TodoSalud
LLEGA LA NUEVA
RED COMERCIAL
TODO SALUD
¡Consúltenos!
+54 11 4024-3787

TodoSalud

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

NOVIEMBRE 2026 / AÑO XXI Nº227

EDICIÓN 2027
Expo RetailSaludable
25 Y 26 DE SEPTIEMBRE
BA ferial

Info PÁG. 6

TodoSalud en Córdoba y Rosario
PÁGS. 26 y 29

PÁG. 4 Sueño reparador e higiene de la luz

EL ARTE DE DESCONECTAR

PÁG. 10 ¿Es segura?

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS PARA DIABÉTICOS

PÁG. 18 Hidratación consciente

TRANSICIÓN AL VERANO

PÁG. 22 Interruptor hormonal de la grasa

¿POR QUÉ FALLAN LAS DIETAS?

ADEMÁS: • EL SÉSAMO • MARKETING SALUDABLE • ASHWAGANDHA Y RHODIOLA

NOVEDADES SALUDABLES
•KYOJIN
BARRITA DE CEREAL
•CBSé:EL MATE
SE REINVENTA
•CLUB SUR ALIMENTICIO
•EXPO RETAIL SALUDABLE
CÓRDOBA
PÁGS. 25/26/30

NOVEDADES HOLÍSTICAS
PÁG. 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 BisCentro: Rosario. Pte. Roca 995
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural
alimentosaludables.com.ar +54 9 341 672-6566 +54 9 341 672-6497 @alimentosaludablesoficial

EDITORIAL-EDICIÓN DE NOVIEMBRE 2026

EL VALOR DEL EQUILIBRIO: CONCIENCIA, NUTRICIÓN Y COMUNIDAD

Llegamos a noviembre, un mes clave en el que el año comienza a mostrar el acumulado de nuestros esfuerzos y nos invita a reflexionar sobre cómo elegimos vivir, nutrirnos y vincularnos. En esta nueva edición de **TodoSalud**, abrimos las páginas con una certeza profunda: el bienestar integral no es un evento aislado, sino la suma de pequeñas decisiones conscientes sostenidas en el tiempo.



A lo largo de este número, recorremos de forma holística las diferentes dimensiones que construyen la salud real. En nuestra sección de nutrición, exploramos el valor de volver a lo esencial y a los alimentos nobles: desde el redescubrimiento del sésamo (benne) y su fascinante legado histórico, hasta el análisis riguroso sobre el papel protector de la alimentación basada en plantas frente a la diabetes y las trampas de la ultra-procesabilidad. Además, sumamos alternativas prácticas para la cocina diaria, demostrando que comer bien puede ser accesible, saciante y delicioso.

Pero la salud no se agota en el plato. En nuestra mirada sobre la mente y las emociones, proponemos ir más allá de las polarizaciones para recuperar el diálogo, así como brindar herramientas para comprender cómo funcionamos y por qué el cuerpo enferma cuando la emoción no encuentra cauce. Nos adentramos también en la riqueza de las Constelaciones Familiares para mirar nuestra historia con empatía y sin juicios.

Asimismo, mantenemos nuestro compromiso de acompañar al sector de productos naturales. Reflexionamos sobre la importancia de la calidad en la atención comercial y el valor de los espacios de encuentro profesional como la Expo Retail Saludable, pilares clave para potenciar la red que acerca al sector de alimentación saludable a la comunidad.

Los invitamos a transitar esta lectura como una pausa reparadora: un espacio para informarse con rigor científico, enriquecer el paladar y nutrir el espíritu.

¡Bienvenidos a una nueva edición de TodoSalud!
Los Editores



vitalum

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN CIENTÍFICA

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



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

MÁS INFO EN

HGL.la

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: SUEÑO REPARADOR E HIGIENE DE LA LUZ

EL ARTE DE DESCONECTAR

En el vertiginoso ritmo de vida de la sociedad actual, el insomnio crónico y la mala calidad general del descanso nocturno se han consolidado tristemente como una auténtica epidemia silenciosa que afecta la salud de millones de personas.

Con frecuencia solemos buscar soluciones rápidas en suplementos farmacológicos o infusiones herbales, olvidando por completo que uno de los factores determinantes e indispensables para lograr un sueño verdaderamente profundo, reparador y fisiológicamente completo es el modo preciso en que nos relacionamos con la luz natural y artificial a lo largo de todo el día y, muy especialmente, durante la noche.

Nuestro organismo humano se encuentra estructurado biológicamente bajo estrictos ritmos circadianos, verdaderos relojes internos de veinticuatro horas regulados de manera directa por la hormona melatonina. Esta valiosa sustancia es sintetizada exclusivamente por la glándula pineal en condiciones de oscuridad absoluta o penumbra ambiental. Sin embargo, la exposición prolongada y directa a la dañina luz azul de alta intensidad emitida de forma constante por las pantallas de nuestros teléfonos celulares, televisores y computadoras, sumada al uso de luminarias led brillantes durante las horas previas al momento de acostarnos, envía una señal profundamente equívoca al cerebro humano: le comunica erróneamente que todavía es de día, bloqueando por completo la síntesis natural de melatonina y fragmentando severamente la arquitectura normal del descanso nocturno.

Protocolo clínico para instaurar una adecuada higiene lumínica cotidiana:

- Búsqueda de luz solar matutina natural: Exponer la visión y el cuerpo a la luz solar directa durante diez o quince minutos dentro de la primera hora posterior al despertar por la mañana contribuye de manera decisiva a sincronizar perfectamente el reloj biológico interno, estimulando un pico saludable de cortisol matutino y garantizando una liberación posterior mucho más eficiente de melatonina exactamente doce horas más tarde.



- Aplicación de filtros y atenuación lumínica al atardecer: A partir del momento preciso en que cae el sol, resulta sumamente recomendable atenuar de forma progresiva las luces artificiales del hogar utilizando lámparas de tonos cálidos e indirectos, además de reducir drásticamente el uso de pantallas electrónicas al menos una hora antes de disponernos a dormir.
- Diseño de un ambiente de descanso óptimo y propicio: El dormitorio debe mantenerse permanentemente fresco, limpio, en condición de penumbra total y completamente libre de cualquier fuente de ruidos molestos o estímulos lumínicos innecesarios.

Optimizar de manera consciente la calidad de nuestro sueño nocturno no constituye un lujo prescindible, sino una necesidad biológica indispensable para reparar los tejidos celulares, consolidar adecuadamente los procesos de memoria y aprendizaje, y fortalecer de forma integral el sistema inmunológico con miras a transitar el final del año con plena energía y bienestar.

Sobre la autora: Vera Alaniz
Investigación para TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
-Sleep Medicine Reviews – "Light exposure at night, melanopsin activation, and the disruption of circadian rhythms in humans".
-Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism – Investigaciones clínicas sobre la supresión de la melatonina endógena inducida por la exposición nocturna a luz azul artificial.



VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: ¿CÓMO INFLUYEN EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES EN LA DIGESTIÓN?

EL EJE INTESTINO-CEREBRO

Es una experiencia cotidiana muy común sentir "mariposas en el estómago" ante el nerviosismo, o experimentar una molesta sensación de pesadez e inflamación digestiva precisamente en los períodos de alta exigencia laboral.

Lejos de ser una coincidencia casual, estas vivencias corporales son la manifestación clínica y visible del fascinante eje intestino-cerebro, un canal de comunicación bidireccional y permanente que vincula de manera directa el sistema nervioso central con todo el tracto gastrointestinal.

Este enlace biológico fundamental se sostiene principalmente a través del nervio vago, que funciona como una autopista de información bioquímica, y del complejo sistema nervioso entérico, reconocido como "el segundo cerebro" del cuerpo humano. Un dato verdaderamente sorprendente es que más del ochenta por ciento de la serotonina total -el neurotransmisor clave en la regulación fina del estado de ánimo y el bienestar general- se sintetiza de manera local en el intestino, gracias a la colaboración metabólica de la microbiota intestinal.

El impacto directo del estrés crónico sobre la digestión humana

Cuando atravesamos situaciones



prolongadas de estrés sostenido, el organismo humano activa el modo biológico de supervivencia gestionado por el sistema simpático, desviando el flujo sanguíneo desde los órganos abdominales hacia los grandes músculos esqueléticos. Este mecanismo defensivo ralentiza drásticamente el tránsito intestinal, altera la producción de enzimas digestivas y aumenta de manera indeseada la permeabilidad de la mucosa gástrica. Como consecuencia directa, surgen síntomas frecuentes como acidez estomacal, distensión abdominal severa, intolerancias alimentarias pasajeras y un desequilibrio notable en la flora bacteriana.

Claves prácticas orientadas a restaurar el equilibrio digestivo integral:

- Nutrir y cuidar la microbiota: Consumir alimentos fermentados artesanales (kéfir, chucrut, yogur natural) contribuye a repoblar la flora protectora, mientras que el aporte de fibra prebiótica de ajo, cebolla y espárragos nutre a las bacterias benéficas.
- Masticar conscientemente: El proceso digestivo comienza en la boca. Comer en un entorno tranquilo y dedicar tiempo a masticar despacio activa el sistema parasimpático, preparando al estómago para una correcta asimilación.
- Gestionar las emociones: Realizar técnicas sencillas de respiración diafragmática antes de las comidas principales ayuda a estimular eficazmente el nervio vago y disminuir la tensión acumulada en el aparato digestivo.

Cuidar la salud digestiva implica asumir que lo que pensamos y sentimos repercute directamente en la salud y armonía de nuestro intestino.

Para TodoSalud: Alejo Oliver y Equipo de Redacción.
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
-Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology – "The Microbiota-Gut-Brain Axis: From Bowel to Behavior in Human Health".
-Cell Host & Microbe – Investigaciones científicas avanzadas sobre el rol crucial de la microbiota en la síntesis y modulación de neurotransmisores.





RECETAS SALUDABLES

TARTA KETO DE RICOTA

¡Es una auténtica delicia sin culpas! Una opción perfecta dentro de la repostería cetogénica y baja en hidratos que cuida tu glucemia sin resignar sabor. ¡Es una delicia! Te dejo todos los ingredientes para un molde de 18 cm:

Para la base de tarta:

- *1 huevo.*
- *40 g de manteca derretida.*
- *80 g de harina de almendras.*
- *30 g de harina de coco.*
- *3 cditas. de eritritol (o el endulzante líquido de tu preferencia).*

Para el relleno:

- *1 huevo.*
- *1 cdita. de esencia de vainilla.*
- *Ralladura de limón (a gusto).*
- *500 g de ricota fresca.*
- *2 cdas. de crema de leche.*
- *3 cditas. de eritritol (o el endulzante líquido de tu preferencia).*



Preparación y secretos de cocción:

Integrá los ingredientes de la base hasta formar una masa homogénea y estirarla en el molde. Para el relleno, mezclá suavemente todos los componentes hasta lograr una crema homogénea y volcala sobre la base.

Cociná a fuego mínimo y luego coroná por 20 a 30 minutos hasta que tome consistencia firme. Es fundamental desmoldarla una vez que esté tibia para evitar que se rompa, ya que las harinas alternativas como la de almendras y coco no poseen gluten y requieren un trato delicado.

El toque final:

¡Cómela completamente fría! De un día para el otro asienta sus sabores y textura, convirtiéndose en el postre o merienda ideal para acompañar tus mates. ¡Compartila con tus amigos y familiares, sumá a Todos a la comunidad de hábitos saludables!

Seguinos en: @diariotodosalud

Encontrarás más material para inspirar tus ideas saludables en: https://todosaludonline.com.ar

Dietéticactiva
Expo RetailSaludable
25 y 26 de septiembre de 2027
Pabellones 2 y 3, BA Ferial (ex Centro Costa Salguero). Buenos Aires
RESERVÁ TU STAND AHORA
Tel.: (54 11) 2312-3934
www.retailsaludable.com.ar

¿PROTEÍNA O BATIDO NUTRITIVO?

NO ES UNA WHEY. ES OTRA COSA.



VAINILLA
16 g de proteína

CHOCOLATE
12 g de proteína

FRUTILLA
15 g de proteína

por porción

KONY Slim es un batido nutritivo. No reemplaza tu proteína de siempre: está pensado para otro momento del día.

¿QUÉ ES UN BATIDO NUTRITIVO?

Una forma práctica de sumar proteína y vitamina C a tu desayuno o merienda. Se prepara con agua fría en segundos.

- Fuente de proteínas
- Alto contenido de vitamina C
- Sin azúcares agregados
- Libre de gluten · Sin TACC

DOS PRODUCTOS. DOS MOMENTOS.

	PROTEÍNA EN POLVO	KONY SLIM
PARA QUÉ	Rendir en el entrenamiento	Sumar nutrientes en tu día a día
CUÁNDO	Antes o después de entrenar	Desayuno, merienda o entre comidas
PARA QUIÉN	Deportistas	Cualquier persona activa
FÓRMULA	Proteína	Proteína de suero + vitamina C

No vinimos a reemplazar tu whey. Llegamos adonde ella no llega.

KONY Slim

Envase de 400 g · 20 porciones

Suplemento dietario. Consumir dentro de una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida activo. No utilizar en embarazo, lactancia ni en niños. Contiene derivados de leche.

konynutricion.com.ar · @konystevia

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: ADAPTÓGENOS PARA FIN DE AÑO

ASHWAGANDHA Y RHODIOLA FRENTE AL AGOTAMIENTO

El tramo final del año suele estar acompañado por un incremento notable y sostenido en la exigencia física y mental de las personas. Las múltiples demandas laborales, la acumulación lógica del cansancio anual y los compromisos personales de cierre de ciclo generan un estado de sobreestimulación que altera profundamente el funcionamiento del sistema nervioso.

En este complejo escenario, la botánica medicinal ofrece una categoría fascinante de plantas conocidas científicamente como adaptógenos. A diferencia de los estimulantes sintéticos o el consumo excesivo de cafeína -que fuerzan la liberación abrupta de energía a costa de agotar severamente las reservas de las glándulas adrenales-, los adaptógenos actúan modulando de manera inteligente la respuesta biológica del organismo frente al estrés fisiológico y emocional. Su función principal y más estudiada consiste en regular el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), estabilizando progresivamente los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés.

Dos plantas aliadas fundamentales para transitar noviembre con equilibrio:

Ashwagandha (Withania somnifera): Utilizada milenariamente en la medicina Ayurveda, esta poderosa raíz destaca científicamente por su capacidad para reducir la ansiedad, mejorar la calidad del sueño profundo y regular los picos nocturnos de cortisol. Es ideal para personas que experimentan esa sensación de estar "cansados pero acelerados" al intentar dormir. Sus compuestos activos, los vitanólidos, poseen propiedades antioxidantes y neuroprotectoras sobre el cerebro.

Rhodiola Rosea: Originaria de las regiones frías de Europa y Asia, la Rhodiola es reconocida mundialmente por su eficacia para combatir la fatiga mental prolongada y optimizar el rendimiento cognitivo bajo situaciones de alta presión. Favorece la disponibilidad óptima de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, promoviendo un estado de alerta serena y previniendo el agotamiento extremo.



Recomendaciones profesionales para su consumo

Es fundamental comprender que los adaptógenos no actúan de forma inmediata tras la primera ingesta; sus beneficios farmacológicos son acumulativos y se aprecian claramente tras transcurrir dos o tres semanas de consumo constante. Siempre resulta aconsejable introducirlos en la rutina diaria bajo la supervisión de un profesional de la salud o fitoterapeuta para adecuar las dosis individuales y descartar cualquier contraindicación médica.

Sobre la autora: Vera Alaniz
Investigación para TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
-Phytomedicine Journal – Investigaciones sobre la acción de la Rhodiola rosea en la fatiga física y mental inducida por el estrés.
-Journal of Ethnopharmacology – Ensayos clínicos sobre la eficacia de la Ashwagandha en la reducción del cortisol sérico.



55 ANIVERSARIO

Saldiet®

DharamSingh®

0% Sodio*

Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



PROMO GRATIS +20%

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

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: ¿ES SEGURA?

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS PARA DIABÉTICOS

Muchas veces se les aconseja a las personas con diabetes tipo 2 que reduzcan drásticamente su consumo de carbohidratos. Las dietas basadas en plantas con alto contenido en carbohidratos se han asociado con mejores resultados de salud para quienes padecen diabetes o corren el riesgo de desarrollarla.

¿Qué explica esta aparente contradicción?

Todo se reduce a la forma en que los alimentos vegetales sin procesar -incluyendo sus carbohidratos- impactan en nuestro organismo.

¿Qué son los carbohidratos y cómo actúan?

Todos los carbohidratos están formados por moléculas de azúcar compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, clasificándose en:

Monosacáridos: una molécula de azúcar.

Disacáridos: dos moléculas de azúcar unidas.

Oligosacáridos: de tres a diez moléculas de azúcar en cadena.

Polisacáridos: largas cadenas de moléculas de azúcar encadenadas. Se encuentran principalmente en plantas, champiñones y leche.

Lejos de provocar altos picos de azúcar en sangre, los patrones dietéticos basados en plantas promueven una mayor sensibilidad a la insulina. Esto significa que el cuerpo transporta el azúcar hacia las células de manera más eficiente para producir energía. Además, la fibra presente en los alimentos vegetales sin procesar ralentiza la metabolización y la liberación de glucosa.

Beneficios metabólicos y control de peso

Adoptar una alimentación basada en plantas sin procesar facilita la



pérdida de peso en personas con sobrepeso u obesidad, lo que a su vez incrementa la sensibilidad a la insulina. Mantener la insulina en niveles equilibrados regula la leptina (la hormona de la saciedad), evitando comer en exceso. Asimismo, la pérdida de peso reduce la grasa acumulada en el hígado, un factor de riesgo clave en la diabetes tipo 2. Estos mecanismos explican por qué los carbohidratos vegetales ejercen un efecto protector frente a los carbohidratos refinados.

¿Qué carbohidratos elegir?

Los especialistas y la Asociación Americana de la Diabetes coinciden en que los carbohidratos vegetales son la mejor opción. Los diabéticos obtienen beneficios particulares de las legumbres, que contienen almidón resistente (rico en fibra). Este almidón no se descompone en la digestión, no eleva la glucemia y es metabolizado por las bacterias in-





testinales en el colon para producir ácidos grasos de cadena corta beneficos.

Para maximizar los resultados, se aconseja priorizar:

Carbohidratos complejos: Legumbres, los cereales de grano entero, las frutas, los vegetales, los frutos secos y las semillas.

Vegetales sin almidón: Verduras de hojas verdes, las zanahorias y los pimientos, moderando las opciones con almidón como papas y calabaza.

Frutas de bajo contenido en azúcar: Frutos del bosque, kiwis, melones y cítricos hasta estabilizar la glucemia.

Evitar: Alimentos desprovistos de fibra, como cereales y azúcares refinados, además de jugos de frutas.
En conclusión, las revisiones científicas demuestran que el secreto radica en aumentar los alimentos vegetales sin procesar y reducir las grasas saturadas y trans. Así, a pesar de consumir carbohidratos, las personas con diabetes pueden mejorar drásticamente sus parámetros de salud, desde el peso corporal hasta la sensibilidad insulínica.

Para TodoSalud
Investigación de Vera Alaniz
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuente: NutritionStudies.org
-Asociación Americana de la Diabetes (ADA)
- The Plantrician Project / International Journal of Disease Reversal and Prevention



BILLI

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

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 JAMAIQUINO

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO
(COMUNIDAD JUDÍA)

LÍNEA IMPERIAL



PIMENTÓN CON JAMÓN AHUMADO

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

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

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

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: EL DULCE ENGAÑO DEL PICANTE

¿POR QUÉ TU PALADAR CAE EN LA TRAMPA DE LAS PLANTAS?

¿Alguna vez te preguntaste por qué un plato picante te hace sudar, llorar o buscar desesperadamente un vaso de agua, y sin embargo deseas volver a probarlo? La respuesta no está en una supuesta falta de autocontrol, sino en un sofisticado pacto evolutivo entre el reino vegetal y nuestro sistema nervioso.

Fábricas de camuflaje químico

En la vasta carrera de la evolución, las hojas, raíces y frutos debieron ingeniárselas frente a depredadores voraces. Sin la posibilidad de escapar corriendo, la botánica ideó un sistema de defensa brillante: sintetizar sustancias amargas o irritantes que desincentivaran a cualquier incauto. No se trataba de venenos letales, sino de un ardid tan simple como eficaz. Las plantas aprendieron a fabricar compuestos que simulan casi a la perfección las señales de alarma que el cuerpo humano produce cuando sufre un daño real.

Cuando mordemos un ají picante, un rábano o consumimos jengibre, nuestro organismo interpreta que hay una agresión en curso. Las terminales nerviosas de la boca y la nariz activan de inmediato los mismos sensores que disparan frente al fuego o la inflamación. El sistema entra en alerta roja: la mucosa secreta líquidos, los ojos lagrimean y la temperatura corporal asciende.

De la falsa alarma al bienestar

Lo fascinante de este mecanismo es que nuestro cuerpo prefiere la exageración a la negligencia. Ante la duda, reacciona con todo su arsenal defensivo. Sin embargo, pasada la conmoción inicial, ocurre el verdadero giro de la historia: el sistema nervioso central, al percibir que el peligro no era real, inunda nuestro torrente sanguíneo de endorfinas. Esa descarga de placer y alivio posterior es la responsable directa de que nos encante la intensidad de estos sabores.



Más allá del sobresalto sensorial, la ciencia moderna confirma que estos compuestos impostores devienen en aliados formidables para la salud integral:

- Favorecen una digestión más ligera y estimulan el ritmo metabólico.
- Aportan una dosis masiva de antioxidantes que combaten el envejecimiento celular.
- Regulan la circulación sanguínea y despliegan valiosas propiedades antimicrobianas.
- Nutren la diversidad de la microbiota intestinal y fortalecen la respuesta del sistema inmunológico.

En definitiva, la próxima vez que sientas que una especia te desafía, recordá que estás protagonizando uno de los trucos biológicos más antiguos y placenteros de la Tierra. Tu paladar cae en la trampa, sí, pero tu cuerpo te lo agradece.

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

Fuentes consultadas:
-Basado en análisis de divulgación científica y tendencias de consumo saludable.
-Conceptos de @todoespecias



NUEVO

PROBIÓTICOS
KYOJIN



Tus **probióticos**, ahora en una barrita.

Cereales, avena y miel, sabor manzana,
con la **cepa de KYOJIN** y **vitamina B12.**
Para llevar a donde vayas.

Conseguilas en kioscos, dietéticas,
farmacias o en nuestra web
kyojin.com.ar/productos







Contiene 6g de fibra prebiótica

100% de IDR Probióticos & Vitamina B12
(Ingesta Diaria Recomendada)

MARKETING SALUDABLE: ¿CÓMO ACTUAR CUANDO ALGO SALE MAL?

RECUPERACIÓN DEL SERVICIO

Un reclamo bien gestionado puede convertirse en una oportunidad para fortalecer la relación con nuestros clientes.

En el mundo de las dietéticas, donde la atención personalizada, la confianza y el asesoramiento son fundamentales, brindar un buen servicio es tan importante como ofrecer productos de calidad. Sin embargo, incluso en los comercios mejor organizados pueden surgir inconvenientes: un pedido incompleto, una demora en la entrega, un producto defectuoso o una atención que no cumplió con las expectativas.

La diferencia no está solamente en evitar errores, sino en cómo respondemos cuando ocurren.

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN DEL SERVICIO?

En marketing, hablamos de recuperación del servicio cuando una empresa implementa acciones para resolver una falla, reparar la experiencia del cliente y recuperar su confianza.

Imaginemos una situación habitual: una dietética recibe un pedido por WhatsApp, pero al prepararlo omite uno de los productos. El cliente descubre el faltante al llegar a su casa y manifiesta su descontento. Frente a esta situación, el comercio tiene dos caminos: minimizar el problema o asumirlo y ofrecer una solución rápida. La segunda alternativa no solo resuelve el inconveniente, sino que demuestra compromiso y profesionalismo.



CINCO CLAVES PARA TRANSFORMAR UN RECLAMO EN UNA OPORTUNIDAD

1.Escuchar con empatía. Permitir que el cliente explique lo sucedido sin interrupciones. Muchas veces, antes de recibir una solución, necesita sentirse escuchado y comprendido.

2.Reconocer el error. Evitar excusas o buscar culpables. Una disculpa sincera transmite responsabilidad y respeto.

3.Actuar rápidamente. El tiempo de respuesta es fundamental. Cuanto más se demora la solución, mayor puede ser la insatisfacción.

4.Ofrecer una solución justa. Reponer un producto, corregir un pedido o reintegrar un importe, según corresponda. La respuesta debe ser proporcional al inconveniente.

5.Realizar un seguimiento. Contactar posteriormente al cliente para verificar que el problema haya quedado resuelto demuestra interés genuino y fortalece el vínculo.

LA IMPORTANCIA DE LA JUSTICIA PERCIBIDA

Un concepto fundamental del marketing de servicios es la justicia percibida. El cliente evalúa no solamente qué solución recibió, sino también cómo fue tratado y cuánto esfuerzo tuvo que realizar para obtenerla. Por ejemplo,







devolver el dinero puede ser correcto, pero si el cliente debió reclamar reiteradamente, probablemente conserve una experiencia negativa.
Por eso, la forma de resolver importa tanto como la solución misma.

APRENDER PARA MEJORAR

Cada reclamo también representa una fuente valiosa de información. Registrar los problemas frecuentes permite identificar oportunidades de mejora en la atención, el control de stock, la preparación de pedidos y la comunicación. Capacitar al equipo y establecer procedimientos sencillos ayuda a responder con mayor autonomía y consistencia.
En definitiva, recuperar un servicio no significa únicamente solucionar un error. Significa demostrarle al cliente que su confianza importa. Porque en una dietética, los productos generan ventas, pero las buenas experiencias construyen relaciones duraderas.

Sobre la autora:
Gabriela Rivas
Lic. en Administración
Consultora en Marketing y Ventas
Docente universitaria – UADE
e.mail:
gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com
Linkedin: gabriela-rivas-lk
Contacto: +54 9 11 4033-0423





CLORURO DE POTASIO
Origen: Alemania
Calidad

Sal Marina®
Gell Singh®

Tu comida sigue rica,
Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%



ÚNICA ALGAS 100% NATURAL

Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

REALZAN EL SABOR !!
DE TUS COMIDAS

Natural y light

EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS









www.saldiet.com

Whatsapp - Mensajes
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS:

HIDRATACIÓN CONSCIENTE Y EL ROL DE LOS ELECTROLITOS NATURALES.

TRANSICIÓN AL VERANO

Con la llegada de noviembre y el aumento gradual de las temperaturas, el cuerpo inicia un proceso natural de adaptación al clima cálido.

En esta época del año, la recomendación habitual de "tomar dos litros de agua al día" suele quedar incompleta si no comprendemos que la verdadera hidratación no depende únicamente del volumen bruto de líquido que ingerimos, sino de la capacidad real de nuestras células para retenerlo, distribuirlo y utilizarlo eficientemente en los procesos metabólicos diarios.

Cuando transpiramos para regular nuestra temperatura corporal, no solo perdemos agua; también eliminamos minerales esenciales conocidos como electrolitos, entre los cuales destacan el sodio, el potasio, el magnesio y el calcio. Estos compuestos minerales regulan el equilibrio hídrico intracelular y extracelular, conducen los impulsos nerviosos y previenen la fatiga muscular y los calambres repentinos. Si durante los días más cálidos bebemos grandes cantidades de agua de baja mineralización sin reponer estos elementos, corremos el riesgo de diluir la concentración de sodio en sangre, provocando cefaleas, astenia y una paradójica sensación de sed constante que afecta nuestro rendimiento diario.

Estrategias fundamentales para lograr una hidratación real y efectiva:

- Incorporar potasio y magnesio: Consumir frutas de estación ricas en agua estructurada y minerales, como sandía, melón, cítricos regionales y banana, ayuda a restaurar el equilibrio celular de forma completamente natural.
- Preparar bebidas isotónicas ca-





seras: En lugar de comprar bebidas deportivas comerciales cargadas de azúcares y colorantes artificiales, es posible elaborar una alternativa saludable en casa mezclando un litro de agua pura, el jugo exprimido de un limón orgánico, una pizca de sal marina no refinada y una cucharadita de miel pura.

●Atender las señales del cuerpo: La sed intensa aparece como una señal tardía de deshidratación avanzada. Observar el color claro de la orina es uno de los indicadores clínicos más simples para constatar un nivel de hidratación adecuado.

Adoptar una hidratación consciente durante la primavera y el verano constituye el primer pilar fundamental para sostener la vitalidad general, cuidar la función renal y transitar el cambio de estación con total bienestar físico.

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

Fuentes consultadas:
-European Journal of Applied Physiology – Estudios sobre balance electrolítico y termorregulación en climas cálidos.
-Harvard T.H. Chan School of Public Health – "The Importance of Hydration and Electrolyte Balance".





VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: CIENCIA, AROMA Y BIENESTAR NATURAL

EL TRUCO DEL ROMERO FRESCO EN EL DORMITORIO

El romero (Salvia rosmarinus) es un infaltable en la cocina argentina y en la huerta aromática de muchos hogares. Sus aplicaciones van mucho más allá de sazonar un guiso o unas papas al horno.

En el marco de la aromaterapia y el diseño de ambientes saludables, colocar un frasco con agua y ramas de romero fresco en la habitación se convirtió en una práctica cada vez más popular.

Pero, ¿qué hay detrás de este hábito y qué beneficios reales aporta a nuestro espacio de descanso?

Aromaterapia natural y fitoquímica ambiental

El objetivo principal de esta técnica es simple: aprovechar el poder de los aceites esenciales del romero para purificar y perfumar el aire de forma 100% natural, sin necesidad de recurrir a aerosoles ni fragancias sintéticas.

Las hojas de romero liberan compuestos volátiles clave como el **1,8-cineol**, el **alfa-pineno** y diversos terpenos. Mantener los tallos en agua permite que la planta siga hidratada y continúe difundiendo suavemente estos aromas en el ambiente. A nivel científico, diversas investigaciones exploraron el impacto de estos principios activos. Un estudio relevante asoció la inhalación de 1,8-cineol con mejoras en la concentración, el estado de alerta y el rendimiento en tareas cognitivas.

¿Ayuda a conciliar el sueño?

Es importante hacer una aclaración desde la fitoterapia rigurosa. A diferencia de la lavanda o la manzanilla -reconocidas por sus propiedades sedantes-, el romero posee un perfil eminentemente estimulante y revitalizante.

De hecho, un ensayo clínico realizado en personal médico con turnos nocturnos demostró que el aroma a romero redujo la fatiga y aumentó el estado de alerta. Por lo tanto, no debe presentarse como un inductor directo del sueño, sino como un armonizador ambiental que aporta frescura, despeja las vías respiratorias y promueve una sensación general de bienestar y claridad mental.

GUÍA PASO A PASO PARA PREPARARLO EN CASA

Selección: Elegí 4 o 5 ramas frescas de romero verde, en buen estado y sin hojas amarillentas.

Armado: Colocá las ramas en un frasco de vidrio limpio con agua fresca. Procurá que la mayor parte del follaje quede por fuera del recipiente.

Ubicación: Situalo sobre la mesa de luz o una cómoda, alejado del sol directo y de fuentes de calor.

Mantenimiento: Cambiá el agua cada dos días y lavá el frasco para evitar hongos o mal olor. Retirá cualquier hoja que comience a deteriorarse.

Un bonus ecológico: Si tenés paciencia, es muy probable que tras unas semanas en agua las ramas comiencen a echar raíces. Cuando esto suceda, podés trasplantarlas a una maceta con buena tierra y sumar una nueva planta de romero a tu balcón o jardín.

Para TodoSalud: Alejo Oliver y Equipo de Redacción.
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuentes de referencia: -Estudios fitoquímicos sobre compuestos volátiles en aromaterapia y botánica aplicada.
- Absorción de 1,8-cineol y rendimiento cognitivo: Moss, M., et al. (2012).
- Efectos en el estado de alerta y somnolencia: Nasiri, A., & Boroomand, M. M. (2021).
- Farmacología de terpenos volátiles en fitoterapia: Revista de Neurobiología y Fitoquímica / MDPI (2026).







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
Pediatría - 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

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: ENTENDIENDO EL INTERRUPTOR HORMONAL DE LA GRASA

¿POR QUÉ FALLAN LAS DIETAS?

En esta primera entrega, que vamos a continuar en las próximas ediciones, aportando conocimientos sobre como aportar los mismos a una problemática que aumenta año tras año: la obesidad y sus trastornos.

La obesidad no se resuelve con dietas restrictivas pasajeras, sino entendiendo cómo las hormonas (específicamente la insulina y el glucagón) controlan nuestro almacenamiento y quema de grasas.

La obesidad es uno de los mayores desafíos de salud pública global. A pesar de la infinidad de "dietas de moda" que inundan el mercado, las estadísticas de peso siguen subiendo. La raíz del problema no es la falta de fuerza de voluntad, sino un enfoque erróneo. La salud y la pérdida de peso sostenible comienzan en la cocina y en la comprensión de nuestra bioquímica, tal como enseñan los principios tradicionales y la ciencia respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para entender por qué ganamos o perdemos peso, debemos mirar nuestras hormonas. Ellas actúan como un interruptor que enciende o apaga nuestra capacidad de quemar grasa. En este proceso, dos hormonas juegan un papel protagónico: la insulina y su "hormona hermana", el glucagón.

La insulina y el almacenamiento de grasa

La insulina es la encargada de permitir que los azúcares de los alimentos se utilicen como energía en las células. Cuando consumimos carbohidratos refinados (pan blanco, pastas, azúcares y productos procesados), el azúcar en la sangre se dispara de forma repentina. Esto obliga al páncreas a producir grandes cantidades de insulina de manera continua. Como resultado, el exceso de glucosa no utilizada se almacena directamente como grasa corporal. Reducir o eliminar estos refinados es el primer paso indispensable para normalizar los niveles de insulina.

El glucagón: tu aliado para quemar grasa

Por el contrario, cuando necesitamos energía y los niveles de glucosa bajan, entra en acción el glucagón. Su función es exactamente opuesta a la insulina: estimula la liberación de las grasas



acumuladas para que el cuerpo las queme como combustible. Disminuir el consumo de azúcares simples y carbohidratos refinados estimula de forma natural la producción de glucagón.

Si combinamos alimentación equilibrada con un nivel moderado de actividad física, logramos activar la combinación perfecta: menor almacenamiento y una quema de grasa eficiente. En las próximas entregas veremos cómo equilibrar el resto de las hormonas clave (como el estrógeno, el cortisol, la leptina y la testosterona) y qué alimentos específicos usar para lograrlo.

Sobre la autora: Vera Alaniz
Investigación para TodoSalud j
unto con el Equipo de Redacción.
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud

Fuentes:
-The American Journal of Clinical Nutrition: Revisiones sobre termogénesis adaptativa.
-Clinical Diabetes Review (2017): Trabajos sobre la alteración hormonal post-descenso de peso.
-Medicina Tradicional Oriental (MacroVegan.org).

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 Nº 180- Oberá, Misiones.
cooperativarioparana@hotmail.com
Cel.: +54 9 3755 663075 Tel.: 03755 403098

PARA VEGANOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO

SIN HUEVO EN LA TORTILLA

La tortilla de papa es un plato muy popular. La materia prima es muy básica: huevos, papas y aceite. A partir de ahí, los ingredientes que se sumen forman parte de la personalidad del propio cocinero y de sus gustos porque las variaciones son infinitas: con o sin cebolla, con pimientos, con verduras, con chorizo vegano. Incluso sin huevos.

¡Así es! Los alérgicos al huevo y los veganos pueden sustituir este ingrediente por harina de garbanzos para no tener que renunciar a este plato tan delicioso. El aspecto es prácticamente igual y el sabor no varía tanto como imaginas. El truco está en añadir un poco de vinagre de manzana o de bebida vegetal de arroz para que el sabor a legumbre de la harina sea mucho más suave y tenga un punto de acidez necesario.

RECETA

Para que no te quedes con las ganas aquí te dejamos la receta:

TORTILLA DE PAPA VEGANA

Ingredientes

- *3 papas medianas*
- *1 cebolla (a gusto del consumidor)*
- *4 cucharadas de harina de garbanzos*
- *Aceite de oliva*
- *Vinagre de manzana/bebida de arroz*
- *Agua*
- *Sal*
- *Fécula de mandioca*

Elaboración

Pelamos, lavamos y cortamos las papas, después freímos en abundante aceite (junto con la cebolla, también muy pequeñita, si la incluimos en la receta). Mientras tanto, diluimos en un vaso y medio de agua la harina de garbanzos. También sería una buena elección, añadir un poco de fécula de mandioca, se caracteriza por formar un engrudo con el agua caliente y se utiliza en la cocina como espesante gracias al efecto del almidón. Según el origen



de la fécula o almidón, tendremos un engrudo más o menos espeso. No te olvides de añadir la sal al gusto.

Procedimiento:

Cuando estén listas las papas, las escurrimos y las mezclamos con la mezcla y una cucharada de vinagre de manzana. La mezcla debe quedar no tan líquida, algo parecida al huevo batido. En el momento que tengamos el aceite caliente, echamos toda la elaboración y la mantenemos en el fuego unos tres minutos. Le damos la vuelta y esperamos otros tantos minutos.

Lista la tortilla, para que disfrutes ya mismo. Seguinos en @diariotodosalud.

Sur Alimenticio
aliados en nutrición

DISTRIBUIDORA MAYORISTA
DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS

LOCAL EXCLUSIVO VENTA MAYORISTA

ATENCIÓN PROVEEDORES
Av. Hipólito Yrigoyen 13.581 - Adrogué
@sur_alimenticio



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

PEDIDOS AL:
+54 9 11 3882-2121

ENTREGAS EN EL DÍA:
• ADROGUÉ • RAFAEL CALZADA • LLAVALLOL • TURDERA • BURZACO
VENTA A PUBLICO 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

TRADYS ARGENTINA
SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia utilizan los servicios de Tradys Argentina

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

VIDA SANA, NUTRICIÓN Y HÁBITOS: LA SEMILLA DE LA RESISTENCIA QUE DESAFIÓ A UN IMPERIO

EL SÉSAMO (BENNE)

A veces una gran historia comienza con algo tan pequeño como una semilla. Durante el siglo XIX en el sur de Estados Unidos, las comunidades afrodescendientes cultivaban en los márgenes de las plantaciones una variedad ancestral conocida como benne: el sésamo de hoy.

Más allá de un cultivo, era un acto de supervivencia y autonomía. De sus pequeñas semillas extraían un aceite claro y resistente al calor, ideal para cocinar cuando la mantequilla era inaccesible. Cuando ese producto comenzó a circular al margen de los canales oficiales, el sistema dominante respondió con impuestos y campañas de desprestigio. No era la salud lo que les preocupaba, sino el símbolo: que una comunidad oprimida pudiera sostenerse por sí misma. Sin embargo, el benne siguió creciendo en silencio en huertos y recetas familiares.

Propiedades nutricionales y beneficios para la salud

Originario de África y la India con más de 3.000 años de historia, el sésamo llegó a América como parte del equipaje invisible de saberes que los pueblos esclavizados lograron preservar. Comunidades como los Gullah-Geechee han mantenido vivas estas prácticas hasta el día de hoy.

Más allá de su profundo trasfondo histórico, el sésamo es nutricionalmente extraordinario. Es una fuente sumamente rica en calcio, magnesio, hierro y zinc, minerales esenciales para fortalecer el sistema óseo y prevenir la fatiga. Además, contiene antioxidantes naturales únicos como la sesamina y la sesamolina, que ayudan a combatir el estrés oxidativo celular. Sus grasas saludables y su contenido de fibra favorecen la salud cardiovascular y mejoran la digestión, convirtiéndolo en un ingrediente excelente para incorporar alternativas vegetales en la cocina diaria.

RECETA EXPRÉS:
TAHINI CASERO DE SÉSAMO

Preparar tu propia pasta de sésamo en casa es muy fácil y económico:

Ingredientes: *1 taza de semillas de sésamo, 2 o 3 cucharadas de aceite neutro (o de sésamo), una pizca de sal y un chorrito de jugo de limón.*



Preparación: Tostá ligeramente las semillas en una sartén a fuego bajo sin dejar de remover hasta que tomen aroma. Colocá las semillas tibias en una procesadora junto al aceite y procesá hasta obtener una pasta cremosa y homogénea. Agregá la sal y el limón para equilibrar los sabores. Es ideal para untar en pan integral, acompañar vegetales asados o usar como base de aderezos.

Cada uso del sésamo en nuestra mesa activa una parte de esa memoria ancestral. Una prueba de que la fuerza de lo pequeño puede atravesar los siglos.

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

Fuentes:
Jayson Maurice Porter (Science History Institute) / Michael W. Twitty / Archivos del USDA.
Journal of Agricultural and Food Chemistry – Investigaciones sobre lignanos y antioxidantes.
Judith Carney (Harvard University Press) – Estudios sobre el legado agrícola afroamericano.







PRODUCTOS SALUDABLES: ¿CÓMO LAS NUEVAS GENERACIONES IMPULSAN LA BÚSQUEDA DE SABORES Y NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO?

EL MATE SE REINVENTA

Establecimiento Santa Ana trabaja para expandir el universo del mate a través de nuevas propuestas que conectan con las generaciones jóvenes, proponen bienestar y responden a los cambios en los hábitos de consumo.

El mate forma parte de la identidad argentina, pero sus formas de consumo no son ajenas a los cambios culturales y generacionales. La búsqueda de nuevos sabores, la combinación de ingredientes que aportan valor a la salud y el interés por descubrir alternativas lleva la tradición a nuevos lugares.

En este contexto, Establecimiento Santa Ana, creadora de **CBSé** y **MATEANDO**, identifica tendencias y preferencias para ampliar el universo del mate con sabores que acompañan momentos y estilos de vida, sin perder de vista el aporte de la yerba en la salud y la esencia de esta costumbre.

Para las nuevas generaciones, el mate también es una forma de cuidarse. Los jóvenes le dan protagonismo al consumo responsable y saludable, y buscan yerbas que, además de acompañar el estudio, el trabajo y los encuentros, aporten beneficios al organismo.

En ese sentido, la yerba mate tiene mucho para ofrecer. Según el **Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM)**, tiene un alto contenido de polifenoles, antioxidantes asociados a la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. También contiene xantinas, compuestos bioactivos como la cafeína, que estimulan el sistema nervioso y mejoran la concentración y el rendimiento físico. A esto se suman vitaminas A, B, C y E, y minerales como potasio, magnesio y zinc, además de un efecto diurético y digestivo que favorece la salud intestinal. Es, en definitiva, una forma natural y equilibrada de obtener energía.







Hace casi 50 años, CBSé trabaja sobre esos atributos desde hace décadas. En 1997 incorporó la línea 0% azúcar, desarrollada con stevia, y luego lanzó su línea funcional, con yerbas que aportan beneficios a la salud y promueven el bienestar. Hoy, su propuesta incluye variedades como CBSé Silueta, CBSé Silueta Naranja, CBSé Endulife y CBSé Miel, junto con yerbas con hierbas y libres de acidez como CBSé Hierbas Serranas, CBSé Guaraná, CBSé Hierbas del Litoral y CBSé Hierbas Cuyanas, una mezcla de boldo, hinojo, manzanilla y menta, entre otras. Además, desde hace más de 20 años todos sus productos cuentan con certificación libre de gluten y llevan el logo SIN GLUTEN en sus packs.

Así, CBSé combina las propiedades de la yerba mate con hierbas y sabores para acompañar a una generación que elige su bienestar en cada ronda.

MATEANDO llegó para completar la ronda

Pensando en ese público, MATEANDO, la yerba mate tradicional de los creadores de CBSé, ofrece un sabor suave y duradero gracias a su estacionamiento natural. Es producida y envasada en origen, en Santa Ana, Misiones, con un packaging 100% sustentable y un diseño disruptivo, pensado para sumar a una nueva generación de materos a la ronda.

A través de sus marcas, Establecimiento Santa Ana busca acompañar los cambios en los hábitos de consumo dentro de una categoría con fuerte identidad cultural. La combinación de tradición e innovación permite acercar el mate a nuevos públicos y demuestra que una costumbre que atraviesa generaciones también puede encontrar nuevas formas de disfrutarse.

Material proporcionado por CBSé

@mateandoyerba

@yerbamatecbse



TODO SALUD EN CÓRDOBA

¡TODO SALUD ESTUVO EN EXPO RETAIL SALUDABLE!

Vivimos una jornada increíble en Expo Retail Saludable Córdoba, en el Centro de Congresos y Convenciones del Hotel Quorum, Córdoba Capital.

Punto de encuentro para fabricantes, distribuidores, laboratorios, droguerías y mayoristas con dietéticas, herboristerías y almacenes naturales. Como así también visitantes de otros sectores de la alimentación que buscan realizar negocios o proyectos de futuros negocios en este nicho que está en plena expansión.

Hemos compartido experiencias, generando nuevos vínculos y fortaleciendo relaciones con todos los que forman parte del mundo de la generación de productos saludables. También con los dueños de retails, que vinieron a consultar como les podemos enviar el periódico.

Nos encanta encontrarnos cara a cara, conocer nuevos proyectos y seguir construyendo juntos una comunidad que apuesta por el bienestar, la alimentación saludable y el crecimiento del sector.

Este tipo de encuentros reafirman nuestro propósito de seguir siendo el puente informativo indispensable entre los productores y los comercios de todo el país. Cada apretón de manos, cada consulta sobre nuestras ediciones y cada nuevo proyecto que conocemos nos impulsa a redoblar el esfuerzo para llevar contenidos de calidad, tendencias y herramientas comerciales directas a cada rincón donde hay un espacio dedicado a la vida sana. Seguiremos viajando.

¡Gracias a todos los que se acercaron a nuestro stand y compartieron este encuentro con nosotros!

Seguimos creciendo y conectando a través de la **Red Comercial TodoSalud.**

¿Querés formar parte de nuestra red? ¡Sumate!

Equipo de TodoSalud
www.todosaludonline.com.ar
@diariotodosalud







Rosalba Risso de RR Aceite de Orégano en las charlas





TodoSalud con Gustavo López de Frutty Express. Alta Gracia, Córdoba

EXPO RETAIL SALUDABLE EN CÓRDOBA

MÁS DE 1.000 VISITANTES Y UNA FUERTE PRESENCIA DEL SECTOR

La edición Córdoba 2026 de Expo Retail Saludable reunió a 1.135 visitantes vinculados con la comercialización, distribución y producción de alimentos y productos saludables.

El encuentro se realizó el 25 de octubre en el Hotel Quórum con representantes de 14 provincias, reafirmando su rol como espacio clave de vinculación para el mercado.

Una industria que crece y se conecta

La convocatoria estuvo integrada principalmente por representantes de dietéticas y otros negocios del retail, que sumaron 826 visitantes. También participaron 123 distribuidores y mayoristas, 108 productores y fabricantes, y 78 nutricionistas y otros profesionales.

Esta diversidad de perfiles integró a todos los eslabones de la cadena comercial. La presencia federal reflejó el gran interés que despierta el mercado saludable en distintas regiones del país.

Charlas gratuitas: capacitación y herramientas para el negocio

Además Expo Retail Saludable ofreció un espacio de capacitación a través de charlas gratuitas a cargo de los expositores. Las presentaciones convocaron a 306 asistentes y abordaron temáticas vinculadas con la actualidad y el desarrollo del canal saludable.





Las presentaciones ofrecieron distintas perspectivas sobre los desafíos y las oportunidades del rubro. Se compartieron herramientas para fortalecer la gestión de los comercios, novedades vinculadas con la suplementación y la nutrición deportiva, y experiencias empresariales que muestran caminos posibles de crecimiento. También hubo espacios para descubrir propuestas innovadoras y conocer de cerca las características y aplicaciones de distintos productos.

Estas instancias permitieron acercar conocimientos útiles para comerciantes y profesionales, sumando valor a la experiencia de quienes participaron de la Expo.

Ya se prepara la próxima edición

La organización ya se encuentra trabajando en la siguiente edición de Expo Retail Saludable. Se realizará los días 25 y 26 de septiembre de 2027 en BA Ferial (ex Centro Costa Salguero), en la Ciudad de Buenos Aires.

Será una nueva oportunidad para que todo el canal se encuentre para: generar vínculos comerciales, conocer novedades y compartir experiencias en un mercado que continúa ampliando sus propuestas y oportunidades.

Para más información al respecto, se puede ingresar a www.retailsaludable.com.ar y a las redes sociales de la Expo.

MENTES SALUDABLES: CONSTELACIONES FAMILIARES

PARA SALIR DE "LOS UNOS Y LOS OTROS"

NdR: Si bien en toda publicación de tantos años, hay reciclaje de notas antiguas, nos tomamos el atrevimiento de volver a publicar una nota de La Lic. Mabel Alfuso, Facilitadora en Constelaciones Familiares. Que se transforma en actual, dado que en el contexto del hoy se hacen necesarios estos conceptos, vayamos a la misma:

Bert Hellinger centra su teoría de las Constelaciones Familiares en la inclusión y la pertenencia y nos dice que "todo lo que se excluye, se incluye".

Cuando excluimos a quienes por algún motivo no entran en nuestras reglas y valores, tarde o temprano los terminamos incluyendo.

Hellinger nos dice que el alma no soporta la exclusión y que solo necesita que quienes se excluyeron sean reconocidos devolviéndoles su dignidad.

Podemos ver la inclusión de nuestras exclusiones o de las exclusiones de nuestros ancestros en destinos dramáticos o trágicos propios o de nuestros hijos o nietos. Ello se muestra a través de enfermedades, accidentes, conflictos familiares que parecen no tener solución.

Transcribo algunas citas de Hellinger que nos aclaran al respecto:

●"A través de la Constelación Familiar y a través de mi consecuente utilización del método fenomenológico sobre la conciencia salió a la luz que cada persona tiene una 'buena conciencia' diferente. Como consecuencia de esto, los pequeños y grandes conflictos surgen de la lucha por la hegemonía entre dos conciencias distintas, también es el origen de casi todas las guerras. ¿Qué es entonces lo que conduce a la paz duradera? La superación de la propia 'buena conciencia' a través del reconocimiento de que la otra 'buena conciencia' tiene el mismo valor".

●"Dejar en el pasado algo que ya pasó tiene un efecto sanador. De esa forma se concentra la fuerza para ir hacia adelante."

●"Este es el principio de la paz: reconocer aquello que antes rechazaba, sin pretender cambiarlo y afirmando que tiene el mismo derecho que yo. A la inversa, también significa que yo me haga valer como persona con el mismo derecho que todos los demás. Así se da la PAZ."

●"Podemos ir a nuestra alma y prestar atención a donde haya un movimiento de sentirnos superiores a otro. Por ejemplo, cuando juzgamos y condenamos a alguien o cuando de forma muy sutil anhelamos que sea diferente de como es. Ahora me puedo dirigir a esa persona y decirle: "Sí, tú y yo somos diferentes pero amados de la misma manera por esa Fuerza de la que recibimos la vida, de la misma forma."

●"En las constelaciones familiares suele ponerse de manifiesto que con relación a bien y mal, en general, es a la inversa de lo que se presenta. Aquel que se muestra como el bueno a menudo resulta ser el malo, y aquel que es considerado como el malo resulta ser el bueno, aquel del que emana una fuerza buena. Por ese motivo sólo es posible hacer terapia sistémica cuando los excluidos y los malos son tomados en el corazón y tratados con respeto. Lo extraño es que en el instante en que hago eso gano la confianza de todos los demás miembros del sistema. Instintivamente sienten confianza hacia mí. Sin embargo, si yo me uno a la persecución y le digo a un cliente: -Ahora dile a tu padre o tu tío de una buena vez lo canalla que es, o -dile a aquel que abusó de ti que tipo tan ruin es-; ya nadie del sistema siente confianza hacia el terapeuta. Las soluciones se logran sólo mediante el amor. Una vez comprendidas esas dinámicas, lo único que se puede hacer es trabajar anteponiendo el amor."

●"Algunas personas son excluidas de un sistema porque se dice que no son dignos, por ejemplo porque alguien es jugador, o alcohólico, u homosexual, o criminal. Siempre que una persona sea excluida de esa manera, cuando algunos dicen:-Yo tengo más derecho de pertenecer que otro-, el sistema queda perturbado y presiona para lograr una reparación. Porque aquel que fue apartado o excluido de esa manera será imitado más adelante por un descendiente, sin que éste se dé cuenta. Este descendiente se siente como el excluido, se comporta como él y a menudo termina como él."

●"El crecimiento interior se realiza cuando damos lugar a algo nuevo. Por regla general, este algo nuevo es algo que antes se rechazaba; por ejemplo, la propia sombra. O algo que se lamentaba; por ejemplo, una culpa personal. Cuando miro aquello que antes rechazaba y digo: -Si, ahora te llevo en mi alma-, crezco. Ya no soy inocente pero he crecido."

BERT HELLINGER

La teoría y técnica de las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger nos ayuda a través de la búsqueda de nuevas imágenes y el uso de frases sanadoras a poder incluir a los excluidos y así empezarnos a hacernos responsables de nuestra propia vida y de nuestro propio destino.

Sobre la autora:
Lic. Alicia Mabel Alfuso
Facilitadora en Constelaciones Familiares
www.mirada-terapeutica.com.ar







MARKETING SALUDABLE: EN TODO LOCAL COMERCIAL, EXISTEN DOS ZONAS BIEN DIFERENCIADAS

ZONA CALIENTE Y ZONA FRÍA (PARTE II)

En la nota anterior dejé la pelota picando. Dejé dos preguntas en el aire, mejor dicho, en la página de TODO SALUD

¿Para qué sirve tener eso en cuenta?

Me refería a tener en cuenta las dos zonas bien diferenciadas en los locales comerciales. ZONA CALIENTE Y ZONA FRÍA.

Saque una hoja

●Para dar un ejemplo, aquí estoy tomando un caso real extraído de un aviso reciente, de Internet:
●Local 40 m2 – Zona Norte, Ubicación en exclusiva zona comercial
●Alquiler mes/ $ 120.000 (ejemplo sin tomar datos actuales/ Dato actual: de $1.200.000 a $3.500.000 por mes)
●El aviso también habla sobre un mes de depósito y un mes adelantado, más expensas.

¿Cuánto cuesta cada metro cuadrado?

●Me refiero al metro cuadrado del local de venta en su comercio.
●Sea alquilado o local propio (que también tiene un costo).
●Mucha gente no se pregunta sobre ese costo. Siempre escucho referencias al costo del alquiler como un costo fijo global y eso representa solamente un aspecto muy general de la cuestión de los costos fijos.
●Sin embargo, cuando se trata de la operación de vender nuestro stock, se impone como imperioso sacar números sobre el costo, eso de una forma detallada, es decir, metro por metro.
●Vender es administrar metros cuadrados. Debemos estar siempre alertas a cada metro o, como dicen los especialistas franceses, a cada centímetro.
●De manera que, ya de entrada, voy a instalar el concepto de rentabilidad por metro cuadrado. Es el punto de partida financiero.

Razonemos juntos, paso a paso

●Volvamos al aviso de Zona Norte. Solamente de alquiler, tendremos un costo mensual de $ 3.000,00 x m².

Para empezar.
●¿Habría que sumarle las expensas? Por supuesto. Y otros gastos fijos.
●Digamos que sumando alquiler y otros gastos redondeamos en $ 4.000,00 x m²/mes.
●Entonces, solamente para tales gastos necesitamos vender, por mes, $ 4.000 x m². PARA EMPATAR. Hasta aquí, ¿vamos bien?

●Podemos concluir el concepto diciendo que cada metro cuadrado debe pagar su cuota de alquiler y



otros gastos.

●Ahora traslade ese camino matemático a su dietética, a precios de hoy. Administrar es sacar números.

La realidad empaña la expectativa

●En mis caminatas por los almacenes naturales, suelo encontrar muchos metros cuadrados mal utilizados, mal aprovechados.
●Veo algunos rincones totalmente muertos, con mercadería envejecida, la cual delata que allí permanece, estacionada, estancada, durante meses.
●Estamos frente a los metros cuadrados improductivos, muertos, que no pagan su propio alquiler. Y, perjudican a los otros metros cuadrados del local.

●Obviamente no todos los metros cuadrados son iguales.
●Por lo tanto, la operación comercial exige un cuidado permanente, un estudio sostenido sobre la productividad de cada metro cuadrado.
●Hace ya algunos años que vengo leyendo y releyendo los libros franceses sobre este asunto: Jean Masson y Alain Wellhotf. Según tales autores, el metro cuadrado del establecimiento es caro. Hay que sacar de él, el máximo provecho.

Obra de este mundo

●También quiero dejar claro que la rentabilización del metro cuadrado no es una obra del otro mundo ni una exquisitez académica. Muy por lo contrario, es más bien una necesidad de supervivencia y rentabilidad comercial. Estamos para ganar plata.
●Tampoco es necesario que Usted contrate asesoramientos para implementar tal criterio de matemática financiera. Basta con agarrar papel y lápiz, y sacar números.

●En este momento, por ejemplo, ¿sabe Usted cuánto cuesta un metro cuadrado de su local?
●A simple vista, Usted se dará cuenta si la mercadería allí ubicada se vende totalmente durante el mes en curso y, con esto, podrá saber si aporta o no para el alquiler.
●Puede darse el caso de que, por sus características, algún tipo de mercadería **se venda en dos meses (rotación lenta)**. Entonces, para tales casos, hay que prever una marcación superior, o sea, computar los intereses del capital invertido. Matemática financiera.

Visitar con fines didácticos

Zen Market: – San Isidro – Bs As. @zenmarket.ar

Caso Polti – Belgrano – Capital Federal. @casapolti

LaDietetica – 4 sucursales entre CABA y Z. Sur. @ladietetica.arg

Estos locales son muy agradables a los ojos, de muy buena estética. Algo realmente nuevo y superador en cuanto a dietéticas. Además, la gente que allí trabaja tiene muy buena onda. Vayan, hagan una visita. Y manden saludos de mi parte. De parte de Helio Perotto.

Avancemos un paso más

●Pasemos al concepto de lineal, teniendo en cuenta la estantería comercial.
●Se trata de la medida longitudinal del espacio donde se ubican la estantería.
●Tome Usted una herramienta de medición (puede ser un metro de cinta metálica, por ejemplo). Apóyele en el suelo, apoyado contra la pared. Un metro lineal (un metro de 100 cm) en el suelo contra la pared, dije bien.
●Eso, técnicamente se llama: **"lineal al suelo":** se trata del espacio que dispone el local medido a ras del suelo.
●No es un metro cuadrado, pese a que en un metro cuadrado puede darse que solamente alcance para un metro de lineal al suelo. ¿Parece complicado? Lo vamos a descomplicar.

●Ahora digamos que, junto a esa pared, Usted, con ingenio y criterio, logre ubicar cuatro estantes (uno arriba del otro).
●Entonces ahora Usted habrá convertido el metro lineal al suelo en **"cuatro metros de lineal desarrollado".**
●Usted dispone, ahora, de **cuatro** metros (de lineal) para ubicar su mercadería y, de esaforma, estará optimizando el metro cuadrado estático del piso. ¿Hasta aquí seguimos bien? ¿Me explico bien?

●Puede darse que el metro lineal no sea contra la pared, y sí en el centro del establecimiento. En tal caso, Usted puede ubicar, por ejemplo,cuatro estantes con exhibición para ambos lados del metro lineal.
Aquí tendríamos el caso en que, de **un** metro de lineal al suelo Usted lo convierte en **ocho** metros de lineal desarrollado. Una maravilla. ¿Qué le parece? **Mágico: de un metro hicimos ocho.**
●Se trata de optimizar todo el lineal. El mismo criterio de rentabilizar un metro cuadrado se aplica a todo el lineal desarrollado.

En la próxima nota

Los invito a seguirnos en la próxima nota. Escribiré qué disponer, qué exhibir, en cada nivel del **lineal desarrollado.**

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/
@foco_snack
@perottoheli

TodoSalud VISITANDO ROSARIO

Luego de nuestra participación en la Expo Retail Saludable en Córdoba Capital, teniendo allí por la mañana un par de reuniones con empresas del sector, seguimos viaje a Rosario.

Desde hace ya unos años y debido a varias circunstancias, si bien el vínculo es mes a mes prácticamente. Hacía tiempo que no estabamos en contacto cara a cara con nuestros clientes de esta bella ciudad y ya que me quedaba a la noche. Decidimos ir a darle una sorpresa a nuestros amigos, así de corrido estuvimos con:


Eric y Axel Strembel, HG Argentina

Eric y Axel Strembel, responsables de HG Argentina – Innovación en Suplementos y Superalimentos, los visitamos en su nueva planta:
Boulevard Rondeau 755 – Rosario
@hgl.la
https://hgl.la/

Marcelo Martinez y Claudia Vinelli, responsables de CV Natural – Distribuidora de Alimentos Saludables y nuestros distribuidores del periódico TodoSalud en Rosario, ciudades circundantes y Santa Fe.
@cvnatural.ar
https://www.cvnatural.com/



Marcelo Martinez y Claudia Vinelli, CV Natural



Liliana Igarza, responsable de Alimentos Saludables en la calle: Casa Central - Av Alberdi 778 Bis – Rosario.
@alimentosaludablesoficial
https://www.alimentosaludables.com.ar/
@alimentosaludablesoficial
Que por motivos de tiempos dejamos para el próximo mes realizar una nota y fotos.


Daniel Francucci, Dietética Alberdi y su marca apícola Abeille


Rolando Lo Giudice de Alma Calma

Daniel Francucci, socio responsable de Dietética Alberdi y su marca apícola Abeille, lo fuimos a visitar en su lugar:
Blvd. Rondeau 2001, Rosario
@dietetica.alberdi
http://www.dieteticaalberdi.com.ar/

A todos ellos y a sus colaboradores, **MUCHÍSIMAS GRACIAS** por la amabilidad, sus comentarios de cómo van evolucionando en este momento y como se proyectan para el mercado futuro. Con cada uno de ellos hemos ya acordado entrevistas/notas/novedades que irán apareciendo en próximas salidas.

Bueno, no me puedo olvidar de nuestro querídisimo **Rolando Lo Giudice** coordinador de encuentros de bienestar y holísticos en Alma Calma, Agua de Oro – Córdoba (parada obligada de TodoSalud para desconectar), también terapeuta holístico y un excelente organizador de encuentros de arte tanto en Rosario como en Córdoba y distintos puntos del país. Con el cual compartimos una charla para proyectar encuentros en Córdoba: **@alma_calma_cordoba**

Ni tampoco de nuestra querida amiga **Viviana Hidalgo, dueña de Dietética Green Century**, que por motivos extras comerciales tuvo que cerrar su local y se está preparando para emprender nuevamente, ya estaremos hablando también de historias de vida y como estas personas con esfuerzo, honestidad y muchas ganas van sorteando dificultades para seguir su camino. Por supuesto con una jugosa nota que puede ser de mucho interés para el desarrollo personal de otras personas que quieran emprender en cualquier negocio.

¡¡¡GRACIAS MIS AMIGOS, GRACIAS ROSARIO!!!



MÁS BENEFICIOS, MÁS NOVEDADES Y MÁS OPRTUNIDADES PARA VOS Y TU COMERCIO

¡SUMATE AL CLUB SUR ALIMENTICIO!

En SUR ALIMENTICIO queremos estar cada vez más cerca de nuestros clientes.

Por eso, te invitamos a formar parte de **CLUB SUR ALIMENTICIO**, un espacio pensado para que comercios y consumidores finales accedan a beneficios exclusivos y estén siempre al tanto de nuestras novedades.

¿Qué beneficios vas a encontrar?

- **Ofertas y promociones especiales** para aprovechar en tus compras.
- **Novedades y lanzamientos** de productos y marcas.
- **Degustaciones** para descubrir nuevos sabores.
- **Capacitaciones y charlas** sobre productos, tendencias y alimentación saludable.
- **Eventos y actividades** para seguir creciendo juntos.



¡Ser parte es muy fácil!

Podés inscribirte de tres maneras:
- Personalmente: acercándote a nuestro local.
- **Por WhatsApp: escribinos al 11 3882-2121**
- **Por Instagram:seguinos en @sur_alimenticio** y solicitá el formulario de inscripción.

Si tenés una dietética o comercio, o simplemente disfrutás de elegir productos saludables, este Club es para vos.

CLUB SUR ALIMENTICIO
¡Sumate y empezá a disfrutar de todos sus beneficios!
SUR ALIMENTICIO
Mucho más que una distribuidora, un espacio para crecer y compartir.

KYOJIN PRESENTA

BARRITA DE CERAL KYOJIN

Con probióticos y vitamina B12, sabor manzana

UN PROBIÓTICO QUE SE COME

Esta barrita es la misma ciencia de siempre en otro formato: cereales y miel, sabor manzana, alta en fibra prebiótica, con probióticos y vitamina B12. Pensada para los días en los que no hay tiempo para nada, pero igual querés cuidar tu microbiota.

LA CEPA: BACILLUS SUBTILIS DG101

Es la misma cepa que está en toda la línea KYOJIN, aislada del natto, un alimento tradicional japonés que se consume hace más de 1.100 años. Es una bacteria esporulada: viaja "dormida" dentro de una espora que la protege del ácido del estómago y de la bilis. Recién cuando llega al intestino la espora germina y el probiótico se activa, justo donde tiene que actuar.

Además, Bacillus subtilis es anaerobio facultativo. Eso significa que puede actuar tanto en el intestino delgado como en el grueso, y no solo en una parte del recorrido.

FORTALECE TU MICROBIOTA, NO LA REEMPLAZA



Este es el punto que más nos importa dejar claro. Un buen probiótico no viene a ocupar el lugar de tus bacterias: viene a ayudarlas. DG101 forma un biofilm —una especie de refugio— donde las bacterias beneficiosas que ya tenés quedan protegidas y pueden crecer.

Tu microbiota es tuya, única como una huella dactilar. La idea es fortalecerla, no cambiarla por otra.

ALTO EN FIBRA PREBIÓTICA: LA PARTE QUE ALIMENTA

Si el probiótico son las bacterias, la fibra prebiótica es lo que comen. Es una fibra que no se digiere en el intestino delgado: sigue de largo y llega entera al intestino grueso, donde tus propias bacterias la fermentan.

Por eso las dos cosas juntas tienen sentido. Una aporta bacterias que llegan vivas; la otra, el alimento para las que ya viven ahí. Como dice el Dr. Grau: lo que comés es comida para vos y también para tu microbiota.

¿QUÉ APORTA CADA BARRITA?

Probióticos: Bacillus subtilis DG101
Fibra prebiótica
Vitamina B12
84 kcal (4,2 % del VDR en base a una dieta de 2.000 kcal/día)
26 g, sabor manzana
A base de cereales y miel
Industria argentina
Presentación
Unidad: Barrita individual de 26 g en sachet flow-pack.

Material cedido por: Kyojin
Para más información: https://kyojin.com.ar/
@kyojinoficial

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***

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 yempresas 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.

LA REVOLUCIÓN DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

¿CÓMO FUNCIONAMOS Y POR QUÉ NOS ENFERMAMOS?

La ciencia y la Neurociencia dieron uno de los saltos evolutivos más grandes en la historia de la salud humana, obligándonos a replantear por completo cómo entendemos la salud y el buen vivir.

El abordaje de la salud se dividió en dos caminos complementarios. La medicina tradicional, se concentró en mapear órganos, trabajar síntomas y encontrar patógenos, prácticas que funcionan de maravilla a la hora de salvar vidas.

Por otro lado un nuevo enfoque en la regulación de los sistemas adaptativos entendiendo que su desregulación es la raíz de la mayoría de las enfermedades psicosomáticas y psicotraumáticas.

Para poder trabajar en las causas primarias de los conflictos y los sistemas adaptativos múltiples con los que contamos, se requiere de herramientas particulares que puedan ingresar a nuestro inconsciente y subconsciente, modificar los estados de conciencia del sistema nervioso.

Desde el momento en que la ciencia definió a "La enfermedad como la consecuencia de que los sistemas defensivos y adaptativo queden activos en forma crónica" nació una necesidad urgente: desarrollar tecnología de trabajo que pueda desprogramar y reprogramar estos sistemas para volver a la regulación.

Del dato a la acción: el desafío de la alfabetización

Medios masivos bombardean con información de descubrimientos científicos que van desde las células madres hasta los beneficios de la danza y la meditación. Sin embargo tender un puente entre lo que la ciencia plantea y abordar la salud no ha sido un camino fácil.

Fueron necesarios más de 40 años de unificación de investigaciones globales para lograr una Terapia Complementaria basada en Neurociencia que responda con coherencia a los mecanismos internos.

Debemos alfabetizarnos sobre los diferentes mecanismos que pueden desregularnos o quedar crónicamente activos para poder aplicar métodos de acción específicos y poder gestionar a para cada uno de ellos en forma particular.

La Integración entre la Ciencia y los saberes ancestrales

Para lograrlo la ciencia comenzó por quienes tenían técnicas que demostraron tener resultados. Así fue cómo prácticas como la meditación, respiración o chamanismo pasaron al microscopio de la ciencia sentando las bases para resolver un desafío que parecía insalvable: crear abordajes innovadores y efectivos. Desde esta necesidad se gestó BioNeuroVida, consolidada por más de tres décadas de investigación y trabajo.

El 22/11 BioNeuroVida y Fundación Columbia

En Borges 2020 CABA de 9,30 a 18 hs, invitan a "La revolución de las Terapias Complementarias"un evento vivencial. Se presentan las nuevas teorías de la salud y practicas en vivo.

El 6/12 de 14 a 18 hs. "Respiraciones y sus usos terapéuticos", una Experiencia Interactiva para comprender por qué hay más de 51 respiraciones de uso terapéutico y para qué se usan.

Reservas: +54 9 11 5966 6120

Ana Paz de Bioneurovida.

Investigadora especialista en Neurociencia aplicada a la salud humana.

+54 911 5966 6120 @anapaz.bioneurovida

INVITACIÓN A EXPLORAR TU HISTORIA Y TUS VÍNCULOS

SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN A LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Por Lic. Marta Aro

¿Por qué cuesta tanto poner un límite, o terminamos cargando siempre con las necesidades ajenas? A veces estas preguntas surgen en medio de una crisis o un cambio de etapa; otras, nos acompañan en silencio hasta que necesitamos detenernos a mirar nuestra historia con mayor atención y claridad.

De esa profunda inquietud nace este Seminario, propuesto por el Instituto de Constelaciones Familiares y Humanísticas y coordinado por la Lic. Marta Aro -psicóloga integrativa y gestáltica, consteladora familiar, formadora y especialista en trauma y focusing-. El recorrido invita a explorar los vínculos desde una perspectiva estrictamente humanística, sumamente respetuosa de la singularidad de cada participante.

Nuestra historia familiar reúne afectos, aprendizajes y roles asumidos: ser quien sostiene, quien evita los conflictos o quien siente que debe responder siempre. El seminario propone acercarse a todo esto con genuina curiosidad, sin etiquetas automáticas. A lo largo de cinco encuentros mensuales (de noviembre de 2026 a marzo de 2027), se abordarán conceptos clave como pertenencia, lealtades, mandatos, el vínculo con los padres, los lugares de adultos e hijos, y las relaciones de pareja como puntos de partida para la reflexión.

La propuesta combina teoría accesible, ejercicios individuales y grupales, dinámicas sistémicas y una aproximación práctica al genograma. El último encuentro estará dedicado a conocer la experiencia de constelar, sus alcances y límites, incluyendo una valiosa demostración en vivo.

Un eje central será distinguir entre comprender una historia y justificar el daño. Mirar los vínculos no exige negar el dolor ni retomar relaciones perjudiciales. Habrá espacio para hablar de límites y respetar los tiempos personales, sin obligación de exponer experiencias íntimas.

Está dirigido al público interesado y a profesionales de la salud, terapeutas, coaches y docentes. No requiere conocimientos previos y, al ser una propuesta introductoria, no habilita para ejercer ni reemplaza la atención profesional.

Los encuentros serán online por Zoom, con inicio el viernes 13 de noviembre, de 19:30 a 21:30. Se entregará certificado de participación.

Quienes completen el recorrido y continúen en la Diplomatura en Constelaciones Familiares con orientación en trauma 2027 tendrán la matrícula bonificada.

Aprender en grupo también ofrece la posibilidad de escuchar otras preguntas, reconocer distintas experiencias y descubrir qué temas deseamos seguir explorando con mayor profundidad en nuestro propio camino.

La invitación es a abrir un espacio para aprender, preguntar y escucharse. Tal vez el primer paso sea reconocer una inquietud propia y darle tiempo.

Para solicitar el programa y costos del mismo, o reservar una vacante, podés comunicarte por WhatsApp al: +54 9 11 5715 8334.

AUTOESTIMA DE ACERO

URGENTE, PUEDES SALVARTE DE UNA POBRE VIDA

SIGUEN PASANDO LOS AÑOS y no puedes **SOLTAR EL PASADO**, has probado distintas terapias pero el dolor y la angustia siguen ahí. No encuentras la manera de erradicarlos totalmente de tu vida y estás cansada de vivir así.

José Luis Mauricio Martín ideó un método que fomenta la transformación que tanto ansias, un sistema que te lleva desde el dolor a la paz mental, de no poder decir NO, a elevar tu autoridad, tu seguridad en vos misma y que las emociones de alegría y amor propio sean el hermoso estado de ser que prepondere en tu vida.



¿Quién es José Luis Mauricio Martín?

Es mentor especialista en autoestima, licenciado en Economía empresarial, Magister en administración y ex deportista de alto rendimiento. Cuenta con una sólida trayectoria de más de 20 años de experiencia acumulada en el mundo de los negocios corporativos y en diversas terapias psicológicas y espirituales.

Sobre su recorrido vital, nos comparte: "En mi infancia sufrí una situación traumática de abuso por parte de dos de mis amigos de más confianza; poder superarlo fue un gran desafío y una obsesión personal. Gracias a los principios de éxito con los que me formé y experimenté tanto a nivel deportivo como empresarial, sumado a todo lo aprendido en el ámbito de la psicología humana, espiritual y el desarrollo personal, pude trascender la desvalorización y hoy estoy viviendo una vida llena de amor propio, bienestar y autoridad. A partir de la suma de toda mi formación, experiencia de vida y mi impronta personal, desarrollé este método de transformación único".

¿Por qué AUTOESTIMA DE ACERO genera una transformación única?

¿Qué lo diferencia de otros enfoques?

José Luis comprende a la persona como un ser absolutamente integral, abarcando de manera conjunta el cuerpo, la mente, el alma y las emociones. "No todo se transforma de la misma manera; uno puede comprender algo desde la lógica racional, pero eso muchas veces no se ve reflejado en el cuerpo ni en los pensamientos", señala con claridad sobre su metodología.

Un cambio radical hacia el propósito vital

Cuando una persona logra alcanzar esta transformación completa y profunda, los recuerdos dolorosos quedan finalmente en el pasado y es capaz de enfocar su presente en disfrutar plenamente, crecer a nivel espiritual y alinear su desarrollo personal con su verdadero propósito de vida.

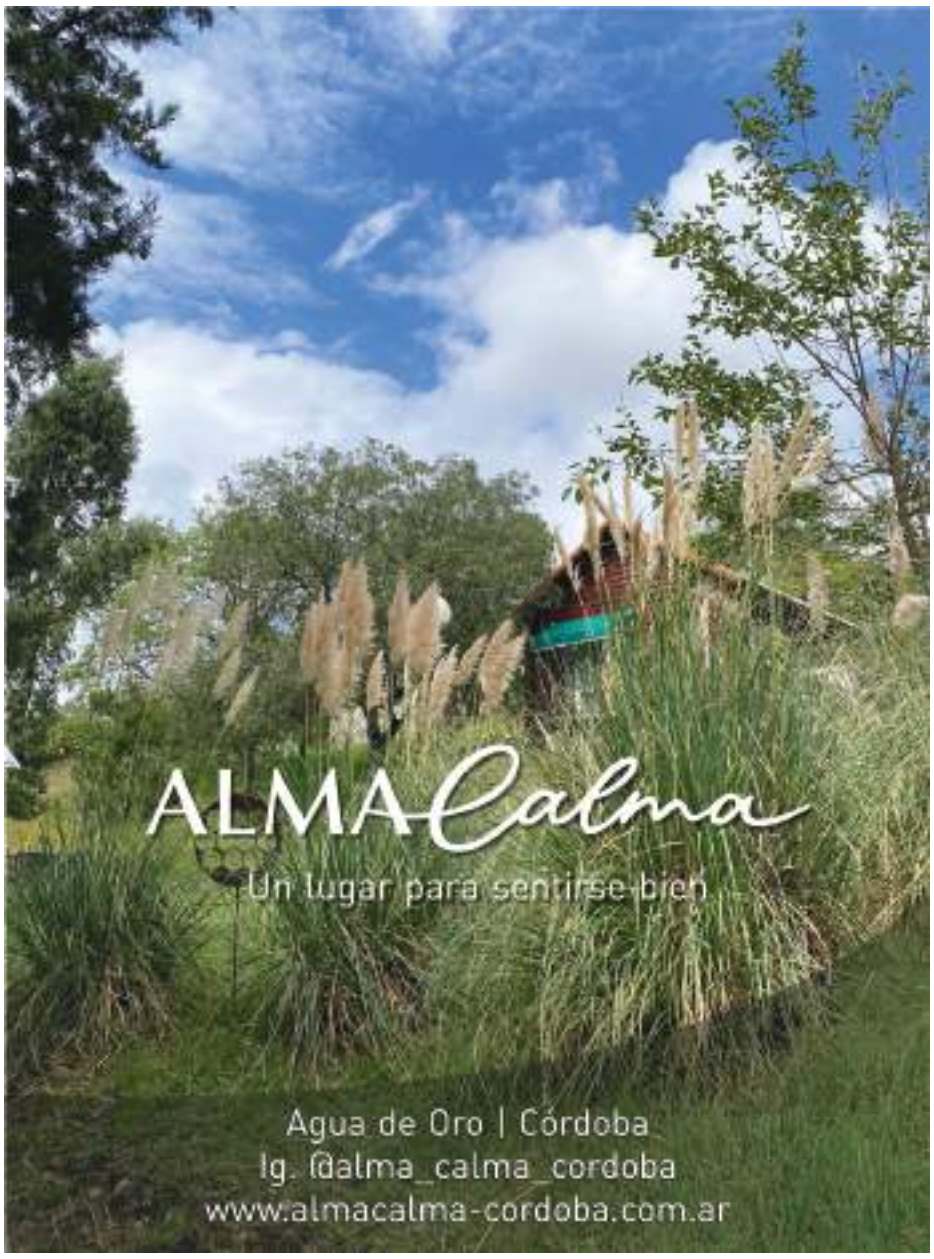
Para quienes deseen conocer más detalles, se ha anunciado que José Luis Mauricio Martín realizará una presentación especial del programa, el cual dará inicio oficial el sábado 31 de octubre.

Contacto e inscripciones:

Para conocer más, lo pueden hacer a través de su cuenta de Instagram:

@josemauriciomartin

WhatsApp: +54 9 11 6092-8657



Gell Singh®

Sal marina

ARGENTINA

PROMO GRATIS 100 Gs. MÁS

FINA

GRUESA

ÚNICA ALGAS 100% NATURAL

Cont.Neto 850g

Cont.Neto 600g

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.