategia es simple: minimizar la agresión térmica del agua, nutrir desde adentro con grasas esenciales y, en lugar de buscar soluciones complejas y sintéticas, optar por el sebo de res.

Es un producto honesto, sin tóxicos, que respeta nuestra biología y devuelve a la piel la flexibilidad y protección que el invierno le arrebató.

Una piel sana en invierno no es la que está saturada de cosméticos, sino la que está nutrida con elementos que, como el sebo, conviven en total armonía con nuestra naturaleza humana.

Aporte de Distribuidora Alma para TodoSalud
Para más información de la crema de res artesanal:
@distribuidora.alma.ba

CV Natural

DISTRIBUIDORA MAYORISTA
Rosario Santa Fe

ALIMENTOS COSMÉTICOS SUPLEMENTOS

Encontranos
Cientes
 o ventas@cvnatural.com • +54 9 341 641-9522

Proveedores
 o proveedores@cvnatural.com • +54 9 341 315-2251

[cv.natural](https://www.cvnatural.com) 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

ACEITE DE COCO
VALLE ORGÁNICO

Envases de Vidrio Termosellados

Sin T.A.C.C.
RNE
RNPA

100cc **250cc** **360cc** **660cc** **1litro**

valleorganicoaceitedecoco

EMPRESAS SALUDABLES

¿ZEN Y FLORES DE BACH?

Haku'un Yasutani (1885–1973) fue uno de los maestros Zen más influyentes del siglo XX.

Fundó la escuela Sanbō Kyōdan, que combinó la profundidad meditativa del Sōtō con el trabajo intenso de kōans del Rinzai, haciéndolo accesible a practicantes occidentales. También fue uno de los primeros en llevar el Zen fuera de Japón. Su énfasis central fue el kōan MU.

EL KŌAN MU

Un monje pregunta a Joshu: —“¿Un perro tiene naturaleza de Buda?” Joshu responde: “¡MU!” Aunque MU literalmente significa “no” o “vacío”, no es una respuesta lógica. Según Yasutani, MU es un golpe directo para cortar la mente discursiva. No quiere que lo entiendas: quiere que te atraviese.

LA ENSEÑANZA DE YASUTANI

- Yasutani transmitía MU como un portal, no un concepto:
- 1.No pensar MU**
Intentar interpretarlo es perderlo. “Si buscás el significado, lo perdés.”
 - 2.MU como punto único de enfoque**
Es una flecha dirigida al corazón de la conciencia. Un enfoque total, vital, ardiente.
 - 3.Práctica: “convertirse en MU”**
En zazen:
 - Inhalar naturalmente.
 - Exhalar desde el hara diciendo internamente MU.
 - Dejando que solo exista MU.

● No vos pensando en MU: vos disolviéndote en MU.

4.El objetivo: kenshō (abrir los ojos)

MU busca provocar una ruptura en la identidad habitual. Cuando la mente no encuentra nada a lo que aferrarse, aparece la visión directa:

- Claridad repentina.
 - Unidad.
 - Caída de los pensamientos.
 - La sensación de que todo es tal cual es.
- Yasutani decía que MU es como golpear una puerta hasta romperla, o una lupa que concentra luz hasta encender fuego. Ese fuego es el despertar.

FLORES DE BACH QUE ACOMPAÑAN EL CAMINO DE MU

- **White Chestnut**
Para quietar la mente discursiva que insiste en pensar MU. Ayuda a soltar la rumiación que impide atravesar el koan.
- **Chestnut Bud**
Para quienes se quedan atrapados repitiendo intentos conceptuales sin avanzar. Facilita “aprender del instante” en vez de repetir mentalmente.
- **Clematis**
Para encarnar la atención. MU no se atra-

viesa soñando o evadiendo, sino estando plenamente presente.

- **Rock Water**
Apoya la disciplina y la entrega total que Yasutani pedía: dedicarse a MU con sinceridad, pero sin rigidez mental.
- **Wild Oat**
Para quienes sienten el llamado profundo a una experiencia de sentido o despertar, pero no encuentran la dirección interna. MU, visto como flecha, se alinea bien con esta flor.
- **Aspen**
Para acompañar la apertura hacia lo desconocido, hacia ese salto sin conceptos donde la identidad se disuelve.

FORMACIÓN DEL MÁS ALTO NIVEL EN TERAPIAS NATURALES (CICLO 2026)

Podés elegir:

- **Formación en Flores de Bach.**
Especialización en el sistema del Dr. Edward Bach con una mirada actualizada a los desafíos emocionales del mundo contemporáneo.
- **Carrera de Consultora en Salud Natural.**
Formación integral en sistemas florales y vibracionales, orientada a la consulta y el acompañamiento en bienestar natural.
- **Formación en Sanación Espiritual y Terapia Floral.**
Un recorrido profundo en terapias energéticas, espirituales y florales, con énfasis en las técnicas complementarias del trabajo del alma.

O realizar las tres propuestas: construyendo un camino formativo completo y articulado durante todo el 2026. Y la posibilidad de certificarte internacionalmente con diplomas de la Florida Global University (sujeto a cumplimiento de condiciones y no disponible para todos los programas).

EN SÍNTESIS

- Yasutani enseñaba MU como un portal directo al despertar.
- No es una idea sino una experiencia.
 - MU destruye interpretaciones para revelar lo que sos más allá de la mente.
 - Varias Flores de Bach pueden acompañar este proceso: unas aquietando la mente (White Chestnut), otras sosteniendo la entrega (Rock Water) o el salto al vacío (Aspen).

Esencias Vibracionales Londner's, desde hace 35 años llevando a todas las casas las Flores de Bach y del Mundo.

Encontranos en www.londner.com



ESPECIAS Y CONDIMENTOS

CALDOS Y SOPAS





AJÍ ALIMONADO PICANTE


BAHARAT


BERBERE


CONDIMENTO PARA ENSALADA


CONDIMENTO SABOR CHEDDAR


GARAM BASALA


MERKEN


PIMENTÓN DULCE CON NARANJA


RELLENO DE CARNE VEGANO


TANDOORI MASALA


ZAAATAR


RELLENO DE ESPINACA VEGANO

SALSAS Y SAZONADORES





VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO (COMUNIDAD JUDÍA)

LÍNEA IMPERIAL


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

NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: VOLVIENDO A LA COCINA DE LA ABUELA

GUISOS CURATIVOS

Existe una nostalgia curativa en los guisos, esos platos de cocción prolongada que nos devuelven al origen y nos reconectan con la comida real. En el contexto actual de inmediatez y comida ultraprocesada, rescatar el guiso de olla no es solo un capricho gastronómico; es un rescate de salud.

Los guisos permiten combinar proteínas, grasas saludables y fibras de una manera que garantiza una saciedad prolongada y una liberación de energía estable, evitando los picos de glucosa que suelen derivar en antojos de azúcar durante los días fríos.

La estructura de un guiso curativo es sencilla: una base de grasas estables (aceite de coco, ghee o aceite de oliva), una selección de proteínas de alta

calidad y vegetales de estación de raíz o crucíferas. La cocción prolongada a fuego bajo descompone los tejidos conectivos de las carnes y la estructura fibrosa de las legumbres, haciendo que los nutrientes estén listos para ser absorbidos sin generar inflamación. Este método, tan valorado por nuestras abuelas, es un pilar del bienestar metabólico.

Además, los guisos son la oportuni-

dad para incluir alimentos fermentados o especias que potencian la microbiota. Al ser platos que pueden cocinarse en grandes cantidades, fomentan la organización y la previsión, dos elementos clave para mantener una alimentación saludable cuando la vida cotidiana nos impone presión. Un guiso bien preparado es un concentrado de nutrientes que nos permite atravesar el invierno con el sistema inmune reforzado. Al volver a

las ollas pesadas y al fuego lento, estamos recuperando una sabiduría que el tiempo no ha podido superar. No hay mejor forma de proteger nuestra salud que volviendo a lo simple, a lo cocido y a lo compartido, transformando nuestra cocina en un refugio de bienestar donde la nutrición y el calor se encuentran en un mismo plato.

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

RECETA

GUISO DE LENTEJAS Y CHORIZO COLORADO

(VERSIÓN KETO-AMIGABLE)

El guiso es el plato nacional del invierno argentino. Sin embargo, podemos adaptarlo para que sea una opción que no genere picos de insulina, utilizando vegetales de bajo índice glucémico y proteínas de alta densidad.

Ingredientes:

- 300 g de lentejas (remojadas 8 horas para reducir antinutrientes).
- 200 g de chorizo colorado de buena calidad, cortado en rodajas.
- 1 cebolla grande y 2 dientes de ajo picados.
- 2 zanahorias cortadas en rodajas.
- 1 Morrón rojo picado.
- Caldo de carne cantidad necesaria.
- Pimentón ahumado, laurel y comino.

● *Aceite de oliva o grasa de cerdo para la cocción.*

Preparación: En una olla de hierro o de barro (fundamentales para retener el calor), comienza salteando el chorizo colorado para que suelte su propia grasa y sabor. Retira el chorizo y, en esa misma grasa, saltea la cebolla, el ajo y el morrón hasta que estén bien tiernos. Incorpora las zanahorias y las lentejas ya remojadas. Añadir el pimentón ahumado y el comino; este último es clave no solo por su aroma, sino por su capacidad para facilitar la digestión de las legumbres.

Cubrir con el caldo de carne caliente y dejar cocinar a fuego muy bajo, tapado, durante 60 minutos. La cocción lenta es lo que garantiza que las lentejas estén suaves y el sabor del chorizo se haya distribuido uniformemente. A mitad de cocción, reincor-

porar las rodajas de chorizo. Si ves que el líquido se evapora, añadí un poco más de caldo, manteniendo siempre una consistencia espesa.

Por qué funciona: Esta versión del clásico guiso es rica en proteínas y fibra, lo que garantiza una liberación lenta de energía durante toda la tarde o noche. El remojo previo de las lentejas es un paso que no podemos omitir para mejorar su digestibilidad. Este guiso es la representación perfecta de la "comida de abuela": denso, nutritivo y profundamente satisfactorio. Proporciona los nutrientes necesarios para mantener la temperatura corporal ante las bajas temperaturas del mes de Julio, sin causar esa pesadez post-comida que a menudo sentimos con recetas cargadas de harinas refinadas. Es, en definitiva, el refugio en la olla.

NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: TEMPORADA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS

PREVENCIÓN DESDE EL TERRENO

Julio es, por antonomasia, el mes donde las vías respiratorias se ven más desafiadas. El frío intenso, la sequedad ambiental causada por la calefacción y la menor exposición solar crean un escenario ideal para que los patógenos circulen con mayor facilidad.

Sin embargo, la medicina moderna y ancestral coinciden en un punto clave: no todos los individuos expuestos a los mismos virus enferman por igual. La diferencia fundamental reside en el "terreno", es decir, el estado de salud e integridad de nuestra respuesta inmunitaria interna.

En lugar de esperar a que aparezca el primer síntoma para tomar medidas, el enfoque de salud de invierno debe ser radicalmente proactivo. La prevención comienza con la integridad de nuestras mucosas respiratorias. Cuando la mucosa se reseca debido al aire caliente de los calefactores, pierde su función como barrera de defensa física, permitiendo que las partículas virales penetren con mayor eficacia. Mantener una hidratación celular profunda —más allá de simplemente beber agua— es fundamental; el consumo de caldos ricos en colágeno es una estrategia superior, ya que aporta los aminoácidos necesarios para reparar los tejidos de la mucosa.

A esto debemos sumar el rol de la Vita-

mina D. En invierno, al estar alejados del sol y permanecer más tiempo en interiores, nuestros niveles plasmáticos caen drásticamente. Dado que la Vitamina D es un modulador maestro de la inmunidad innata, su suplementación (bajo guía profesional) es un seguro de vida biológico que permite a nuestros glóbulos blancos identificar y neutralizar amenazas con mayor velocidad.

No podemos omitir el impacto del azúcar. En épocas de frío, el cuerpo tiende a pedir "comida de confort" rica en harinas y azúcares simples. Este consumo excesivo crea una inflamación sistémica que compite directamente con la absorción de Vitamina C en nuestras células inmunes, reduciendo nuestra capacidad de defensa. Un sistema inmune robusto no es el resultado de una pastilla mágica, sino la suma de un entorno interno equilibrado. Si mantenemos nuestra glucemia estable, aseguramos niveles óptimos de nutrientes esenciales y evitamos la sequedad ambiental, el cuerpo posee la inteligen-

cia necesaria para navegar la temporada respiratoria sin enfermar. La salud es, en esencia, nuestra capacidad de mantener el orden interno frente al caos externo.

Desayuno:

"BOWL DE AVENA ACTIVADA CON CÚRCUMA Y JENGIBRE"

Ingredientes:

- 4 cucharadas de avena (previamente remojada 8 horas).
- 1 taza de leche de coco caliente.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- media cta. de jengibre fresco rallado.
- una pizca de pimienta negra. (clave para activar la curcumina).
- Una cucharada de semillas de zapallo (ricas en zinc).

Preparación: Cocinar la avena con la leche de coco a fuego lento. Una vez cremosa, añadir la cúrcuma, el jengibre y la pimienta. El zinc de las semillas de zapallo es vital para la replicación celular de

nuestras defensas. Este desayuno aporta calor interno, propiedades antiinflamatorias y energía sostenida.

Merienda:

"INFUSIÓN DE CALDO DE HUESOS CON LIMÓN Y ROMERO"

Ingredientes:

- 200 ml de caldo de huesos casero (rico en glicina y colágeno para las mucosas).
- el jugo de medio limón.
- 1 ramita de romero fresco.

Preparación: Calentar el caldo de huesos y servir en una taza. Añadir el jugo de limón al final (para no degradar la Vitamina C con el calor excesivo) y la rama de romero. El colágeno repara el tejido de las vías aéreas, mientras que el romero aporta cineol y propiedades antisépticas.

Para TodoSalud: Vera Alaniz
Conocenos más en: [@diariotodosalud](https://www.instagram.com/diariotodosalud)
[@todosaludonline](https://www.youtube.com/@todosaludonline) TodoSalud TV

RECETA DE SOPA

CREMA DE COLIFLOR Y CEBOLLA

La coliflor contiene numerosos minerales, antioxidantes y vitaminas que lo hacen especial.

Es buena para dietas en la que el objetivo es bajar de peso, ya que contiene muy bajo aporte calórico. La coliflor es rica en vitaminas B, C y K, calcio, fibra, fósforo y potasio, y tiene propiedades diuréticas, lo que hace que ayude a eliminar líquidos y al igual que el brócoli, es antiinflamatoria.

La cebolla es la familia del Allium (a la que pertenecen también puerros y ajos) es un alimento rico en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, cloro, cobalto, cobre, azufre y bromo); y también en vitaminas (A, B, C y E).

Tiene propiedades bactericidas y fungicidas. Ayuda al funcionamiento del hígado, el páncreas y la vesícula, y no pierde muchas propiedades cuando la cocinas.

El Curry es una mezcla de diversas especias y condimentos, originaria de la India y que pueden variar las combinaciones en función del tipo de curry y región.

Una de sus ventajas es que potencian y aportan mucho sabor, sin tener que utilizar sal, lo cual ya es un punto positivo. También es antiinflamatorio, facilita las digestiones y la expulsión de gases, favorece la protección del hígado y ayuda a protegernos del Helicobacter Pylori.

RECETA

CREMA DE COLIFLOR Y CEBOLLA AL CURRY

Ingredientes

- 1 coliflor.
- 1 cebolla.
- Una cucharada sopera de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- Frutos secos.
- Sal y pimienta negra.

Preparación: Lavamos y escurrimos bien la coliflor, lo cortamos en trocitos pequeños y los tallos los picamos. Cortamos la cebolla a taquitos muy pequeños.

A continuación, añadimos en una olla el aceite de oliva virgen extra y calentamos.

Cuando notemos que está caliente, echamos la cebolla y la coliflor y doramos durante unos 15 minutos, hasta que veamos que tienen un color dorado. Una vez que las verduras están doradas añadimos el curry, una pizca de sal y el agua caliente poco a poco, removemos. Una vez que empiece a hervir, tapar la olla durante 35 minutos y dejar que siga hirviendo. Cuando haya pasado el tiempo total retiramos del fuego y trituramos hasta que quede una textura fina y cremosa. Decorar la crema de coliflor y cebolla con el fruto seco o semilla que más te guste. Si son semillas, únicamente espolvorear por encima.

Para TodoSalud: alejo Oliver

Conocenos más en: @diariotodosalud

@todosaludonline TodoSalud TV

Almacén Naturista Diética

DESDE 1983
ATENCIÓN
PERSONALIZADA



Productos Integrales y Orgánicos - Macrobiótica
Productos Apícolas - Suplementos dietarios
Cosmética naturista - Aceites de 1º 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®

Gell Singh®

100% Natural

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

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com info@saldiet.com



NUTRICIÓN Y CALOR VITAL: EL ELIXIR DE LA SALUD INVERNAL

TEMPORADA DE SOPAS

Con la llegada del frío, nada reconforta más que un plato de sopa humeante. Esta temporada nos invita a rescatar ingredientes de estación, combinando texturas, colores y aromas que transforman los vegetales en verdaderos abrazos líquidos. Te presentamos opciones para renovar tu platos y fortalecer el bienestar cotidiano.

La receta más completa para el invierno: una buena sopa. Más allá de su capacidad para calentarnos las manos al sostener el cuenco, la sopa es, en esencia, una infusión medicinal de nutrientes. Cuando las afecciones respiratorias son frecuentes y el cuerpo demanda una hidratación distinta, la sopa se convierte en el vehículo ideal para introducir vitaminas, minerales y hierbas que refuerzan nuestras defensas de manera constante.

La clave de una sopa curativa reside en el tiempo y la calidad de los ingredientes. Un buen fondo de cocción, ya sea de vegetales o de huesos, sirve como base de hidratación rica en colágeno y minerales biodisponibles. Al añadir raíces de estación —como el nabo, la zanahoria, la batata o la remolacha—, estamos aportando una energía de “enraizamiento” que el cuerpo busca naturalmente. Estos vegetales, al crecer bajo tierra, absorben la ener-

gía de la tierra y nos proporcionan una estructura sólida frente a la inestabilidad climática del invierno.

Además, la sopa permite integrar especias termogénicas como el jengibre, la pimienta negra, el clavo de olor o la cúrcuma, que no solo realzan el sabor, sino que activan la circulación periférica y combaten el frío interno. Al consumir sopa, estamos reduciendo la carga de trabajo del sistema digestivo, permitiendo que el cuerpo enfoque esa ener-

gía ahorrada en la reparación celular. Es el alimento perfecto para la cena, ya que es ligero pero saciante, ayudando a conciliar un sueño más profundo y reparador. Hacer de la sopa un hábito diario no solo es una cuestión de confort, sino una estrategia preventiva de primer nivel. Es el recordatorio de que la cocina puede ser nuestro mejor botiquín, siempre que permitamos que el calor haga su trabajo curativo en cada cucharada que compartimos.

RECETA DE SOPA

ELIXIR DE AJO NEGRO Y VEGETALES DE RAÍZ

Las sopas de invierno no son solo agua con vegetales; deben ser caldos densos que fortalezcan el sistema inmune, especialmente en julio, mes donde las afecciones respiratorias están a la orden del día.

Ingredientes:

- 3 puerros grandes (la parte blanca y verde claro).
- 2 nabos medianos pelados y cubeteados.
- 2 tallos de apio picados.
- 1 bulbo de ajo negro (opcional, pero recomendado por su poder antioxidante).
- 1 batata pequeña (aporta cremosidad natural).
- 1.5 litros de caldo de huesos caliente.
- Una pizca de cúrcuma y pimienta negra (la combinación ideal para la absorción).
- Ghee (mantequilla clarificada) para el salteado inicial.

Preparación: Comenzar derritiendo dos cucharadas de ghee en una olla de fondo grueso. El ghee tiene un punto de humo alto y aporta un sabor que recuerda a la cocina de campo. Incorporar los puerros y el apio picados finamente, salteándolos a fuego lento hasta que estén traslúcidos. Añadir los nabos y la batata, permitiendo que se impregnen del sabor del ghee por unos minutos.

Luego, añadir el caldo de huesos caliente. El uso de caldo de huesos (rico en glicina y prolina) es lo que convierte a esta sopa en una medicina real. Dejar cocinar a fuego mínimo, con la olla tapada, durante 45 minutos. Una vez que los vegetales estén bien tiernos, añadir el ajo negro triturado. Podés optar por procesar la mezcla hasta obtener una crema suave o dejarla rústica, lo cual mantiene mejor la integridad de las fibras. Condimentar al final con

la cúrcuma y la pimienta negra.

Por qué funciona: El nabo es un vegetal olvidado de gran poder depurativo, mientras que la batata aporta la energía necesaria para mantener el calor corporal. El ajo negro, al ser fermentado, tiene un perfil nutricional superior para la salud intestinal y la microbiota, que es nuestra primera línea de defensa inmunitaria. Esta sopa es el acompañante perfecto para una noche de invierno, ayudando a la hidratación profunda sin la necesidad de recurrir a productos ultraprocesados. Es un alimento que “abraza” y calma el sistema nervioso después de una jornada de trabajo, ideal para consumir caliente antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.

Para TodoSalud: Vera Alaniz
Conocenos más en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud TV

RECETA

SALSAS ANTIINFLAMATORIAS

Una salsa antiinflamatoria debe incluir ingredientes ricos en antioxidantes, ácidos grasos saludables y compuestos bioactivos que ayuden a reducir la inflamación.

BENEFICIOS

El consumo de alimentos antiinflamatorios puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la artritis, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos.

Ingredientes como la cúrcuma, el jengibre, el ajo y el aceite de oliva extra virgen tienen propiedades que ayudan a modular la respuesta inflamatoria del cuerpo, reduciendo el estrés oxidativo y promoviendo la regeneración celular.

Acá tenés dos recetas de salsas saludables con ingredientes naturales que te ayudarán a reducir la inflamación.

SALSA DE CÚRCUMA Y LIMÓN

Ingredientes:

- 2 cucharadas de yogur natural o vegetal sin azúcar.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- Jugo de ½ limón.



- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen.
- 1 pizca de pimienta negra (potencia la absorción de la cúrcuma).
- Sal marina al gusto.

Preparación: Mezclá todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea. Ideal para aderezar ensaladas, vegetales al vapor o como dip.

PESTO DE ESPINACA Y NUECES

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca.
- 1/4 taza de nueces.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 1 diente de ajo pequeño.
- Jugo de 1/2 limón.
- 1 pizca de sal marina o del himalaya y pimienta.

Preparación: Licuá todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. La podés usar en pastas



integrales, como aderezo de bowls o sobre tostadas.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
Conocenos más en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud TV

MARKETING SALUDABLE: CON SER SÓLO SALUDABLE, NO ALCANZA

EXHIBICIÓN SALUDABLE Y RENTABLE

Trabajamos con propósito de rentabilidad. Y la exhibición forma parte de la estrategia para rentabilizar cada metro cuadrado. La exhibición conforma lo que se denomina el merchandising visual.

Escribe Helio Perotto

Ese aspecto es fundamental en los almacenes naturales ya que trabajamos con productos que son amigables con el medio ambiente y que apuntan a lo natural.

La naturaleza es bella, armónica, tiene todo bien exhibido. Actualmente, vivimos bajo una verdadera revolución visual, sea en internet, en la moda, en los negocios. Por ende, estamos constantemente compitiendo con establecimientos (de otros rubros) que están concebidos dentro de ese gran oleaje visual.

¿Y por casa cómo andamos?

La exhibición, en las dietéticas, deja a desear. Voy directo al asunto: en la mayoría de las dietéticas, falta esa estrategia de rentabilizar cada metro cuadrado. La rentabilización del metro cuadrado, tiene como punto de partida, el margen y el valor agregado del producto. Sin embargo, en mis visitas, veo el ALTO en el BAJO. Digo: productos de alto valor agregado, exhibidos en el nivel más bajo posible, casi en el sótano.

Los tres factores importantes de la exhibición:

1. Exhibición por categoría y familia

- Los diferentes niveles de exhibición.
- Número adecuado de facings (frentes).
- Exhibición por categoría y familia.

En la góndola, el producto será exhibido por categorías. Por ejemplo: la categoría "galletitas". Por su turno, esa categoría está conformada por un conjunto de familias y subfamilias. Para trabajar sobre ejemplos: **Categoría:** galletitas, familia: de salvado, de gluten, de avena y otras. **Subfamilia:** salvado con sal, salvado sin sal.

Todo apunta a facilitarle la vida a su clientela. Imagine Usted que el cliente o la clienta llegan, miran el conjunto y sobre ese conjunto, eligen.

Entonces, como para redondear el concepto: cada producto debe estar con sus parientes. He visto barbaridades, donde se exhibe por marca, por proveedor. Eso yo lo he visto con mis propios ojos en varias dietéticas de CABA. Y cuando señalé ese hecho me contestaron: - *¿Pero, qué tiene de malo?*

La cosa no debe ser colocada en términos de oposición entre bueno y malo, pero sí entre lo que es mer-

chandising y lo que no lo es.

La ubicación de productos por proveedor es una práctica que nos atraviesa, y es muy útil para el depósito, para la trastienda, pero no para el público.

También he constatado casos en que, directamente, no se exhibe, porque "el cliente o la clienta igual lo pide". Este es un pensamiento del pasado, tuvo su vigencia, tuvo su época, es honorable, pero no es adecuado para los tiempos del zapping, para los tiempos de la revolución visual, para los tiempos de los jóvenes en la dietética.

2. Exhibición por niveles

La exhibición de productos se hace por cuatro niveles:

- Nivel 4 = superior
- Nivel 3 = ojos
- Nivel 2 = manos
- Nivel 1 = pies (casi al suelo).

Es un tema de mucha importancia y poca observancia. Por observancia, en castellano, se entiende: cumplimiento exacto y diligente de lo que establece el orden, prescripción o norma. En otras palabras, la mayoría no le da bolilla. No considera el nivel como factor de rentabilidad.

Sin alargar el asunto, dejo registrado que los dos mejores niveles son los que están directamente relacionados con las manos y los ojos. Exhibir por niveles contribuye a rentabilizar el metro cuadrado. No es un tema menor.

Criterios para la exhibición por nivel

Importancia de los cuatro niveles, de mayor a menor: ojos, manos, pies, superior.

- Nivel pies: productos de compra obligada, productos de menor valor agregado, productos en envases grandes, productos para niños y niñas.
- Nivel manos: productos de buena rotación, productos de marcas conocidas, productos de buena rentabilidad.
- Nivel ojos: es el nivel más importante. Productos de alto valor agregado, productos de mejor rentabilidad, lanzamientos.
- Nivel superior: productos de compra obligada, productos de mucha demanda, envases más chicos.

3. Número adecuado de facings

Face en inglés, cuya traducción es "cara." El Facebook (libro de caras).



Facing es el nombre técnico para el número de caras (o frentes o frontales) que debe tener un producto en exhibición. Gran parte de las fichas se juegan aquí.

Eso yo lo fui aprendiendo en primera instancia por experiencia propia y luego consultando bibliografía del tema.

Existen investigaciones científicas sobre el umbral de percepción de un producto frente a frente con el público.

Son estudios sobre la psicología de la percepción humana y, por lo tanto, no advienen de un "a mí me parece."

Todo arranca por el número de frentes en la góndola. Hemos visto productos con "1" frente (por si la gente me lo pide).

Tengamos presente que existe un número mínimo de frentes para la percepción y que, por debajo de ese número, el cliente, la clienta, ni siquiera percibe el producto.

Les doy un ejemplo: yo voy a muchas dietéticas que quieren vender una de mis marcas. Siento que tienen real interés en venderlo, pero al observar la góndola, constato que le han asignado "un solo frente." Entonces yo pienso: - *Ya entendí, no hace*

falta explicarme." Los estudios de la percepción muestran que, por debajo de 4 frentes, el alcance a nivel perceptivo es pobre, el producto no se percibe, casi que no existe.

Eso es válido para todos los productos, pero la cosa se pone más grave al trabajar con suplementos dietarios, cuyos estuches son chicos, muchos de ellos pensados para farmacias y otros ni siquiera pensados (por así resumir mi asombro).

Ahora, amigo lector, amiga lectora; piense en las veces que Usted estuvo buscando una salsa de soja en un comercio. Se paseó de un lado a otro sin encontrarla y tuvo que preguntar. *¿Por qué?* Respuesta sencilla: el número de "facings" está por debajo del umbral de percepción, es decir, inferior a 4.

Usted podrá inquietarse y preguntar: - *¿Qué pasa si tengo poca superficie?*

En tal caso, limite el número de productos a trabajar. Es mejor vender mucho de algo que vender poco de todo. *¿Parece un juego de palabras?* No lo es, pero sí es un postulado conceptual de la microeconomía.

Facings: de mínima y de máxima

Obviamente que el número de frentes puede extenderse hasta un determinado punto, luego del cual se satura. Ese número es 12. Por lo tanto, vamos a resumir:

- Umbral de percepción mínimo: 4 facings
- Umbral de percepción adecuado: 8 facings
- Umbral de percepción máximo: 12 facings

Pregunta el millón

¿Dónde ubicaría Usted las tutucas?

Espero su respuesta

+54 9 11 6274-6315

Distribuidor Exclusivo 

de Aceite de Coco

Superalimentos a base de Raíces Andinas

Venta a Distribuidores y Dietéticas

Envíos a todo el país. Consultar Ofertas.

distribuidora.alma.ba@gmail.com

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

@distribuidora_alma_ba



CAMINO DEL ALMA

El **domingo 13 de Septiembre** llega la segunda edición del evento de experiencia vibracional **"Camino del Alma"**, encabezado por **Juan Manuel Giordano**. Reunirá a referentes en sanación vibracional y desarrollo humano en una experiencia única y transformadora.

"Lo que hace especial a esta práctica es su capacidad de actuar en diferentes planos del ser, facilitando una transformación integral sin necesidad de contacto físico. Cada sesión es única, ya que la vibración se adapta a la persona y su proceso interno, permitiendo liberar bloqueos, equilibrar la energía y elevar la frecuencia personal", afirma Juan Manuel Giordano, canalizador de técnicas vibracionales, como Tameana y Human Vortex.

Durante esta jornada, los asistentes podrán vivir estas prácticas y profundizar en su impacto en el bienestar integral. Entre los oradores estarán Juan Manuel Giordano; Lucas Cervetti, de Música para Soñar en 432hz; y Gisela Martínez, con cuencos de cuarzo.

"Un encuentro del SER, es una puerta que se abre y que, una vez abierta, ya no se cierra. Es una instancia nueva en la existencia, un punto de inflexión en el camino de cada persona. Creo que experiencias como estas nos llevan a conectar de otra manera, a llegar a otros desde un lugar más profundo. Siempre me resonó la idea del antiguo teatro griego, donde la búsqueda última era la sanación." concluye Juan Manuel Giordano.

Además de Argentina, su país de origen, el reconocido terapeuta ha brindado sesiones de conexión en lugares como la Pirámide de Keops (Egipto), el Monasterio de Montserrat (España), el Desierto de Marruecos, La sacra Saint Michel (Torino, Italia), Petra (Jordania), Machu Pichu (Perú) y diferentes puntos de Francia, Brasil, Uruguay, Chile, Colombia y México.

Evento "Camino del Alma"

Fecha: Domingo 13/09/2026

Horario: 15hs - 19hs

Lugar: Auditorio de Belgrano (Virrey Loreto 2348, CABA)

Venta de Entradas:

<https://www.ticketek.com.ar/camino-del-alma/auditorio-de-belgrano>

Boletería del Auditorio Belgrano: Lunes a Sábados de 13 a 19hs.



LA CLAVE ESTÁ EN
ESCUCHAR AL CLIENTE



RADIOGRAFÍA DEL MERCADO

En un mercado tan dinámico y competitivo como el de la alimentación saludable y los suplementos, las decisiones estratégicas ya no pueden basarse en la intuición.

Para liderar, las empresas necesitan datos precisos, segmentados y accionables. Ya sea que su modelo de negocio se dirija al consumidor final, a dietéticas especializadas o a grandes distribuidores, el éxito radica en la capacidad de adaptar su oferta a las necesidades reales del mercado.

Nuestra metodología de encuestas a medida permite transformar las dudas comerciales en inteligencia de mercado. A través de herramientas diseñadas para cada actor de la cadena de valor, ayudamos a su empresa a responder preguntas críticas:

- **Para el Segmento B2C (Particulares):** ¿Qué hábitos de consumo están definiendo las nuevas tendencias? ¿Cuál es el nivel de satisfacción con su producto y qué barreras de precio o sabor están encontrando?
- **Para las Dietéticas (Retail):** ¿Cuáles son las demandas de sus clientes finales que no están siendo cubiertas? ¿Cómo optimizar el mix de productos para aumentar la rotación y el margen en el punto de venta?
- **Para los Distribuidores (B2B):** ¿Qué desafíos logísticos enfrentan? ¿Cómo mejorar el nivel de servicio para fortalecer la lealtad y asegurar la presencia en nuevos canales?

EL PODER DE LA SEGMENTACIÓN

Entendemos que un particular busca bienestar y calidad, mientras que una dietética busca rotación y un distribuidor busca eficiencia y rentabilidad. Nuestras encuestas no son genéricas; están calibradas quirúrgicamente para extraer la información que cada eslabón de la cadena necesita para crecer.

No se trata solo de recolectar respuestas, sino de entender el mensaje detrás de ellas. Diseñamos encuestas ajustadas a sus requerimientos de venta específicos, convirtiendo la voz del mercado en el mapa estratégico para sus próximas decisiones comerciales.

**Si necesitás una encuesta personalizada, comunicate con el sector de marketing de TodoSalud:
Pedir presupuesto a: info@todosaludonline.com.ar
Consultas e información personalizada: +54 11 4024-3787**

EL REGRESO MAS ESPERADO

CONSTELACIONES FAMILIARES ORIGINALES EN ARGENTINA DE LA MANO DE SOPHIE HELLINGER

Luego de 11 años de espera, la máxima referente mundial de la Hellinger® Schule llega a Buenos Aires en noviembre para brindar el seminario internacional "La Fuerza del Origen". Una oportunidad única para vivir el poder de un legado que transformó la vida de millones de personas.

El encuentro, titulado **"La fuerza del Origen"**, se llevará a cabo los días **7 y 8 de noviembre en Buenos Aires.**

La dinámica del evento contempla constelaciones en vivo guiadas de manera directa por **Sophie Hellinger**, cuyos abordajes se caracterizan por una percepción aguda y una profunda sintonía con las fuerzas que atraviesan el sistema familiar. Para asegurar que el mensaje llegue con total claridad y fidelidad a cada rincón de la sala, el evento contará con un servicio técnico de traducción simultánea al español, permitiendo una inmersión completa sin barreras idiomáticas.

Quienes deseen experimentar la profundidad y la pureza de las constelaciones tal como fueron concebidas, libres de distorsiones.

Consteladores, terapeutas, psicólogos y educadores que quieran profundizar su formación accediendo directamente a la fuente original de la escuela global.

Las inscripciones ya se encuentran abiertas y los cupos son limitados para resguardar la calidad de la experiencia en el recinto.

Acceso a inscripción a precio de preventa ingresando al siguiente link:

<https://seminar.hellinger.com/es/pages/argentina>

Equipo Hellinger Argentina

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



STAFF PERIÓDICO MENSUAL PARA ESTIMULAR LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Distribución:

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

Sólo por suscripción:

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

Escribir a: info@todosaludonline.com.ar

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

Directores y Propietarios: Luis Gómez y Ana Muñoz.

Dirección editorial: Ana Muñoz.

Dirección Comercial: Luis Gómez.

Asist. Redacción: Vera Alaníz y Alejo Oliver.

Diseño: Rubén Omar Puppo

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

Coordinación y TodoSalud Digital:

Nacho Sukiassian / digital@todosaludonline.com.ar

Para comunicarse con TodoSalud:

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

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

TodoSalud es marca registrada.

DISTRIBUIDORA ALMA

PRODUCTOS PARA LA SALUD



Teniendo en cuenta las necesidades de los clientes y la implementación de comunicación directa con cada uno de ellos, satisface esas necesidades con un conjunto de productos diferentes.

Esta distribuidora ha implementado con distintas líneas, opciones para ofrecer precio y calidad.

Algunos de sus productos:

- Distribuidor Exclusivo de Aceite de Coco Valle Orgánico
- Superalimentos a base de Raíces Andinas. Suplementos y Jarabes.

EL PODER DE LAS ESPECIAS

En invierno, nuestra cocina es nuestro botiquín. Especies como la cúrcuma, el jengibre, la canela y la pimienta negra no solo realzan el sabor, sino que actúan como termogénicos naturales. Estas sustancias aumentan ligeramente la temperatura corporal mediante la estimulación del metabolismo basal, ayudándonos a mantener el calor desde adentro. Además, poseen propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias que refuerzan nuestras defensas. Incorporar estas especias en nuestras sopas, infusiones o guisos es una forma de medicina preventiva que se disfruta en cada bocado. Por ejemplo, una infusión de jengibre fresco tras una exposición prolongada al frío es más efectiva que cualquier abrigo para recuperar la temperatura. La naturaleza ha diseñado estos alimentos con el calor concentrado; aprender a usarlos es la clave para transitar el invierno con vitalidad y sin sobresaltos.



BAÑOS DE INMERSIÓN

El baño de inmersión caliente, una práctica olvidada en la vorágine de la ducha rápida, es una herramienta poderosa de termorregulación. Sumergirnos en agua caliente no solo relaja la musculatura, sino que eleva la temperatura central del cuerpo, lo que activa la circulación y mejora la respuesta inmunitaria. Al añadir sales de Epsom, potenciamos el efecto relajante, ya que el magnesio se absorbe de forma transdérmica, ayudando a reducir el estrés y los calambres. Este hábito es especialmente útil por la noche. Al subir la temperatura corporal y luego dejar que descienda naturalmente al salir del baño, el cuerpo recibe la señal de que es momento de entrar en reposo profundo. Es un ritual de autocuidado que equilibra el sistema nervioso, nos protege del frío externo y nos devuelve la conexión con nuestro cuerpo físico.

Para más información:

Venta a Distribuidores y Dietéticas. Envíos a todo el país.

Consultá la lista completa de productos:

distribuidora.alma.ba@gmail.com

+54 11 3235-8186

@distribuidora_alma_ba



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



En un mundo marcado por lo descartable, surge Alucinetas, un emprendimiento 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.

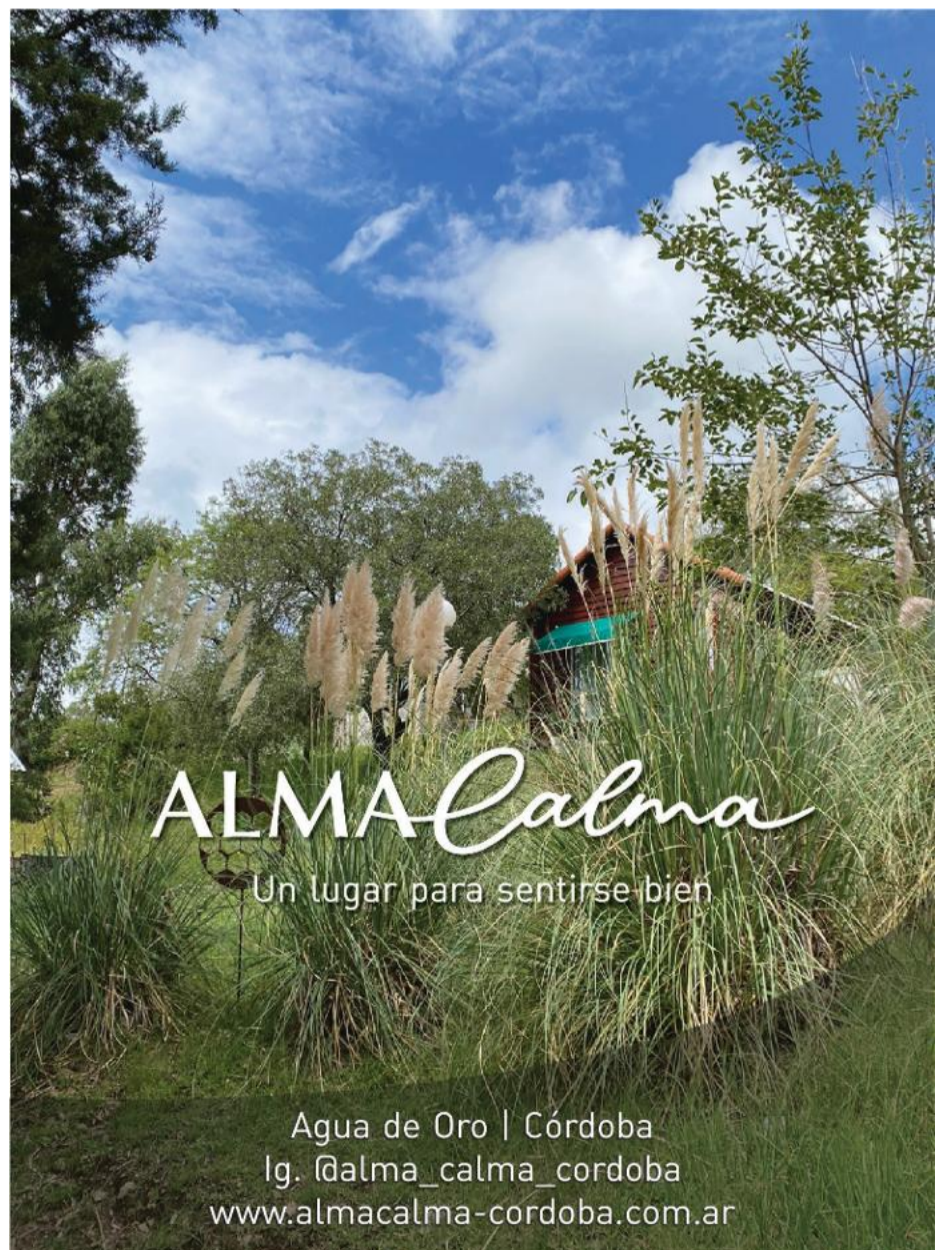
SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

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](https://www.instagram.com/alucinetas)



ALMA Calma

Un lugar para sentirse bien

Agua de Oro | Córdoba

Ig. @alma_calma_cordoba

www.almacalma-cordoba.com.ar

NUEVA SECCIÓN EN TodoSalud

GÓNDOLA SALUDABLE

Para Empresas - Distribuidores

Emprendedores - Bienestar

Enviar solicitud de publicación a:

info@todosaludonline.com.ar

+54 9 11 4939-3999

50 ANIVERSARIO



Saldiet®

DharamSingh®

Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



CLORURO DE POTASIO. Origen Alemania. 1 Calidad.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com