



Patrocina y organiza la
SEMANA SALUDABLE

**21 AL 27 DE
SEPTIEMBRE
DE 2026**

PÁG. 24

TodoSalud

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

SEPTIEMBRE 2026 / AÑO XXI

Nº225

EDICIÓN CÓRDOBA 2026

Expo
RetailSaludable

25 DE OCTUBRE

HOTEL QUORUM

Info **PÁG. 6**

PÁG. 4 De la comida de invierno a la fresca de septiembre

ADIÓS A LOS PLATOS PESADOS

PÁG. 8 Técnicas y cocciones al vapor

COCINA LIGERA Y VIVA

PÁG. 18 Para entender las alergias primaverales

MAS ALLÁ DE LOS SÍNTOMAS

PÁG. 20 Temporada de alérgenos

INMUNIDAD ADAPTATIVA

NOVEDADES

- TODO SALUD EN EXPO RETAIL SALUDABLE
- RADIOGRAFÍA DEL MERCADO
- SOPHIE HELLINGER EN ARGENTINA
- PUBLINOTAS

PÁGS. 28/29/30/31

ADEMÁS: • FERMENTADOS NATURALES • LA MEDICINA INTEGRATIVA Y LA PRIMAVERA

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

EDITORIAL-SEPTIEMBRE 2026

FLORECER DESDE LA RAIZ EN PRIMAVERA

La llegada de septiembre nos invita a transitar uno de los momentos más transformadores del año. Dejamos atrás la quietud, el encierro y la densidad calórica del invierno para adentrarnos en el territorio de la primavera, una estación que la naturaleza nos enseña a vivir no como un simple cambio de

calendario, sino como un estallido irrefrenable de vida, color y movimiento. Sin embargo, este renacer externo a menudo choca con un estado interno de pesadez, astenia y fatiga crónica.

¿Por qué nos cuesta tanto arrancar? La respuesta no se encuentra en la falta de voluntad, sino en la necesidad urgente de

sintonizar nuestra biología con los ritmos estacionales.

Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa y la milenaria sabiduría de la Medicina Tradicional China (MTC), este despertar coincide con la activación del Elemento Madera, regido por el Hígado y la Vesícula Biliar. Durante los meses fríos, nuestro organismo adoptó una estrategia de supervivencia basada en el almacenamiento y la conservación de recursos. Al llegar septiembre, si no facilitamos una transición adecuada, el cuerpo se comporta como un motor ahogado: cargado de toxinas metabólicas, con el sistema digestivo sobreexigido por ultraprocesados y una energía hepática estancada que se traduce en irritabilidad, bruma mental y falta de impulso creativo.

Este número de nuestro periódico nace precisamente como una guía práctica y profunda para transitar ese puente entre la pausa invernal y la expansión primaveral. A lo largo de estas páginas, hemos explorado un camino integral que demuestra que la verdadera salud no se logra mediante restricciones punitivas, sino a través de la coherencia biológica. Desde la cocina viva y ligera -protagonizada por los verdes amargos, los fermentos naturales que blindan nuestra microbiota y los brotes repletos de enzimas activas- hasta la hidratación inteligente y el movimiento consciente mediante el Chi Kung y los estiramientos al aire libre, cada propuesta busca devolverle al cuerpo su ligereza original.

Recuperar el bienestar cotidiano implica también asumir una soberanía sobre lo que consumimos y cómo habitamos nuestro cuerpo. Desterrar los ultraprocesados, incorporar hábitos de biofilia que nos reconecten con la naturaleza y aplicar técnicas sencillas de la medicina oriental -como el automasaje de los meridianos laterales- nos permite disolver las tensiones acumuladas y abrir espacio a una vitalidad renovada. La primavera nos recuerda que no somos seres ajenos al entorno, sino parte indivisible de él. Invitamos a nuestros lectores a recorrer este número con la certeza de que limpiar el cuerpo, nutrir las células y aquietar la mente es el único camino posible para florecer, con absoluta plenitud, desde la raíz.

Los Editores
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

GREENERGY
MATCHA

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

PRINCIPALES BENEFICIOS DE GREENERGY MATCHA:

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

Seguinos en las redes
www.greenery.com.ar

LATTES | BATIDOS | REPOSTERÍA

Greenery
PREMIUM MATCHA

MATCHA

CULINARIO
TÉ VERDE EN POLVO

PESO NETO 100gr
PRODUCTO DE JAPÓN

Gell Singh®
Sal Marina con algas

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

Libres de aditivos
Calidad natural
Presentaciones de 120g, 240g y 400g

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

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

Chef Don Tito

Sal marina ARGENTINA

Sal Marina ARGENTINA



TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN CIENTÍFICA

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



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



MÁS INFO EN
HGL.la

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: DE LA COMIDA DE INVIERNO A LA FRESCURA DE SEPTIEMBRE

ADIÓS A LOS PLATOS PESADOS

Con la llegada oficial de septiembre, el calendario marca el inicio de una nueva estación, pero el cuerpo a menudo experimenta una inercia sutil que lo arraiga en los hábitos de los meses anteriores.

Durante el invierno, la supervivencia biológica y la necesidad de mantener la temperatura interna nos empujan hacia una alimentación basada en guisos densos, carnes grasas, sopas cremosas y preparaciones de cocción prolongada al horno. Sin embargo, al elevarse la temperatura ambiental y aumentar las horas de luz solar, mantener esa misma pesadez culinaria comienza a generar un desajuste energético. El organismo, que necesita encauzar sus recursos hacia la renovación celular y la depuración, se encuentra sobrecargado por digestiones lentas y un exceso de toxinas acumuladas.

Desde el punto de vista de la medicina integrativa y la nutrición consciente, transicionar hacia la frescura de septiembre no es simplemente un cambio de menú, sino un acto de alineación con los ritmos biológicos. Los platos hipercalóricos y pesados del invierno actúan como un ancla que inmoviliza la energía vital (Qi), provocando somnolencia postprandial, pesadez estomacal y una per-



sistente bruma mental. Aligerar la dieta permite que el sistema digestivo descanse de su rol de procesamiento intensivo y destine mayor energía a los procesos de reparación tisular y desintoxicación natural propios de la primavera.

El paso hacia la frescura primaveral se construye mediante la incorporación paulatina de alimentos vivos, de menor densidad calórica pero de altísima densidad nutricio-

nal. Es el momento ideal para relejar los estofados y dar la bienvenida a las ensaladas tibias, los vegetales ligeramente salteados al wok y las preparaciones al vapor que conservan intactas las vitaminas y el agua estructurada de los alimentos. Verduras como los espárragos tiernos, los zucchini, los rábanos y las hojas verdes de estación comienzan a protagonizar la mesa, aportando frescura, crujencia y una importante carga

de antioxidantes que limpian la sangre y revitalizan los tejidos.

Asimismo, esta transición invita a modificar las técnicas culinarias, priorizando el frescor por encima de la cocción excesiva. Condimentar con hierbas aromáticas frescas -como la albahaca, el cilantro o la menta- y utilizar vinagretas ligeras a base de limón o vinagre de manzana despierta las papilas gustativas y estimula suavemente las secreciones biliares. Decir adiós a los platos pesados de invierno es, en definitiva, abrirle la puerta a la ligereza, permitiendo que el cuerpo recupere su agilidad, su claridad mental y su entusiasmo para florecer junto con la nueva estación.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar

Instagram: @diariotodosalud

Fuentes consultadas:
 •Escuela de Salud Integrativa.
 •MedlinePlus.

SOYARROZ®

Rico y Saludable

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

AK Parve Ajdut Kosher

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: EVITAR LOS BAJONES DE ENERGÍA CON NUTRICIÓN DE CALIDAD

CEREALES INTEGRALES Y ADAPTÓGENOS

La transición hacia la primavera suele venir acompañada de un fenómeno muy frecuente: los temidos bajones de energía diurnos, esa sensación de agotamiento repentino, somnolencia postprandial y falta de concentración que obstaculiza la rutina diaria.

Desde la perspectiva de la medicina integrativa, estas fluctuaciones energéticas no son un problema de falta de esfuerzo personal, sino el reflejo directo de un desequilibrio metabólico y de un sistema nervioso sobreexigido por el estrés y una nutrición deficiente. Para sostener una vitalidad estable a lo largo de todo el día sin recurrir a estimulantes artificiales, la combinación inteligente de cereales integrales y hongos o hierbas adaptógenos se posiciona como la estrategia nutricional definitiva.

En la base de una energía sostenida se encuentra la calidad de los carbohidratos que consumimos. Los azúcares refinados y las harinas blancas provocan picos abruptos de glucosa en sangre seguidos de una caída estrepitosa de insulina, lo que desencadena el clásico bajón

energético y fatiga mental. En contraparte, los cereales integrales en su forma de grano entero -como la avena laminada, el arroz yamaní, la quinoa, el mijo y el trigo sarraceno- aportan carbohidratos de bajo índice glucémico y absorción lenta. Estos alimentos entregan glucosa al torrente sanguíneo de manera gradual y sostenida, garantizando un flujo constante de combustible para las células cerebrales y musculares, al tiempo que nutren el sistema nervioso gracias a su alto contenido de vitaminas del complejo B y minerales esenciales como el magnesio.

A este soporte nutricional basal se le suman los adaptógenos, sustancias de origen vegetal y fúngico que han revolucionado la medicina integrativa moderna. Los adaptógenos -como el ginseng, la ashwa-

gandha, la rodiola o el hongo cordyceps- poseen la capacidad única de modular la respuesta del cuerpo frente al estrés físico y mental. No estimulan de manera artificial como la cafeína, sino que regulan el eje hipotálamico-suprarrenal, optimizando los niveles de cortisol y mejorando la resistencia celular ante la fatiga. Consumidos en infusiones tibias, en batidos matutinos o integrados en preparaciones con cereales, actúan como un escudo protector contra el desgaste que produce el cambio estacional.

Integrar esta dupla en la cocina de septiembre es una forma excelente de blindar nuestra energía vital. Un desayuno a base de gachas de avena integral con un toque de canela y una pizca de adaptógenos en polvo, o un almuerzo que combine cerea-



les integrales con verduras de estación, estabiliza la química interna de inmediato. Nutrir el cuerpo con calidad y consciencia es, en definitiva, la clave para evitar los altibajos cotidianos, permitiéndonos transicionar hacia la primavera con un motor metabólico afinado, resistente y lleno de energía estable.

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

Fuentes consultadas:
 •Escuela de Salud Integrativa, España.

AGUA DE COCO

Ducoco

COMPACTA O SABOR!

COMPACTA O SABOR!

COMPACTA O SABOR!

330 ml

1L

200ml

AGUA DE COCO ESTERILIZADA

HIDRATACIÓN NATURAL
PARA TU DÍA

Lo mejor del coco, en cada momento

Refrescante, natural y delicioso

El toque tropical
que tus recetas necesitan

LECHE DE COCO

MENIÑA

leche de coco

200mL

200mL

500mL

CREMOSIDAD Y SABOR
QUE INSPIRAN TUS RECETAS

FRU-SAN

WWW.FRUSAN.COM.AR

REPRESENTANTE EN ARGENTINA

María Asunta 3509,
B1672 Villa Lynch, Bs. As.

+54 11 2455-4087

0810-345-0539

info@frusan.com.ar

+54 11 5218-6248

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

A SU FAMILIA PERTENECEN EL BRÓCOLI Y EL COLIFLOR COLES PARA TODOS

Desde un punto de vista nutricional, los repollos destacan desde un primer momento por su alto contenido en agua, baja presencia en grasas y por tanto también en calorías.

Receta Coleslaw

Basada en una preparación realizada por Matt Amsden (chef y uno de los precursores de la dieta cruda). Rinde 4 porciones. Se conserva en la heladera.

Ingredientes:

- 2 tazas repollo blanco, cortado
- 2 tazas repollo colorado, cortado.
- ½ taza zanahoria, rallada.
- ½ taza rabanito, rallado.
- 1 cdita. solución salina.

Aderezo.

- ½ taza semillas de sésamo, activadas.
- 5 cm (tamaño de un pulgar) jengibre, fresco.
- 2 cdas. vinagre.
- 1 cda. azúcar mascabo.
- 1 cda. solución salina.
- 1 pizca de ajo en polvo.
- 1 taza aceite de oliva.

Guarnición:

- 1 cdita. semillas de chía

Preparación:

Aderezo.

- Licuar todos los ingredientes excepto el aceite.
- Agregar gradualmente el aceite mientras la licuadora está en funcionamiento hasta que el aderezo se espesa y emulsiona.

Ensalada:

- Cortar con cuchilla o mandolina los repollos en tiras finas.
- Rallar los rabanitos y zanahorias.
- Combinar en un bol para mezclar.

Ensamblado:

- Agregar el aderezo al bol.
- Dejar asentar un mínimo de 30 minutos antes de servir.
- Adicionar semillas de chía por encima de cada porción.

Investigación de Vera Alaniz para TodoSalud

Fuentes: www.natursan.net / www.conscienciaviva.com

Conocen más en:

@diariotodosalud

@todosaludonline TodoSalud TV

EL REENCUENTRO QUE ESPERABAS EN CÓRDOBA

Dietéticactiva

Expo
RetailSaludable

25 DE OCTUBRE DE 2026
DE 11 A 20HS

Salón Pajas Blancas.
Centro de Congresos y Convenciones
Hotel Quorum - Córdoba Capital



QUORUM
Córdoba :: Hotel
CENTRO DE CONGRESOS
Y CONVENCIONES

ACREDITATE GRATIS AHORA EN: WWW.RETAILSALUDABLE.COM.AR

EL INGRESO A LA EXPO COMERCIAL ES GRATUITO
Entrada exclusiva para personas relacionadas con el rubro y mayores de 16 años



ELEGÍ EL CAMINO SALUDABLE



 +54 9 351 759-8852 (VENTAS)

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

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: TÉCNICAS Y COCCIONES AL VAPOR PARA EQUILIBRAR EL YANG

COCINA LIGERA Y VIVA

El paso del invierno a la primavera representa un cambio térmico y energético profundo que exige una transformación radical en nuestra manera de cocinar y relacionarnos con los alimentos.

Durante los meses más fríos, la supervivencia biológica nos empuja hacia preparaciones de cocción larga, estofados densos, sopas concentradas y alimentos de naturaleza caliente que buscan retener el calor corporal y contrarrestar el frío exterior. Sin embargo, al instalarse septiembre y comenzar el ascenso del Yang estacional -caracterizado por el aumento de la luz, el calor y la expansión-, mantener una dieta pesada sobrecarga el sistema digestivo y bloquea la energía del hígado. La Medicina Integrativa y la Medicina Tradicional China (MTC) proponen adoptar una cocina ligera y viva, donde las técnicas culinarias respeten la vitalidad de los nutrientes y acompañen el despertar del cuerpo.

Cocinar en primavera implica reducir las cocciones prolongadas al horno, los fritos y los guisos pesados, reemplazándolos por métodos rápidos que preserven la frescura, el color y las enzimas de los vegetales. Entre todas las opciones culinarias, la cocción al vapor se corona como la reina indiscutida de esta estación. Cocinar al vapor



permite ablandar ligeramente la fibra dura de las verduras de hoja verde y las raíces tiernas sin destruir sus vitaminas hidrosolubles ni lavar sus minerales, logrando un plato de fácil digestión que aporta energía limpia sin estresar al bazo ni al estómago. El resultado es un alimento tierno pero con estructura, ideal para que el cuerpo asimile los nutrientes sin gastar energía metabólica excesiva.

Otra técnica fundamental para equilibrar el Yang de la temporada es el salteado rápido a fuego vivo (stir-fry),

utilizando aceites de alta estabilidad y escasos minutos de cocción para mantener los vegetales crujientes y llenos de clorofila. Asimismo, la incorporación de alimentos crudos -como brotes germinados, hojas verdes frescas y vegetales rallados finamente- comienza a ganar terreno frente a los platos calientes del invierno, aportando una dosis masiva de agua estructurada y enzimas vivas que actúan como un tónico celular. No se trata de eliminar por completo los platos tibios de un día para el otro, sino de aligerar las pre-

paraciones incorporando condimentos y vinagretas con un toque ácido que estimulen suavemente las secreciones biliares.

Finalmente, la cocina de primavera nos invita a sintonizar con la estética de lo simple y lo natural. Utilizar hierbas frescas como el cilantro, la menta o el perejil al finalizar las preparaciones no solo eleva el perfil de sabor, sino que aporta aceites esenciales con propiedades depurativas. Preparar alimentos con consciencia, eligiendo vegetales de estación y aplicando técnicas que honren la liviandad, transforma nuestra cocina en un verdadero laboratorio de salud integrativa, preparándonos para florecer con ligereza y vitalidad durante todo el ciclo primaveral.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar
 @diariotodosalud

Fuentes consultadas:
 •Fundación Europea de Medicina Tradicional China.
 •Escuela de Salud Integrativa.
 •Revista CuerpoMente.

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

Heridium 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

55 ANIVERSARIO

Saldiet®

DharamSingh®



Para disfrutar del sabor
de todas tus comidas



www.saldiet.com



Whatsapp - Mensajes
+54 9 11 5164-9268



saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Escaneá
y conocé más

IMPORTANTE: NO cocinar, espolvorear antes de servir

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: ACELGAS, ESPINACAS Y RÚCULA PARA LA DESPENSA PRIMAVERAL

VERDURAS DE HOJAS VERDES Y AMARGAS

Al avanzar el mes de septiembre y dejar atrás los días grises del invierno, los mercados y las huertas se inundan de una vibrante paleta de tonos verdes.

Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa y la Nutrición Funcional, este cambio estacional no es casualidad: la naturaleza provee exactamente aquello que el organismo necesita para desintoxicarse y revitalizarse tras meses de letargo. Entre todos los tesoros que nos regala la tierra, las verduras de hoja verde y sabor amargo -como las acelgas, las espinacas y la rúcula- se convierten en los ejes indiscutidos de la despensa primaveral, actuando como un bálsamo directo para el hígado y el sistema circulatorio.

El sabor amargo es, en la actualidad, el gran ausente de la dieta moderna, dominada por el exceso de azúcares y harinas refinadas. Sin embargo, desde la óptica de la medicina tradicional y la fitoterapia, lo amargo cumple una función fisiológica irremplazable: estimula de manera refleja la secreción de jugos gástricos, ácidos biliares y enzimas pancreáticas. Al incorporar verdu-

ras como la rúcula o el diente de león, activamos la digestión, preparamos al intestino para una mejor absorción de nutrientes y facilitamos el drenaje hepático. El hígado, que durante el invierno acumuló toxinas debido a las grasas pesadas y al menor movimiento, encuentra en estos vegetales el estímulo perfecto para limpiar sus tejidos sin sufrir un desgaste excesivo.

Además de su perfil amargo, estas hojas son auténticas potencias nutricionales. La acelga y la espinacas aportan una dosis masiva de magnesio -el mineral que actúa como la chispa de cientos de reacciones enzimáticas y celulares-, además de ácido fólico, potasio y hierro de origen vegetal. Por su parte, la rúcula destaca por su contenido de glucosinolatos, compuestos azufrados con una potente acción protectora celular y desintoxicante. La gran concentración de clorofila presente en todas ellas



Integrar estos vegetales en la cocina de septiembre es sencillo y versátil. Las espinacas y acelgas tiernas pueden sumarse crudas en ensaladas o recibir una cocción muy ligera al vapor para preservar intactas sus vitaminas hidrosolubles, mientras que la rúcula aporta su toque picante y característico en platos tibios o como base de preparaciones frescas. Volver a poner el verde amargo en el centro del plato es, en definitiva, un acto de reconexión con la sabiduría de la tierra, permitiendo que nuestro cuerpo recupere la liviandad y la vitalidad para florecer plenamente en esta nueva estación.

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

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
•Escuela de Salud Integrativa.
•MedlinePlus.

mejora la oxigenación de la sangre, combate la fatiga primaveral y ayuda a neutralizar los radicales libres que aceleran el envejecimiento celular.

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

Natumentos

CARAMELOS NATURALES

CARAMELOS NATURALES

PROPÓLEO
y MIEL

PROPÓLEO
SUPER

EUCALIPTUS

JENGIBRE
con MENTA

JENGIBRE
con MIEL

FUMADOR

MIEL de
ABEJAS

CHIA
con MIEL

ACIDO
con FUCUS

CENTELLA
ASIATICA

NARANJA y
VITAMINA C

ARÁNDANOS

GINSENG

LIMÓN

TILO

ALOE VERA

MENTA

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCION A MAYORISTAS

FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

RECETAS SALUDABLES

HUMUS DE GARBANZOS Y CHOCOLATE

Las legumbres son grandes aliadas para renovar el menú familiar con creatividad y nutrición. En esta época del año, transformar ingredientes cotidianos en alternativas dulces, naturales y saciantes nos permite cuidar el cuerpo de manera consciente. Sumá esta opción versátil a tus meriendas y descubrí cómo la alimentación saludable también sabe a verdadero placer.

Si ya existían los fanáticos del hummus en la versión salada, con esta versión dulce se van a sumar nuevos adeptos:

Este hummus dulce saludable es:

- Alto en proteína.
- Sin gluten.
- Sin azúcar refinada.

¡SEGUÍ ESTOS PASOS!

Procesá:

- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 100 cc de leche vegetal.
- 3 cdas. colmadas de cacao amargo en polvo.
- 3 cdas. de azúcar mascabo.
- 1 cdita. de extracto de vainilla.
- 1 cda. de aceite de coco.

A DISFRUTAR

- Como postre.
- Con frutas.
- Con galletitas.
- Como relleno de tortas.

¡Usá esta receta como una buena manera de incorporar legumbres a la alimentación de tu familia!

¿Conocé otra receta dulce con garbanzos?

Para TodoSalud: Alejo Oliver
Equipo de Redacción de TodoSalud



Más información de
recetas y consejos
saludables en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud

ACEITE DE ORÉGANO RR



ENVÍOS A
TODO EL PAÍS



DESDE 2018
Las Flores
Buenos Aires

@aceitedeoreganorr

+54 9 2244-462324

Marcilli

Endulza tu Vida

SIN
AZÚCAR

BAJAS
CALORÍAS

ORIGEN
NATURAL

CUIDA
TU SALUD

*Dulce por
Naturaleza.
Saludable por
elección!*

EL SABOR
NATURAL
QUE ELEGÍS
TODOS
LOS DÍAS

VENTA MAYORISTA
+54 9 3513-203626

*¡Hagamos
juntos un
buen negocio!*

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: ENZIMAS Y CALIDAD PURA EN CADA PLATO

EL MILAGRO DE LOS GERMINADOS Y BROTES VIVOS

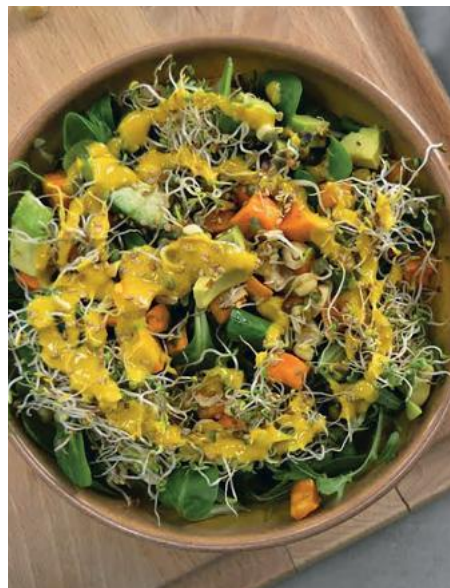
Con la llegada de septiembre y el despertar de la naturaleza, el ciclo vital encuentra su máxima expresión en el proceso de la germinación.

Una semilla seca, que ha permanecido latente y guardada durante los rigores del invierno, se abre y despliega una fuerza inusitada al entrar en contacto con el agua y la luz, transformándose en un brote tierno y rebosante de energía. Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa y la Nutrición Viva, incorporar germinados en la dieta de primavera no es solo una elección gastronómica original, sino una de las formas más potentes de inyectar enzimas activas, vitaminas y vitalidad pura en nuestro organismo.

Cuando la semilla germina, su estructura bioquímica cambia de manera radical en cuestión de horas. Los almidones complejos se convierten en azúcares simples de fácil asimilación, las proteínas se descomponen en aminoácidos libres y se sintetizan cantidades masivas de vitaminas del complejo B, vitamina C y antioxidantes que la semilla seca no poseía. Pero el

mayor tesoro de los brotes vivos radica en su altísimo contenido de enzimas. Las enzimas son catalizadores biológicos indispensables para que se lleven a cabo todas las reacciones químicas del cuerpo, incluidas la digestión y la reparación celular. Una dieta moderna basada en alimentos cocidos y procesados agota nuestras reservas enzimáticas pancreáticas; al consumir germinados crudos, aportamos enzimas exógenas que facilitan enormemente la digestión y liberan energía metabólica para que el cuerpo se dedique a sanar y desintoxicar.

Además de su valor nutricional, los brotes vivos actúan como un tónico excelente para aligerar el cuerpo tras el letargo invernal. Al ser alimentos de naturaleza fresca y cargados de clorofila, ayudan a oxigenar la sangre, equilibran el pH interno y estimulan suavemente la función hepática, en plena sintonía con las necesidades



fresco, libre de agrotóxicos y con un costo mínimo.

Integrar un puñado de brotes crujientes en las ensaladas de septiembre, sobre sopas tibias o en wraps vegetales transforma cualquier plato cotidiano en una fuente de nutrición inteligente. Los germinados nos enseñan que la verdadera salud no proviene de alimentos pesados y densos, sino de la vitalidad concentrada de lo que está naciendo. Sumar esta chispa verde a nuestra mesa es, en definitiva, un acto consciente para despertar el cuerpo y florecer con la misma energía expansiva de la primavera.

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

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

Fuentes consultadas:
 •Escuela de Salud Integrativa.
 •Revista CuerpoMente.
 •MedlinePlus.

TODO PARA TU DIETÉTICA

ESPECIALISTAS EN APERTURAS DESDE 0

Asesoramiento integral para dietéticas

AMPLIA
VARIEDAD DE
PRODUCTOS

Envíos al
interior y
Gran Bs. As.

RÁPIDO
DESPACHO

Comprá online: dongaspar.ar

TODO LO QUE NECESITÁS EN UN SOLO LUGAR

✓ Especias	✓ Semillas	✓ Hierbas medicinales
✓ Cereales	✓ Productos para celíacos	✓ Productos para repostería
✓ Harinas	✓ Suplementos dietarios	✓ Suplementos deportivos
✓ Legumbres	✓ Frutas secas	✓ ¡Y mucho más!
✓ Encurtidos	✓ Productos sin azúcar	

SUCURSAL SAN JUSTO • Venezuela 3934

WhatsApp: +54 9 11 5007-9534

Envíos a Bs. As. y alrededores: +54 9 11 5378-3937

SUCURSAL LINIERS • José León Suarez 304

WhatsApp: +54 9 11 3092-2770

Mayorista de productos naturales, saludables y dietéticos



NUEVOS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



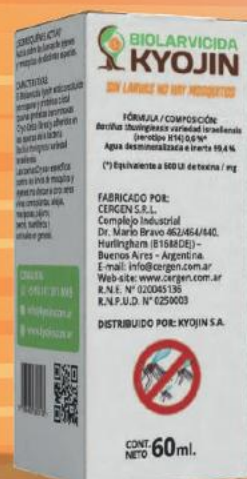
KYOJIN GOLD

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

NUTRICIÓN CONSCIENTE & COCINA VIVA: SALUD INTESTINAL PARA PREVENIR INFLAMACIONES Y ALERGIAS

FERMENTADOS NATURALES

La llegada de septiembre y el equinoccio de primavera traen consigo un aumento en la concentración de alérgenos ambientales, desencadenando en millones de personas los clásicos síntomas de rinitis, congestión y fatiga estacional.

Si bien la medicina convencional suele tratar estas molestias bloqueando la histamina con fármacos, la Medicina Integrativa propone una estrategia de raíz mucho más profunda: fortalecer y equilibrar la salud intestinal. Alrededor del 70% del sistema inmunológico reside en el tracto digestivo, y es precisamente allí donde se libra la batalla

contra las inflamaciones crónicas. En este escenario, los alimentos fermentados naturales se consolidan como el secreto milenario más potente para blindar el organismo de adentro hacia afuera.

El proceso de fermentación láctica es una técnica ancestral de conservación mediante la cual microorganismos be-

néficos -como las bacterias ácido-lácticas- transforman los azúcares y almidones de los alimentos en ácido láctico. Al consumir alimentos vivos como el kéfir, el chucrut, el kimchi o el yogur natural de calidad, introducimos billones de bacterias probióticas que colonizan y enriquecen nuestra microbiota intestinal. Un ecosistema microbiano diverso y robusto actúa como una barrera de defensa inteligente, encargada de modular la respuesta del sistema inmune adaptativo y evitar que sustancias inocuas, como el polen primaveral, sean interpretadas erróneamente como amenazas peligrosas.

Además de prevenir alergias, los fermentados naturales reparan la integridad de la mucosa intestinal, contrarrestando el fenómeno conocido como permeabilidad intestinal. Cuando la pared del intestino está inflamada y porosa, toxinas y partículas de alimentos mal digeridos pasan al torrente sanguíneo, manteniendo al sistema inmunitario en un estado de alerta constante que propicia la inflamación sistémica. Las bacterias presentes en los fermentados producen ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que nutren

las células del colon, reducen la inflamación local y mejoran drásticamente la síntesis de neurotransmisores asociados al bienestar y la claridad mental.

Integrar los fermentados en la despensa de septiembre es un hábito sencillo pero transformador. No se requieren grandes porciones; basta con incorporar una pequeña cucharada de chucrut o kimchi al costado del plato en el almuerzo, o disfrutar de un vaso de kéfir por la tarde para notar cambios notables en la digestión y en la vitalidad. Recuperar el poder de los fermentados naturales es, en definitiva, un acto de reconexión con la sabiduría digestiva de nuestros antepasados, permitiendo que el cuerpo transicione hacia la primavera con un terreno biológico limpio, fuerte y preparado para florecer sin inflamaciones.

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

Fuentes consultadas:
 • Escuela de Salud Integrativa.
 • Revista Cuernpemente
 • MedlinePlus.



Dietética La Balanza
 la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)
 DieteticaLaBalanza dietlabalanza



DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

+54 9 1127550123
 // +54 9 1127620667

CATÁLOGO



info@distribuidoranaturalia.com
 Ceralbaire@gmail.com

22 AÑOS

EN EL MERCADO

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

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

LICUADO SALUDABLE

LECHE DE LIMÓN
Y ARÁNDANOS

Con la llegada de septiembre y el florecer de la primavera, es el momento ideal para renovar nuestra energía con opciones frescas, vitales y desintoxicantes.

Esta receta de **Mauro Massimino** nos invita a disfrutar de los beneficios antioxidantes de los arándanos y la frescura del limón, combinados con una leche vegetal propia llena de nutrientes. Una propuesta deliciosa y saludable para acompañar tus días este mes.

Ingredientes:

- Leche de almendras: 1 vaso
- Arándanos: 50 gr.
- Jugo de limón: 1 unidad
- Ralladura de limón: a gusto
- Jengibre fresco rallado: 1 cucharadita
- Extracto natural de vainilla: a gusto
- Azúcar orgánica: a gusto
- Hielo: cantidad necesaria

Para la leche de almendras:

Ingredientes:

- Almendras: 100 gr.
- Agua mineral: 1 lt.



Procedimiento:

Remojar previamente las almendras por espacio de 8 hs. Colar y reservar. En una licuadora colocar las almendras y un cuarto del agua, y procesar hasta que quede homogéneo. Agregar el agua restante y procesar por espacio de dos minutos más. Verter la preparación sobre un lienzo colocado en un bol y estrujar hasta la última gota.

Para el licuado:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar.

Un recomendado de:
Chef Mauro Massimino

Buenos Aires Verde – Alimentación Inteligente
www.bsasverde.com | @buenosairesverde

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



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



SIN GLUTEN



APTO PARA COCINAR



SIN AZÚCAR



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

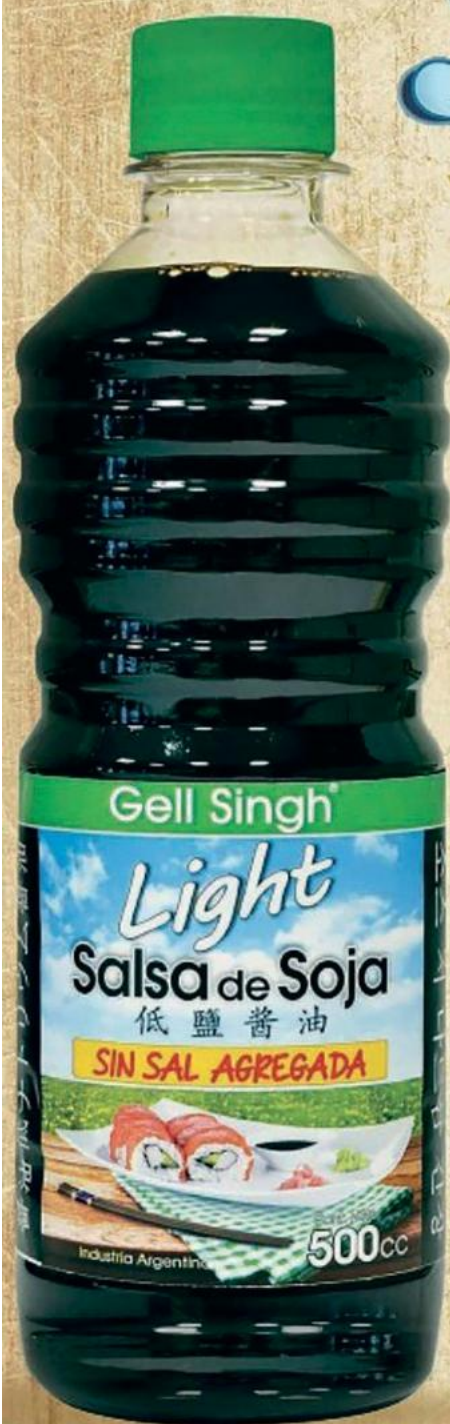
saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



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



MEDICINA INTEGRATIVA & SABIDURÍA ORIENTAL:

EL ENFOQUE INTEGRATIVO PARA ENTENDER LAS
ALERGIAS PRIMAVERALES

MAS ALLÁ DE LOS SÍNTOMAS

Cuando los primeros brotes de septiembre anuncian la llegada de la primavera, millones de personas se preparan para recibir la estación con pañuelos descartables, estornudos constantes y congestión nasal.

La medicina convencional suele abordar estas molestias con un arsenal de antihistamínicos y corticoides sintéticos destinados a bloquear la histamina y suprimir la señal de alerta del cuerpo. Sin embargo, desde el prisma de la Medicina Integrativa, este enfoque a menudo se limita a apagar el humo sin apagar el fuego. Las alergias primaverales no son simplemente una guerra desatada por el polen contra nuestro sistema respiratorio, sino la manifestación visible de un terreno biológico alterado, inflamado y pidiendo a gritos un reequilibrio profundo.

El concepto de "terreno" es central en la mirada integrativa. El polen o el polvo ambiental actúan meramente como desencadenantes,

pero el verdadero motivo por el cual el organismo reacciona de manera exagerada ante sustancias que son inofensivas radica en una hiperactividad inmunológica sistémica. Para entender este fenómeno más allá de la rinitis o la conjuntivitis, es imperativo dirigir la mirada hacia el sistema digestivo. El tracto gastrointestinal opera como la frontera principal de nuestra inmunidad; cuando la permeabilidad intestinal está comprometida -el conocido síndrome de intestino permeable-, fragmentos de alimentos mal digeridos y toxinas pasan al torrente sanguíneo, manteniendo al sistema inmunitario en un estado de alerta y sobrecarga constante.

Bajo esta óptica, el tratamiento



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



convencionales, que suelen actuar como leña para el fuego inflamatorio. En su lugar, se prioriza una dieta rica en antioxidantes, fitonutrientes y grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos, que ayudan a modular la respuesta inmunitaria de manera natural y sostenible.

Asimismo, la Medicina Integrativa contempla el componente emocional y psicosomático de los síntomas alérgicos. Simbólicamente, las alergias representan un rechazo hacia algo del entorno, una dificultad para "respirar" el ambiente o un exceso de defensas frente a los cambios de la vida. Aprender a gestionar el estrés crónico, que eleva el cortisol y deprime la capacidad reguladora del sistema inmune, es tan importante como cualquier protocolo fitoterápico. Mirar más allá de los síntomas nos invita a transicionar hacia una primavera donde el cuerpo no lucha contra el entorno, sino que recupera su capacidad innata de adaptarse y fluir en armonía con la naturaleza.

integrativo de las alergias estacionales comienza semanas antes del equinoccio y se enfoca en sanar la mucosa intestinal y reducir la inflamación crónica de bajo grado. Esto se logra eliminando temporalmente los alimentos ultraprocesados, los azúcares refinados y los lácteos

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar
 @diariotodosalud

Fuentes consultadas:
 •MedlinePlus.
 •Clínica Universidad de Navarra.
 •Asociación Española de Alergología e Inmunología Clínica.



ENFOQUE AQUÍ Y AHORA



Cada vez hay más chicos y jóvenes con **TDHA - 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

STEVIA APTA DIABÉTICOS



115462 0972

de la mano de JUAL
nace ...

Best stevia^{Plus}

CALIDAD PREMIUM

COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA ORGÁNICO



Jual A la vanguardia de lo natural y de calidad

JUGOS DETOX DE ALOE VERA ORGÁNICO



aloejual.com.ar @aloejual






100% VEGETAL







@steviabe_st

steviabe.com.ar

MEDICINA INTEGRATIVA & SABIDURÍA ORIENTAL: PREPARANDONOS PARA LA TEMPORADA DE ALÉRGENOS

INMUNIDAD ADAPTATIVA

La llegada de la primavera no solo trae consigo paisajes coloridos y temperaturas más templadas, sino también un aumento considerable en la concentración de polen, esporas y otros agentes en el aire que desencadenan la temida temporada de alergias.

Desde el enfoque de la Medicina Integrativa, las reacciones alérgicas -como la rinitis, la congestión o la irritación ocular- no deben verse únicamente como un fallo aislado del sistema inmune, sino como una respuesta inflamatoria generalizada de un organismo que se encuentra hiperreactivo. Preparar la inmunidad adaptativa de adentro hacia afuera se convierte, por lo tanto, en la estrategia más eficaz para transicionar hacia la nueva estación sin sufrir sus efectos secundarios.

El sistema inmunitario adaptativo es aquel que aprende a reconocer amenazas específicas y genera una memoria inmunológica a largo plazo. Cuando este sistema funciona en armonía, tolera sustancias inocuas como el polen sin activar falsas alarmas. Sin embargo, un estilo de vida sedentario, el estrés crónico y una microbiota intestinal alterada pueden desbalancear esta respuesta, inclinando la balanza hacia la inflamación alérgica. Dado que aproximadamente el 70 % de nuestras defensas residen en el intestino, el cui-



dato de la salud digestiva es el punto de partida indispensable para modular la inmunidad antes de que el pico de alérgenos se instale en el ambiente.

Para modular la respuesta alérgica de manera natural, la nutrición cumple un rol protagónico. Es fundamental incorporar alimentos ricos en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, tales como los frutos rojos, las verduras de hoja verde y alimentos fermentados que nutren la microbiota, como el kéfir o

el chucrut. Asimismo, ciertos nutrientes específicos actúan como antihistamínicos naturales: la quercetina -presente en la cebolla morada, las manzanas y las alcaparras- ayuda a estabilizar los mastocitos, reduciendo la liberación de histamina que provoca los síntomas. Del mismo modo, asegurar niveles óptimos de vitamina C y ácidos grasos omega-3 fortalece las mucosas y disminuye la reactividad sistémica.

Además de la alimentación, la Medi-

cina Integrativa destaca la importancia de gestionar el estrés emocional. Se ha demostrado que los niveles elevados de cortisol impactan negativamente sobre la respuesta inmunológica, volviendo al cuerpo mucho más susceptible a las inflamaciones. Prácticas como la respiración consciente, el descanso reparador y la exposición gradual y respetuosa al aire libre ayudan a entrenar tanto al sistema nervioso como al inmunitario. Prepararse de adentro hacia afuera significa, en definitiva, fortalecer nuestro terreno biológico para que el cuerpo deje de percibir la primavera como una amenaza y pueda disfrutar plenamente de su vitalidad.

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

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
*MedlinePlus.

•Clínica Universidad de Navarra.
•Revista Española de Alergología e Inmunología Clínica.

Expo Holística & bienestar

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

MEDICINA INTEGRATIVA & SABIDURÍA ORIENTAL: SINCRONIZAR RELOJ BIOLÓGICO Y EQUINOCIO DE PRIMAVERA

LA MEDICINA INTEGRATIVA Y LA PRIMAVERA

El equinoccio de primavera marca uno de los momentos astronómicos y energéticos más significativos del año: el instante exacto en que el día y la noche duran exactamente lo mismo, para luego dar paso al predominio de la luz.

Desde el punto de vista de la Medicina Integrativa, este cambio no es meramente un dato del calendario, sino un evento profundo que impacta de manera directa en nuestra biología. Nuestro organismo posee un reloj interno -El núcleo supraquiasmático en el hipotálamo- que regula los ritmos circadianos y se sincroniza principalmente con los ciclos de luz y oscuridad exterior. Cuando este reloj se descompasa debido a las transiciones estacionales, el cuerpo experimenta fatiga, desequilibrios hormonales y una sensación general de desconexión.

La medicina integrativa aborda este fenómeno entendiendo que el ser humano es un microcosmos integrado a los ciclos de la naturaleza. Pretender vivir al margen de los cambios estacionales mediante el uso artificial de luces y pantallas perpetuas genera un estrés crónico sutil pero constante. Para lograr una sincronización armóni-

ca con el equinoccio de septiembre, es necesario restablecer el diálogo con la luz natural. Exponerse a los primeros rayos de sol de la mañana sin gafas de sol durante los primeros minutos del día es una de las herramientas más potentes para enviar la señal correcta al cerebro, deteniendo la producción de melatonina y activando los niveles de cortisol saludable y serotonina que otorgan energía y foco mental.

Otro pilar fundamental en esta sincronización es la alineación de nuestros hábitos alimentarios y de descanso con el ritmo de la luz. Con la llegada de la primavera, el organismo pide liviandad y una renovación celular profunda. La incorporación de alimentos de estación ricos en fitonutrientes, clorofila y agua estructurada ayuda a limpiar los tejidos tras el letargo invernal. Asimismo, sincronizarse implica respetar los momentos de descanso nocturno, apagando pantallas una hora antes de



dormir para permitir que la melatonina cumpla su función reparadora en un entorno de oscuridad genuina.

Finalmente, la integración cuerpo-mente se completa al incorporar prácticas que reduzcan la velocidad mental, como la meditación al aire libre o caminatas conscientes observando el renacer de la flora. Sincronizarnos con el equinoccio de primavera significa recordar que somos naturaleza y que, al igual que los árboles y las plantas, nuestro cuerpo necesita adaptar sus ritmos internos para florecer con vitalidad, salud y equilibrio durante todo el ciclo que comienza.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar
 @diariotodosalud

Fuentes consultadas:
 •MedlinePlus.
 •National Geographic.
 •Cinfasalud.

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 INTEGRATIVA & SABIDURÍA ORIENTAL: LIBERAR TOXINAS FÍSICAS Y EMOCIONALES DEL INVIERNO

DETOX HEPÁTICO NATURAL

Durante los meses más fríos del año, el cuerpo humano adopta de manera natural una estrategia de supervivencia heredada de nuestros ancestros: el almacenamiento.

El invierno invita al recogimiento, a consumir alimentos más densos, grasos y calóricos, y a reducir drásticamente el nivel de actividad física. Si bien este letargo es necesario para conservar energía, hacia el final de la temporada el organismo acumula una carga importante de toxinas metabólicas. Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa y la Medicina Tradicional China (MTC), septiembre marca el momento perfecto para realizar un detox hepático natural, entendido no como una dieta restrictiva de moda, sino como un proceso integral para liberar toxinas tanto físicas como emocionales acumuladas durante el invierno.

El hígado es el gran laboratorio del cuerpo humano y el órgano estrella asociado al Elemento Madera en primavera. Su función va

mucho más allá de metabolizar los nutrientes o filtrar sustancias de desecho; en la visión oriental, el hígado es también el custodio del flujo libre de la energía vital (Qi) y el asiento de la emoción de la ira, la frustración y el estancamiento. Cuando pasamos meses con poca exposición solar, menor movimiento y una dieta pesada, el hígado se sobrecarga. A nivel físico, esto se traduce en digestiones lentas, fatiga crónica, problemas en la piel y pesadez matutina. A nivel emocional, el bloqueo hepático se manifiesta como irritabilidad, impaciencia y una sensación de estancamiento vital, como si nos costara arrancar los proyectos del año.

Un verdadero detox hepático natural comienza por la mesa, retirando los alimentos inflamatorios que exigen un esfuerzo exce-

sivo al órgano, como los ultraprocesados, el azúcar refinado, el alcohol y las grasas oxidadas. En su lugar, la medicina integrativa propone incorporar alimentos vivos y amargos que estimulan de forma suave y fisiológica la secreción biliar y la depuración celular. Las verduras de hoja verde oscura (como la rúcula, la espinaca y el diente de león), los alcáuciles, los rábanos y los brotes frescos son los mejores aliados de esta temporada. Asimismo, comenzar el día con un vaso de agua tibia y unas gotas de limón ayuda a despertar el sistema digestivo y a activar el drenaje hepático de manera respetuosa.

Sin embargo, el proceso de desintoxicación quedaría incompleto si se ignorara la dimensión emocional. El hígado se relaja y libera su tensión cuando el cuerpo se mueve y la

mente se desacelera. Incorporar caminatas al aire libre, prácticas de respiración profunda y momentos de escritura expresiva permite canalizar las frustraciones acumuladas, transformando la energía de la ira en creatividad y motivación. Un detox hepático en primavera es, en definitiva, un puente amoroso entre la quietud del invierno y la expansión de la nueva estación, permitiéndonos limpiar el cuerpo y liberar el alma para florecer con ligereza.

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

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:

•Fundación Europea de Medicina Tradicional China.

•MedlinePlus / Revista CuerpoMente.



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

SERVICIO DE LOGÍSTICA INTEGRAL

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

Principales destinos:

◆ Buenos Aires ◆ Rosario ◆ Córdoba ◆ San Juan ◆ Mendoza ◆ San Luis

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



TRADYS ARGENTINA
SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia
utilizan los servicios de Tradys Argentina

MEDICINA INTEGRATIVA & SABIDURÍA ORIENTAL: ALIADOS MILENARIOS DE LA SALUD HEPÁTICA

EL SABOR ÁCIDO Y LOS VERDES DE ESTACIÓN

Cuando el equinoccio de septiembre marca la llegada oficial de la primavera, la naturaleza nos obsequia de manera espontánea una paleta de colores y sabores profundamente orientada a la renovación del organismo.

Si el invierno estuvo dominado por alimentos salados, dulces y pesados destinados a calentar y nutrir los riñones, la nueva estación nos invita a girar la mirada hacia los vegetales de hoja verde y el sabor ácido. Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Integrativa, estos dos elementos no son solo una preferencia gastronómica estacional, sino una combinación terapéutica milenaria diseñada específicamente para desbloquear, nutrir y potenciar la salud hepática.

En el sistema de los cinco elementos de la MTC, cada estación posee un sabor y un órgano de resonancia. La primavera corresponde al Elemento Madera, al Hígado y a la Vesícula Biliar, y su sabor arquetípico es el ácido. Lejos de referirse a la acidez agresiva de los ultraprocesados, el sabor ácido saludable -presente en alimentos como el limón, el vinagre de manzana orgánico, los pickles naturales y frutas como el kiwi o las manzanas verdes- tiene la



propiedad energética de contraer, contener y dirigir la energía hacia adentro. Aplicado al hígado, este sabor actúa como un suave astringente que previene la dispersión excesiva de la energía Yang, ayudando al órgano a concentrar sus funciones de filtrado, metabolización y almacenamiento de sangre con absoluta precisión.

Por otro lado, los verdes de estación -como la rúcula, la espinaca tierna, el diente de león, la acelga y las hojas de remolacha- aportan una carga masiva de clorofila, antioxidantes y fitonutrientes esenciales. La clorofila, cuya estructura molecular es casi idéntica a la de la hemoglobina humana, funciona como un potente desintoxicante sanguíneo que facilita la oxigenación celular y acelera la eliminación de toxinas acumuladas durante los meses fríos. Además, muchas de estas verduras poseen un matiz amargo natural que estimula de forma directa la producción y secreción de bilis, facilitando las digestiones pesadas y mejorando la asi-

milación de nutrientes esenciales para el sistema nervioso.

Integrar estos aliados milenarios en la rutina diaria de septiembre es un acto de autocuidado consciente y accesible. Comenzar las mañanas con un vaso de agua tibia y unas gotas de limón, sumar puñados generosos de hojas verdes frescas a las ensaladas o aliñar los platos con vinagre de manzana sin pasteurizar estimula de manera armónica el drenaje hepático. Al sintonizar nuestra alimentación con el sabor ácido y la frescura de los verdes, le devolvemos al cuerpo la flexibilidad, la ligereza y la vitalidad necesarias para florecer en sintonía perfecta con la primavera.

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

Fuentes consultadas:
 •Fundación Europea de Medicina Tradicional China.
 •Escuela de Salud Integrativa.

CV Natural

DISTRIBUIDORA MAYORISTA

Rosario Santa Fe

ALIMENTOS COSMÉTICOS SUPLEMENTOS

Encontranos

Clientes

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

Proveedores

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

[cv.natural](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

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

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

ALTO CONTENIDO DE FIBRA

MERMELADA DE CHÍA

Disfrutá de una mermelada rica en vitaminas y nutrientes. No requiere cocción y no contiene azúcar.

¿Su preparación? ¡Es super sencilla! Lista en 10 minutos.

¡Y además es súper saludable!

La chía es una gran fuente de antioxidantes, calcio, fibra, omega 3 y proteínas. Su alta concentración de mucílagos regula el tránsito intestinal. Cuida tus huesos, con solo 30 gramos de chía obtenemos el 20% de la cantidad de calcio recomendada.

Una alternativa ideal para sumar frescura a tus desayunos primaverales. Acompaña tus rutinas saludables con hábitos simples que nutren tu bienestar, transformando cada comida en una experiencia natural, deliciosa y consciente.



INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 1/2 kilo de frutillas ponerlas en mixer, junto a un poco de stevia (opcional).
- Agregar unas 3 cdas. de semillas de chía, revolver bien, dejar reposar 30 minutos y... ¡ya está lista!!

En la heladera dura máximo una semana, no es mucho, pero considerando que no se tarda nada en prepararla y lo nutritiva que es, vale la pena. Se puede poner en el pan, galletitas, panqueques, o sus postres favoritos.

Para TodoSalud:

Alejo Oliver

Equipo de Redacción
de TodoSalud

Más información de
recetas y consejos saludables en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud TV

DESDE 1946

CONVIENE
saber a hogar.

TRADICION FAMILIAR

EDULCORANTES SABORIZADOS

MOMENTOS QUE ALIMENTAN

Alimentos Saludables

Naturalmente saludables

Sabores Salvajes

CON TODA CONFIANZA ES

Ventas directo de fabrica a distribuidores
y mayoristas de todo el país.

RP REPRESENTACIONES
+54 9 11 6764-2490



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
JAMAICO

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO
(COMUNIDAD JUDÍA)

LÍNEA IMPERIAL



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

CUERPO EN MOVIMIENTO & COHERENCIA BIOLÓGICA: INFUSIONES, TÉS VERDES Y AGUAS SABORIZADAS

HIDRATACIÓN INTELIGENTE

Con la llegada de septiembre y el paulatino ascenso de las temperaturas, las necesidades hídricas del organismo experimentan un cambio sustancial.

Si durante los días fríos de invierno el cuerpo demanda líquidos calientes y densos, la primavera exige una hidratación inteligente que acompañe el proceso de depuración celular y el despertar del metabolismo. Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa, hidratarse no se reduce simplemente a calmar la sed o cumplir con una cuota estricta de litros diarios, sino a proveer al medio interno el agua estructurada y los fitonutrientes necesarios para que las células respiren, se oxigenen y eliminen las toxinas acumuladas.

El concepto de hidratación inteligente prioriza bebidas que aporten valor terapéutico en lugar de recurrir a jugos azucarados, bebidas industriales o el consumo excesivo de agua fría, que según la Medicina Tradicional China puede apagar el "fuego digestivo" del bazo y ralentizar la digestión. En su lugar, el té verde se posiciona como un aliado extraordinario de la temporada. Rico en catequinas y potentes antioxidantes como el EGCG, el té verde protege la salud



cardiovascular, estimula suavemente el metabolismo hepático y aporta una dosis sutil de energía limpia que combate la astenia primaveral sin sobrecargar el sistema nervioso con los picos típicos del café.

Asimismo, las infusiones de hierbas medicinales ofrecen un abanico de soluciones específicas para la transi-

ción estacional. Plantas como el diente de león y el cardo mariano apoyan el drenaje del hígado, mientras que la menta, el jengibre en rodajas finas o la manzanilla facilitan las digestiones y calman la inflamación gastrointestinal. Para los momentos de calor diurno, las aguas saborizadas de manera natural con rodajas de frutas

frescas -como limón, pepino, hojas de menta o frutos rojos- transforman la rutina de beber agua en un hábito placentero, aportando electrolitos, vitaminas hidrosolubles y un sutil sabor alcalinizante que revitaliza los tejidos.

Integrar esta hidratación consciente en la vida cotidiana de septiembre es una de las maneras más sencillas y eficaces de preparar el cuerpo para el esplendor de la primavera. Mantener un termo con infusiones tibias por la mañana y una jarra de agua fresca infusionada con botánicos en el escritorio asegura que las células reciban el líquido vital con la calidad que merecen. Cuidar cómo nos hidratamos es, en definitiva, garantizar que los ríos internos de nuestro organismo fluyan sin obstáculos, permitiéndonos transicionar hacia la nueva estación con ligereza, claridad y bienestar absoluto.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar
 @diariotodosalud

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



RECETAS SALUDABLES

CHIPÁ DE ZAPALLO Y CÚRCUMA

INGREDIENTES:

- ½ taza de queso rallado.
Usé un gouda de @estilo_organico.
- ½ taza de puré de zapallo. Usé cabutia.
- Condimentos: sal y cúrcuma.
- 2 cdas de aceite de oliva.
- ¾ taza de maicena.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

PREPARACIÓN

- En un bowl colocar el queso previamente rallado, el puré de calabaza, los condimentos y el aceite. Integrar.
- Agregar la maicena y el polvo de hornear.
- Mezclar hasta formar una masa. De quedar muuuuy pegajosa (porque el puré tiene mucho líquido) agregar más maicena.
- Formar las bolitas y llevar a horno precalentado a 180 por 15/20 minutos aproximadamente.

TIPS:

- Usá el queso rallado que quieras: reggianito, parmesano, etc.
- Podés usar los condimentos que quieras para saborizarlos: tomillo, orégano, pimentón, etc.
- Importante que el zapallo esté frío para poder trabajar bien la masa.
- Cuanto menos líquido tenga el zapallo menos maicena vas a usar.

Más información de recetas y
consejos saludables en: [@diariotodosalud](#)
[@todosaludonline](#) TodoSalud TV



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

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



PUBLINOTA: DE UNA NECESIDAD PERSONAL A TODA LA ARGENTINA

ACEITE DE ORÉGANO RR

Aceite de Orégano RR, nace ante la necesidad propia de buscar una alternativa natural que enfrentara problemas de bajas defensas, saliendo de las opciones tradicionales.

Es por eso, que creamos un suplemento que contiene de base al *Origanum Vulgare*, planta con propiedades naturales medicinales, que en un proceso de disolución justa en base de oliva virgen, en nuestra fórmula actúa como:

- Antiviral.
- Antimicótico.
- Antibiótico natural.

Debido a los principios activos que contiene, llamados carvacrol y timol. Logramos así, desarrollando desde el año 2018, un suplemento dietario totalmente natural, -aclaramos que no es un medicamento sino un producto alimentario- con materia prima de nuestro propio cultivo agroecológico, pasando por un proceso de laboratorio construido exclusivamente para desarrollar el producto, de acuerdo a las reglas del RNE, donde se extraen de manera artesanal sus componentes, envasando y etiquetando en el lugar, logrando un final altamente versátil, de larga durabilidad, con poca manipulación en el proceso y manteniendo la cadena de producción totalmente amigable con la naturaleza. Siendo pioneros en la Argentina, producimos solo en época



de primavera y verano, de acuerdo a los ciclos de las plantas, manteniendo un stock estable suficiente en invierno para proveer a todos nuestros clientes. Mantenemos asesoramiento de una Ingeniera en Alimentos, y control bromatológico continuo municipal.

También los consumidores pueden asesorarse directamente en nuestra página de Instagram @aceitedeoreganor. Destacando que el producto puede ser consumido con supervisión de profesionales en determinadas edades y libremente en otras -Se pueden ver las contraindicaciones



básicas en el folleto que viene con el mismo-.

Se puede acceder a un mapa de puntos de venta en el enlace de IG, distribuidos en: mayoristas, distribuidores y dietéticas de todo el país.

Convocando siempre a nuevos comercios a sumarse a esta gran familia que nos enorgullece y agradecemos formar. Además realizamos envíos particulares a cualquier zona donde no se pueda conseguir.

También somos socios de la CAPS -Cámara Argentina de Productos Saludables- que nuclea un gran grupo de

gente orientado hacia el mismo lugar, que es el cuidado de la salud buscando las alternativas más acordes a una vida sana y sin químicos agregados.

Actualmente el producto fue aprobado como apto Kosher, siguiendo las estrictas reglas de supervisión de la comunidad. Estamos ubicados en Las Flores - Pcia. de Buenos Aires, proyectando que nuestra marca sea conocida en todos los rincones del país, y trascendiendo fronteras con una futura exportación.

Tenemos dos presentaciones: 10 ml y 30 ml, con precios accesibles, brindando: calidad, versatilidad y seguridad para grandes y chicos, en cada partida de elaboración.

Agradecidos por el crecimiento que estamos teniendo y la aceptación de nuestro producto.

Sobre la autora:

Rosalba Rizzo

Directora Comercial

Fundadora de Aceite de Orégano RR.

Material proporcionado por Aceite de Orégano RR

Más información:

<https://linktr.ee/rr.aceitedeoregano>

f AceiteDeOreganoRR

@aceitedeoreganor

PUBLINOTA: ACIDEZ, FERMENTACIÓN Y EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA MADRE

VINAGRE DE MANZANA

Un alimento fermentado que ganó protagonismo, pero que conviene conocer más allá de las tendencias.

El vinagre de manzana se obtiene a partir del jugo de manzana mediante un proceso de doble fermentación. En una primera etapa, las levaduras transforman los azúcares naturales en alcohol. Luego, las bacterias acéticas convierten ese alcohol en ácido acético, el compuesto responsable de su aroma, su sabor característico y buena parte de sus propiedades.

Aunque suele presentarse como una novedad dentro de la alimentación saludable, el vinagre es un alimento tradicional. Lo que cambió en los últimos años fue el interés por sus diferentes formas de elaboración y, especialmente, por las versiones sin filtrar que conservan la llamada "madre".

¿Qué significa que un vinagre tenga "la madre"?

La madre del vinagre es una estructura natural que puede desarrollarse durante la fermentación. Está compuesta principalmente por celulosa producida por bacterias acéticas y puede contener microorganismos y sustancias propias del proceso fermentativo.

Visualmente se reconoce porque el vinagre se presenta turbio, con sedimentos, filamentos o una formación

gelatinosa.

Acidez y sabor ácido: no son exactamente lo mismo

Uno de los datos más importantes para comprender un vinagre es su porcentaje de acidez. Cuando una etiqueta indica, por ejemplo, "5% de acidez", se refiere aproximadamente a la cantidad de ácido acético presente en el producto.

Este porcentaje no debe confundirse con el pH. Aunque ambos conceptos están relacionados, miden aspectos diferentes:

● El porcentaje de acidez informa cuánto ácido acético contiene el vinagre.

● El pH expresa cuán ácida es una solución en términos de concentración de iones de hidrógeno.

● El sabor percibido también depende de otros componentes de la manzana, del tiempo de fermentación y de la elaboración.

Dos vinagres pueden tener un porcentaje de acidez similar y, sin embar-

go, presentar diferencias de aroma, intensidad y sabor.

¿Qué beneficios trae incorporarlo como un suplemento?

● Uno de los beneficios potenciales más significativos del vinagre de manzana es su capacidad para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Varios estudios han examinado este efecto, de la mejora de la sensibilidad a la insulina, la disminución de los niveles de glucosa en sangre después de las comidas, pero también un estudio descubrió que tomar dos cucharadas de vinagre de sidra de manzana antes de acostarse produjo una

reducción significativa en los niveles de azúcar en sangre en ayunas a la mañana siguiente en los participantes con diabetes tipo 2.

● A su vez, el vinagre de manzana puede tener un impacto verdaderamente positivo en el perfil lipídico ayudando a reducir de manera eficaz los

niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), también conocido como colesterol "malo".

● También el vinagre de manzana ayuda con una mayor sensación de saciedad, lo que lleva a una reducción de la ingesta calórica.

● Por otro lado, el vinagre de manzana contiene antioxidantes, como los polifenoles que nos brinda propiedades antiinflamatorias.

Vinagre de manzana

MONTES VERDES

Elaborado con manzanas seleccionadas, fermentado de forma natural para conservar todos sus nutrientes y beneficios. SIMPLEMENTE, MANZANA & AGUA Acidez: 5%

Material proporcionado por:

FRUSAN

Representante en Argentina:

María Asunta 3509, B1672

Villa Lynch, Bs. As.

Contacto:

+54 9 11 2455-4087

Consultas y pedidos personalizada por WhatsApp

info@frusan.com.ar

www.frusan.com.ar



PUBLINOTA: ENCUENTRO, INNOVACIÓN Y COMUNIDAD

TODO SALUD PRESENTE EN LA EXPO RETAIL SALUDABLE 2026

El pasado 22 y 23 de agosto, en La Rural de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires se convirtió en el epicentro de la alimentación consciente y saludable, con una nueva edición de la Expo Retail Saludable (@expo_dieteticactiva).



Como medio dedicado a la difusión de contenidos especializados, desde TodoSalud dijimos presente, consolidando nuestro compromiso con el crecimiento del sector y afianzando los lazos que nos unen con toda nuestra comunidad de dietéticas, tiendas saludables, marcas, pymes, distribuidores y proveedores.

Ubicados en el stand 246, vivimos dos jornadas intensas de intercambio profesional, donde pudimos presentar las últimas novedades de nuestra publicación y compartir de cerca la visión que guía nuestro trabajo editorial: promover la nutrición saludable, la suplementación natural y el bienestar integral. Este espacio se transformó en un punto de encuentro fundamental para dialogar con los referentes del mercado, escuchar las inquietudes de los expositores y proyectar juntos los próximos desafíos de la industria en Argentina, que crece día a día y que va uniendo ideas para desarrollar nuevos proyectos y productos.

La gran convocatoria y el entusiasmo reflejados en cada charla claramente reafirman que la alimentación cons-



ciente y saludable, ya no es solo una tendencia pasajera, sino un estilo de vida consolidado que demanda información rigurosa, creativa y accesible. Desde nuestro rol en la gestión de contenidos y estrategias digitales, celebramos estos espacios de articulación comercial que realmente potencian a los productores locales y acercan nuevas



alternativas genuinas al sector.

De hecho TodoSalud presentó en este evento la **RED COMERCIAL TODO SALUD**, una herramienta fantástica para poder acceder a miles de compradores y a comercios a través de una solapa que estará en la web de TodoSalud, la idea: que nuestros clientes tengan mayor visualización y ventas.

Agradecemos profundamente a todos

los colegas expositores, anunciantes, dietéticas, pymes, distribuidores y amigos que se acercaron a saludarnos, conocer nuestras propuestas y sumarse a este recorrido compartido. Seguiremos trabajando con la misma pasión de siempre, apostando al desarrollo de publicaciones de calidad y acompañando la evolución del mercado saludable en cada rincón del país.

Los Editores



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



SEMANA Saludable

PEQUEÑAS ELECCIONES, grandes cambios.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE ACTIVIDAD FÍSICA 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

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: EL CONTACTO DIARIO CON LA NATURALEZA ES LA MEJOR MEDICINA PREVENTIVA

EL PODER DE LA BIOFILIA

El término biofilia, acuñado por el psicoanalista Erich Fromm y popularizado más tarde por el biólogo Edward O. Wilson, define la tendencia innata de los seres humanos a buscar conexiones con la naturaleza y con otras formas de vida.

En la actualidad, inmersos en entornos urbanos hiperconectados digitalmente y alejados de los ciclos naturales, sufrimos lo que los expertos denominan "trastorno por déficit de naturaleza". Desde el punto de vista de la Medicina Integrativa, este aislamiento no es inocuo: se traduce en fatiga crónica, aumento de los niveles de estrés, ansiedad y un debilitamiento general de nuestras defensas. Recuperar el contacto diario con el entorno natural no es un simple pasatiempo estético, sino una poderosa herramienta de medicina preventiva.

Los beneficios biológicos de pasar tiempo al aire libre están ampliamente respaldados por la ciencia contemporánea. Uno de los ejemplos más estudiados son los "baños de bosque" o Shinrin-yoku, una práctica originaria de Japón que consiste en sumergirse de manera consciente en entornos arbolados. Al respirar el aire de los bosques, inhalamos fitoncidas, compuestos orgánicos volátiles antimicrobianos liberados



por las plantas que actúan directamente sobre nuestro organismo, estimulando la producción y actividad de los linfocitos NK (natural killer), células clave de nuestro sistema inmunitario. De este modo, la naturaleza fortalece nuestra inmunidad de forma directa, previniendo infecciones y procesos inflamatorios.

Además del impacto inmunológico, el contacto con la naturaleza ejerce un

efecto regulador inmediato sobre el sistema nervioso autónomo. Vivir rodeados de asfalto y pantallas mantiene activo el sistema simpático, responsable de la respuesta de lucha o huida y del exceso de cortisol. En contraste, los espacios verdes y abiertos activan el sistema parasimpático, induciendo un estado de calma profunda, reduciendo la presión arterial y disminuyendo la frecuencia cardíaca. La geometría fractal presente en las hojas, las olas del mar o las copas de los árboles genera un patrón visual que descansa la corteza prefrontal del cerebro, aliviando la fatiga mental

y mejorando notablemente la claridad cognitiva.

Con la llegada de septiembre y el renacer primaveral, se abre una ventana ideal para integrar la biofilia en nuestra rutina diaria. No se trata de planear grandes excursiones de fin de semana, sino de incorporar pequeños hábitos cotidianos: caminar descalzo sobre el césped para realizar una descarga de electrones (práctica conocida como earthing), desayunar junto a una ventana abierta observando las plantas, o realizar caminatas conscientes en plazas y parques cercanos sin el teléfono celular en la mano. La Medicina Integrativa nos recuerda que no somos seres ajenos al entorno, sino parte indivisible de él; sanar nuestra relación con la tierra es, en esencia, sanar nuestra propia salud física y mental.

Para Todo Salud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:

*National Geographic.

*Harvard Health Publishing.

*Environmental Health Perspectives.

LA CLAVE ESTÁ EN
ESCUCHAR AL CLIENTE

TodoSalud
PERIÓDICO DE COMUNICACIÓN PARA SECTOR MEDICINA

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.

SOPHIE HELLINGER EN ARGENTINA

LA FUERZA DEL ORIGEN

Vuelven a la Argentina de la mano de Sophie Hellinger los días 7 y 8 de noviembre, las Constelaciones Familiares Originales

La máxima referente mundial de la Hellinger® Schule llega a Buenos Aires para brindar el seminario internacional "La Fuerza del Origen." Una oportunidad única para vivenciar el poder de un legado que transformó la vida de millones de personas.

El ámbito del desarrollo personal y la resolución de conflictos vive un momento histórico en América Latina. Tras más de una década de expectativa, la Hellinger Schule oficial anuncia el regreso a suelo argentino de las Constelaciones Familiares Originales Hellinger®.

El encuentro, titulado "**La fuerza del Origen**", se llevará a cabo los días 7 y 8 de noviembre en Buenos Aires, convirtiendo a la capital del país en el epicentro de una profunda experiencia de sanación e integración para participantes de toda la región.

Las Constelaciones Familiares, un enfoque que revolucionó la comprensión de los vínculos humanos, las dinámicas familiares y las lealtades invisibles, vuelven a compartirse de forma masiva directamente desde su fuente original. Tras el fallecimiento de su creador, Bert Hellinger, su esposa y continuadora, Sophie Hellinger, asumió la guía de este valioso legado global. Es ella quien liderará personalmente estas dos jornadas intensas, trayendo consigo la evolución actual de la Hellinger® Sciencia, la ciencia de las relaciones humanas que expande la conciencia y restaura el orden allí donde hay conflicto.

Una experiencia transformadora en primera persona

Quienes asistan al seminario no solo presenciarán una propuesta teórica, sino que se adentrarán en una vivencia colectiva diseñada para calar hondo en el alma. 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. Además, el seminario alternará con momentos de silencio meditativo, espacios para compartir y dinámicas de integración entre los asistentes, facilitando que los movimientos del alma se asienten y cobren fuerza en la vida cotidiana.

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.

¿Para quién es este encuentro?

La convocatoria de "La fuerza del Origen" es amplia y transversal. El seminario está diseñado tanto para personas que se acercan por primera vez a esta filosofía, como para profesionales que buscan perfeccionarse. En detalle, el encuentro está dirigido a:

- Personas que atraviesan dificultades o conflictos re-

currentes en sus relaciones familiares, de pareja, de salud o en el ámbito profesional y financiero.

- Todo aquel que desee comprender sus raíces, soltar cargas transgeneracionales y dar un paso hacia una vida más plena y consciente.

- 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 acudiendo directamente a la fuente original de la escuela global.

El llamado del origen

La última vez que la escuela matriz pisó Argentina fue hace 11 años. Por eso, este reencuentro se perfila como un espacio de reconexión con el orden y la esencia de las Constelaciones Originales Hellinger® para todo el

cono sur. "**La fuerza del Origen**" no es solo el título del seminario; es una invitación a honrar el lugar de donde venimos para tomar la fuerza necesaria hacia el futuro. La cita histórica está pactada para el primer fin de semana de noviembre en Buenos Aires. Las inscripciones ya se encuentran abiertas y los cupos son limitados para resguardar la calidad de la experiencia en el recinto.

Equipo Hellinger Argentina
Atención al cliente: +54 9 11 67897020
@equipohellingerarg



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.

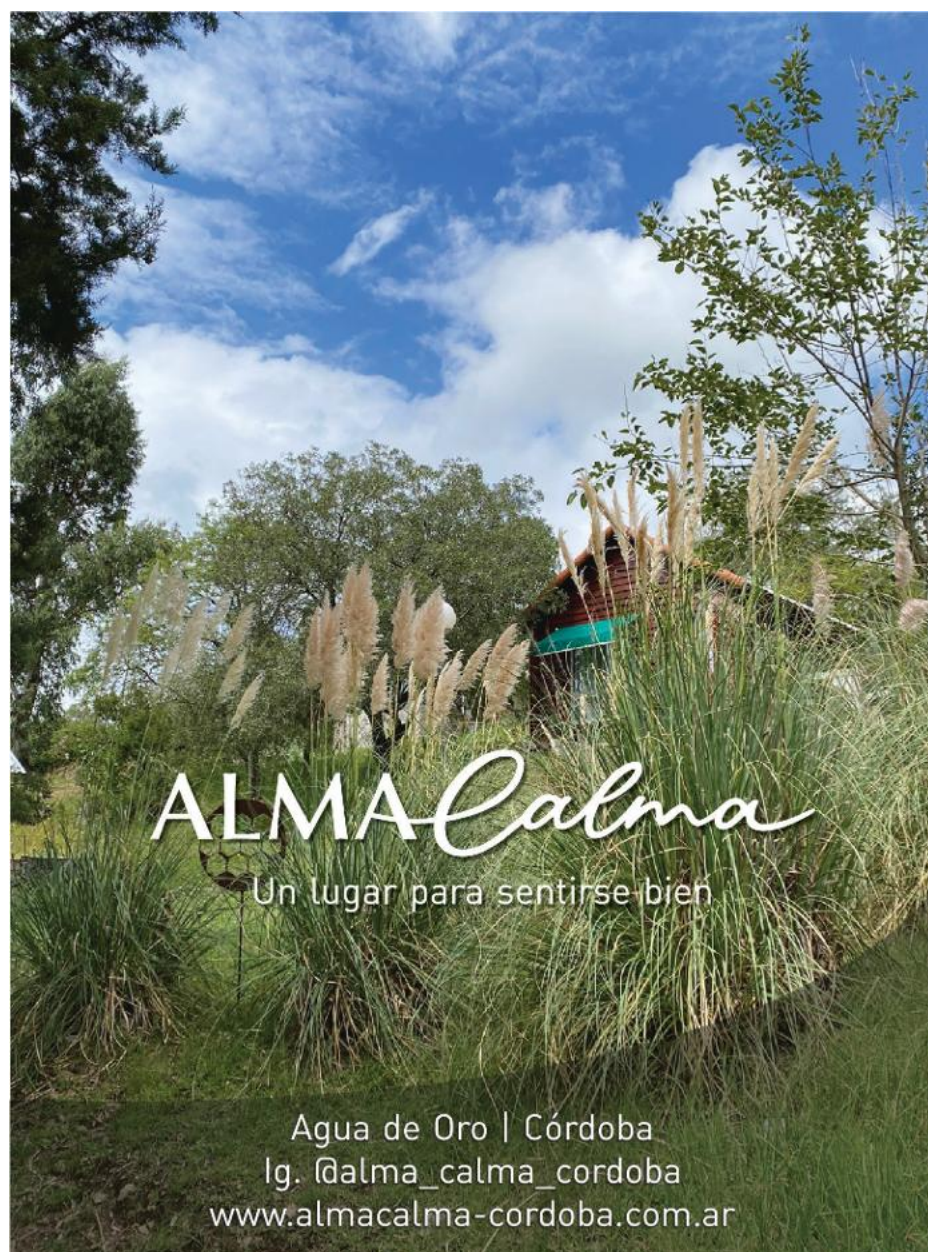
SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

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](#)



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.