



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 8 - Noviembre/Diciembre 2014

Leches Vegetales



LLEVE SU EJEMPLAR GRATIS!

NATURALEZA

Botik

SIN QUÍMICOS

Productos 100%

PURO VEGETAL Jabones, Bio Champús, Bio Acondicionadores
Con aceites esenciales Balsamos Labiales y OLEUM 33
y extractos naturales



FORMULADOS PARA PERSONAS DE PIEL SENSIBLE

- SIN COLORANTES - SIN DIOXIDO DE TITANIO - SIN ODORIFEROS - SIN BLANQUEADORES
- SIN CONSERVANTES - SIN PERFUMES - SIN CASEINA - SIN GLUTEN
- SIN ADITIVOS ARTIFICIALES O DE SINTESIS QUIMICA - SIN PARABENOS
- SIN DERIVADOS DEL PETROLEO O DE ORIGEN ANIMAL



Encontralos en dietéticas y farmacias
y en la Tienda Online: www.botik.tiendanube.com

Produce y Comercializa: Fyn5 srl
ventas@fyn5.com



www.botik.com

ALMACÉN NATURAL
DEL
MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S^u TELMO

Harinas
Legumbres
Panes Integ.
Viandas
Cereales
Frutos Secos

Jugos
Semillas
Especias
Productos
Dietéticos
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo
15 6277-1475

almacen.naturaldelmercado@gmail.com

Se acerca fin de año...

Y llegó el calor nomás... por eso, en este número de La Vegetariana queremos acercarles algunos tips para hacerle frente de la mejor manera posible a este tramo final del 2014.

Hay info para tener mejor a nuestras plantas cuando el sol parece quemarlas, para ejercitarnos sin dejar la vida en el intento, o por qué los ecoladrillos hacen que el calor se quede afuera...

También, claro, seguimos con noticias de actualidad y con nuestra columna de nutrición preparándonos para la mesa navideña, la receta de cocina con delicias para probar en casa y otras más que nos permiten acercarnos a los alimentos naturales y orgánicos. Por eso también sugerimos en nuestra nota de tapa las bebidas vegetales, tan ricas y nutritivas en épocas estivales.

Además en este número les acercamos las historias de algunos de nuestros anunciantes, porque nos gusta elegirlos y claro, que nos elijan...

Esperamos que la disfruten y les deseamos unas muy felices fiestas y un gran 2015!



COMO CREEMOS QUE LO IMPORTANTE ES LLEGAR,
TENEMOS VARIAS PROPUESTAS PARA DAR A CONOCER TUS PRODUCTOS

*Avisos, Notas, Distribución,
La Guía y mucho más...*

Comunicate con nosotros al 15 4948 5710 /

4957 6837 o vía e-mail:

info@revistavegetariana.com.ar



STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Diseño: www.sulko.com.ar / info@sulko.com.ar

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto:

info@revistavegetariana.com.ar

www.revistavegetariana.com.ar

facebook.com/revistavegetariana

Revista de distribución gratuita. Tirada: 6000 ejemplares. Prohibida su reproducción total o parcial. Derechos reservados. Registro de propiedad intelectual en trámite.

La Vegetariana "Guía orgánica de Buenos Aires" no se responsabiliza por los contenidos publicados por los auspiciantes o por los colaboradores, ni

por las consecuencias del uso de los productos publicitarios.



Impresión: Artes Gráficas TUPAC

info@artesgraficastupac.com.ar

Tel. 4931-7375

SUMARIO



6 Nota de tapa

Leches vegetales

No sólo es posible sino que las opciones son riquísimas. Veamos algunas alternativas vegetarianas a la leche:

14 RECICLAJE

Ecoladrillos

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación

Consciente



18 NUTRICIÓN

Mesa dulce en las Fiestas

Los frutos secos son una opción sana para los dulces de la mesa de las fiestas de fin de año

20

Plantas en verano

Les dejamos una gran cantidad de tips para cuidar nuestras plantas en estos días que el calor fuerte se aproxima



26 XILITOL: ¿Dulce de madera?

Por Gaia - Almacén Natural



24 DEPORTE Y SALUD:

Qué sí y qué no en el gim

Vamos que llegamos al verano!!!



Actúa sobre sobre el sistema digestivo-respiratorio y circulatorio-

30

Cúrcuma, la verdadera

por Guillermo Yamiz

orientador nutricional



26 Cocina

Timbal de mijo y verduras salseado

por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación

Consciente



Simple, fácil de preparar, nutritivo y muy pintoresco!

27 GUIA ORGANICA

- Restaurantes naturistas, vegetarianos y veganos
- Dietéticas
- Sitios de interés

¿Carteles que dan Agua?



Sí, se trata de un panel publicitario que produce agua potable del aire. La idea surgió de la Universidad peruana de Ingeniería & Tecnología.

"Ingenio en Acción" es el slogan que esta facultad utiliza -no sólo de forma verbal- para sumar alumnos.

Pero, ¿cómo es posible? Lo hace a partir de la humedad del aire, la condensa y la filtra para hacerla fluir por una canilla en su base...

El resultado: 96 litros de agua potable por día.

Evidentemente se puede!

Porque sabés elegir lo mejor para vos...



www.zafran.com.ar

zafran@zafran.com.ar

zafran.alimentos

www.revistavegetariana.com.ar

RECALCULANDO.
«ALMACÉN NATURAL»
RAW FOOD
LECHES VEGANAS
CURSOS Y TALLERES
ENTREGAS A DOMICILIO
COSTA RICA 5722 | TE: 2054.9664 | WWW.ALMACENRECALCULANDO.COM.AR

Podés encontrar diferentes tips para hacer tu vida más saludable de una manera simple



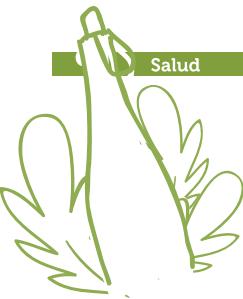
/revistavegetariana

LA VEGETARIANA
GUÍA ORGÁNICA DE BUENOS AIRES



zafran
SNACKS NATURALES

La Vegetariana



Leches vegetales

¿Un desayuno sin leche de vaca? No sólo es posible sino que las opciones son riquísimas. Veamos algunas alternativas vegetarianas a la leche:

La de soja es la que vemos con más frecuencia en las estanterías de los comercios, pero existe una gran variedad -incluso más saludables y ricas- que se pueden preparar con técnicas simples en casa.

VARIEDADES

Pueden ser a base de legumbres (soja), de cereales (arroz, avena, trigo, lino) y de frutos o frutos secos (coco, almendras, avellanas).

① A base de cereales y legumbres: Tienen un elevado contenido en fibra, vitaminas y minerales, y no contienen colesterol ni lactosa. Por ejemplo la leche de avena contiene vitamina E, ácido fólico, oligoelementos y minerales los cuales ayudan a prevenir y combatir el cáncer y las enfermedades coronarias.

② A base de frutos: Son muy nutritivas y completas por ser una fuente de ácidos grasos de calidad y calcio.

VENTAJA

La leche de vaca puede producir intolerancia alimentaria (lactosa) o alergias (caseína) en personas susceptibles. Además, las vegetales son mucho más fáciles de digerir.



OJO: No todas las bebidas vegetales tienen los mismos nutrientes. Por eso hay que aprender a elegir la mejor opción para cada uno.

CONSERVACIÓN:

Para conservarlas más tiempo frescas se recomienda guardarlas en la heladera tapadas. Pero **OJO!** Las leches caseras como no tienen ningún proceso químico sólo se pueden conservar -en la heladera- hasta 48 hs...





TIP

Las leches vegetales se sedimentan luego de preparadas, se sugiere siempre revolver la preparación antes de servir, de esta manera se conservará y se aprovechará mejor el contenido.

LECHE DE SOJA

Se produce a partir de las semillas de soja con agua.

Propiedades: Son muy parecidas a la de vaca. Aunque poseen poco Calcio, las comerciales están enriquecidas. Es rica en proteínas, no contiene grasas saturadas, es baja en calorías; tiene vitamina A, hierro, folatos, vitamina B12, lecitina, potasio y magnesio y es muy buena para el corazón...

Desventajas: Hay quienes no recomiendan su ingestión en grandes porciones. Dicen que pueden inhibir la absorción de minerales y proteínas, y recomiendan que embarazadas y niños de 5 años consulten con sus médicos nutricionistas.

PARA PREPARACIONES:

Para tortas y postres que suelen llevar leche es recomendable usar la leche de Avena o de frutos secos como Almendras o Nueces. Sobre todo la de avena tiene una buena consistencia para cremas y postres en general y no altera en gran medida el sabor. En cambio, ojo con la preparaciones saladas, si las leches son compradas –en lugar de fabricadas por nosotros mismos- suelen ser endulzadas (incluso las que dicen Sin Azúcar) y puede que la mayonesa vegana salga dulce!!!!

Preparando tu propia leche de soja te asegurás de que no contenga azúcar agregada o que provenga de cultivos transgénicos



**Herboristería • Suplementos Dietarios
Frutas Secas • Especias • Panificados
Productos aptos para Celíacos y
Diabéticos**

Horario:

Lunes a Viernes de 9.30 a 20 hs
Sábado de 9.30 a 14 hs

Angel J. Carranza 2394 • Palermo • Tel: 4771-6565 • monicaciurca@hotmail.com

LECHE DE ARROZ

Se hace con arroz integral y agua, y contiene las mismas calorías que la leche semidescremada de vaca... aunque muchas menos proteínas.

Propiedades: Es baja en grasas, no tiene grasas saturadas, es rica en fósforo, no aumenta el colesterol y es de fácil digestión.

Desventajas: Es alta en calorías y baja proteínas. Posee muchos carbohidratos.



Tiene un alto contenido de azúcar por lo que deben prestar atención los diabéticos.

LECHE DE ALMENDRAS

Su preparación es a base de almendras molidas y agua. Y aunque las almendras son ricas en calcio, no lo es la leche de almendras.



Propiedades: Es rica en vitaminas y minerales, contiene riboflavina, vitamina B12, D y E, ácido oleico y zinc.

Desventajas: Tiene bajo contenido proteico.



*LEGUMBRES *CEREALES
*SEMILLAS *HARINAS *ESPECIAS
*FRUTAS SECAS Y DESECADAS

NUEVAS DIRECCIONES

*CASA CENTRAL
JURAMENTO 2455
📞 4784-3081

*SUC. MERCADO DE BELGRANO
JURAMENTO 2527 - LOC. 77/79
📞 4783-0883

WWW.CASAPOLTI.COM.AR

CASAPOLTI@CASAPOLTI.COM.AR



✓ Productos para celíacos
✓ Comidas elaboradas
SIN GLUTEN

ENVÍOS A
DOMICILIO

Av. José M. Moreno 695 - C.A.B.A.
Buenos Aires - 4924.0705 - 4926.0949
www.mente-natural.com.ar



LECHE DE COCO

Se prepara con la pulpa del coco, no con su agua.

Propiedades: Tiene grasas fáciles de digerir y es baja en colesterol.

Desventajas: Es muy baja en calcio, alta en calorías, baja en proteínas y alta en grasas saturadas.

RECETA: Leche de Almendras

A modo de ejemplo les dejamos la receta para hacer bebida de almendras. También funciona igual con nueces!



Ingredientes para 1 litro:

- Un puñado de Almendras. Si se desea más espesa agregar frutos, de lo contrario disminuirlos.
- 1 litro de Agua

Para que quede más sabroso: 1 cucharada sopera de Aceite de Oliva, 4 cucharadas de Azúcar o sus reemplazos, y 1/2 cucharadita de Vainilla.

NO de más vueltas, compre en...

BRI-SA DIETETICA
Tel: 3531-8776
Acuedo 371 - CABA
GUMBIRES - ESPEJAS - MIEL - HIERBONISTRA - GOSN
LASSERAS - PRODUCIOS PARA GELADOS DIABALIOS
PRECIOS MAYORISTA POR GJAJA CERRADA



De avena: otra opción para preparar leches vegetales

Un capricho delicioso
Puerta Verde

Felicidad Vegana

Pastelería - Panificados- Comidas Desayunos - Leches Vegetales

Catering

Todo Vegano.

Sin ingredientes de origen animal

Entregas:

Plaza Constitución/ Tribunales/ Palermo/ Colegiales

Los pedidos se hacen con tres días mínimo de anticipación

Seguinos en:

Puerta Verde Felicidad Vegana

Fan page:Puerta Verde Felicidad Vegana

E-mail: janetmarisol@gmail.com

MATERIALES



Fotos: www.gluten-free-vegan-girl.com

PREPARACION



3

Apoyar el trapo sobre el colador y agregar la mezcla con cuidado de no desbordar



1

Ponerlas en remojo por unas 8 horas para activar sus propiedades.



4

Terminar de presionar sobre el colador fino para que no queden restos sólidos.



2

Agregar el agua, y si se desea el aceite, el endulzante y la vainilla. Licuarlo bien hasta que queden bien desechas.

Viandas Saludables

Talleres de Cocina

Restaurante
Abierto
de lunes a viernes

De lunes a
viernes
al medio dia

PLATO DEL DIA
4551-4369



Zapiola 1375, Colegiales
www.algaia.com.ar

OPCION: Pelar las almendras (se las puede pasar por agua hirviendo para que sea más fácil) y colocarlas en la licuadora.

IMPORTANTE: Casi todas las bebidas naturales envasadas poseen agregado de calcio para hacerlas un alimento más rico y nutritivo. De cualquier manera, estas bebidas no son reemplazo de la leche de vaca -salvo que seas vegano o alérgico a la lactosa- sino bebidas que aportan más o menos distintas propiedades: ninguna contiene los mismos minerales ni vitaminas que la leche animal. ♦♦♦



Día a día junto a la comunidad vegana



Iniciamos nuestras actividades hace 6 años con la idea de elaborar dulce de leche kosher, 100% vegetal y de soja orgánica... pero nos pedían más productos veganos. Hasta ese momento el veganismo era para nosotros desconocido, así que hubo que aprender más sobre sus **necesidades nutricionales, gustos, etc.**

Así fueron surgiendo la mayonesa, las golosinas, los embutidos, los quesos untados, la leche fresca, el seitán larga duración, los medallones combinados...

Siempre estamos escuchando a la gente y tratando de desarrollar nuevos productos en función de sus sugerencias. Nos encontramos con una comunidad vegana amable, amistosa y que permanentemente nos alienta a seguir trabajando para ellos.

Podríamos decir que **Mi Soja** es una empresa " fusión", entre sus consumidores y nuestras ganas de seguir creciendo. .♦♦♦

No trabajamos con distribuidores. Si tiene una dietética, llámenos directamente al **4753-7500** o escríbanos a mi_soja@yahoo.com

ALIMENTOS VEGANOS CON SOJA NO TRANSGENICA

Productos sin ingredientes de origen animal

- DULCE DE LECHE VEGETAL
- DULCE DE CHOCOLATE VEGETAL
- MEDALLONES DE QUINOA, SOJA, CALABAZA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE GLUTEN, SOJA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE LENTEJA, SOJA Y CALABAZA
- MEDALLONES DE POROTO NEGRO, SOJA Y ARROZ YAMANI
- QUESOS UNTABLES VEGETALES
- EMBUTIDOS VEGETALES
- SEITAN LARGA VIDA

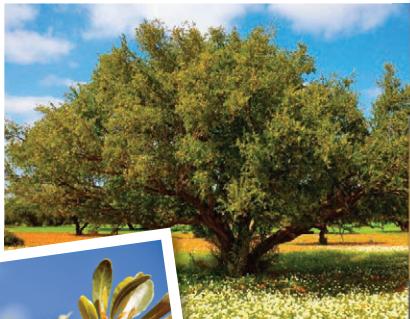


- MAYONESA VEGETAL SIN HUEVO
- TABLETITA DE DULCE DE LECHE VEG.
- TABLETITA DE CHOCOLATE VEG.
- SALSAS IDEALES PARA ENSALADAS, LEGUMBRES Y CEREALES
- REGULADOR INTESTINAL CON PREBIOTICOS – FRUTALAX
- ALIMENTO BEBIBLE DE SOJA
- CREMA CHANTILLY NO LACTEA
- BROTA!, BOLSAS REUTILIZABLES PARA HACER BROTES Y LECHE VEG.

אַהֲרֹוֹת יִשְׂרָאֵל
בשׁ
דָּוִוָּה
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!
ventas@sojaalimentos.com.ar

Argán: el oro marroquí



¿QUÉ ES EL ACEITE DE ARGÁN?

El Arganero es un árbol que crece solamente en Marruecos. Único en su género, no se cultiva en ninguna otra parte del mundo. Este aceite proviene del fruto producido por el árbol de Argán, que es una de las mayores riquezas naturales.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Es conocido internacionalmente por sus cualidades nutritivas, regeneradoras y antioxidantes. Entre otros efectos:

- Hidrata pieles secas.
- Reduce líneas de expresión.

- Disminuye el acné y las estrías.
- Regenera quemaduras o escamaciones, como las producidas por la psoriasis y cualquier afección que guarde relación con la piel, cabello y uñas.

¿QUIÉNES LO PUEDEN USAR?

Es hipoalergénico, lo cual lo convierte en apto para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

¿CÓMO SE VENDE?

En frascos de 30 ml, con sistema de goteo para el aprovechamiento exacto del producto y no malgastarlo.

Consejo: Se recomienda utilizar diariamente sobre una piel limpia antes de acostarse. Aplicando una pequeña cantidad en la zona deseada y ejerciendo un suave masaje hasta la total absorción. El aceite de argán es un aceite seco de penetración inmediata y fácil extensión.

¿CÓMO Y DÓNDE LO PODEMOS ADQUIRIR?

web: www.argandlevitee.com o llamando al 15-5588-4600/15-6543-7626 o vía mail a argandlevitee@yahoo.com ♦♦♦

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ

Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos, Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos.

- Viandas Bajas calorías • Cosmética para Celíacos •
- Frutas Secas • Hierbas • Especias • Legumbres •

4504-3699

Cuenca 3514 Esq. Beiró - Devoto

HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 9 HS A 19 HS
SABADO DE 9 HS A 14 HS



dieteticacuencaybeiro@hotmail.com

Aviones con Biocombustible



La idea es que se genere a partir de la basura. Esta realidad tan próxima se implementará gracias a una asociación entre la compañía de aviación British Airways y la empresa Solena Fuels.

Este combustible reduce en un 95% las emisiones de carbono, comparado con las opciones tradicionales.

Pero algo más extraordinario: como Londres ya cuenta con un importante sistema de reciclaje, la empresa sólo usará la basura que no pueda ser reciclada para hacer este combustible... Un círculo genial por donde se lo mire: Londres feliz de saber qué hacer con la basura que no pueden asimilar, la compañía feliz porque recibirá dinero para resolver qué hacer con esa basura, los aviones felices de volar con biocombustible y el planeta feliz de no ser tan contaminado por la raza humana.

¿Cómo funciona? Una vez en la planta, los desechos son convertidos en gas y luego en una sustancia que funciona como los combustibles sintéticos de carbón y gas natural que se usan en la industria de la aviación.

Si bien esto sólo servirá para cubrir apenas el 2% del combustible que usan los aviones de la compañía, la idea es que se pueda ir ampliando... a toda la aviación.

EL MAIZAL
SLOW • FOOD

Restorant Vegetariano | Tienda Naturista

9 de Julio 363 - San Isidro
Tel. 4747-0092

Acassuso 274 - San Isidro
Tel. 4743-0455

www.elmaizalslowfood.com.ar

ALMACEN NATURAL
EL BANQUITO
DELICIAS & GOURMET

f El Banquito Almacen Natural
www.dieteticaelbanquito.com.ar

CONSULTÁ LAS PROMOS DE LOS BANCOS!

SUCURSALES BELGRANO:
Av. Elcano 3258 tel.: 5355 9529
Echeverría 2713 tel.: 4780 4750

Tu granito de arena puede ser MUY GRANDE

La ciudad comenzó a pedirnos que le dediquemos 2 segundos para realizar la separación de residuos en origen... y era hora!

La recolección diferenciada se está realizando de forma muy parcial y habrá que evaluar resultados. Pero es importante destacar que la concientización se está llevando acabo, ahora también, por parte de organismos oficiales y eso es un gran paso.

IMPORTANTE: Es tiempo de asumir que somos los responsables de los residuos que generamos y por ello, no debemos desentendernos.

Y PODEMOS HACER MÁS!...

“Fabricar” ecoladrillos es una tarea que todos podemos realizar. Se trata de reutilizar los envoltorios plásticos, papel de aluminio, papeles altamente tinturados y/o plastificados de los productos que consumimos y botellas de bebidas de PET.



¿CÓMO?

Muy simple: En una botella limpia y seca, introducimos todos estos envoltorios (sin restos orgánicos) compactándolos muy bien a medida que la llenamos, tratando de que quede lo más duro posible. Una vez completa la botella, la cerramos con su tapa y listo, tenemos nuestro ecoladrillo!

¿PARA QUÉ?

Primer beneficio inmediato: estamos compactando muchísimos residuos (ya vas a comprobar la cantidad que entra), y conteniéndolos en un envase. De este modo se reduce el volumen de nuestros desechos y evitamos que puedan ser diseminados en la vía pública o vuelen en los basurales a cielo abierto.

Consultá los centros de acopio de tu zona en dondereciclo.org

LA SEGURIDAD DE BEBER AGUA PURA, SALUDABLE Y MÁS ECONÓMICA!
PRODUCTOS CERTIFICADOS Y GARANTIZADOS

PURIFICADORES DE AGUA - EMPRESA ARGENTINA LÍDER EN EL MERCADO

Distribuidor Independiente Jenny Laura Caballero 15 3094 7374 jennydipsa@gmail.com



Por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación Consciente

UTILIDAD Es un ladrillo liviano, fácilmente trasportable, de material aislante térmico y acústico. Con estos ladrillos se puede construir! Desde canteros, bancos, a las paredes de una casa!

COMPROMETIÉNDOTE AÚN MÁS, SUMANDO MUCHOS GRANITOS DE ARENA, PODÉS:

- ① Colaborar con proyectos que ya los están utilizando.
- ② Destinar tus residuos reciclables separados por tipo de material a los diferentes centros de acopio donde se ocupan de su comercialización, consultá los de tu zona en dondereciclo.org. Los podés llevar o combinar para que pasen a retirarlos. También en los Puntos Verdes de la Ciudad o entregárdolos en mano a un recuperador urbano que trabaje por tu barrio.
- ③ Compostar tus residuos húmedos.



Estas acciones te llevarán inevitablemente a tomar conciencia de la cantidad de residuos que generamos y lo que cuesta "deshacerse" de ellos. Imaginá el interminable trabajo que tiene la Naturaleza hoy en día!

UN GRANITO MÁS QUE TE AYUDARÁ EN ESTA LABOR: Realizar compras responsables, evitar productos con exceso de embalaje, comprar lo necesario, llevar bolsas reutilizables. ♦♦♦

NaturalezaDivina

Restaurante Natural

Almuerzo Buffet
(Sábados Mediodía) 12:30 a 16:30 hs.

Cena
(de Martes a Viernes) 20:00 a 23:00 hs.

Cena Buffet
(Sábados) de 20:00 a 00:00 hs

cursos de cocina vegetariana



Armate
tu
Almuerzo
por peso!!

Comidas para Llevar

Ensaladas - Pizzas - Sopas - Jugos
Sandwiches - Panes - Facturas - Tortas

Rico, Sano y Barato

Martes a Viernes
12:30 a 16:30 hs.
Patio privado al aire libre!



Ciudad de la Paz 394 (Esq. J. Newbery)
Colegiales - CABA

Tel: 3532-9996

Naturaleza Divina

natdivcook@yahoo.com

Así nació la línea Puro Vegetal Boti-K



Ante la necesidad de su hijo de consumir productos sin colorantes, saborizantes, estabilizantes, emulsionantes, conservantes, y demás químicos sintéticos que contienen la mayoría de los productos, vieron la posibilidad de iniciar este largo y arduo camino que hoy da sus frutos con creces para miles de personas.

"Comprendimos que no solo en los productos alimenticios hay riesgos y consecuencias. En personas con intolerancias o hipersensibles los productos de higiene y de cosmética tradicionales de la industria

también son problemáticos: Champús, cremas, pasta dental, jabón, etc., también le provocan reacciones, erupciones y sarpullidos", contó Ignacio Conde, uno de sus fundadores.

Fue así que combinando la sabiduría de la Naturaleza con lo mejor de la ciencia y la tecnología fabricaron productos de origen vegetal capaces de beneficiar a todas esas personas "que padecen problemas de alta contaminación en sus organismos e innumerables problemas de piel; descamación, dermatitis, alergias e intolerancias", enumeran.

"Hoy sabemos -y nos llena de orgullo y satisfacción-, que vamos por un buen camino por la cantidad de agradecimientos. Por eso queremos compartirlo y seguir creciendo para poder desarrollar más y mejores productos de máxima calidad para toda la gente que como nosotros los necesita, y para todos aquellos que quieren una mejor calidad de vida y sienten el compromiso de buscar productos más saludables, ecológicos y naturales". ♦♦♦



Organic Way
almacén orgánico y natural

Av. J.B. Alberdi 400 Tel. 4921-6270

organic.way@mail.com

Facebook Organic Way almacén orgánico y natural

¿POR QUÉ "ORGÁNICO"?

Los productos orgánicos son alimentos que se cultivan libres de químicos y con sistemas de producción naturales y sustentable.

Como resultado de esta técnica de cultivo, los productos orgánicos son mucho más ricos en vitaminas y minerales, tienen más sabor y no contienen aditivos sintéticos, agroquímicos ni conservantes.



DULCES SEMILLAS HARINAS JUGOS YERBA PASTAS ACEITES VINO CEREALES BEBIDAS CAFE TE SUPLEMENTOS ALMACEN COSMETICOS HIERBAS MIELES



SINTONÍAVEG

VIANDAS VEGETARIANAS

Pedidos, consultas, info:
Teléfono: **15-36966004**
info@sintoniaveg.com.ar

Los pedidos se toman con una semana de anticipación, y se entregan los Sábados de 9:00 a 15:00 hs!

Envío en Capital \$25!

Podes tambien retirar por Coghlan/Saavedra

Bastoncitos veganos de Tofu

Tofu orgánico, rebozado con avena, salsa de soja y condimentos

Pack x 12 \$ 70

Milanesas de Berenjena

Berenjenas rebozadas con huevo, germen de trigo y condimentos

Pack x 6 \$ 50 / Pack x 12 \$ 90

Hamburguesas veganas de garbanzos y trigo burgol

Garbanzos, trigo burgol, vegetales y condimentos

Pack x 6 \$ 55 / Pack x 12 \$ 100

Hamburguesas veganas de lentejas y arroz yamáni

Lentejas, arroz yamáni, vegetales y condimentos

Pack x 6 \$ 55 / Pack x 12 \$ 100

Boios de Verdura

Masa casera, acelga y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90



Combos Salvadores!!!

Armá un combo con 5 packs de 12 unidades y tenés un 10% de descuento

Boios de Berenjena y Queso

Masa casera, berenjena y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90

Sambusak

Empanaditas con masa casera, semillas de sésamo, rellenas con huevo y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90

Canelones

Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo blanca, acelga, leche y aceite

Rellenos: Ricota y calabaza / Espinaca y ricota

Pack x 6 \$ 70

Salsas x 250grs

Bechamel modificada \$ 25

(Leche, maicena y condimentos)

Fileto (con tomate natural) \$30

Pesto de Tofu \$ 40

(Tofu orgánico, oliva, albahaca y nueces)

Pedidos, consultas, info:



15-36966004

info@sintoniaveg.com.ar

Mesa dulce en las Fiestas

Se acerca fin de año y no sólo podemos evitar la GULA en las fiestas, sino que hasta podemos empezar el año aprovechando la oportunidad y ejerciendo "nutrición inteligente"...

IMPORTANTE: Son frutas naturales sometidas a un proceso de deshidratación (se les saca el agua) para preservarlas más tiempo y evitar la contaminación por micro organismos. Queda un sabor más concentrado y un aporte nutricional más intensificado... interesante, no?

Frutas deshidratadas

Hay varias, de distintos colores y sabores, lo que permite que todo paladar con alguna sea feliz:

-Ciruela: Se caracteriza por su efecto laxante, tiene bastante fibra, potasio, fósforo, calcio y hierro. Además es vasodilatador arterial (eso quiere decir que dilata los vasos sanguíneos, evita que se compriman), por lo que se la considera protectora del corazón. Se puede dejar en remojo en un vaso con agua por la noche y beber en ayunas por la mañana.

-Durazno: Contiene fibra, potasio y fósforo. Tiene cobre y hierro por lo que es beneficioso para la sangre. Los árabes, les cuento que le meten a todo algo con sabor durazno y sus agridulces comidas son muyyy ricas y aceptadas... he probado hacer fatay vegetariano con mermelada de durazno y créamme, se los recomiendo.

por Vanina F. Repun
Lic. en Nutrición especializada en
Alimentación Vegetariana
www.inteligentenutricion.blogspot.com
vanina.repun@gmail.com

-Damasco: Rico en potasio, bueno para corazón y músculos. Tiene fibra, cobre y magnesio, es alcalino. Les cuento que los HUNZAS, una población antigua que vivió TANTOS años que aún se estudia su dieta, tenían al damasco como protagonico en sus comidas... y no conocieron el cáncer ni la arteriosclerosis, ni tantas enfermedades que ahora son moneda frecuente... para pensarla.

-Higo: Rico en calcio, tiene potasio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B. Es útil para el estreñimiento. Si hay algo DULCE en la vida son los higos, así que golosos NO se abstengan!

-Pera: Suaviza las mucosas, por lo que también se la recomienda para el estreñimiento, tiene zinc. Esta fruta es recomendada para los "un poco menos" golosos.

-Dátil: Aporta calcio, hierro, magnesio, fibra y potasio, fósforo y vitamina B3. Favorece el mantenimiento de los valores de colesterol dentro de los parámetros adecuados. Otro cuentito árabe (tengo mis raíces vieron): cuando alguien se muda es MUYYY impor-



¿Cómo se logra?: Se pueden obtener por medios naturales, con deshidratadores o por exposición al sol.



tante que entre a la casa con aceite (para que nunca falte nada de comer) y con algo dulce (para que nunca falte la dulzura), en primera mudanza me regalaron dátiles por lo que ahora les tengo especial simpatía...

-Pasas de uva: Tienen vitaminas del grupo B, potasio, hierro, calcio y fósforo. Es vasodilatador (se acuerdan, más arriba que era vasodilatador?). Comentario extra: creo que es la fruta deshidratada más aceptada por los niños, así que en vez de golosinas "uvitas" para todo el mundo!!! ♦♦♦



Paprika
Almacen Natural :)

Sarmiento 4335
Almagro
4 862 9999
Paprikanatural@gmail.com
Facebook: [paprikanatural](https://www.facebook.com/paprikanatural)

Cereales, legumbres,
semillas, harinas.
Alimentos para
celíacos y
diabéticos.
Jugos y mermeladas
orgánicas.
Charlas informativas.
Asesoramiento.


Dietética Callao

Productos para Diabéticos,
Celiacos, Hipertensos,
Vegetarianos, Veganos,
Deslactosados, Hierbas,
Tés del Mundo,
Especias, Semillas y muchos
productos más.

Av. Callao 484 - C.A.B.A. - Argentina

Tel: (54) 11-4372-7427

info@dietetanicacallao.com.ar

www.dietetanicacallao.com.ar

 /dietetanicacallao

LA MONUMENTAL

Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS



Avda. Entre Ríos 516 - C.A.B.A.

4384-5052

Avda. Elcano 3074 - C.A.B.A.

4551-2046

Plantas en verano

Empiezan los calores y el sol raja la tierra... ¿qué cuidados podemos tener con las plantas?

OJO: En esta época la gran mayoría de las plantas están en pleno crecimiento por lo que no es conveniente molestarlas con cambios de maceta o de lugar.



ABONO: La preparación de la tierra ya fue realizada en los meses pasados, por lo que ahora sólo es conveniente agregar sólo un poco de abono

si la planta no crece como debería o su floración parece débil. Siempre es conveniente hacerlo con el abono natural -Hecho en Casa- compuesto de restos de café o té, cáscaras de huevo y de verduras.



Frecuencia de riego:

Con los calores empieza a ser necesario regarlas una mayor cantidad de veces, y hasta una vez por día. Siempre al caer el sol o por la mañana bien temprano.



Los hechos -como algunas plantas de interior- pueden ser rociados con agua incluso varias veces al día.

Para tener en cuenta: No expongas directamente las plantas al sol durante mucho tiempo para que las altas temperaturas no provoquen quemaduras en sus hojas y raíces. Ponerlas en una zona fresca con algunos momentos de sombra les servirá.



**ALMACEN
NATURAL**
don Botica Vitrola

**CELIACOS - VIANDAS
VEGANOS - DIABETES
FRUTOS SECOS - REGIONALES
LEGUMBRES - SEMILLAS
HARINAS - HIERBAS
ESPECIAS**

donboticavitrola@hotmail.com

CUIDADO: Las plantas resisten mejor una ligera sequía que una laguna de agua sobre su tierra.



Una buena manera de pasar tiempo con nuestros chicos!



PLAGAS: Ya hablamos de plaguicidas naturales en el número anterior. Pero es cierto que en esta época aparecen con más énfasis gracias al calor y la humedad. Retirar hojas secas o flores marchitas puede mantener alejadas a algunas plagas. También limpiar las hojas con agua y jabón puede ser un mimó para la planta.



somos
productores
apícolas
DESDE 1980

VENTAS X MAYOR Y MENOR

Abeja Reina de Caballito

El hogar de la miel

- MIEL PURA LIQUIDA Y SOLIDA •
- JALEA REAL • POLEN • PROPÓLEO •
- COSMÉTICA DE REJUVENECIMIENTO •



Rojas 237 - Capital Federal
Tel: 5901-0383
apicolacaballito@gmail.com



COMIDAS
PARA LLEVAR

manjarintegro

GASTRONOMIA INTEGRAL

"Productos orgánicos"
Lácteos, pollos, verduras y frutas
Salad Bar

BUSCANOS EN /manjar.integro

Amenábar 2081

4896-1242

manjarintegro@gmail.com

Lun. a Vie. de 10 a 20 hs. y

Sab. de 10 a 14 hs.



Artemisia

RESTAURANT NATURAL Y ORGÁNICO

Comida sana con sabores inolvidables.

**Corriti 5996, esq. Arevalo
4776-5484**

MARTES A SÁBADOS DÍA Y NOCHE
DOMINGOS de 9 a 17 hs.

www.artemisianatural.com

Seguinos
POR



Artemisia
Cocina
Natural



Si hace mucho calor, conviene dejar sus platos con un poco de agua para que la planta pueda absorberla y se mantengan húmedas hasta el próximo riego.

TIP



Consejo: De vez en cuando conviene refrescar el follaje, pero no las flores.

Sabías que... el viento aumenta la transpiración de las plantas? Conviene protegerlas con cortinas o juncos.

SILVIA MATAROZZO
GRAFÓLOGA OFICIAL / TERAPEUTA FLORAL
MAT. 379826

Terapia Floral
(sist. Bach - NGener. - Bush - Saint Germain)
Cremas Naturales
Reeducación de la escritura
(mejora Psíquica-Física)
Perfil de Personalidad

{ INFORMES / MENSAJES }
4582 6952 / 156 610 5445



Nunca pongas al sol una planta criada en sombra. Se pueden sacar las de interior al exterior pero nunca en las horas de mayor sol.

delicias naturales
sabores que hacen bien

Distribuidor exclusivo de Cremas *Lighuen Patagonia*

TIENDA NATURISTA
delicias naturales
sabores que hacen bien

Siempre estás a tiempo de empezar...
Querés cuidarte?
Querés comer rico y natural?
En Villa Urquiza hay un lugar,
Delicias Naturales sabores que hacen bien.
FRUTAS Y VERDURAS ÓRGÁNICAS

Pacheco 2292 - Villa Urquiza
Tel: 4523-9609



Hay que eliminar las malas hierbas a mano, constantemente, para que cada vez salgan menos.



Podés aprovechar esas tacitas guardadas para usarlas de macetas!

Y para la huerta?

Esta época de calor sirve para plantar algunos alimentos. Veamos cuáles:



Antes de regar comprobá que el drenaje de las macetas no esté obstruido.



Juntá las hojas caídas y usalas para compost.

Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

Arenales 3772 • Tel.: 4833-4383
e-mail: dieteticapachamama@argentina.com

www.cielodelTAO.blogspot.com



Chi Kung • Zhan Zhuang • Meditación TAOísta

prácticas grupales • elevadoimpulso@gmail.com



Cielo del TAO

Respiración Postura Alineación

Terapéutica Corporal Integrativa
Abordaje Postural Clínico
Medicina Postural • Preventiva • Natural
Fitoterapia y Nutrición Bio-Integrativa



f MEDICINA POSTURAL, RESPIRACIÓN Y ALINEACIÓN BIOMECÁNICA

Qué sí y que no en el gim

CUÁNTAS VECES IR:

Hay que ser constante. Eso de anotarse y no ir no va, pero tampoco alcanza una sola vez a la semana. Lo ideal son 3 o 4 veces, pero con 2 estaríamos en un buen número de veces en el gimnasio.

TIP: La variedad de los ejercicios es la clave para lograr los objetivos.



CÓMO HIDRATARSE

El agua es la bebida esencial y la cantidad de litros por persona van a variar según el peso y la actividad física que se realice.

Hay veces en que la pérdida de líquido es tan grande que conviene ingerir una bebida energética para reponer sales y minerales.



PARA ENTRAR EN CALOR:

Muchos hacen 20 minutos de cinta y luego directo a los aparatos. Dicen que es una mala práctica. ¿Por qué? Porque los ejercicios que recomiendan para activar la circulación y musculatura con movimientos de flexibilidad articular.

PARA QUEMAR GRASAS:

Si bien las máquinas nos dan un soporte, es preferible realizar los ejercicios con el cuerpo completo: saltar, hacer sentadillas, flexiones... Ayudan a quemar más grasas y desarrollan con calidad la fortaleza muscular.

PACHA MAMA
FERIA

ALIMENTOS ORGÁNICOS GOURMET & SALUDABLE

15 y 16 de Nov. | 6, 7 y 8 de Dic.

10 a 20 hs

Informes: pachamamaferia@airesdelnorteweb.com.ar

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA



**Av. Maipú 2292
Olivos**

ORGANIZA:

Aires del Norte

pachamamaferia



IMPORTANTE: Respetar los pasos:
Entrada en calor, estiramiento,
hidratación y buena alimentación son
la clave... y ser constantes.

DESCANSO ENTRE SERIES:

La idea es reponer energía, no descansar. Por eso es recomendable realizar entre 45 segundos y un minuto y medio. No más. De cualquier forma el tiempo varía según los objetivos y la persona.♦♦♦



**Autoconocimiento - Fortalecimiento
Concentración- Equilibrio**

Combinamos método Iyengar
(yoga con elementos) - Hatha Yoga -
Estiramiento - Asanas (posturas) - Pranayama
(ej. respiración)
Meditación y relajación profunda

Patricia
patriciacine@yahoo.com.ar
cel: 1540755314

Grupos reducidos
Consulte por
clases a domicilio



CÓMO RECUPERAR LA CONEXIÓN

La rutina, las obligaciones y lo urgente hacen que muchas veces nos olvidemos de lo importante. La mente, el cuerpo y el espíritu son fuentes de energía vital para transitar la vida con equilibrio y alegría. Te propongo hacerte un rato en la semana para recuperar la conexión con vos mismo y con tu realidad más próxima.



**YOGA
GIMNASIA
RÍTMICA
EXPRESIVA**

Con Yoga, Baile, Relajación y
Meditación te vas sentir Feliz.

LAS CLASES SON PERSONALIZADAS
EN MI ESTUDIO O A DOMICILIO.

yogaesunion@hotmail.com

011 15.4.491.1024

Reservá tu lugar

Buscame en

DIETETICA
Los Manzanos
No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

Timbal de mijo y verduras salseado



Por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación
Consciente

Simple, fácil de preparar,
nutritivo y muy
pintoresco!

¿CÓMO?

- ① Condimentar el mijo cocido con curry, sal rosada, pimienta negra, aceite de oliva y limón.
- ② Rallar la zanahoria y reservar.
- ③ Saltear la cebolla y las hojas de remolacha.
- ④ Condimentar

ARMADO:

- ① Utilizar un aro metálico para armar. Intercalar capas de mijo y verduras formando la torre.
- ② Bañar con la salsa.
- ③ Decorar con cubitos de morrón y brotes de alfalfa.

PARA LA SALSA



INGREDIENTES:



En pleno corazón de San Telmo

Christian Arcuri está desde hace 4 años con su Almacén Natural dentro del histórico Mercado de San Telmo. Entre negocios de antigüedades, curiosidades, frutas y ropa usada su puesto se destaca por la variedad de frutos secos, cereales, panes integrales, viandas, jugos y demás productos orgánicos... y la buena onda.

Acá mismo, en el puesto 85 del histórico mercado de Mercado de San Telmo podés comprar tus ↓
productos orgánicos



-¿QUÉ DIFERENCIA A ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO DE OTRAS DIETÉTICAS MÁS CONVENCIONALES?

-La diferencia no sólo es la variedad de productos, sino la excelente calidad de los productos sueltos: Especias recibidas directamente del norte del país por ejemplo...

- LA POSIBILIDAD DE RECORRER UN BARRIO HISTÓRICO, DISFRUTAR DEL RESTO DE LA FERIA, ETC... HACEN QUE ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO SEA MÁS QUE UN NEGOCIO DE BARRIO... ¿ESO JUEGA A FAVOR O EN CONTRA?

- Estar dentro de la feria es positivo porque hace que el almacén tenga una clientela mixta entre vecinos del barrio y la gente que pasea por el lugar, tanto Argentinos como extranjeros.

-¿CUÁLES SON LOS PRODUCTOS DE MAYOR ROTACIÓN DENTRO DEL MERCADO DE SAN TELMO?

-No hay productos puntuales de gran salida, el consumo es parejo en general. ♦♦♦



BLANCO ENCALADA 2331 - CAPITAL FEDERAL

TEL.: 4780-1919
Facebook: dietética vida country
E-mail: dietetica-vidacountry@hotmail.com



Frutos Secos, Celíacos y Diabéticos,
Cosmética Natural, Hierbas,
Legumbres, Cereales, Miel y más...

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

¿Dulce de madera?

Efectivamente. El xilitol, o azúcar de madera, se usa en la industria alimentaria como sustituto del azúcar.

Tiene una dulzura similar a la sacarosa, se lo utiliza en preparación de helados, caramelos, chicles, jarras, dentífricos, enjuagues bucales.

¿DE DÓNDE PROVIENE?

Se lo encuentra en la coliflor, fresas, frambuesas, arándanos, maíz y en el abedul, que es de donde generalmente se extrae.

DATO: Tiene propiedades antibacterianas, por lo que no se lo recomienda para preparaciones que lleven levaduras y que necesiten masa fermentada como panes.

BENEFICIOS:

- ① 85% menos de riesgo de caries
- ② Inhibe la formación de placa y sarro, blanqueando los dientes
- ③ 40% menos de calorías
- ④ Estimula el glucógeno generando efecto quema grasa
- ⑤ Apto para diabéticos (no requiere de insulina para su metabolismo)
- ⑥ Combate la osteoporosis
- ⑦ Refuerza el sistema inmunitario
- ⑧ Cura y reduce el riesgo de otitis aguda (combate a los neumococos)
- ⑨ Reduce las alergias
- ⑩ Aumenta la actividad de los neutrófilos (glóbulos blancos), esencial en la lucha contra las bacterias
- ⑪ Reduce la cándida albicans



LUCI UNA SUPER SONRISA!
Inhibe la formación de placa
y sarro, blanqueando los
dientes



Almacén Natural
Gaia

Perú 657 • Tel: 4361 0146
dieteticagaia@outlook.com



Creo que además de rica y natural es saludable, a probar se ha dicho...

Almacén Natural
Gaia
Dietética

PRODUCTOS PARA CELÍACOS
DIABÉTICOS Y BAJAS CALORÍAS
VIANDAS CASERAS NATURALES
HIERBAS MEDICINALES
FRUTOS SECOS
SUPLEMENTOS DIETARIOS
COSMÉTICA NATURAL

Lunes a Viernes 9 a 20hs y Sábados 10 a 16 hs
Perú 657 - San Telmo - Tel: 4361 0146
dieteticagaia@outlook.com

SEGUINOS EN facebook.com/GaiaDietetica

PLATA COLOIDAL

20 PpM.

- Super antibiótico natural.
- Ayuda sistema inmunológico.
- Combate de manera efectiva todo virus, bacteria, hongos o cualquier microorganismo patógeno causante de enfermedades.
- Se emplea con éxito en el tratamiento de más de 650 dolencias diferentes.



VERDADEROS



ORO COLOIDAL

50 PpM.

- Tónico cerebral.
- Anti-depresivo.
- Combate la ansiedad.
- Estimula la memoria y el coeficiente intelectual.
- Antiflamaratorio.
- Alivia los dolores de las hinchazones de la artritis ,reumatismo , bursitis y tendinitis.

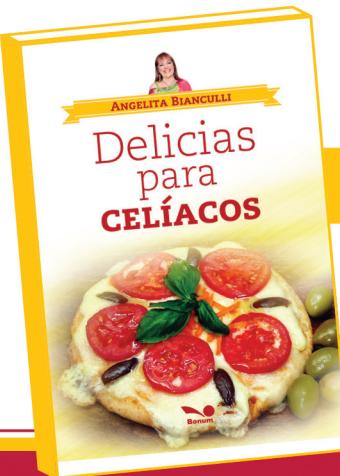


f PLATAS650

f OROS650

PLATACOLOIDALS650@HOTMAIL
DISTRIBUIDORES: (0342) 156 317 939

Industria argentina.



Delicias para celíacos

ANGELITA BIANCULLI



Panificados
Ensaladas
Sopas, tartas
y guisos

Pastas
Pizzas
Salsas
Postres

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE) Buenos Aires Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

prensa@editorialbonum.com.ar www.editorialbonum.com.ar

@editorialbonum

Editorialbonum



Cúrcuma, la verdadera

Es un excelente antibiótico natural y mejora las defensas



CUIDADO! La mal llamada cúrcuma puede causar problemas hepáticos y dolores de cabeza.



Es de la misma familia que el **cardamomo** y el **jengibre**.



Dato: La Cúrcuma genuina en estado fresco posee más propiedades que la desecada.

PROPIEDADES:

① Es un poderoso antioxidante con un alto contenido de Vitamina E.



OJO!! La Cúrcuma en Polvo que suele ofrecerse es en realidad un colorante sintético (amarillo) que nada tiene que ver con la verdadera.

¿Cómo se consume? Cruda o cocida. Puede ser rallada, salteada, rehogada, al vapor, en forma de Té y en la cocción de alimentos...

② Es antinflamatorio.

④ Se usa en acné, psoriasis y en problemas de piel en general.

⑤ También es un protector cerebral y puede proteger a las neuronas.

Gentileza Productos El Duende



PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

• Café de cereales •

• Vinagre de umeboshi •

• Raíz de cúrcuma fresca (únicos productores) •

e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar

DISTRIBUIMOS EN TODAS LAS ZONAS • ENVÍOS AL INTERIOR

11 AÑOS PROMOViendo CONCIENCIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS GENUINOS

facebook: [productos el duende argentina](#)

fusión vital

El lugar perfecto para encontrar el equilibrio entre Cuerpo y Alma



MASAJES ZEN SHIATSU

PIEDRAS CALIENTES

REDUCTOR/MODELADOR

DRENAGE LINFÁTICO

REFLEXOLOGÍA PODAL

EXFOLIACIÓN Y NUTRICIÓN CORPORAL

ALTA FRECUENCIA

ONDAS RUSAS

ULTRASONIDO

Av. Cabildo 2040 (y Juramento)

Lun a Dom de 09 a 20 hs

Central de turnos: 4788.6979

Reservas: fusionvital@yahoo.com.ar

*Bienvenidos a la
Vida Sana*

PANES INTEGRALES FRESCOS
MILANESAS VEGETALES
MILANESAS DE SOJA
HAMBURGUESAS VEGETALES
PREPIZZAS INTEGRALES
PIZZETAS INTEGRALES
SNACKS INTEGRALES PARA NIÑOS
GOLOSINAS SANAS

ORGANICA
COMIDA SANA

ES NATURAL QUE TE GUSTE

 [/organica.comidasana](https://www.facebook.com/organica.comidasana)
cocinaspa@hotmail.com

Ventas por **15 6694-7520**
MAYOR y MENOR 15 6693-6778

Gardenias cuida tu piel en verano



Con la llegada del calor, es común que estemos más expuestos al sol durante más tiempo. Los rayos UV llegan con mayor intensidad y por ello, se deben tener en cuenta cuidados específicos para la piel durante esta época del año.

Lo ideal es comenzar con una exposición progresiva, utilizando un protector solar de cosmética natural. De esta manera se evitan quemaduras, manchas y alteraciones de la piel que pueden ser ocasionadas por sustancias tóxicas presentes en

las cremas tradicionales.

El protector solar se debe aplicar con cierta frecuencia, ya que se va eliminando con la transpiración. Es ideal colocar una nueva capa cada dos horas si se está expuesto de forma directa al sol o se transpira mucho. También debe reaplicarse después de salir del agua.

Las pieles claras son más sensibles, por lo que debe tenerse mayor cuidado. Las pieles más oscuras pueden ser más resistentes, pero

no por ello están exentas de sufrir por la falta de cuidados. Es indispensable utilizar protección solar adecuada cualquiera sea el tipo y color de piel.

Luego de una exposición prolongada, es recomendable utilizar una crema hidratante y beber suficiente líquido para mantener la hidratación también por dentro.

Estos son solo algunos de los cuidados básicos que ayudan a mantener la piel más saludable durante el verano.


GARDENIAS
BELLEZA NATURAL

¿QUERÉS COMPRAR
NUESTROS PRODUCTOS?
¿QUERÉS DISTRIBUIR
NUESTROS PRODUCTOS?



Productos de belleza orgánicos, sin conservantes, aditivos, ni derivados de la industria petroquímica.

COMUNICATE CON NOSOTROS:

www.gmazul2.wix.com/gardenias • [facebook: Gardenias,bellezanatural](https://facebook.com/Gardenias,bellezanatural)

Cubiertos

¿Sabías que los cubiertos afectan el sabor de la comida? Y no sólo eso, el material, la forma, el tamaño y los colores importan y mucho... Una investigación en el Reino Unido demostró empíricamente que el yogur es más rico si se come con una cuchara de plástico blanco; y que el queso es más salado si se usa cuchillo...

Habrá que probar para comprobar!



DAME TU MANO ALMACEN NATURAL

Productos para diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos
Deslactosados

011 4541 1024

QUESADA 5094 (Cap. Fed)



Distribuidora Liliana

Galletitas

Suplementos Dietarios

Productos Regionales

Cosmética Natural

Productos Importados

Productos Orgánicos

Productos para Celíacos

Productos para Diabéticos

Jalea Real

Miel

Endulzantes

Aceites Vegetales

Tinturas Madre



www.distribucionliliana.com.ar

Tel.: (011) 4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar

GUIA ORGANICA

Restaurantes, dietéticas y sitios de interés

ALMAGRO

DIETETICAS

ALMACÉN NATURAL KCERO



Gascón 894

Tel: 4866-1049

Productos para una alimentación sana y Natural • Dietética General • Celiacos • Diabéticos • Orgánicos Kosher

Llegamos a tu hogar
fb: kcero.almacenatural

Paprika

Sarmiento 4335

Tel: 4862-9999

Popurri

Sarmiento 4175

BARRIO NORTE

DIETETICAS

LA DIETÉTICA DE ANA

Sánchez de Bustamante

2578

4801-9891

Especias – Frutos secos

Cereales – Legumbres

Harina – Herboristería

Suplementos dietarios

Productos para celiacos

Lun a vie 08 a 20 hs

Sábados 09 a 14 hs

DIETÉTICA ARENALES

Arenales 2895

4824-4637

Amplio Surtido

Productos para Celíacos y Diabéticos. Viandas restringidas en calorías con o sin sal. Cereales, Semillas, Panes Artesanales, Integrales y Suplementos Dietarios

Lu a Vie 9 a 20hs

Sab 9 a 13hs

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos

Productos sin TACC

Productos para

Diabéticos

Frutos Secos

Viandas Harinas y más!

info@vidamasnatural@gmail.com

fb: vidamasnatural

BELGRANO

PARA COMER

Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

DIETETICAS

Casa Polti

Juramento 2455

Tel: 4784-3081

Juramento 2527 L. 77/79

Tel: 4783-0883

Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

El Banquito

Echeverría 2713

Tel: 4780-4750

DIETÉTICA LOS MANZANOS



Virrey del Pino 2644

Tel: 4785-9952

Legumbres, Especias, Suplementos Dietarios, Hierbas Medicinales, Productos Nacionales e Importados y más...
No cerramos al mediodía

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

Manjar Integro

Almacén Natural

Amenábar 2081

tel: 4896-1242

NATURAL STORE

Natural Store

Productos Orgánicos, Naturales y Gourmet



Av. Cramer 1861 (entre La Pampa y Sucre)

Tel: 4788-5628

Productos Orgánicos, Naturales y Gourmet
www.natural-store.com.ar

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

CABALLITO

DIETETICAS

Abeja Reina de Caballito

Rojas 237

Tel: 5901-0383

NUESTRA COSECHA

Av. José M. Moreno 795

Tel: 3998-2815

Línea para Celíacos y Diabéticos, Herboristería, Suplementos Dietarios y Tinturas Madres, Frutas Secas y Desecadas, Miel, Legumbres, Especias

Lunes a Viernes de 9 a 13hs y 16 a 20hs.
Sábados 9 a 14 hs.

Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629

Tel: 4431-1017

EL EMPORIO DE LA MIEL



Emilio Mitre 92

Tel: 155-492-8513

Av. Pavón 4289

Tel: 4925-2201

Harinas, Hierbas, Legumbres y Semillas, Especias, Cereales, Frutas Secas, Panes y Galletitas. Delivery
delivery@elemporiodelamiel.com

La Curva

Hidalgo 919

Tel: 15-5348-8740

Mente Natural

Av. José María Moreno 695

Tel: 4924-0705 / 4926-0949

Organic Way

Av. J. B. Alberdi 400

Tel: 4921-6270

CENTRO

DIETETICAS

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celíacos, Hipertensos, Vegetarianos, Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.

com.ar

www.dieteticacallao.
com.ar

Alma Zen

Montevideo 582

Tel: 5811-3735

CHACARITA

DIETETICAS

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COGHLAN

DIETETICAS

Don Botica Vitrola

Av. Monroe 3637

COLEGIALES

DIETETICAS

El Banquito

Av. Elcano 3258

Tel: 3535-9529

NATURAL FLAVOR



Av. Federico Lacroze

3170

Tel: 4555-0891

Semillas, cereales, legumbres, harinas, frutos secos, especias, suplementos dietarios, aptos celíacos, diabéticos, vegetarianos y veganos

Lu a Sab 9 a 14 y 15 a 20,30hs

Feriados de 9 a 13hs

Mayoral

Palpa 3173

Tel: 4551-7427

PARA COMER

Algaia

Zapiola 1375

Tel: 4551-4369

VEGETARIANA

CONGRESO

DIETETICAS

DIETÉTICA SARANDÍ

Sarandí 109

Legumbres, Frutos Secos, Cereales, Productos para celíacos, diabéticos, hipertensos. Especias, Semillas, Condimentos, Hierbas y mucho más para el beneficio de su salud.

DIETÉTICOS UIRIBURU

Uriburu 69

Tel: 4952-1400

Cosmética Natural • Frutas Secas y Desecadas • Cereales y Legumbres • Harinas Integrales, Gluten y Paraguaya • Hierbas Nacionales e Importadas • Productos Especiales para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Macrobióticos, Naturistas, Vegetarianos y Deportistas.

Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.

Sábados 9 a 17 hs.

PALERMO

PARA COMER

Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

NATURAL • VEGETARIANA

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4832-8528/4224-5000

4831-1537/4228-5000

MACROBIÓTICA

DIETETICAS

Almacén Natural

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

BAHÍA DEL ANGEL

Dietética – Almacén natural

Thames 2207

Tel. 4777 – 4556

Legumbres – especias Productos para celíacos, diabéticos e hipertensos Naturistas.

bahiadangel@outlook.es
www.bahiadelangel.com.ar

Facebook:bahiadelangel

Caramelito

Aráoz 2356

Tel: 4833-9186

Dietética Hamsa

Paraguay 4290

4833-4715

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584



SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

picciololuis@hotmail.com

Recalculando

Costa Rica 5722

Tel: 2054-9664

SEMIAS DE VIDA



Paraguay 4784

Tel. 4770-9404

Productos Naturales, Semillas, Cereales, Alimentos para Diabéticos, postres, milanesas de sojas, tinturas madre, aceites, vinagres, cosmética natural y más..

Lunes a Viernes de 10 a

14 y 16,30 a 20hs

Sábados 10 a 13,30

fb: facebook.com/

semillasdevida.

almacennatural

VIDA MÍA

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

De todo para vegetarianos, veganos, diabéticos, hipertensos, celíacos y más...

RECOLETA

DIETETICAS

NATUREZA

Avda. Pueyrredón 1541

Tel: 4822-2423

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

Productos naturales.

Cereales, Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios y más...

CUATRO SOLES



Tienda de Alimentos Naturales

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Legumbres, Frutos

Secos, Harinas, Aceites

Especiales, Alimentos para Celíacos,

Diabéticos, Hipertensos.

Semillas, Condimentos y más.

SAN CRISTOBAL

DIETETICAS

Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

LA ABEJA AFRICANA



Matheu 305

Tel: 4943-3330

Venta de miel suelta.

Cereales y Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios. Productos para Celíacos, diabéticos e Hipertensos

www.laabejaaficana.com

VIDA MÍSTICA

Avda. San Juan 1861

4304-5893

Dietética – Herboristería

Cereales - Legumbres

Productos para celíacos

Santería – Tarot

SAN TELMO

DIETETICAS

Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950

Tel: 15 6277 1475

La Simbólica

Carlos Calvo 708

GAIA



Perú 657

Tel. 4361-0146

PARA COMER

FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

Y LA VACA CHOCHA



Av. San Juan 409

Tel: 2047-5827

Casa de comida al paso, vegetariana & vegana

Domingos a viernes de 11 a 17 hs

(Sábados cerrado)

Facebook: Y la vaca chocha

VILLA CRESPO

DIETETICAS

Brisa Natural

Acevedo 371

Tel. 3531-8776

Gurfi

L.M.Drago 356

Tel: 4854-2061

VILLA DEVOTO

DIETETICAS

Dietética Cuenca y Beiró

Cuenca 3514

Tel: 4504-3699

VILLA URQUIZA

DIETETICAS

Delicias Naturales

Pacheco 2292

Tel: 4523-9609

Dietética Matices Naturales

Av. Triunvirato 4264

Tel: 4522-2206

DAME TU MANO

 DAME TU MANO
ALIMENTOS NATURALES



Quesada 5094

Tel: 4541-1024

Productos para
diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos.
Deslactosados

Molino del Trébol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

PARA COMER

DESPERTAR ORGÁNICO



www.despertarorganico.com o seguinos por FB:
www.facebook.com/despertarorganico

Ensaladas, sopitas listas,
sandwiches veggies, limonadas,
licuados y jugos 100% Orgánicos.
Mirá todas las tiendas
donde podes encontrar
nuestros productos en:



EN LÍNEA

Bar de viandas

Av. Triunvirato 4278

Tel 4524-5283

Viandas y Postres
saludables bajos en
grasas y calorías.

Elaborados con
alimentos frescos sin
renunciar al sabor y a la
variedad...

bardeviandas@gmail.com

SAN ISIDRO

PARA COMER

El Maizal

9 de Julio 363

Tel. 4747-0092

Acassuso 274

Tel. 4743-0455

RESTORANT

VEGETARIANO • TIENDA

NATURISTA

Sitios de interés

Buenos Aires Market

www.buenosairesmarket.com

Feria de Consumo

Responsable

Av. Pte Julio A. Roca
(Diagonal Sur) 500

Feria Pachamama

Alimentos orgánicos
gourmet & saludables
pachamamaferia@
airesdelnorteweb.com.ar
fb: pachamamaferia

Feria Vegana

fb: Feria-Vegana-Bs-As

Juan Emilio González

Profesor de Educación
Física. Personal Trainer.
Clases particulares y a
domicilio, consultar zonas.
Cel. 15 3077 3161
juaneg77@gmail.com

Lic. Vanina Repun

Talleres de Nutrición
y Cocina. Consultas
individuales, familiares y
grupales.

Tel: 15-5922-9968
vanina.repun@gmail.com

• FRUTAS SECAS

• LEGUMBRES

• HARINAS

• ESPECIAS

• CEREALES

• VINOS EN DAMAJUANAS

Carlos Calvo 708 - C.A.B.A.

Tel: 4300-5810

Mercado Solidario Bonpland

Mercado de economía
solidaria

Bonpland 1660

fb: mercadobonpland

Martes, miércoles, viernes y
sábados de 10 a 20 hs

Orgánica

Tel: 15 6693-6778

cocinaspa@hotmail.com

fb: organica.comidasana

Puerta Verde

Delivery en panificados,
comidas, desayunos.

Todo Vegano.

Entregas en Constitución/
Tribunales/Palermo/
Colegiales.

janetmarisol@gmail.com

Punto Verde

Mercado natural y orgánico
Dorrego 1429

Viernes y Sábados de 10 a
19 hs.

Veganópolis

Feria Vegana de Productos
Orgánicos y Afines

fb: veganopolisferiavegana

GUÍA ORGÁNICA

¿Le interesa que su restaurante o local natural aparezca en nuestra guía?

info@revistavegetariana.com.ar

Alimentos que contienen proteínas



Granos como el pan, cereal, pasta y arroz, nueces, frijoles y tofu son sólo algunos.

Almacen Dietética Natural
Popurri
Productos dietarios, para celíacos y diabéticos.
Sarmiento 4175
Tel: 011 15-5101-8383

FUNK & DELI

FUNK & DELI

Deli orgánico y natural, donde podés desayunar, almorzar, merendar y llevar sandwiches elaborados en pan de bagels y ciabattas, muffins salados, sopas, ensaladas y picadas.

Licuados, jugos y delicatessen dulces.

Almacén orgánico y natural.

perú 1092 - san telmo- tel: 4307 4564

mail: funk.deli@yahoo.com

www.facebook.com/funkandeli

Nueva Feria de la Ciudad

Todos los viernes en la plaza Roberto Arlt -Esmeralda y Rivadavia- de 11 a 16.



Frutas, verduras, panificados, mermeladas, jugos y alimentos...



Matices Naturales
Harinas
Especies
Encurtidos
Legumbres
Miel
Polen
Yuyos
Frutas Secas



Matices Naturales
Dietética para la salud

Gran variedad de productos para celíacos y diabéticos - Herboristería - Miel Pura

Av. Triunvirato 4264 - Tel: 4522-2206

fb: /matices naturales

www.maticesnaturales.com.ar

VIVIR BIEN ES UNA ELECCIÓN

- Medicina Preventiva - Desintoxicación y Bienestar General
- Colonerterapia - Ordenamiento Nutricional BIO
- Terapia Celular y Antiage
- Tratamiento para el Dolor Crónico y Persistente
- Ozonoterapia - Osteopatía y Terapia Neural
- Odontología Neurofocal e Implantología Biocompatible



Fomentamos un nuevo modelo de cuidado preventivo con terapias no agresivas y promovemos hábitos saludables para el cuerpo y la mente para crear una sociedad más sana y lograr una **Mejor Calidad de Vida.**

Buenos Aires

Esmeralda 1066 Piso 3º I CABA
011 4313 4230

Mar del Plata

Liniers 164
0223 475 5217

Madrid

Gral. Moscardo nº 30
0034 911 884 197

consultascimeb@gmail.com



www.ceremed.com.ar



VIDA más NATURAL
Almacén Orgánico Dietético

Productos orgánicos
Productos sin TACC
Productos para Diabéticos
Frutos Secos
Viandas
Harinas y más!

Larrea 940 - Tel: 4964-5263
infovidamasnatural@gmail.com

: vidamasnatural





PurestFields

MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.

We keep authentic.



MIEL ARGENTINA 100% NATURAL Y ORGÁNICA

¿Nuestra Especialidad?

Ocuparnos de cada una de las etapas de la cadena productiva de miel bajo los procedimientos más exigentes, dando como resultado un producto de calidad y 100% natural.

¿Nuestra garantía?

Mantener lo auténtico, lo natural, la calidad que la miel Argentina nos ofrece por naturaleza.

Consultas y Pedidos: (5411) 4302.8383
ventas@purestfields.com | purest@purestfields.com

www.purestfields.com

Seguinos en Facebook "Purest Fields" y Twitter @PurestFields

Miel de Abejas
Honey Of Bee

Argán d'Levitée



ACEITE DE
ARGÁN PURO 100 %



REGENERADOR CELULAR
CELL REGENERATION

- REJUVENECÉ TU PIEL DÍA A DÍA
- REDUCE Y EVITA LAS ARRUGAS
- COMBATE EL ACNÉ
- ACTUA SOBRE PSORIASIS Y NEURODERMATITIS
- PREVIENE Y ELIMINA ESTRIAS POR ADELGAZAMIENTO, EMBARAZO, ETC

DISTRIBUIDOR ARGENTINA:

argandlevittee@yahoo.com.ar

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

www.argandlevittee.com