



Patrocina y organiza la
SEMANA SALUDABLE

**21 AL 27 DE
SEPTIEMBRE
DE 2026**

PÁG. 18

TodoSalud

LA RED DE COMUNICACIÓN

PARA SENTIRSE MEJOR

AGOSTO 2026

21

ANIVERSARIO

Nº224

Dietética
Expo RetailSaludable

**22 Y 23 DE AGOSTO
DE 2026**

LA RURAL

Info PÁG. 6

PÁG. 5 Aliados del invierno

LOS ALIMENTOS TERMOGÉNICOS

PÁG. 10 Mediterránea, paleo o keto

¿CUÁL ES LA MEJOR DIETA?

PÁG. 26 Tomillo, eucalipto y equinacea

BOTIQUÍN VERDE

PÁG. 28 Para controlar los nervios

ADAPTÓGENOS

ADEMÁS: • EMPRESA FAMILIAR • LA VENTA CONSULTIVA • ACEITES ESENCIALES

NOVEDADES

- RADIOGRAFÍA DEL MERCADO
- BAÑOS DE INMERSIÓN
- ACEITE DE CÚRCUMA
- UNA METODOLOGÍA CREATIVA
- DEL RUIDO DE LA MENTE AL CORAZÓN
- ALUCINETAS

PÁGS. 30/31

La Valletana
Nueces de Tupungato

FRUTAS SECAS
GRUPO DE MARCHI
PRODUCTO DE MENDOZA
ARGENTINA

cfabrokers.argentina@gmail.com

**MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL**

¡Mismo precio
que en planta
de producción!

**DON GASPAR
MIGUEL BAIELI
e HIJOS**

Representante Exclusivo
En CABA y Gran Buenos Aires

**ENVÍOS AL INTERIOR
DEL PAÍS**

+54 9 11 5465-7150

**Somos el Mayor
Mercado Natural**

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

23
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural

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

EL PUENTE ENTRE EL INVIERNO Y LA RENOVACIÓN

Nuestra sección de **Alimentación** aborda una de las grandes preguntas cotidianas: **cuál es la mejor dieta**, desmiti-

¡Bienvenidos a la edición de Agosto!
Los Editores

Gell Singh®

Sal Marina con algas

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

Libres de aditivos
Calidad natural

Presentaciones de 120g, 240g y 400g





Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país

www.saldiet.com

WHATSAPP : MENSAIES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com



TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN CIENTÍFICA

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



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



MÁS INFO EN
HGL.la

ALIMENTACIÓN: UN TESORO NUTRICIONAL

TRIGO SARRACENO

Aunque su nombre lo indique, el trigo sarraceno no es un trigo verdadero, sino un pseudocereal.

Esta característica lo hace apto para personas con celiaquía o intolerancia al gluten.

PROPIEDADES:

● **Rico en nutrientes:** El trigo sarraceno es una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como magnesio y hierro.

● **Bajo índice glucémico:** Al liberar glucosa de forma gradual, ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre, siendo beneficioso para personas con diabetes o aquellas que buscan controlar su peso.

● **Sin gluten:** Como ya mencionamos, es una opción segura para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten.

● **Sabor y textura:** Tiene un sabor ligeramente a nuez y una textura crujiente, lo que lo convierte en un ingrediente versátil en diversas pre-

paraciones.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD? SALUD CARDIOVASCULAR

La fibra soluble del trigo sarraceno ayuda a reducir los niveles de colesterol "malo" y favorece la salud del corazón.

DIGESTIÓN

Su contenido en fibra favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

BENEFICIA NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL

Cuida perfectamente tu salud digestiva y mantiene el equilibrio bacteriano en el intestino. Rico en fibras solubles, antioxidantes y prebióticos.

CONTROL DE PESO

Al ser saciante y tener un bajo índice glucémico, ayuda a controlar el apetito y a mantener un peso saludable.



SALUD ÓSEA

El magnesio presente en el trigo sarraceno contribuye a mantener huesos fuertes y saludables.

ANTIOXIDANTE

Contiene antioxidantes que ayudan

a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

USOS EN TU COCINA

El trigo sarraceno es muy versátil y puede utilizarse para preparar una gran variedad de platos, como:

● **Pan:** Una alternativa sin gluten al pan tradicional.

● **Pasta:** Ideal para acompañar salsas y verduras.

● **Harina:** Para elaborar panes, galletas, crepes y otros productos horneados.

El trigo sarraceno es un alimento nutritivo y delicioso que aporta múltiples beneficios para la salud. Su versatilidad en la cocina lo convierte en un ingrediente ideal para incorporar a una dieta equilibrada y saludable. Incorpora el trigo sarraceno en tus recetas de ensaladas, sopas o como base para bowls saludables y comenzará a ver otras opciones para tu plan de alimentación.

Investigación de Alejo Oliver para TodoSalud

SOYARROZ®

Rico y Saludable

Sin T.A.C.C.

vegan

AK Parve Ajdut Kosher

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

ALIMENTACIÓN: ALIADOS DEL INVIERNO

LOS ALIMENTOS TERMOGÉNICOS

Se los llama así porque generan una gran cantidad de calor en el organismo mediante sus reacciones químicas de digestión y absorción de nutrientes. Aceleran el metabolismo, porque gastan energía y logran una

En esta época del año son ideales para hacer frente a las bajas temperaturas invernales. Para lograr esta sensación de calor consumen un gran número de calorías, por lo que son muy valorados en las dietas de pérdida de peso, aunque su eficacia científica en este sentido no está probada.

Muchos de los alimentos termogénicos son especias y condimentos que contienen elementos tales como gingerol, cumarina, capsaicina o piperina que activan la descomposición de la grasa y de los triglicéridos sanguíneos. Entre los más valorados por sus efectos están:

JENGIBRE



Su compuesto activo es el gingerol. Además de actuar como antiinflamatorio natural, promueve su efecto termogénico gracias a su capacidad vasodilatadora. Incrementa la acción metabólica del organismo, optimizando la combustión de los lípidos. Favorece la digestión y activa la producción de insulina. Por su agradable sabor se usa como condimento en infusiones y guisos, pero también rallado en crudo con zumos o ensaladas. Se recomienda tomar de 0,5 a 1g. por día.

CANELA

Su compuesto activo es la cumarina. Es muy apropiada en los problemas cardiovasculares, ya que diluye la densidad sanguínea, favorece la circulación y acelera el metabolismo.

También es adecuada en casos de diabetes, porque estabiliza los niveles de insulina y de glucosa en la sangre. Su efecto termogénico se activa con media cucharadita diaria, espolvoreada en el desayuno, meriendas, infusiones o batidos. Su efecto anticoagulante es tan elevado que en dosis mayores puede interferir con medicación específica.

TRIGO SARRACENO

Sus principios activos son la rutina y la quercetina. Este pseudocereal carente de gluten es propio de las frías estepas de Asia Central y Rusia. Tiene propiedades termogénicas, es prebiótico y depurativo, fluidifica la sangre y activa la secreción de insulina. Se consume como cereal rico en proteínas, en forma de guisos, sopas o papillas. Con su harina se elaboran deliciosas crepes, así como pizzas y panes aptos para personas celiacas.

PIMIENTOS PICANTES



El compuesto activo de los chiles o la cayena es la capsaicina, que les aporta su sabor picante y genera una gran cantidad de calor en el organismo, estimulando la sudoración. Al mismo tiempo favorece la saciedad y permite una también gran oxidación de las grasas corporales, incrementando el metabolismo basal. Se pueden incluir en todo tipo de guisos como un condimento que aporta su característico sabor picante.

PIMIENTA NEGRA

Su principio activo es la piperina. Como la capsaicina, es estimulante de las proteínas del sistema nervioso que regulan la temperatura corporal, elevándola. Activa el metabolismo que consume calorías e inhibe la formación de células grasas. Este condimento clásico puede formar parte de la mayoría de platos en invierno, para ayudar a mantener el calor corporal.

Otros condimentos como la mostaza, la cúrcuma y el curry también logran este efecto termogénico. Por otra parte el uso moderado de café, yerba mate o té verde puede acelerar el metabolismo gracias a la presencia de cafeína y catequinas.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

Fuente:

<https://www.bioecoactual.com>

AGUA DE COCO

Refrescante y deliciosa

- Hidrata naturalmente
- Ligera y refrescante
- Natural y deliciosa

BLEND - AGUA CON PULPA DE COCO

- Con pulpa de coco natural
- Refrescante y nutritiva
- Versátil y sabrosa

LECHE DE COCO

- Cremosa y auténtica
- Ideal para recetas
- Versátil

REPRESENTANTE EN ARGENTINA
María Asunta 3509,
B1672 Villa Lynch, Bs. As.

+54 11 2455-4087 | info@frusan.com.ar

0810-345-0539 | **FRU-SAN** | +54 11 5218-6248



ACEITE DE ORÉGANO

ENVÍOS A
TODO EL PAÍS



RR

DESDE 2018
Las Flores
Buenos Aires

@aceitedeoreganorrr

+54 9 2244-462324



Nugget Blue®
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

Tu bienestar tiene un nuevo aliado

Un solo superfruto.
11 razones para
sentirte mejor.



www.nuggetblue.com.ar | @nuggetblueok

DESATYUNO O MERIENDA TERAPÉUTICA

BUDÍN KETO DE COCO Y LIMÓN

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

LA RECETA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de coco,
- 1 huevo de campo,
- 2 cucharadas de leche de coco o almendras,
- 1 cucharadita de aceite de coco derretido,
- ralladura y jugo de 1/2 limón,
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear,
- unas gotas de estevia pura (opcional).

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



Autora: Vera Alaniz. **Redacción** TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

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

+ DE 60
EMPRESAS
QUE NUNCA
VISTE

Dietética 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

ELEGÍ EL CAMINO SALUDABLE



 +54 9 351 759-8852 (VENTAS)

www.konynutricion.com.ar / ventas@konynutricion.com.ar

ALIMENTACIÓN: REVOLUCIONANDO LA COCINA

EL AUGE DE LAS HARINAS ALTERNATIVAS

La nutrición moderna está viviendo un cambio de paradigma profundo. Cada vez más personas buscan reducir el consumo de harinas blancas refinadas, no solo por una cuestión estética o de peso, sino por el impacto directo que estas tienen en nuestra energía diaria, la concentración y la claridad mental.

El problema fundamental de la harina de trigo tradicional radica en su alto índice glucémico. Su consumo provoca picos rápidos de insulina en sangre, seguidos casi inevitablemente por una sensación de fatiga, letargo y hambre al poco tiempo de haber comido. Aquí es donde las harinas alternativas, como la de almendras y la de coco, entran en juego para transformar nuestra mesa y revolucionar la forma en que nos alimentamos.

● La **HARINA DE ALMENDRAS** es, en su esencia, simplemente almendras molidas. Esto significa que conserva intactas todas las grasas saludables, la fibra y la proteína vegetal del fruto seco original. Al cocinar con ella, obtenemos preparaciones notablemente más saciantes. Es ideal para recetas de repostería saludable, como bizcochuelos húmedos o los clásicos scones que acompañan perfectamen-

te el mate de la tarde. Al no contener gluten, su textura final es más densa, pero su sabor sutil y untuoso es inigualable. Además, destaca por ser una excelente fuente de vitamina E, un poderoso antioxidante que protege nuestras células y cuida la piel desde adentro.

● La **HARINA DE COCO** es una opción fascinante, aunque requiere cierta práctica en la cocina. Es extremadamente alta en fibra y tiene una capacidad de absorción de humedad altísima, por lo que siempre se utiliza en proporciones mucho menores que la harina común. Es perfecta para quienes buscan alternativas bajas en carbohidratos y desean mantener estable su glucosa en sangre. Incorporarla en panqueques matutinos o utilizarla para dar cuerpo y espesar salsas aporta un toque exótico y altamente nutritivo a los platos diarios. Es



un ingrediente muy rendidor que aporta una dulzura natural, permitiendo disminuir o prescindir de endulzantes agregados.

Más allá de estas dos estrellas, el universo de la cocina consciente también nos invita a explorar opciones como la harina de sarraceno, ideal para panes rústicos, o la de legumbres, perfecta para sumar un extra de proteínas

vegetales en preparaciones saladas. Adaptar nuestras recetas tradicionales argentinas a estas nuevas alternativas es un ejercicio de creatividad culinaria y amor propio. Podemos preparar una tarta emblemática utilizando harina de almendras para una base crocante y nutritiva, o reversionar nuestras pastas favoritas.

El verdadero secreto está en la experimentación constante y en comprender que comer saludable no significa bajo ningún punto de vista renunciar al placer de disfrutar un buen pan casero o un postre reconfortante. Este mes, te animamos a abrir la alacena y explorar estas opciones; tu cuerpo lo agradecerá con niveles de energía estables, una digestión mucho más ligera y el bienestar que mereces.

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

INGREDIENTES QUE POTENCIAN TU DÍA

DOS INGREDIENTES. UNA RUTINA MÁS INTELIGENTE.



MATCHA

Camellia Sinensis

Cafeína natural + L-teanina que trabajan en sinergia para brindar energía estable y enfoque sostenido.



MELENA DE LEÓN

Hericium erinaceus

Hongo adaptógeno asociado a la memoria, concentración y salud cognitiva.



100%
NATURAL



SIN AZÚCAR
AGREGADA



APTO VEGANO



SIN SABORIZANTES
AGREGADOS



ACCEDÉ A
DESCUENTOS
EXCLUSIVOS



ESCANEA EL QR

50 ANIVERSARIO



Saldiet[®]
DharamSingh[®]

**Para disfrutar del sabor
de todas tus comidas**



CLORURO DE POTASIO.
Origen Alemania.
1^ª Calidad.

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Menina
leche de coco

El auténtico sabor del coco para tus recetas favoritas.

- IDEAL PARA COCINA DULCE Y SALADA
- CREMOSO Y DELICIOSO
- SIN CONSERVANTES

El toque tropical que tus recetas necesitan.

Maria Asunta 3509, B1672 Villa Lynch, Bs. As.
54 9 11 2455-4087
info@frusan.com.ar
0810-345-0539/+54 11 5218-6248

FRU-SAN
www.frusan.com.ar

ALIMENTACIÓN: MEDITERRANEA, PALEO O KETO A EXÁMEN

¿CUÁL ES LA MEJOR DIETA?

En la búsqueda del bienestar y el peso ideal, el debate sobre cuál es el mejor régimen alimenticio parece no tener fin.

Entre las opciones más populares de la última década destacan tres contendientes con filosofías muy distintas: la Dieta Mediterránea, la Paleo y la Keto. Pero, ¿cuál es realmente la ganadora?

LA DIETA MEDITERRÁNEA: EL ESTÁNDAR DE ORO. SALUD DEL CORAZÓN.

Más que una dieta, es un estilo de vida avalado por décadas de evidencia científica. Se basa en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y, por supuesto, el aceite de oliva virgen extra.

Lo mejor: Es sostenible a largo plazo y la más eficaz para la salud cardiovascular. No ofrece resultados

“milagrosos” de la noche a la mañana, requiere paciencia y constancia.

LA DIETA PALEO: VOLVIENDO A LAS RAÍCES

La premisa es simple: comer como nuestros antepasados cazadores-recolectores. Esto implica eliminar alimentos procesados, granos, legumbres y lácteos, priorizando carnes magras, pescados, huevos, frutos secos y vegetales.

Elimina por completo los azúcares añadidos y ultraprocesados, lo que mejora los niveles de energía y reduce la inflamación.

Al excluir grupos enteros como las legumbres y cereales integrales, algunas personas pueden sufrir deficiencias de fibra o calcio si no se

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

Natumentos
CAMELOS NATURALES



PROPÓLEO y MIEL

PROPÓLEO SUPER

EUCALIPTUS

JENGIBRE con MENTA

JENGIBRE con MIEL

MIEL de ABEJAS

CHIA con MIEL

FUMADOR

ARÁNDANOS

ACIDO con FUCUS

CENTELLA ASIÁTICA

NARANJA y VITAMINA C

GINSENG

LIMÓN

MENTA

TILO

ALOE VERA

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCION A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

100% NATURAL

INDUSTRIA ARGENTINA



planifica bien.

LA DIETA KETO (CETOGENICA): EL MOTOR DE GRASAS

La dieta Keto propone un cambio radical en el metabolismo: reducir los carbohidratos al mínimo (menos del 10%) para que el cuerpo entre en cetosis, un estado donde quema grasa como principal fuente de ener-

gía en lugar de glucosa.

Es extremadamente efectiva para la pérdida de peso rápida y el control de la glucemia en ciertos pacientes. Es la más difícil de mantener socialmente y puede provocar efectos secundarios como la "gripe keto" al inicio.

¿CUÁL SE ADAPTA PARA VOS?

No existe una respuesta única. La "mejor" dieta es aquella que puedas mantener en el tiempo sin comprometer tu salud mental ni física. Si buscás longevidad y equilibrio, la Mediterránea no tiene rival. Si querés limpiar tu dieta de procesados y ganar músculo, la Paleo es una gran aliada. Pero si tu objetivo es una intervención metabólica específica para perder peso bajo supervisión, la Keto puede ser la herramienta indicada.

Antes de realizar cambios drásticos, recordá que el contexto individual (genética, actividad física y estado de salud) es lo más importante. La mejor dieta no es la que está de moda, sino la que te hace sentir bien cada día.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

Fuente:

www.ultimatenutrition.com

VINAGRE DE MANZANA

• MONTES VERDES •

Una tradición natural para tu bienestar

BENEFICIOS QUE SE SIENTEN CADA DÍA

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ FAVORECE LA DIGESTIÓN
- ✓ APOYA TUS DEFENSAS
- ✓ ALIADO PARA TU BIENESTAR

DATOS DE CONTACTO

FRU-SAN
WWW.FRUSAN.COM.AR

REPRESENTANTE EN ARGENTINA
María Asunta 3509,
B1672 Villa Lynch, Bs. As.

+54 9 11 2455-4087
info@frusan.com.ar

0810-345-0539 / (+54 11) 5218-6248

Envíos a todo el país

Atención personalizada

Consultas y pedidos por WhatsApp

STEVEA APTA DIABÉTICOS

GRATIS 20% MÁS

GRATIS 25% MÁS

GRATIS 20% MÁS

GRATIS 25% MÁS

0% Azúcar

0% Ciclamato

0% Aspartamo

0% Sacarina

NUEVO TAMAÑO POCKET

COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA ORGÁNICO

Crema Hidratante de Aloe Vera Orgánico

Loción de Aloe Vera

Gel con Aloe Vera

SIN ALOINA

SIN AZÚCAR

100% ORGÁNICO

JUGOS DETOX DE ALOE VERA ORGÁNICO

SIN AGUA

de la mano de JUAL nace ...

Best stevia Plus

CALIDAD PREMIUM

100% VEGETAL

aloejual.com.ar @aloejual

oia TACC Vegan

YouTube Instagram Facebook

@steviabest

steviabest.com.ar

VIDA SANA: ESTUDIOS, USOS Y APLICACIONES EN EL BIENESTAR MODERNO

EL ZINC

Es un mineral esencial que, aunque discreto, desempeña un papel crítico en el sostenimiento de la vida y la energía vital. Actúa como un catalizador de la inmunidad y un protector celular indispensable para el equilibrio del metabolismo.

Al intervenir en cientos de funciones, desde la síntesis de proteínas hasta la producción de ADN, su presencia asegura que el cuerpo mantenga su capacidad de autorregulación.

Desde la antigüedad, civilizaciones en la India y China manipularon el zinc para fortalecer el cuerpo y sanar heridas. En la medicina ayurvédica, el Yasada Bhasma (preparado de zinc) se utilizaba como tónico rejuvenecedor, mientras que la tradición china lo vinculaba con la protección del sistema respiratorio e inmune. Hoy, la ciencia contemporánea valida este legado: el zinc es un oligoelemento vital presente en todas las células, clave en más de 300 reacciones enzimáticas.

EL "METAL GUARDIÁN" DE LA SALUD

La función biológica del zinc es comparada con la de un arquitecto de defensa. Su impacto es integral:



● **Fortaleza Inmunológica:** Participa en la producción y maduración de linfocitos T, esenciales para combatir infecciones.

● **Regeneración de Tejidos:** Es fundamental para la división celular y la cicatrización de heridas.

● **Equilibrio Endocrino:** Interviene en la síntesis de insulina y la actividad de hormonas tiroideas y sexuales.

Su deficiencia no solo debilita el sistema inmune, sino que puede derivar en fatiga, alteraciones dermatológicas y disfunciones cognitivas.

INNOVACIÓN: NANOPARTÍCULAS Y SOLUCIÓN FRECUENCIAL

La vanguardia en suplementación propone el uso de nanopartículas de

zinc. Al trabajar en escala nanométrica —la misma escala en la que operan nuestras células— se asegura una biodisponibilidad óptima y una absorción profunda.

CONCEPTOS FINALES

El zinc es un pilar de la salud física y mental. Ya sea para reforzar las defensas, mejorar el rendimiento cognitivo o estabilizar el sistema nervioso, su integración es fundamental. Al combinar la sabiduría ancestral con la ciencia cuántica y tecnológica, este mineral se revela como una herramienta poderosa para restaurar la armonía y la fortaleza del organismo.

Sobre el autor:

Ignacio Agustín Casamayú
Bienestar y Calidad de Vida

Material cedido por:

Dabar Frecuencial

www.dabarfrecuencial.com

Instagram: @dabarfrecuencial

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

Solicita tu registro y accede a nuestra lista de precios con descuentos insuperables.

PRODUCTOS
Don Gaspar

SERVICIO Y CALIDAD

SIEMPRE TE ACOMPAÑA

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

✓ SUCURSAL SAN JUSTO: Venezuela 3934 | Envíos al interior: [+54 9 11 5007-9534](https://wa.me/5491150079534)

Envíos a Bs. As. y alrededores: [+54 9 11 5378-3937](https://wa.me/5491153783937) | Mail: dongasparbrokers@hotmail.com

✓ SUCURSAL LINIERS: José León Suarez 304 - Contacto: [+54 9 11 3092-2770](https://wa.me/5491130922770)



**PROBIÓTICOS
KYOJIN®**



NUEVOS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



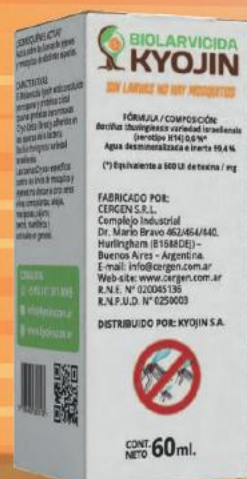
KYOJIN GOLD

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



REPELENTE KYOJIN

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



BIOLARVICIDA KYOJIN

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



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



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

VIDA SANA: ALIADOS NATURALES PARA TUS DEFENSAS

BOTIQUÍN VERDE

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

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

temporada con salud.

TOMILLO: EL ANTISÉPTICO DE HIERRO

El tomillo (*Thymus vulgaris*) no es solo una especia de cocina; es uno de los desinfectantes naturales más

potentes que existen gracias a su alto contenido en timol y carvacrol.

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

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

EUCALIPTO: LIMPIEZA PROFUNDA DE LAS VÍAS AÉREAS

El eucalipto (*Eucalyptus globulus*) es el rey de la temporada. Su aroma característico proviene del eucaliptol, un compuesto que actúa directamente sobre la inflamación de las mucosas.

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

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

EQUINÁCEA: EL ESCUDO INMUNITARIO

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

●**Propiedades:** Estimula la pro-



Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)
f DieteticaLaBalanza i dietlabalanza



Sur Alimenticio
aliados en nutrición

**DISTRIBUIDORA MAYORISTA
DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS**

**LOCAL EXCLUSIVO
VENTA MAYORISTA**

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

**ATENCIÓN
PROVEEDORES**
Av. Hipólito Yrigoyen
13.581 - Adrogué
@sur_alimenticio

PEDIDOS AL:
+54 9 11 3882-2121

ENTREGAS EN EL DÍA:
• ADROGUÉ • RAFAEL CALZADA • LLAVALLOL • TURDERA • BURZACO
VENTA A PÚBLICO Y COMERCIANTES



ducción de glóbulos blancos y aumenta la capacidad del cuerpo para resistir virus y bacterias. Se recomienda especialmente como preventivo o apenas aparecen los primeros estornudos.

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

Precaución Consciente

Natural no significa inocuo. Siempre es recomendable consultar con un profesional antes de comenzar

un tratamiento herbal prolongado, especialmente en embarazadas, niños o personas con medicación crónica.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

Fuente Científica

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

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





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

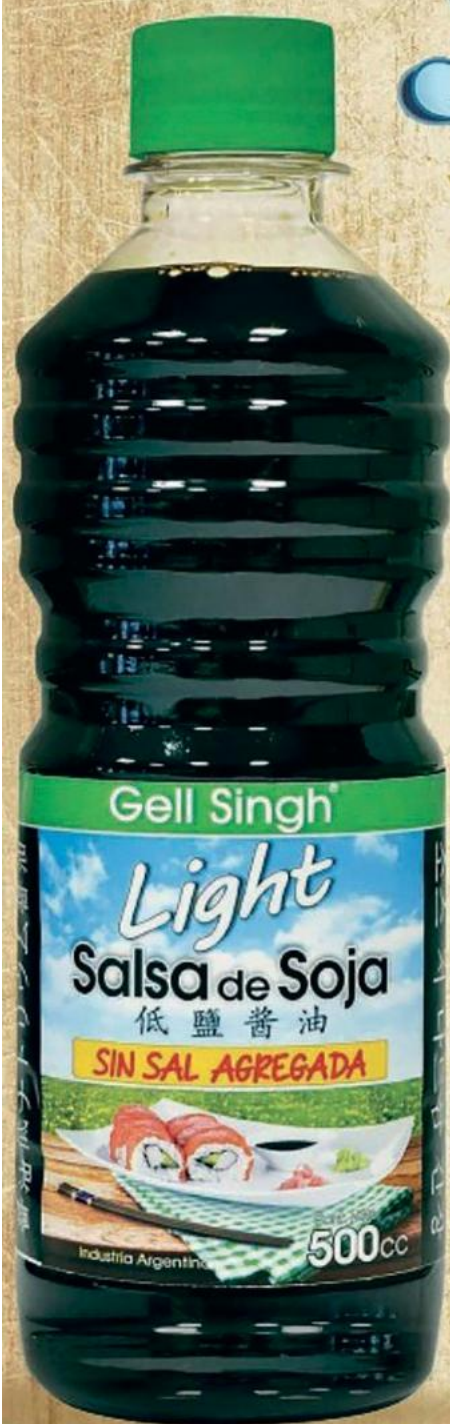
saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



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



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



VIDA SANA: LA INTELIGENCIA DE LA NATURALEZA PARA REGULAR TUS NERVIOS

ADAPTÓGENOS

En la medicina moderna, el término adaptógeno se ha vuelto fundamental para entender cómo podemos combatir el estrés sin recurrir a estimulantes o sedantes sintéticos.

Se trata de un grupo extremadamente selecto de plantas y hongos que, como su nombre así lo indica, ayudan al cuerpo a adaptarse perfectamente a determinadas situaciones de tensión física, química o biológica, regulando el sistema nervioso hacia un estado de equilibrio u homeostasis.

¿CÓMO FUNCIONAN EN EL ORGANISMO?

A diferencia de un café (que te acelera) o un tranquilizante (que te adormece), los adaptógenos actúan como un verdadero termostato. Si tu cortisol (la hormona del estrés) está muy alto, lo bajan; si tus niveles de energía están por el suelo, los elevan. Su principal objetivo es modular el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), que es el centro de mando de nuestra respuesta al estrés.

LOS 3 REYES DEL SISTEMA NERVIOSO

Aunque existen muchos, estos tres son los más eficaces para regular el sistema nervioso:

● **Ashwagandha (El calmante):** Es la reina de los adaptógenos. Reduce drásticamente los niveles de cortisol y mejora la calidad del sueño. Es ideal para personas que se sienten "cansadas pero cableadas" (agotadas pero incapaces de relajar la mente).

● **Rhodiola Rosea (El escudo contra la fatiga):** Actúa sobre el sistema dopaminérgico y serotoninérgico. Es perfecta para el agotamiento mental por exceso de trabajo, ya que mejora la concentración y la resiliencia ante la fatiga sin causar ansiedad.

● **Hongo Reishi (El hongo de la inmortalidad):** Más que una planta, este hongo equilibra el sistema ner-



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**



• Reishi para calmar la mente.

¿CÓMO INCORPORARLOS DE FORMA SEGURA?

Los adaptógenos no son soluciones mágicas de un solo uso; su efecto es acumulativo. Requieren un consumo constante (mínimo 3 a 4 semanas) para que el sistema nervioso comience a notar el cambio.

CONSIDERACIONES FINALES

Incorporar adaptógenos es como darle a tu sistema nervioso un “manual de instrucciones” para manejar el caos del mundo exterior. Al equilibrar nuestra respuesta interna, no solo nos sentimos mejor, sino que protegemos nuestro corazón, cerebro y metabolismo de los efectos devastadores del estrés crónico.

Se pueden encontrar en polvo para añadir a batidos, en cápsulas o en tinturas madre.

Para TodoSalud
Alejo Oliver

Fuentes: National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) y estudios de la revista Pharmaceuticals sobre plantas adaptogénicas.

vioso parasimpático, promoviendo una sensación de calma profunda y fortaleciendo el sistema inmune, que suele debilitarse con el estrés.

TABLA COMPARATIVA: ¿CUÁL NECESITAS HOY?

- Ashwagandha para Ansiedad y falta de sueño. Su beneficio es calma y reparación.
- Rhodiola para agotamiento y niebla mental, te beneficiará con energía y enfoque.

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

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

+54 9 1127550123
// +54 9 1127620667

CATÁLOGO

info@distribuidoranaturalia.com
Ceralbaire@gmail.com

22 AÑOS

EN EL MERCADO

• Preventa y entrega con logística propia

• Atención personalizada

• Envíos sin cargo en AMBA

• Despachos al interior

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

SANA BELLEZA: PROTECCIÓN DE LA PIEL EN INVIERNO

EL RETORNO DEL 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, permi-

tiendo 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:
@distribuidora.alma.ba

Expo Holística & bienestar 5^a Edición

5 & 6 de Junio de 2027 

La Nueva Conciencia
 Integramos ciencia, espiritualidad, bienestar y evolución humana.



¿Querés ser parte?

www.expoholistica.com.ar ☎ +54 9 11 40434214

CONGRESO de ASTROLOGÍA BY EXPOHOLÍSTICA & BIENESTAR

13 y 14 de marzo de 2027

CUARTA EDICIÓN **2027**  **Círculo Oficiales de Mar**
 Sarmiento 1867, Caba, Buenos Aires

www.congresodeastrologia.com.ar

Holistic & Wellness expo

10 & 11 de Abril de 2027
 Miami Airport Convention Center · Miami · USA

¿Querés ser parte?

globalholisticwellnessexpo.com
veronica@globalholisticwellnessexpo.com

MEDICINA ENERGETICA BIOLOGICA CLINICA HOMEOPATIA



Fundación Dr. Puiggrós

"Una mejor calidad de vida es posible"



Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

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

Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

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

Farmacia Homeopática Social: Riobamba 438

farmaciapuiggros@gmail.com

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



Participe de las Charlas Gratuitas

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

Informes y turnos:

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

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

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

fundacionpuiggros@gmail.com

www.farmaciapuiggros.com.ar

HOMENAJE A UN GRAN IMPULSOR DEL SECTOR



Desde TodoSalud, solamente queremos transmitirles con gran pesar, la partida de un gran amigo y compañero de ruta: Rubén Blale

Conocido en nuestro sector como representante de varias firmas y distribuidores. Fue un impulsor del sector y fomentó vínculos entre varios actores de nuestra comunidad.

Su rol lo llevó a crear su propia figura, poniéndole un nombre: Yac Representaciones. Con él hemos realizado varias acciones para algunos de sus clientes y al mismo tiempo nosotros con el mejor compromiso lo hemos recomendado a nuestros clientes, parafraseando su lema de cabecera: "una mano lava la otra y con las dos nos lavamos la cara". Una muestra de compromiso sin firmar papeles, un representante comercial de vieja escuela con conceptos claros que teniendo el cara a cara con cada cliente se iban abriendo los caminos. Cosa rara para estos tiempos en donde todo se resuelve con lo digital, pero seguía teniendo esos conceptos tan arraigados que al final tenía su éxito.

Llevando muestras de clientes de distribuidor a distribuidor, no impor-



Rubén Blale y su esposa Fátima Durze

tando ni zona, ni lejanía...era un posible cliente. Llevando nuevas ideas, nuevas formas de vender y luchando con las distintas situaciones de la economía o del mismo sector.

Obviamente algunas cosas no tenían salida, pero trataba de buscarle la vuelta de cualquier manera posible. Siempre estaba esperando-

nos en su "oficina" de Villa Urquiza, su esquina en una confitería muy conocida, en dónde debatíamos distintas opciones para alguna publicidad o ver cómo hacer para aumentar nuestras ventas, siempre intentando...siempre. Largas horas de café nos esperaban, llevándonos cada uno algo nuevo.



Luis Gómez y Rubén Blale en una de las tantas Expo Retail, donde compartíamos momentos del sector.

Como conocedores de sus esfuerzos, alegrías y tristezas. Queremos rendirle este pequeño y sentido homenaje. Transmitiéndoles a sus familiares más cercanos nuestros respeto: Fátima Durze su esposa y sus hijos Yamila, Adrián y Cristian.

¡Amigo querido, hasta siempre!

Consumiendo TITRAYJU, se beneficia tomando un auténtico mate de excelente calidad y sabor.

Esta yerba, con un estacionamiento natural y prolongado es producida y elaborada artesanalmente por los pequeños colonos de Misiones cuyo trabajo familiar asegura la calidad del producto dejándolo libre de agrotóxicos.

A su vez la comercialización se realiza entregando el producto directamente del productor al consumidor sin intermediarios. Se trata, así, de que se pague un precio justo al productor primario y llegue al consumidor a un precio accesible (Comercio justo).

Tierra, trabajo y justicia

YERBA MATE

Elaborada con Palo
Libre de Gluten / Sin T.A.C.C.

Titrayju

1 Kg

Producto de la Agricultura Familiar

COOPERATIVA RÍO PARANÁ LTDA. DE OBERÁ

Av. Tucumán N° 180- Oberá, Misiones.

cooperativarioparana@hotmail.com

Cel.: +54 9 3755 663075 Tel.: 03755 403098

ACEITES ESENCIALES

TodoSalud te recomienda los siguientes aceites para este invierno!

Solos o combinados, estos aceites (100% puros) brindan una amplia gama de propiedades antisépticas, antimicóticas, cicatrizantes y analgésicas que tratan diversas afecciones.

TEA TREE (Maleluca Alternifolia)

Propiedades:

- Antiinflamatorio
- Antiviral
- Antibacteriano
- Analgésico

EUCALIPTUS (Globules Leaf)

Propiedades:

- Desinflama y calma la irritación de las mucosas

- Desinfectante
- Anticatarral
- Alivia la cistitis

TOMILLO (Thymus Vulgaris)

Propiedades:

- Afecciones respiratorias
- Incentiva la producción de defensas del organismo
- Calmante
- Antiséptico
- Baja el riesgo de contagio

Problemas a tratar:

- Boca: llagas, encías inflamadas, aftas, dolores dentales. Mal aliento.
- Sinusitis, dolor de garganta, catarros, quemaduras, prevención de pediculosis,
- Picaduras de insectos, higiene íntima (cistitis, hemorroides)

Modo de uso:

- Aplicar 1 o 2 gotas puntualmente sobre la herida o lesión
- Realizar buches diluidos en agua (Aftas, inflamaciones)
- Aplicar en forma de compresas para dolores de muelas
- Realizar gárgaras diluidas en agua tibia
- Realizar baños de vapor
- Realizar baños de asiento
- Realizar inhalaciones
- Aplicar 1 o 2 gotas sobre la planta de los pies
- En atomizador: diluido en agua, rociar en almohadas

Conocenos más en:

@diariotodosalud

@todosaludonline TodoSalud TV

VII CONGRESO NACIONAL DE MASAJISTAS

En TUCUMÁN

SALÓN REAL, HOTEL CARLOS V

25 de Mayo 330, San Miguel de Tucumán

19 Y 20 DE SEPTIEMBRE DE 2026



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



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



TRADYS ARGENTINA
SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia
utilizan los servicios de Tradys Argentina

+54 9 11 3821-7184 +54 9 351 227-7986

SANA BELLEZA: ALIADA DE LA SALUD DE LA MUJER

SALVIA

Dentro del botiquín natural de la herboristería tradicional, pocas plantas tienen un vínculo tan estrecho con la biología femenina como la Salvia (Salvia officinalis).

Su nombre proviene del latín *salvare* (salvar), y no es casualidad: durante siglos ha sido la herramienta predilecta para equilibrar los ciclos hormonales, calmar el sistema nervioso y transitar con armonía las diferentes etapas de la vida, desde la juventud hasta la menopausia.

¿POR QUÉ ES ESPECIAL PARA LA MUJER?

La salvia es rica en fitoestrógenos, compuestos vegetales que actúan de manera similar a los estrógenos humanos, aunque de forma mucho más suave. Esta característica la convierte en una solución natural para los desajustes hormonales.

● **En la Menopausia:** Es el remedio por excelencia para reducir los sofocos y la sudoración nocturna. Sus propiedades termorreguladoras ayudan a “enfriar” el cuerpo y mejorar la calidad del descanso.

● **Ciclo Menstrual:** Ayuda a reducir los espasmos y el dolor abdominal gracias a su efecto antiespasmódico,

regulando además los flujos excesivos o irregulares.

● **Bienestar Emocional:** Su aroma y sus aceites esenciales actúan sobre el sistema nervioso, reduciendo la irritabilidad y la fatiga mental que suelen acompañar los cambios hormonales.

¿CÓMO PREPARAR LA “INFUSIÓN DE EQUILIBRIO FEMENINO”?

Para obtener todos sus beneficios, no basta con echar agua caliente. Aquí te enseñamos a preparar una infusión especial potenciada:

INGREDIENTES:

3 o 4 hojas de salvia fresca (o una cucharadita de seca), una rodaja de limón y una pizca de canela en rama.

PREPARACIÓN:

- Calentar agua hasta que esté a punto de hervir (90°C).
- Colocar las hojas de salvia y la ca-



nela en una taza.

● Verter el agua y es fundamental, tapar la taza de inmediato. Esto evita que los aceites esenciales volátiles se escapen con el vapor.

● Dejar infusionar entre 7 y 10 minutos. Añadir limón al final para aportar vitamina C y mejorar la absorción de

sus antioxidantes.

La salvia no es solo una planta aromática para la cocina; es un tributo de la naturaleza a la complejidad y fuerza del cuerpo femenino. Incorporarla en forma de infusión consciente es un acto de autocuidado que te ayudará a reconectar con tu ritmo natural y recuperar la calma.

PRECAUCIONES

Si bien tiene muchas bondades, la salvia es una planta potente. Se debe evitar su consumo durante el embarazo y la lactancia (ya que puede cortar la producción de leche). Como siempre, ante cualquier condición crónica, consultá con tu profesional de salud de confianza.

**Investigación de Vera Alaniz
Para TodoSalud
@diariotodosalud**

Fuentes: www.ema.europa.eu
European Medicines Agency (EMA)
estudios de Etnofarmacología sobre
plantas ginecológicas.

CV Natural

**ALIMENTOS
COSMÉTICOS
SUPLEMENTOS**

**DISTRIBUIDORA
MAYORISTA**

**Rosario
Santa Fe**

Encontranos

Clientes
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

30 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

valleorganicoaceitedecoco

CENAS SALUDABLES

“NUGGETS DE POLLO REBOZADOS EN ALMENDRAS”

Una opción proteica, crocante y mucho más liviana para terminar el día.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo fileteada.
- 1 taza de harina de almendras.
- 1 cucharadita de pimentón ahumado y orégano.
- 2 huevos batidos. Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

- Condimentá los filetes de pollo con sal y pimienta.
- Pasá cada trozo primero por el huevo batido y luego por la mezcla de harina de almendras con el pimentón y el orégano (presioná bien para que el rebozado se pegue).
- Cocinalos en una placa al horno con un poquito de aceite o en la freidora de aire hasta que estén bien crujientes.
- Acompañalos con una ensalada de hojas verdes para una cena completa y digestiva.

CREMA DE ZAPALLO Y CÚRCUMA CON “CROCANTE” DE REPOLLO

Una cena liviana es fundamental para que el hígado pueda trabajar correctamente durante el descanso nocturno.

Ingredientes:

- 2 tazas de cubos de zapallo cabutia.
- 1 trozo pequeño de raíz de cúrcuma fresca (o 1 cdita. en polvo).
- 1 cebolla pequeña salteada.

Crocante: Hojas de repollo cortadas en trozos pequeños, salteadas en la sartén con apenas aceite de oliva hasta que estén crujientes.

Preparación:

- Herví o cociná al vapor el zapallo con la cebolla y la cúrcuma.
- Licuá o procesá hasta obtener una crema suave (usá el agua de cocción para ajustar la consistencia).
- Serví la crema caliente y colocá el repollo crocante por encima. El repollo salteado reemplaza a los crutones de pan, sumando fibra y compuestos azufrados sin sumar harinas refinadas.

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 descubrí 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



CALDOS Y SOPAS



CALDO DE VERDURAS DESGRASADO



CALDO DE VERDURAS SIN GRASA Y SIN SAL AGREGADA



AJÍ ALIMONADO PICANTE



BAHARAT



BERBERE



CONDIMENTO PARA ENSALADA



CONDIMENTO SABOR CHEDDAR



GARAM BASALA



MERKEN



PIMENTÓN DULCE CON NARANJA



RELLENO DE CARNE VEGANO



TANDOORI MASALA



ZAATAR



RELLENO DE ESPINACA VEGANO

SALSAS Y SAZONADORES



SALSA TOMATE LISTA



SAZONADOR CAJUN PICANTE



SAZONADOR JAMAQUINO

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO (COMUNIDAD JUDÍA)



PIMENTÓN CON JAMÓN AHUMADO

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.

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

CONSULTAS Y PEDIDOS

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

VIDA SANA: TU CUERPO LO NECESITA TODOS LOS DÍAS

GLICINA

En el vasto universo de la nutrición y la suplementación, solemos escuchar sobre proteínas, vitaminas y minerales esenciales.

Sin embargo, existen compuestos que nuestro organismo produce en cantidades limitadas y que, bajo el estrés de la vida moderna, las exigencias físicas o el propio paso del tiempo, se vuelven fundamentales de incorporar desde el exterior. Entre ellos destaca la glicina, el aminoácido más simple de todos, pero con funciones metabólicas tan profundas y abarcativas que los especialistas lo consideran un verdadero pilar de la longevidad y el bienestar.

¿QUÉ ES LA GLICINA?

La glicina es un aminoácido no esencial -lo que significa que el cuerpo humano puede sintetizarlo por sus propios medios-. Sin embargo, la ciencia actual lo define mejor como un aminoácido condicionalmente esencial, ya que la demanda interna supera ampliamente la capacidad de producción del organismo, especialmente ante situaciones de estrés crónico, desgaste físico, inflamación o envejecimiento.

Estructuralmente es el más pequeño y simple de los aminoácidos, lo que le permite encajar perfectamente en espacios donde otras moléculas más

grandes no caben. Esta particularidad es clave para formar la estructura triple hélice del colágeno, la proteína más abundante de nuestro cuerpo, responsable de la elasticidad de la piel, la salud de las articulaciones, tendones, huesos y el revestimiento del tracto intestinal.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INCORPORARLO A NUESTRA RUTINA DIARIA?

Los beneficios de la glicina abarcan múltiples sistemas del cuerpo, convirtiéndola en un aliado estratégico para la salud integral:

- **Optimiza la Calidad del Sueño y el Descanso:** Uno de los efectos más estudiados de la glicina es su capacidad para actuar como un neurotransmisor inhibidor en el sistema nervioso central. Al unirse a los receptores de NMDA en el cerebro, ayuda a calmar la actividad neuronal, promueve un descenso sutil de la temperatura corporal central y facilita la transición hacia un sueño profundo y reparador, sin causar somnolencia matutina ni dependencia.
- **Soporte Estructural y Articular:** Al

ser el componente principal del colágeno (representa aproximadamente un tercio de su estructura), consumir glicina asegura que los fibroblastos tengan la materia prima necesaria para reparar tejidos conectivos, cuidar cartílagos y mantener la firmeza de la piel.

- **Acción Antioxidante y Detoxificante:** La glicina es un precursor directo del glutatión, considerado el antioxidante maestro del cuerpo. El glutatión protege a las células frente al daño oxidativo y es indispensable para los procesos de detoxificación hepática (fase II), ayudando al hígado a neutralizar toxinas y metales pesados.
- **Salud Metabólica y Regulación del Azúcar:** Diversas investigaciones sugieren que la glicina puede mejorar la sensibilidad a la insulina y modular de manera saludable la respuesta de la glucosa en sangre tras las comidas, apoyando el metabolismo energético.

¿CÓMO INCORPORARLA EN EL DÍA A DÍA?

La glicina se encuentra de forma natural en alimentos ricos en tejido conectivo, como los caldos de huesos

prolongados, las carnes con piel y cartílagos, y las vísceras. No obstante, las dietas modernas -que son las que priorizan cortes musculares magros y descartan los caldos tradicionales- suelen ser deficientes particularmente en este aminoácido. En el plano de la suplementación, la glicina se presenta comúnmente como un polvo cristalino de un sabor ligeramente dulce (de hecho, su nombre proviene del griego glykys, que significa precisamente dulce).

Es sumamente versátil: se disuelve con facilidad en agua, infusiones calientes antes de dormir o en el mate, sin alterar el sabor de las preparaciones.

Integrar una dosis diaria de glicina es una forma sencilla, económica y respaldada por la ciencia para potenciar el descanso, cuidar las articulaciones y promover un envejecimiento celular saludable.

**Para TodoSalud
Vera Alaniz**

Fuente: Adaptado de revisiones científicas sobre bioquímica nutricional, metabolismo de aminoácidos y medicina longevidad.

PUBLINOTA: BENEFICIOS DEL ARÁNDANO

Durante más de 30 años, un pequeño fruto viene despertando el interés de científicos de todo el mundo. Cada año aparecen nuevos estudios. Nuevas preguntas. Nuevos descubrimientos. Lo que comenzó como una investigación sobre un tema muy específico terminó abriendo la puerta a áreas tan distintas como la memoria, la circulación, la visión, la salud cardiovascular y el envejecimiento saludable.

SI. HABLAMOS DEL ARÁNDANO.

Durante décadas fue conocido principalmente por su relación con la salud urinaria. Pero, a medida que la ciencia fue comprendiendo mejor su composición, comenzaron a aparecer nuevas preguntas... Y también nuevos descubrimientos.

Hoy, el arándano es uno de los ingredientes naturales más estudiados por la comunidad científica y continúa siendo protagonista de nuevas publicaciones en universidades y centros de investigación de todo el mundo.

EL VERDADERO SECRETO DEL ARÁNDANO NO ESTÁ EN LA VITAMINA C

Muchas personas creen que el principal valor del arándano está en su vitamina C.

LOS CIENTÍFICOS LLEVAN AÑOS ESTUDIANDO ESTE FRUTO ¿POR QUÉ?

La respuesta no está en una moda, sino en más de 30 años de investigación científica.

Pero la ciencia encontró algo todavía más interesante. Su intenso color azul proviene de las antocianinas, un tipo de polifenoles con una importante capacidad antioxidante. Junto con otros flavonoides y compuestos naturales, forman una combinación única que convirtió al arándano en uno de los frutos más investigados del mundo. No es casualidad que, año tras año, el arándano siga siendo protagonista de nuevas investigaciones científicas.

UN FRUTO, MUCHAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

A medida que avanzaron las investigaciones, los científicos descubrieron que los beneficios del arándano no se limitaban a un solo sistema del organismo.

Hoy existen investigaciones que relacionan al arándano con:

- **La memoria y la función cognitiva**

- **La salud ocular**
- **La circulación**
- **La salud cardiovascular**
- **El metabolismo**
- **La protección antioxidante**
- **El envejecimiento saludable**

Lejos de tratarse de líneas aisladas, todas tienen algo en común: buscan comprender cómo los compuestos naturales del arándano ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo y favorecen el funcionamiento normal de distintos órganos y tejidos.

LA CIENCIA SIGUE ESCRIBIENDO SU HISTORIA

Mientras cada año aparecen nuevos "superalimentos", el arándano mantiene un lugar privilegiado.

No por moda. Sino porque lleva décadas acumulando evidencia científica. Cada nuevo estudio suma una pieza

más al rompecabezas y confirma por qué este pequeño fruto sigue siendo uno de los ingredientes naturales más investigados del mundo.

EL ARÁNDANO COMO FILOSOFÍA DE BIENESTAR

No es casualidad que el arándano sea el ingrediente protagonista de **Nugget Blue**.

Elegimos trabajar con ingredientes que combinan naturaleza y evidencia científica. Por eso, el arándano es la base de gran parte de nuestras formulaciones.

Su riqueza en antocianinas y otros compuestos bioactivos inspiró el desarrollo de suplementos pensados para acompañar diferentes aspectos del bienestar: **memoria, visión, circulación, salud urinaria, metabolismo, protección antioxidante y envejecimiento saludable**.

Porque cuando un ingrediente lleva más de tres décadas despertando el interés de la ciencia, ya no hablamos de una moda. Hablamos de confianza construida con evidencia.

**Material cedido por Nugget Blue
Para más información:**

**www.nuggetblue.com.ar
Instagram: @nuggetblueok**

DESAYUNO O MERIENDA TERMOGÉNICA

PORRIDGE DE CHÍA Y CACAO AMARGO

En los días más fríos de agosto, dan muchas ganas de comer algo de consistencia cremosa y caliente a la tarde o a la mañana.

El porridge tradicional se elabora con avena, pero en una época de detox celular profundo, buscamos minimizar los antinutrientes de los cereales. Esta versión utiliza semillas de chía y lino, transformándose en una bomba de ácidos grasos Omega-3 de cadena corta, con un potente efecto antiinflamatorio. El cacao amargo (100% puro), por su parte, aporta una altísima concentración de polifenoles y magnesio, el mineral "chispa" que nuestras mitocondrias necesitan para producir energía limpia.

LA RECETA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1 cucharada de semillas de lino molidas.
- 1 taza de leche de almendras o de coco.
- 1 cucharada colmada de cacao amargo en polvo (sin azúcar).
- 1/4 cucharadita de esencia de vainilla natural.
- Una pizca de sal marina y unos hilos de coco rallado para decorar.

Preparación: En una pequeña cacerola, colocar la leche vegetal, el cacao amargo, la vainilla y la pizca de sal marina. Llevar a fuego mínimo removiendo con batidor para disolver el cacao. Justo antes de que empiece a hervir, apagar el fuego e incorporar las semillas de chía y lino. Revolver enérgicamente durante dos minutos mientras las semillas se hidratan y espesan el líquido, creando una consistencia de crema o puré suave. Servir en un tazón y espolvorear con coco rallado por encima. Comer templado



Autor: Alejo Oliver. Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

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

Almacén Naturista Diética

DESDE 1983
ATENCIÓN
PERSONALIZADA

KARMA

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

Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús Oeste

WhatsApp: 11 41786997

Tel.: 4247-9577 Instagram: @dieteticakarma

SILPLAST
ENVASES PLÁSTICOS

¿Querés aumentar tus ventas?
PRESENTÁ TU PRODUCTO EN EL MEJOR ENVASE
¿Por qué tiene?
- Mejor presencia.
- Buen almacenado.
- Buena conservación.
- Liviano y económico.
- Contenido visible.
E infinitas posibilidades más....

**LLAMANOS AHORA...
ESTAMOS PARA AYUDARTE**
(011) 2078-7100
(011) 4620-5266
www.silplast.com.ar

NUEVO !!!
Alto contenido en YODO y Minerales Naturales

Sal. Marina®
GellSingh®

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

Sal. marina fina y corregida
MINERALES NATURALES
YODO, HIERRO, CALCIO
POTASIO Y MAGNESIO...
Cont. Neto 120g

Sal. Marina 100% Natural
GellSingh®
Cont. Neto 400g

Sal. marina fina y corregida
MINERALES NATURALES
YODO, POTASIO, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO...
Cont. Neto 750g

www.saldiet.com

WhatsApp - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

MARKETING SALUDABLE: DE PARTICULAR IMPORTANCIA PARA EL PAÍS

EMPRESA FAMILIAR

En la empresa familiar se sobreponen dos organizaciones: una de ellas, milenaria, que es la familia (organización social). Y la otra, contemporánea, que es la empresa (organización económica).

Se define como Empresa Familiar a aquella empresa cuya propiedad y dirección están en manos de miembros de una familia (o varias familias en unión empresaria). La categoría "EF" es la propiedad y la dirección, no el tamaño del emprendimiento. Decimos esto porque, por lo general, se asocia el concepto de "EF" con pequeñas unidades productivas y poco profesionalizadas.

Empresa Familiar en Argentina es algo muy importante para el país y para sus habitantes ya que representan una porción muy significativa del PBI. La EF es un ámbito de empleo y generación de riqueza. También lo es de contención, de realización y de creatividad. ¿Y, por qué no? Generación de conflictos.

EF comprende y abarca desde el kiosquito, el taller mecánico, hasta frigoríficos, molinos, empresas constructoras, producción y distribución de alimentos, textil, bodegas, etc.

La EF genera riqueza (monedas) y toda moneda tiene dos caras. Una de esas caras es la conflictiva, porque EF es una institución de carne y hueso.

No es solamente un problema contable, administrativo, financiero, legal o de marketing. Puede ser todo eso, pero también se requiere del enfoque psicológico y sociológico.

LISTADO DE SEMÁFOROS AMARILLOS

1.El problema no es de ahora

En la empresa familiar, muchos padres se sorprenden y decepcionan cuando la relación entre hermanos es conflictiva. Este problema tiene su origen en la infancia. ¿Tiene solución? No es para desanimar, pero, generalmente, no tiene solución. Algunas formas paliativas consisten en dividir: por ejemplo, abriendo una sucursal para cada hijo.

2.Casa en el trabajo y trabajo en la casa

Otro problema es la falta de corte. Las discusiones originadas en la casa, siguen en el local comercial y viceversa. En la mesa familiar, durante la cena, sigue el tema de cómo remarcar, de cómo arreglar la gónola. A qué hora desarmar la feria. Y



las notas del colegio se discuten en la empresa. ¿Tiene solución? Exige disciplina, pero se impone cortar, cerrar un escenario para abrir el otro.

3.A César lo que es de César

No siempre ocurre. En muchas empresas familiares, la cosa se maneja por afectos. Preferencias personales. Un sobrino querido tiene mejor sueldo que la hija rebelde. Un hijo llega tarde, todos los días y lo reciben con una sonrisa. ¿Tiene solución? Obviamente que sí, pero casi nunca ocurre. Genera resentimientos y complica la gestión.

Entre nosotros; resentimiento puede generar cáncer según la escritora estadounidense Louise Hay. El que avisa no traiciona.

4.Choque generacional

Los jóvenes piensan de manera diferente. Los padres no siempre valoran el aporte. "No me vengan con ideas nuevas."

5.Aquí todos hacen todo

Falta de división de tareas. En la medida que el emprendimiento crece, hace falta la división de roles. La especialización. Y la delegación. ¿Quién hace las compras? ¿Quién programa los pagos? ¿Quién maneja las redes sociales? Parecen pavadas, pero quien avisa no traiciona, repito.

6.Aquí mando yo

Problema de autoridad y autoritarismo. La misma disciplina del hogar se intenta mantener en el ámbito comercial.

7.Trabajar de madre

Muchas madres continúan refiriendo-

se al hijo, a la hija como "mi bebé". El hijo, la hija no crecen, no desarrollan su potencial.

8.Trabajar de hijo

El hijo con 32 años, en el mostrador de una dietética, lo he escuchado decir: "Máaaa."

Otro problema es que muchos hijos no cumplen horarios, no se comprometen de forma total. No asumen la responsabilidad de cuidar el comercio familiar.

9.Falta de planificación

Muchas empresas familiares pequeñas viven el día a día, sin un plan de trabajo. Sin división de responsabilidades, sin control de gastos. El avión despegue sin un plan de vuelo.

10.Confundir venta con ganancia

Lo más técnico sería "confundir ingreso con rentabilidad". No todo el dinero que entra a la caja, es ganancia. Lo que se aconseja es que el dueño o la dueña tengan una retirada, digamos, un sueldo. Y que todos los familiares (que trabajan), tengan una remuneración.

FINAL FELIZ

Después de tantos semáforos amarillos, pongamos una luz verde. Las empresas familiares representan el 70% de los empleos del sector privado. Aproximadamente siete millones de puestos de trabajo. Todo esto a pulmón y corazón.

Los problemas abundan, pero las soluciones también abundan. Existe amplia bibliografía para estudiar el tema. Muchas universidades dictan cursos y seminarios cortos.

INSTITUTO ARGENTINO DE LA EMPRESA FAMILIAR

Aquí les dejo un link:

<https://www.iadef.org/>

Y recomiendo que ingresen. Después me cuentan. Es una ONG a la cual podemos asociarnos y participar. Participemos, ya que somos importantes.

Sobre el autor:

Helio Perotto

Titular de la marca GURFI

y creador del snack FOCO.

Autor del libro "Marketing para

Productos Naturales"

También de artículos referidos al

marketing saludable en distintos

medios.

¿Y conmigo?

Para comunicarse conmigo:

helioperotto@gmail.com

https://gurfi.shop/

Instagram: @perottohelio

DESAYUNO O MERIENDA PROTEICA

PAN DE NUEZ CON PALTA Y GHEE

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

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

LA RECETA

Ingredientes para el pan rápido:

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



Para el armado:

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

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

Autora: Vera Alaniz. Redacción TodoSalud

Fuentes y Referencias Científicas:

International Journal of Food Sciences and Nutrition: Estudios sobre la harina de coco, su bajo índice glucémico y su alto contenido de fibra insoluble protectora del colon.

Frontiers in Immunology: Investigaciones sobre los polifenoles del cacao puro y su capacidad para modular la inflamación y mejorar la función mitocondrial.

Journal of Agricultural and Food Chemistry: Análisis sobre las propiedades del ácido butírico presente en el ghee para la restauración del epitelio intestinal.

MARKETING SALUDABLE: CUANDO VENDER SIGNIFICA AYUDAR

LA VENTA CONSULTIVA

Hace unos días entré a una dietética buscando harina de almendras. Mientras esperaba, una señora preguntó si había algo natural para dormir mejor. La respuesta fue inmediata: "Sí, llévase esta melatonina, está en promoción." La clienta la compró y se fue.

Me quedé pensando. ¿Realmente esa fue la mejor respuesta?

Quizás la señora tenía problemas de estrés, quizás tomaba medicación, quizás solo necesitaba mejorar algunos hábitos antes de recurrir a un suplemento. Nunca lo sabremos, porque nadie hizo una sola pregunta.

Y ahí está la diferencia entre una venta tradicional y una venta consultiva. Durante muchos años se creyó que vender era convencer. Hoy sabemos que vender es comprender. Philip Kotler, uno de los autores más influyentes del marketing moderno, sostiene que las empresas exitosas crean valor cuando entienden profundamente las necesidades de sus clientes y construyen relaciones de largo plazo. En otras palabras, el objetivo ya no es cerrar una venta, sino abrir una relación.

En el mundo de las dietéticas, este concepto cobra una importancia enorme.

Quienes ingresan a un comercio de productos saludables rara vez buscan solamente un producto. Buscan una solución. Quieren alimentarse mejor, bajar el colesterol, controlar una intolerancia, incorporar proteínas, mejorar su rendimiento deportivo o simplemente sentirse bien. Detrás de cada consulta hay una historia.

Por eso, antes de responder, conviene preguntar:

- ¿Es para usted?
- ¿Ya utilizó este producto?
- ¿Qué objetivo está buscando?
- ¿Tiene alguna recomendación médica o nutricional?

Cuatro preguntas simples pueden cambiar completamente la recomendación. La venta consultiva no significa transformarse en médico ni en nutricionista. Todo lo contrario. Significa

reconocer los propios límites profesionales y orientar al cliente de manera responsable. Cuando una consulta excede nuestros conocimientos, la mejor respuesta muchas veces es sugerir que consulte con un profesional de la salud.

Lejos de generar desconfianza, eso fortalece la credibilidad del comercio.

Las investigaciones sobre comportamiento del consumidor muestran que la confianza es uno de los factores más importantes al momento de decidir una compra. Harvard Business Review ha publicado numerosos trabajos sobre ventas consultivas que demuestran que las relaciones comerciales más duraderas se construyen cuando el cliente percibe que quien lo atiende comprende su realidad y prioriza su necesidad antes que la venta inmediata. Ese principio aplica perfectamente a las dietéticas.

Muchas veces creemos que un buen vendedor es quien habla mucho. En realidad, los mejores vendedores suelen ser quienes mejor escuchan. Escuchar permite descubrir oportunidades que nunca aparecerían en una conversación apurada. Un cliente entra buscando avena. Durante la charla cuenta que comenzó el gimnasio. Esa información permite sugerir semillas, frutos secos, proteínas o snacks saludables que realmente complementan su nuevo hábito.

Otro cliente pregunta por productos sin azúcar. Conversando unos minutos descubrimos que cocina para toda la familia. Entonces quizás también le interesen harinas integrales, endulzantes naturales o mezclas para panificación. No se trata de vender más porque sí. Se trata de recomendar mejor. Y

cuando la recomendación es adecuada, las ventas suelen crecer como consecuencia natural. Existe otra ventaja que muchas veces pasa desapercibida: la venta consultiva reduce los reclamos. Cuando el cliente entiende qué compra, para qué sirve, cómo utilizarlo y qué puede esperar del producto, disminuyen las devoluciones, las frustraciones y las malas experiencias. Al mismo tiempo aumenta la satisfacción y, sobre todo, la posibilidad de que vuelva.

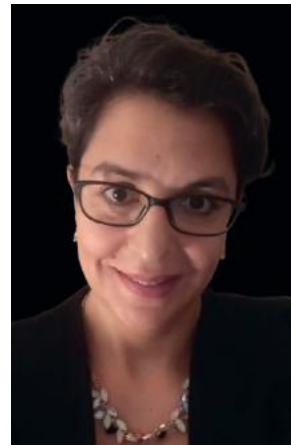
En un contexto donde muchos productos pueden encontrarse en supermercados, farmacias o incluso por internet, las dietéticas tienen un diferencial que ninguna plataforma digital puede copiar fácilmente: la atención personalizada. Ese es su verdadero valor agregado. No gana quien tiene más productos en la góndola. Gana

quien genera mayor confianza.

Como suelo decirles a mis alumnos de Marketing y Ventas, y también a las empresas que asesoro, las personas olvidan rápidamente un precio, pero recuerdan durante mucho tiempo cómo las hicieron sentir.

En el rubro saludable, donde trabajamos con bienestar, hábitos y calidad de vida, esa frase adquiere aún más sentido. Porque, al final del día, vender no consiste en entregar un producto,

consiste en ayudar a una persona a tomar una buena decisión.



Sobre la autora:

Gabriela Rivas

gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

LinkedIn: gabriela-rivas-lk

Contacto: +54 9 11 4033-0423

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

PRIMERA RONDA DE NEGOCIOS

DE PRODUCTOS SALUDABLES

PREPARANDO LA SEMANA SALUDABLE

8 DE SEPTIEMBRE DE 2026

SEDE DE CAME
25 de Mayo 457
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

ACREDITACION: 9.00 hs.

UN ENCUENTRO PENSADO PARA POTENCIAR EL ECOSISTEMA DE PRODUCTOS SALUDABLES.

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!
ASEGURÁ TU LUGAR Y FORMÁ PARTE DE ESTE ENCUENTRO ÚNICO

ACTIVIDAD ARANCELADA

- REUNIONES ESTRATÉGICAS**
Agendadas con empresas de todo el país y del exterior.
- NUEVOS CLIENTES Y PROVEEDORES**
Expandí tu red comercial y generá alianzas estratégicas.
- MERCADO NACIONAL E INTERNACIONAL**
Oportunidades reales de crecimiento y expansión.
- TENDENCIAS E INNOVACIÓN**
Descubrí novedades y productos que marcan el futuro del sector.
- NETWORKING DE ALTO VALOR**
Conectá con referentes, empresas y tomadores de decisión.

ORGANIZAN

CAPS CÁMARA ARGENTINA DE PRODUCTOS SALUDABLES

CAME Confederación Argentina de la Mediana Empresa

CAS CÁMARA ARGENTINA DE SUPERMERCADOS

FASA FEDERACIÓN ARGENTINA DE SUPERMERCADOS Y AUTOSERVICIOS

SPONSORS

GSL Argentina

Set Alimentario

BALANZ INT EN INVERSIÓN

NEW BAG

Divino

CONTACTANOS

Instagram: @divino.team @camara_saludables

Mail: info@saludables.com.ar

WhatsApp: 11 3671 9956

INCLUIR Y APLICAR LA BARAJA EN EL ÁMBITO DE LA TERAPIA, LA SALUD Y LA AYUDA

UNA METODOLOGÍA CREATIVA

Ismael Sánchez, fundador y director de la Escuela de Psicoterapia, donde más de 7000 alumnos de todos los lugares del mundo han estudiado. Su técnica permite incluir y aplicar la baraja en varios ámbitos. Sus dos fuentes, son Alejandro Jodorowsky y Bert Hellinger.

La protección más elevada la hemos vivido dentro del cuerpo de nuestra madre. En las lecturas de Tarot, podemos observar que la falta de gratitud hacia mamá se esconde detrás de la mayoría de síntomas, malestares o enfermedades.

La madre es el símbolo de la “abundancia”

Ya sea para bien o para mal. Es decir, la abundancia puede ir a favor de la vida o en contra de la vida. ¿Por qué? Porque lo que crece no siempre tiene mirada hacia la vida, a veces tiene mirada hacia la muerte. Podemos verlo en el comportamiento de las células. Cuando son sanas, crean tejidos y órganos que ayudan a mantener la vida. Cuando son insanas, son cancerígenas, crecen sin control, dañan el organismo y merman la vida. No sólo la carencia sino también el exceso, tienen que ver con el arquetipo de la madre y guardan relación con nuestra postura frente a la salud y frente a la enfermedad.

Cuando hay madre ausente física o emocionalmente, los descendientes son más propensos a tener un sistema inmune debilitado. Cuando hay un exceso de madre, es decir, madre sobreprotectora, invasora, castradora, narcisista, los descendientes son más propensos a tener enfermedades autoinmunes (el sistema inmunitario ataca células y tejidos sanos). -El comportamiento del sistema inmunológico responde a la relación infantil con mamá desde que ya estamos en su útero-

Para que el sistema inmunológico esté regulado y mire hacia la vida ¿qué necesitamos? Dos movimientos:

- **Tomar con amor a la madre.** Para tener un sistema inmune fuerte.
- **Desobedecer con amor a la madre.** Para tener un sistema inmune sabio.

Ismael nos regala un ritual sistémico para reforzar nuestro sistema inmune.

Necesitaremos una foto de mamá. Detrás escribiremos una oración sistémica: “Mamá, tu útero ha sido mi primera y más grande protección. Gracias. Te tomo entera y te desobedezco con amor. En tu honor, elijo darme buena vida, elijo cuidar de mi salud. Así sea. Así es. Hecho está.”

¿Qué haremos? Dormiremos durante 21 noches con la foto, debajo de la almohada. En la noche, que es cuando todo el organismo se regenera, iremos a favor de la biología con la energía de la foto de nuestra madre y la oración sistémica.

- **Ismael Sánchez llega por primera vez a Buenos Aires el 3 y 4 de octubre 2026.** Con un curso significativo que abrirá un campo de sanación para muchos. -Constelando a mamá, el dinero y la enfermedad- con Tarot, Numerología y Constelaciones Familiares.
- ¡Nadie se lo quiere perder! ¡Te esperamos con el alma abierta para vivir una experiencia transformadora!

Instagram @ismaeltarot

Página Web: www.escuelapsicoterapia.com
info@escuelapsicoterapia.com

ACEITE DE CÚRCUMA, PIMIENTA Y JENGIBRE UN ALIADO NATURAL

En Distribuidora Alma te ofrecemos el Aceite de Cúrcuma, Pimienta y Jengibre Life Oil, una poderosa combinación especialmente valorada por sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas de las vías respiratorias.

La cúrcuma y el jengibre combaten virus y bacterias, ayudando a frenar infecciones respiratorias estacionales, gripe y dolor de garganta. La pimienta negra, además de potenciar la absorción de la cúrcuma, aporta un efecto estimulante que contribuye a despejar las vías respiratorias.

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



Para más información: Instagram @distribuidora_alma_ba

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**

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.

UN VIAJE A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y LOS MANTRAS DEL RUIDO DE LA MENTE AL CORAZÓN

Una experiencia abierta a todos que invita a dejar atrás el ruido mental y descubrir el poder transformador del canto de mantras.

Vivimos rodeados de ruido. El de la ciudad, el de las pantallas y, sobre todo, el de nuestra propia mente. Pensamientos, preocupaciones, obligaciones y prisas nos acompañan desde que despertamos hasta que nos acostamos. Cuidamos nuestro cuerpo cada día: nos duchamos, nos cambiamos de ropa y procuramos alimentarnos bien. Pero ¿cuándo fue la última vez que dedicamos unos minutos a limpiar y dar descanso a nuestra mente?

El Festival de Kirtan de Bhakti Marga en Argentina, se celebrará el domingo 9 de agosto en el Auditorio Oeste de Haedo, abierto a todo el público, con invitados nacionales e internacionales, música en directo, comida vegana, feria holística y diferentes propuestas para acercarse a una experiencia diferente.

El kirtan es la música devocional de la India, una práctica basada en el canto de mantras y nombres divinos.

Dentro de la tradición bhakti se considera que los mantras utilizados en el kirtan contienen los nombres divinos, cuya vibración es la más elevada que existe. Su repetición ayuda a aquietar la mente, alejar pensamientos negativos y elevar la vibración del entorno donde son recitados y cantados. Estos sonidos sagrados actúan como una medicina para la mente, creando un espacio interior que permite escuchar con mayor claridad esa voz interna, esa intuición que nos guía y que conecta con el Amor incondicional.

Esta práctica ayuda a cultivar cualidades como la serenidad, la compasión, la confianza y la alegría, ofreciendo un espacio para desconectar del ritmo acelerado de la vida cotidiana y reconectar con uno mismo.

El Festival de Kirtan será una oportunidad para conocer una tradición que durante siglos ha acompañado el camino espiritual de millones de personas y que hoy sigue llegando a quienes buscan una experiencia de calma, inspiración y conexión a través de la música.

Nuestra mente es una herramienta extraordinaria cuando aprendemos a dirigirla y a encontrar en ella un espacio de silencio.

«Cuanto más recites los nombres divinos, más confianza en ti mismo, alegría y felicidad sentirás en tu interior.»

-ParamahansaVishwananda-

Festival de Kirtan – Bhakti Marga

Domingo 9 de agosto, a las 16:00hs. / Auditorio Oeste – Av. Rivadavia 17230, Haedo.
Informes: +54 9 11 5820-0504

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



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

EL ARTE DE RECICLARSE

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

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

SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

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

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

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

Conocela entrando a su Instagram: [@alucinetas](https://www.instagram.com/alucinetas)

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

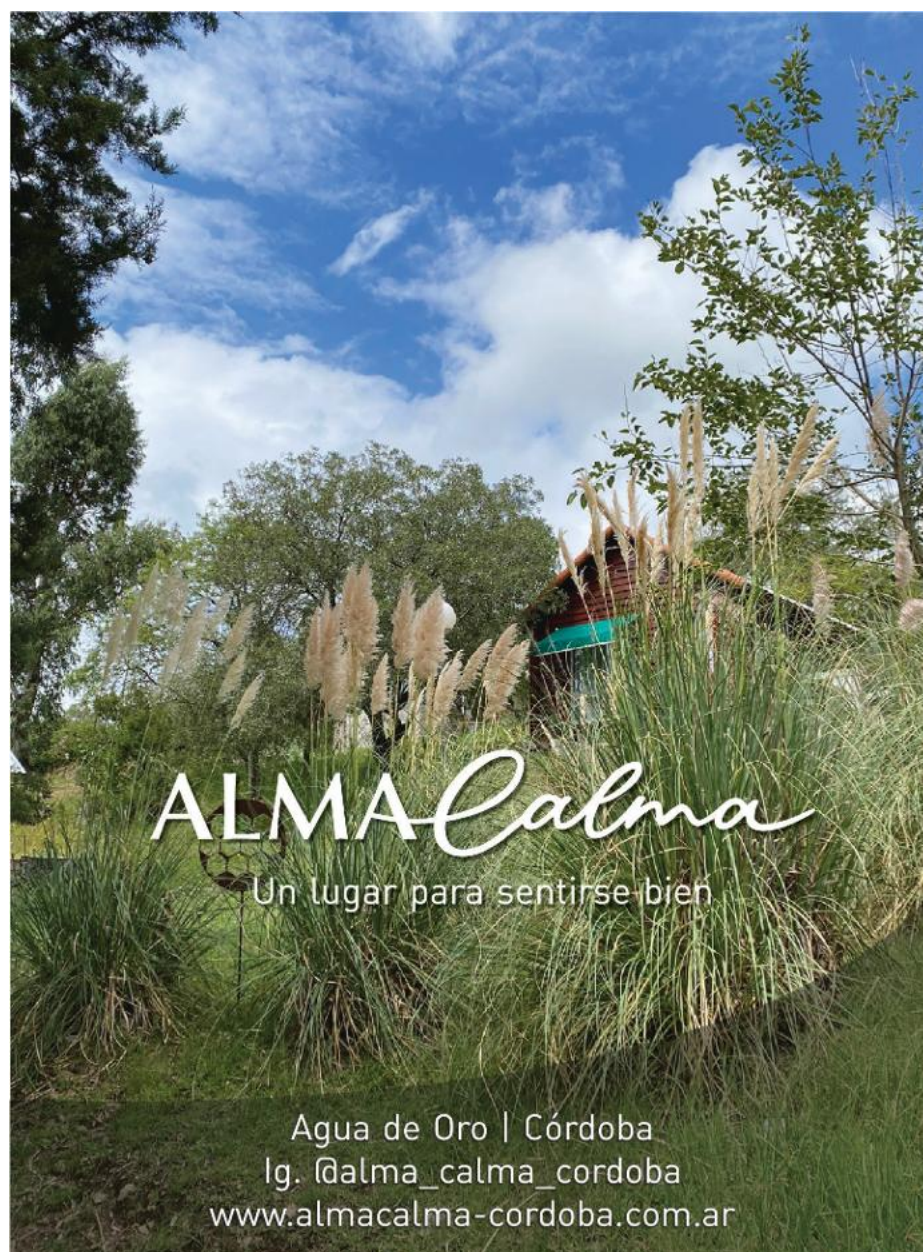
+54 11 3235-8186 @distribuidora_alma_ba



La **Fundación Los Niños del Mañana** asiste con alimento, abrigo y calzado a casi 380 niños y sus familias que viven en zonas inhóspitas e inaccesibles de la cordillera.

¡SUMATE!

www.losniñosdelmañana.org.ar



Gell Singh® **Sal marina** ARGENTINA



Cont. Neto
850g



Cont. Neto
600g

**PROMO
GRATIS**
100 Gs. MÁS



VISITÁ NUESTRA WEB

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES

(11) 5164-9268



saldiet@hotmail.com



info@saldiet.com



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.