

# LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 7 - Septiembre/Octubre 2014

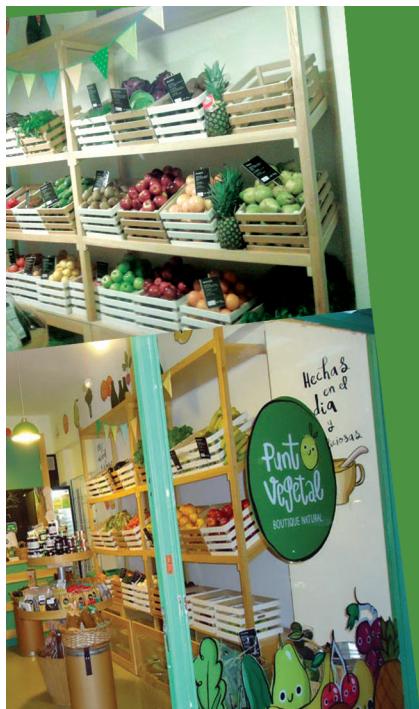
# Bueno y Barato

en tu

# puerta

Llevame **GRATIS!**

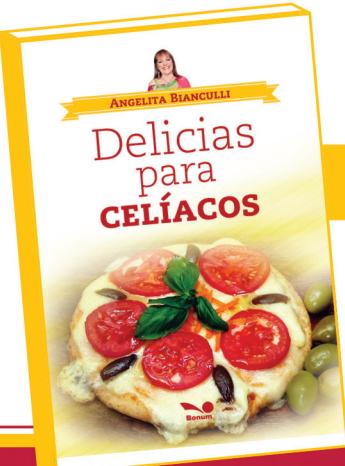




[facebook.com/puntovegetal](https://www.facebook.com/puntovegetal)  
[www.puntovegetal.com](http://www.puntovegetal.com)



Calle Cabrera 4864, Palermo. CP 1414  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel: (15)3918-8208 - 4774-6495



## 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](http://www.editorialbonum.com.ar)

 @editorialbonum

 Editorialbonum



**Bonum**

# Ya cruzamos la General Paz

Con este número, además de acercarles recetas, tips, comentarios y datos para llevar adelante una vida más saludable, queremos contárselos que después de haberlo grado recorrer toda la Capital Federal estamos yendo un poquito más allá... En esta edición compartiremos nuestras novedades con sitios en Olivos y San Isidro... y de a poquito iremos abarcando con información saludable a todo el primer cordón.

En este nuevo ejemplar les acercamos info para recibir a la primavera con jardines espléndidos y ecológicos. También, algunas plantas para curar enfermedades y, como la tapa lo indica, algunos datos para poder alimentarnos bien sin la excusa de no tener tiempo ni ideas para hacerlo.

Además, como verán, agregamos más páginas para poder brindar más información a los lectores que, sabemos, esperan la llegada de las nuevas ediciones.

**Esperamos que la disfruten!**



COMO CREEMOS QUE LO IMPORTANTE ES LLEGAR,  
TENEMOS VARIAS  
PROPYESTAS 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](mailto:info@revistavegetariana.com.ar)



## STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Peryra

Diseño: [www.sulko.com.ar](http://www.sulko.com.ar) / [info@sulko.com.ar](mailto:info@sulko.com.ar)

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4542 5853

Contacto:

[info@revistavegetariana.com.ar](mailto:info@revistavegetariana.com.ar)

[www.revistavegetariana.com.ar](http://www.revistavegetariana.com.ar)

[facebook.com/revistavegetariana](http://facebook.com/revistavegetariana)

Revista de distribución gratuita. 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@artesgraficatupac.com.ar](http://info@artesgraficatupac.com.ar)

Tel. 4931-7375

# SUMARIO



## 6 Nota de tapa

### Bueno y barato en la puerta de tu casa

Frutas, Verduras, catering dulce y hasta milanesas o hamburguesas... todo vegetariano y con solo levantar el teléfono o clickear en la web.

## 12 Salud

### Curarse con alimentos

Hay alimentos que no solo previenen enfermedades sino que curan las ya preexistentes. Veamos qué podemos sanar...



## 16 Nutrición

### Nutrientes Pequeños, Salud Grande

por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada en Alimentación Vegetariana



Consumir clorofila nos ayuda a oxigenar la sangre



## 18 ¿Consumir polen?

Por Andrea Ruiz -

Colectivo Solidario

El polen no es solo ese polvito invisible que respiramos en primavera, en época de floración. No somos abejas, pero lo bien que hace... pasen y lean

## 20

### Agua, lo que hay que saber

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación Consciente



## 22 Deporte y salud

### ¿Pesas para perder peso?

por Juan E. González

Profesor de educación física y Personal trainer

## 24 Cocina

### Trufas de castañas, pasas y algarroba

por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación Consciente

## 26 Nos seguimos poniendo verdes!

Por Gaia - Almacén Natural



## 28 Jardines Ecológicos

Qué plaguicidas podemos usar para mantener a nuestras plantas saludables.

Es el único vinagre alcalino



## 32

### Vinagre de Umeboshi

por Guillermo Yamiz

orientador nutricional

## 34 GUÍA ORGANICA

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

# Basura en energía



Es sabido que los supermercados son grandes productores de desechos. En la ciudad de Buenos Aires se estableció que estos comercios separen la basura, pero Londres fue mucho más allá... uno de los mayores supermercados del Reino Unido usará la energía generada por sus desechos de comida que no sea donada ni vendida.

## ¿Cómo?

Sainsbury's la enviará a una planta de tratamiento especial que la transformará en gas metano, que luego se convertirá en energía y que regresará al negocio mediante un cable de 1,5 kilómetros de largo.

Otro ejemplo a seguir... ♦♦♦

**Porque sabés elegir  
lo mejor para vos...**



[www.zafran.com.ar](http://www.zafran.com.ar)

[zafran@zafran.com.ar](mailto:zafran@zafran.com.ar)

[zafran.alimentos](https://www.facebook.com/zafran.alimentos)

RECALCULANDO.  
«ALMACÉN NATURAL»

- RAW FOOD
- LECHES VEGETALES
- CURSOS Y TALLERES
- DELIVERY

COSTA RICA: 5722 | TE: 2054.9664 | [WWW.ALMACENRECALCULANDO.COM.AR](http://WWW.ALMACENRECALCULANDO.COM.AR)

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



/revistavegetariana

LA VEGETARIANA

LA VEGETARIANA  
GUÍA ORGÁNICA DE BUENOS AIRES



**zafran**  
SNACKS NATURALES

# Bueno y barato en la puerta de tu casa

Muchas veces optamos por un sanguichito por falta de tiempo, porque no compramos lo necesario para cocinar, porque justo nos falta un ingrediente o porque estamos agotados y en la alacena sólo nos mira un paquete de fideos... También nos pasa que decidimos comer sano y los precios nos lo impiden. Pues bien, esas excusas de por qué no comemos sano ya no tienen coherencia en los tiempos que corren.

Gracias a las nuevas tecnologías ahora podemos recibir en nuestro hogar -y sin pagar de más- alimentos saludables.

Hay quienes cuentan con el tan querido delivery sin costo, también los que te acercan las verduras y frutas a la puerta de tu casa, están aquellos que ofrecen el seguimiento de la cadena de comercialización para ver de dónde provienen los alimentos que consumimos y lo hagamos de forma responsable... de cualquier manera todas estas opciones se adaptan a nuestra comodidad.



[facebook.com/veggielunch2013](http://facebook.com/veggielunch2013)

VEGGIE LUNCH  
NATURAL, CASERA Y CONSCIENTE



VEGGIE LUNCH

## -¿CÓMO Y POR QUÉ INCURSIONARON EN ESTE RUBRO?

-Primero para demostrar que hay una manera más sana de alimentarse y después para generar un ampliación de la conciencia de que el ser vegetariano NO es solo vivir de ensaladas.

Desde hace un año ofrecen alimentos elaborados, listos para comer o mandar al freezer. Los combos varían según las semanas o por temporadas. Todos sus productos son Aptos para Veganos.

## -¿QUÉ OFRECEN EN DELIVERY?

-Tenemos hamburguesas y mayonesas veganas, panificados (panes, pizzas y empanadas) de harina integral, canelones y de a poco estamos incorporando productos dulces.

## -¿CÓMO SE ADQUIEREN?

- Haciendo un pedido por mensaje privado de FB o por mail. Todos los Sábados estamos entregando por Capital Federal y los Martes vamos a zona Oeste. Dependiendo de la zona, en CABA el envío es sin cargo.

**Ejemplo de Costo:** En agosto uno de los combos incluía: 4 hamburguesas de quinoa, 4 de yamón, 4 de mijo y 4 de lentejas por 150 pesos.



## La Barata del Central

Desde su página web promueven bolsones de verduras y frutas a precios accesibles. Muchas veces los precios son hasta 4 veces menores que los de las verdulerías.



### -¿QUÉ OFRECEN EN DELIVERY?

-3 tamaños de Canastas que contienen un mix de frutas y verduras de estación.



### -¿DE DÓNDE PROVIENEN LOS PRODUCTOS?

-Vamos TODAS las noches a comprar al Mercado Central. Allí se encuentran puestos de productores de todo el país, con frutas y verduras que muchas veces ni se ven en las verdulerías de barrio por no ser tan "comerciales".

### -¿CÓMO SE PUEDEN ADQUIRIR LOS BOLSONES?

-Los pedidos se hacen desde la web: [www.labaratadelcentral.com.ar](http://www.labaratadelcentral.com.ar). También tienen su lugar de trabajo abierto al público en pleno Palermo.

**Ejemplo de Costo:** Canasta 1 \$87, la 2 \$145 y la 3 \$189. Por el envío en Capital cobran un plus según el barrio. La primera canasta puede incluir: Zapallo Cabutia 1/2 u, Tomate 300 gr., Cebolla 300 gr., Peras 350 gr., Banana 400 gr., Espinaca 1 at, Zanahoria 400 gr., Papa

600 gr., Brócoli chico 1 u., Mandarina 400 gr., Zapallito Verde 400 gr., Lechuga 1 u., Frutillas 200 gr., Limón 2 u., Remolacha 500 gr.

\*las cantidades y productos pueden variar semana a semana) ▶

## Veggie Lunch

Comida rica, natural y consciente

Comida Vegetariana y Vegana

Hamburguesas | Mayonesas | Panes | Pizzas | Dulces

Envíos a domicilio

e-mail  
[veggielunch@yahoo.com.ar](mailto:veggielunch@yahoo.com.ar)



## TIENDA DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

ELCANO 3901 VILLA URQUIZA  
TEL. 4554-5926

LUNES A VIERNES DE 9.30 A 14 Y 16 A 19 HS.  
SABADOS DE 10 A 13 HS.

[FACEBOOK.COM/LADESPENSAORGANICOS](https://facebook.com/ladespensaorganicos)

## -¿QUÉ PUEDEN INCLUIR EN EL DELIVERY?

-Desde Desayunos, comidas, panificados, leches vegetales y pastelería.

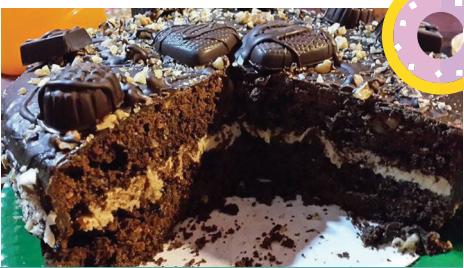
## -¿CÓMO CONTACTARSE PARA HACER PEDIDOS?

-Hay que hacerlos con una anticipación de 3 días. Se pueden realizar mediante fb o mail a [janetmarisol@gmail.com](mailto:janetmarisol@gmail.com).

**Ejemplo de Costo:** Torta Brownie de albarroba y chocolate rellena de crema marroc, castañas de cajú, almendras y nueces. Precio: \$260

Todos sus productos son Veganos. Tienen una pastelería deliciosa y hacen también catering. Entregan en Tribunales, Palermo, Colegiales, Constitución y más barrios.

[facebook.com/puertaverdefelicidadvegana](https://www.facebook.com/puertaverdefelicidadvegana)



Puerta Verde Felicidad Vegana



## NO de más vueltas, compre en...



## -¿QUÉ PRODUCTOS HAY?

-Verduras, cervezas, fideos, dulces, especias, productos de perfumería y limpieza, yerbas y muchos más.

## -¿CÓMO SE HACEN LOS PEDIDOS?

-Vía web, entrando a [www.colectivosolidario.org](http://www.colectivosolidario.org) y seleccionando las cantidades y los productos. Una vez por semana se hacen las entregas.

**Costo:** En agosto se podían adquirir 1 kg de mozza-



## DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ



[dieteticacuencaybeiro@hotmail.com](mailto:dieteticacuencaybeiro@hotmail.com)

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



## MERCADO CENTRAL

Dicen que hay que llegar a la medianoche para elegir la mercadería en el momento en que llegan los camiones de las quintas. Así se escoge la verdura fresca, recién cosechada... "y que no te vendan cajones de ayer", dicen los de La Barata que empezaron en diciembre de 2011 yendo a comprar cantidades al Mercado Central y luego distribuyéndolas entre los



[www.mercadocentral.gob.ar](http://www.mercadocentral.gob.ar)

Desde la página web pueden ver los horarios y toda la información para saber como llegar.. También difunde un listado mensual de productos frutihortícolas sugeridos que ya sea por factores de estacionalidad o grandes volúmenes de producción, se encuentran a buenos precios en cada periodo del año..



Ofrecen de todo sobre la base de la economía solidaria. Todos sus productos provienen de cooperativas de distintas partes del país. Se eligen en un listado y tienen un costo según la zona de entrega.

rella por \$55, harina de algarroba por 250gr a \$8, desodorante para pisos por 1lt \$17, aceite de oliva extra virgen por \$31.

compradores. "Estamos convencidos (y lo vivimos en carne propia) que el bajo porcentaje de consumo de frutas y verduras en el país es en gran parte debido a dos factores: comodidad y precio", dicen. Comer sano sin pagar de más... lo que resta es tomar la decisión! ▶



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



Sintonía Veg



Se pueden hacer pedidos vía mail a  
[info@sintoniaveg.com.ar](mailto:info@sintoniaveg.com.ar)



#### -¿QUÉ OFRECEN?

-Hay milanesas, bastoncitos de tofu, hamburguesas, boios, empanaditas, canelones y mucho más.

#### -¿CÓMO SE PUEDEN ADQUIRIR?

-Los pedidos se toman con una semana de anticipación y se entregan los sábados de 9 a 15hs. Se hacen envíos a todo CABA por 25 pesos y algunos lugares de GBA, sino pueden retirarse por Coghlan. Se pueden contactar vía mail a [info@sintoniaveg.com.ar](mailto:info@sintoniaveg.com.ar) o al 15-3696-6004.

Ofrecen lo que llaman "viandas salvadoras" para vegetarianos. Hay ofertas y promos todas las semanas y los productos se entregan freezados.

**Ejemplo de Costo:** Bastoncitos veganos de Tofu por 12 \$60. Sambusak (empanaditas con masa casera, semillas de sésamo rellenas con huevo y queso sin cuajo bovino) por 12 unidades \$60.

Estos son sólo algunos ejemplos de que es posible comer sano sin pagar de más... lo que resta es tomar la decisión! ♦♦♦

Dietética  
**Pachamama**  
Productos de la Madre Tierra

Arenales 3772 • Tel.: 4833-4383  
e-mail: [dieteticapachamama@argentina.com](mailto:dieteticapachamama@argentina.com)



**Organic Way**  
almacen orgánico y natural

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

[organic.way@mail.com](mailto:organic.way@mail.com)

**Organic Way** almacen 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 HARINAS YERBA ACEITES BEBIDAS SUPLEMENTOS COSMETICOS CAFE TE**  
**SEMILLAS JUGOS PASTAS VINO CEREALES ALMACEN HIERBAS MIELES**



# SINTONÍAVEG

VIANDAS VEGETARIANAS

## Bastoncitos veganos de Tofu

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

Pack x 12 \$ 60

## Milanesas de Calabaza

Calabaza rebozada con, huevo, avena y condimentos

Pack x 12 \$ 85

## Milanesas de Berenjena

Berenjenas rebozadas con huevo, germen de trigo y condimentos

Pack x 12 \$ 85

## Hamburguesas veganas de garbanzos y trigo burgol

Garbanzos, trigo burgol, vegetales y condimentos

Pack x 12 \$ 90

## Hamburguesas veganas de lentejas y arroz yamáni

Lentejas, arroz yamáni, vegetales y condimentos

Pack x 12 \$ 90

**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 a domicilio en Capital sólo \$25!!!!**  
 Podes tambien retirar por Coghlan/Saavedra

## Boios de Verdura

Masa casera, acelga y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90

## 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 \$ 60

## 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)

## Combos Salvadores!!!

ARMA UN COMBO DE 4 PACKS DISTINTOS

O IGUALES Y LLEVALOS POR 10% MENOS!!!

Y SI ARMAS UN COMBO CON 8 PACKS O MÁS, 20% DE DESCUENTO!!!!!!



# Curarse con alimentos

Sabemos que la alimentación natural ayuda a mantener una vida más saludable. Lo que consumimos le da a nuestro organismo la posibilidad de hacer frente a diversos factores, pero... ¿es cierto que hay alimentos que no sólo previenen sino que curan?

**S**e dice que el brócoli, la zanahoria y el ajo reducen de riesgo de cáncer. El tomate, además, ayuda a prevenir problemas de próstata e infartos de miocardio. Algunos tés reducen el riesgo de enfermedades coronarias y hasta el vino (en cantidad moderada, claro) contribuye a mantener la salud cardiovascular. Pero... además de prevenir ¿existen alimentos que curen enfermedades preexistentes?

Si partimos de la base de que hay alimentos que enferman, podemos inducir que existen los que curan. Veamos qué podemos curar con una alimentación saludable!

**Fibras para el estreñimiento:** Para regularizar el funcionamiento del intestino es recomendable su consumo, especialmente el salvado de trigo.

Pasas de uvas y osteoporosis:



Favorecen la salud digestiva y reducen los niveles de colesterol. También combaten la osteoporosis y la anemia entre otras cualidades.

**Perejil para las Infecciones urinarias:** Puede ser mediante un té o incluirlo en las comidas.

Jengibre contra las náuseas:



Además reduce la inflamación en la artritis reumatoide.

**Curry contra la bronquitis:** También sirven los alimentos picantes que ayudan a las mucosas a segregar más líquidos y fluidificar la mucosa espesa... casi siempre difícil de expectorar.



ALIMENTOS ORGÁNICOS  
GOURMET & SALUDABLE

13 y 14 de Sept. | 4 y 5 de Octubre

10 a 20 hs

Informes: [pachamamaferia@airesdelnorteweb.com.ar](mailto:pachamamaferia@airesdelnorteweb.com.ar)

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA



Av. Maipú 2292  
Olivos

ORGANIZA:

Aires del Noreste

[pachamamaferia](https://www.facebook.com/pachamamaferia)





## ¿Evitar las cirugías?

Hay quienes padecen enfermedades crónicas que pueden derivar en una cirugía. Pues bien, existen dietas nutricionales que ayudan a evitarlas. Después de todo, es la alimentación y nuestros hábitos los que modifican a nuestro cuerpo. Claro que siempre deben estar controlados por profesionales.



### Vino para la diarrea:

Los medicamentos tienen entre sus componentes jarabe de bismuto, un compuesto que está presente en el vino tinto y blanco. Beber un vaso resulta tan eficaz como tomar un remedio comprado en farmacia.



**Espinacas contra el resfrio:** Mantienen las membranas húmedas y saludables, y los gérmenes no se pueden alojar en ellas.



¡OJO! Estos consejos no suplantan al médico.



*Azúcar, Pimienta y Sal*

**DIETETICA**

**ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS Y CELÍACOS**

Julián Alvarez 2422 - Cap. **4823-5525**

# NaturalezaDivina

Restaurante Vegetariano

Almuerzo de 12 a 16 hs. (de Martes a Sábados)

Cena de 20 a 23 hs. (de Martes a Sábados) y Sábados de 20 a 00 hs



## cursos de cocina vegetariana

todo  
el año



Armate  
tu  
Almuerzo  
por peso!!

## Comidas para Llevar

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

**Rico, Sano y Barato**

12:30 a 19 hs. (de Martes a Viernes)

12:30 a 16 hs. (Sábados y Feriados)



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

Tel: 3532-9996

**f** Naturaleza Divina

natdivcook@yahoo.com



**COMIDAS  
PARA LLEVAR**

# manjaríntegro

**GASTRONOMIA INTEGRAL**

*"Productos orgánicos"*

*Lácteos, pollos, verduras y frutas  
Salad Bar*

BUSCANOS EN /manjar.integro

Amenábar 2081  
4896-1242

manjaríntegro@gmail.com  
Lun. a Vie. de 10 a 20 hs. y  
Sab. de 10 a 14 hs.



# Clases de Yoga

**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**



Jugo de tomate para  
evitar la resaca

Los vómitos reducen los niveles de potasio, calcio y sodio lo que produce agotamiento y malestar... el jugo de tomate contiene todos esos nutrientes y, además, agua para compensar la pérdida de fluidos.

Además:

**Ananá:** Es un excelente laxante natural, ayuda a combatir el colesterol, el estrés, la anemia, la artritis y la intoxicación severa.

*"Que los alimentos sean tus remedios"* dice un viejo refrán y hoy la ciencia confirma e incluye las propiedades de los alimentos en los medicamentos de laboratorio.

**Mandarina:** Es un poderoso digestivo natural y ayuda a disminuir el colesterol.

**Canela:** Sirve como antibiótico. Además, un cuarto de cucharada por día mejora la función de la insulina y controla el nivel de azúcar.♦♦♦

**Mente Natural DIETÉTICA**

- ✓ 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](http://www.mente-natural.com.ar)

# 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](mailto: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.

אחרות ישראל  
פ.ש פרווה  
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!  
[ventas@sojaalimentos.com.ar](mailto:ventas@sojaalimentos.com.ar)

# Nutrientes Pequeños, Salud Grande

**A**diario me sorprende y sigo pensando e investigando el efecto de pequeños nutrientes sobre grandes afecciones.

Por supuesto que hay patologías que por incluir un nutriente no se modificarán porque son causas más complejas, pero... ¿y los que sí? ¿los que incluyendo un poquito de algo cambian males que muchos nos afectan?

Empecemos por pensar y conocer el efecto de algunos....

## Omega 3

Algunos beneficios:

- ① Prevención de enfermedades cardiovasculares
- ② Prevención de cáncer de colon
- ③ Prevención de enfermedades inmunológicas

- ④ Vital en el desarrollo de la retina y el cerebro del feto

En los países industrializados vienen aumentando en los últimos años (20 veces en las últimas 6 décadas) las afecciones alérgicas como rinitis, dermatitis atópica y asma. Generalmente son asociadas con los cambios dietarios en donde hay escaso aporte de omega 3.

La suplementación de omega 3 se asocia con preventión y/o retardo en la aparición de enfermedades psiquiátricas y neuro degenerativas.

Además:

- ① Son anti inflamatorios
- ② Se estudia su posible uso como preventivo al cáncer...
- ③ Evita la Depresión post parto

En conclusión... ¿lo incluimos a nuestra dieta?



**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**



por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada en  
Alimentación Vegetariana  
[www.intelligentenutricion.blogspot.com](http://www.intelligentenutricion.blogspot.com)  
vanina.repun@gmail.com

Vale la pena el intento

### ¿Cómo lo podemos incluir?

La fuentes vegetales son la Chia y el lino en forma de aceite o de semillas (siempre molidas las semillas)... Y listo!

### ¿Dónde lo incluimos?

Ensaladas, yogures, tartas, revueltos, salteados... vale probar! ♦♦♦



**Paprika**  
Almacén Natural :)

Sarmiento 4335  
Almagro  
4 862 9999

[Paprikานatural@gmail.com](mailto:Paprikานatural@gmail.com)  
Facebook: 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@dieteticacallao.com.ar](mailto:info@dieteticacallao.com.ar)

[www.dieteticacallao.com.ar](http://www.dieteticacallao.com.ar)

/dieteticacallao

**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**

# ¡Consumamos polen!

El polen no es solo ese polvito invisible que respiramos en primavera, en época de floración. El polen también es el principal alimento de las abejas... y también es un gran alimento para los seres humanos.

Pero es importante asegurarnos de que el polen sea agroecológico, es decir, recolectado de colmenas que estén alejadas de tierras que estén fumigadas con pesticidas, fertilizantes o herbicidas.



Colectivo solidario

El polen tiene aminoácidos, proteínas, lípidos, carbohidratos, minerales, vitaminas, enzimas y otros micronutrientes, que los seres humanos podemos aprovechar.



Lograr esto asegura varios factores -además de que el polen sea sano- como que los productores trabajen en condiciones dignas, que sus familias no se vean afectadas por estas fumigaciones; que se asegure el cuidado del medioambiente, y que se respete el precio justo al productor... estos son los mínimos factores que entendemos esenciales para quienes queremos asegurar un buen alimento para nosotros y para la vida sana de las personas que lo trabajan. ♦♦♦



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

donboticavitrola@hotmail.com

Por Andrea Ruiz – Colectivo Solidario

(comunicacion@colectivosolidario.org)



### Algunas de sus propiedades:

- » Ayuda a recuperarse en casos de anemia o debilidad.
- » Aumenta la resistencia ante las enfermedades.
- » Es un buen regulador intestinal.
- » Se recomienda durante el embarazo y lactancia por su gran poder remineralizante.
- » Aconsejable frente a la apatía sexual y problemas de próstata por su gran riqueza en Zinc.
- » Ayuda a recuperar el apetito en personas convalecientes.



### OJO con las cantidades

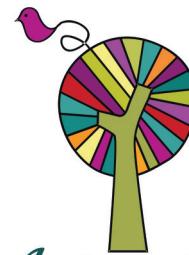
Se recomienda una cucharada sopera diaria en adultos y la mitad en niños... y a los 20 días recomiendan descansar una semana.

### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

Dicen que en ayunas potencia sus efectos y que lo mejor es deshacer los gránulos en la boca antes de masticarlos.

Además, se lo puede consumir con frutas, jugos, quesos, yogur y galletas

- » Regula el peso corporal tanto en obesidad como para la delgadez.
- » Alimento ideal para deportistas ya que aumenta la resistencia ante el esfuerzo físico.
- » Refuerza la memoria.
- » Gracias a su contenido en Riboflavina, vitamina A y Zinc ayuda a mejorar la visión.
- » Detiene la caída del cabello.
- » Previene cáncer de próstata.



*Artemisia*  
RESTAURANT NATURAL Y ORGÁNICO

Comida sana con sabores inolvidables.

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

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

[www.artemisianatural.com](http://www.artemisianatural.com)

Seguinos  
POR



Artemisia  
Cocina  
Natural



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](mailto:apicolacaballito@gmail.com)



# Lejos de ser inodora, incolora e insípida

Prestemos especial atención al agua que ingerimos, con la que lavamos y preparamos nuestros alimentos...

- El agua constituye el 90% del cuerpo de un bebé y alrededor del 65-70% del de un adulto...
- El agua es el principal componente de nuestras comidas. Los cereales cocidos son 70% agua...

El agua que se consume proviene de dos fuentes: las subterráneas -como las napas o los pozos- y las superficiales, como los ríos y lagos. En el presente, ambas fuentes están contaminadas por (\*):

- tóxicos químicos
- lluvia ácida
- desechos sin tratar
- herbicidas y pesticidas provenientes de la agricultura
- cloro y fósforo
- vertederos y residuos radioactivos que son arrojados o filtrados dentro de ellas.



Así encontramos aguas de red con potabilización insuficiente, debido a que el aumento de turbidez (partículas pequeñas de materia sólida en suspensión: arcillas, barros, óxidos minerales, bacterias, parásitos, algas, virus, contaminantes químicos) lentifican el proceso de potabilización, el cual se ve superado por la creciente demanda de suministro... También tenemos aguas de red con excesivo contenido de cloro.

Fuentes alternativas de agua más segura: envasadas, de manantiales, de vertientes, purificadas por diferentes sistemas. Pero veamos (\*):



- El agua envasada debiera serlo en botellas de vidrio, ya que los químicos del plástico migran al agua.

- Algunas aguas minerales pueden ser extremadamente ricas en algunos minerales específicos y éstos pueden crear desequilibrio en algunas personas si las consumen en cantidades.

- Procedencia insegura. Algunas embotelladoras tratan a las aguas con ozono, desionización o hasta con cloro.

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

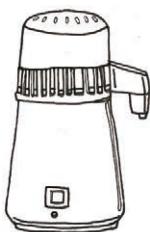
- Las etiquetadas "agua de mesa" pueden estar vendiendo agua de la canilla.

- En cuanto a los purificadores, se recomiendan los de carbón activado comprimido, pues protegen de la contaminación orgánica, pesticidas, herbicidas, insecticidas, metales pesados, cloro y malos olores entre otros...

La mejor agua que podemos ingerir es la que nos suministran los vegetales en estado natural. Son una fuente de agua biológica, destilada por la planta y dotada de un alto patrón energético.

- Otro sistema es el de ósmosis inversa, que elimina bacterias, virus, nitratos y minerales en disolución para nombrar algunos. Pero no elimina gases tóxicos, cloroformo, fenoles, etc. Sin embargo, combinado con un filtro de carbón activado elimina del agua todo el espectro de impurezas, incluyendo químicos orgánicos e inorgánicos.

- Los destiladores -aunque son más caros- eliminan casi todos los contaminantes, salvo los que tienen el mismo o menor punto de ebullición. Pero el agua obtenida es agua muerta, desestructurada.



(\*) Extracciones de "Agua segura y saludable. Un nostálgico deseo", del libro Alimentación Consciente del Dr. Sir GABRIEL COUSENS, máxima autoridad médica de la nutrición orgánica vegetariana y alimentación viva.



Restorant Vegetariano | Tienda Naturista

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

Acassuso 274 - San Isidro  
Tel. 4743-0455

[www.elmaizalslowfood.com.ar](http://www.elmaizalslowfood.com.ar)



CONSULTÁ LAS PROMOS DE LOS BANCOS!

SUCURSALES BELGRANO:  
Av. Elcano 3258 tel.:3535 9529  
Echeverría 2713 tel.:4780 4750





# ¿Pesas para perder peso?

por Juan E. González

Profesor de educación física y Personal trainer

[juaneg77@gmail.com](mailto:juaneg77@gmail.com)



**“Q**quiero adelgazar, pero si hago pesas, voy a quedar con muchos músculos”, esta es una de las frases que con más frecuencia escucho en el ámbito del entrenamiento; pero esto no es necesariamente así.

Además del ejercicio aeróbico, la mujer debe complementar su rutina siguiendo un entrenamiento anaeróbico, de fuerza.

Entrenar con pesas no significa que vas a tener músculos más grandes, o apariencia de hombre; las hormonas y la composición corporal femenina hacen que el

proceso de desarrollo muscular sea mucho más lento y difícil que en los hombres... Podés mejorar la fuerza y el tono muscular para verte femenina, saludable y además perder peso.

Las mujeres se pueden beneficiar mucho del entrenamiento de fuerza, como por ejemplo:

- Al combinarlo con una dieta, formas más masa magra, perdés grasa y



*la mayoría de peso que pierdas será de grasa y no de músculo, como sucede cuando solamente hacés dieta.*

- Tu tasa metabólica será mayor, por lo tanto vas a quemar más calorías durante todo el día, ya sea en actividades de tu vida diaria, o en reposo.
- Vas a aumentar la densidad ósea y prevenir la pérdida de calcio, reduciendo así el riesgo de padecer osteoporosis durante la vejez.

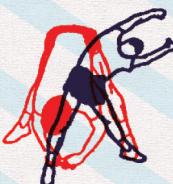
MEJORA TU ESTADO FÍSICO CON UN

## PERSONAL TRAINER

Juan Emilio González

T: 15 2324 8548

E: [juaneg77@gmail.com](mailto:juaneg77@gmail.com)



PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
APTO SANO Y AFA  
(ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA)

- Realizarás las tareas de tu vida cotidiana con más eficiencia, menos riesgo de lesiones y menos acumulación de fatiga... vas a tener más vitalidad.



Por lo tanto, para lograr estos objetivos es necesario que combines ejercicios aeróbicos (trote, bici, etc) con ejercicios de Fuerza (anaeróbicos), de esta manera vas quemar grasas de una forma sana y segura, tonificando tus músculos, mejorando tu salud y estética, sin perder feminidad.

Pero por supuesto el plan de trabajo debe ser adecuado a la capacidad individual de cada persona, dosificando el volumen, la intensidad, la duración etc.



Acordate de que el entrenamiento siempre debe ser personalizado, ya que está en juego la salud y, de su mano, la estética. Es importante no copiar ejercicios porque lo hace otra persona y realizarlos de forma genérica! ♦♦♦



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017



## 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 [f](#)

# DIETETICA

## Los Manzanos

No cerramos al mediodía

Legumbres  
Especias  
Suplementos dietarios  
Hierbas medicinales  
Productos Nacionales e Importados

# 4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital



# Trufas de castañas, pasas y algarroba

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación Consciente

## PREPARACIÓN:

**L**as trufas son geniales!... y muy fáciles y rápidas de preparar. Podés variar los ingredientes a gusto, según lo que tengas o lo que tu imaginación te dicte. Prácticas para transportar y convidar!

Algarroba



Proporciona mucha energía, contiene 50% de azúcar natural y 10% de proteínas.

Podemos remojar también las castañas y el girasol, luego deshidratar o extender sobre una placa y colocarlas cerca de una fuente de calor para secarlos, teniéndolos así crocantes nuevamente. De este modo estaremos activando las semillas y poniendo en marcha los procesos enzimáticos para incrementar su contenido nutricional... Así aprovechamos correctamente todo su potencial!

## INGREDIENTES:



✓ Coco rallado

✓ 1/4 taza  
de girasol

✓ 4  
cucharadas  
de harina de  
algarroba



✓ 1/2 taza de avena



✓ 1/2 taza de  
castanas de caju



✓ 1/4 taza de  
pasas de uva  
remojadas

✓ 3 cucharadas  
de aceite de coco



✓ 2 cucharadas  
de miel



NATURALEZA

*Botik*

SIN QUÍMICOS

Productos 100%

**PURO VEGETAL** Jabones, Bio Champús, Bio Acondicionadores

Con aceites esenciales  
y extractos naturales

Bálsamos Labiales y OLEUM 33



FORMULADOS PARA PERSONAS DE PIEL SENSIBLE

SIN COLORANTES • SIN DIOXIDO DE TITANIO • SIN ODORIFEROS • SIN BLANQUEADORES  
 CERTIFICADO ECOLÓGICO  
 SIN CONSERVANTES • SIN PERFUMES • SIN CÁSEINA • SIN GLUTEN  
 NO TESTEADO EN ANIMALES  
 HECHO EN ARGENTINA  
 Aptó para Bebés y Embarazadas Certificado  
 SIN ADITIVOS ARTIFICIALES O DE SÍNTESIS QUÍMICA • SIN PARABENOS  
 SIN DERIVADOS DEL PETRÓLEO O DE ORIGEN ANIMAL



Encontralos en dietéticas y farmacias  
y en la Tienda Online: [www.botik.tiendanube.com](http://www.botik.tiendanube.com)

Produce y Comercializa: Fyn5 srl  
[ventas@fyn5.com](mailto:ventas@fyn5.com)



[www.botik.com](http://www.botik.com)

*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  
[cocinaspa@hotmail.com](mailto:cocinaspa@hotmail.com)

Ventas por 15 6694-7520

MAYOR y MENOR 15 6693-6778

# Nos seguimos poniendo verdes!!!

**C**onsumir clorofila nos ayuda a oxigenar la sangre y a aumentar su producción. También mejora el funcionamiento de los órganos, sobre todo del corazón.

Si esto no te resulta interesante, te cuento que la abundancia de oxígeno ayuda a la desintoxicación de las células, fortaleciendo el sistema inmune.

Favorece la limpieza del colon y la proliferación de la flora intestinal, evitando enfermedades como el cáncer.



Disminuye de forma significativa el colesterol y los triglicéridos séricos.

Elimina la alitosis y el olor a transpiración que son provocados por bebidas alcohólicas o el consumo de ajo u otros condimentos fuertes.

Ya sabés, a ese juguito de naranjas matinal agregale alguna hoja verde, que mejorará radicalmente tu salud.

## ¿CÓMO CONSUMIRLA?

Consumiendo vegetales verdes es la más común:

**ESPINACA • LECHUGA • ACELGA • BERRO • BRÓCOLI  
• RÚCULA • PEREJIL • CILANTRO**

También algunas algas, como la espirulina. Y se puede conseguir clorofila líquida en dietéticas y farmacias.

## Composición:

Una molécula de clorofila está compuesta por carbono, hidrógeno, magnesio y nitrógeno. Tiene un alto contenido en Vitaminas A, B y C.

**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](https://facebook.com/GaiaDietetica)

# PLATA COLOIDAL

- 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.



20 PpM.

# 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.



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



**Cimeb**  
Medicina Biológica

[www.ceremed.com.ar](http://www.ceremed.com.ar)

# Plantas saludables en Primavera

No es necesario poner químicos en la tierra ni rociar las hojas con componentes nocivos para animales y personas, se puede mantener el jardín, balcón, terraza o a las plantas de interiores con ingredientes naturales.

## CÓMO:

1 Cortar y machacar el ajo y la cebolla. Cuando quede irreconocible poner unos 100 ml del alcohol de a poco. Reservar sólo el líquido. 2 Repetir una vez más usando el mismo picadillo de ajo y cebolla 3 Repetir una tercera vez pero sólo con 50ml de agua 4 Luego sumar a la botella el ajo y la cebolla que queda 5 Agitar y mandar a la heladera...

Ojo, a no confundirse con otra bebida... aunque el olor hará lo que no haga un buen etiquetado.

Luego de dejar reposar al menos un día, volver a agitar, mezclar nuevamente con agua y a usar!!!!



## MATERIALES:



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.

Pacheco 2292 - Villa Urquiza  
Tel: 4523-9609





## Plaguicidas Naturales

**Dato:** Estos ingredientes son orgánicos por lo que habrá que repetir el proceso con mayor asiduidad.



Para saber: ↴

El uso de pesticidas químicos es nocivo para la salud de las plantas y de todos los seres vivos que habitamos el planeta. De hecho, no es casual que en Europa se haya prohibido su uso por dos años de los que matan a las abejas.



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



**ACEITE DE PARAFINA:** Ataca a pulgones, cochinillas, ácaros también en sus fases hibernantes ya que cubre a los insectos impidiéndoles respirar. Mezclar 10cc en 10 litros de agua.

**USO:** Este plaguicida espanta bichos y mosquitos y también termina con los hongos.

**AJENJO:** Evita pulgones, ácaros, cochillinas y es ideal como repelente de hormigas. Macerar durante una semana 300gr de planta fresca o 30g de planta seca en 1 litro de agua. Filtrar y rociar.

**AZUFRE:** Elimina todo tipo de ácaros. Se pueden diluir 80gr de azufre micronizado en 10 litros de agua, también se puede espolvorear. ♦♦♦

## CASA POLTI

ESTABLECIDA EN 1929

\*LEGUMBRES \*CEREALES

\*SEMILLAS \*HARINAS \*ESPECIAS

\*FRUTAS SECAS Y DESECADAS

### NUEVAS DIRECCIONES

\*CASA CENTRAL  
JURAMENTO 2455  
TEL 4784-3081

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

WWW.CASAPOLTI.COM.AR

CASAPOLTI@CASAPOLTI.COM.AR



**Clases de Yoga Satyananda**  
Instructora Amritkiran

- **Yoga Satyananda • Yoga para embarazadas •**
- **Yoga para mujeres •**

**Consideraciones**

Solicitar entrevista. Traer Yoga Mat, manta personal y ropa cómoda.  
Llegar 15 minutos antes del inicio de clase con dos horas de ayuno previo.

Niceto Vega 5941 4ºA Palermo, Buenos Aires. Te. 15-3284-9922  
facebook.com/shaktiyogavida shaktiyogavida@gmail.com

# Dos décadas de servicio y calidad

**D**istribuidora Liliana está en el mercado desde hace 23 años. Liliana Beatriz Rosales fue el alma materna que más de dos décadas atrás se inició como vendedora de productos naturales.

Hoy, Distribuidora Liliana llega a Capital Federal, Gran Buenos Aires y algunas provincias en menos de 48hs para acercar productos naturales y dietéticos. "Nuestro objetivo es brindar calidad de vida a



las familias. Para ello contamos con gran variedad de productos de excelencia, que hacen que cada día se viva en plenitud", explayan desde José Ingenieros.

Entre los productos de mayor rotación nombran a las Tinturas Madres, los productos naturales de Weleda, de cosmética con OMS, los suplementos nutricionales naturales de Bogado y alimentos orgánicos de Lilen, sólo para nombrar algunos de los que distribuyen.

¿Qué diferencia a Distribuidora Liliana de otras distribuidoras? "La buena atención, el respeto a los clientes y la simpatía", responden con modestia. ♦♦♦



## 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](http://www.distribucionliliana.com.ar)

Tel.: (011) 4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist\_liliana@yahoo.com.ar

# Vinagre de Umeboshi

Es el único vinagre alcalino. Se elabora a partir de una ciruela que, sin madurar, se deja fermentar durante casi dos años.

por Guillermo Yamiz

orientador nutricional

Para más info: [elduendeva@yahoo.com.ar](mailto:elduendeva@yahoo.com.ar)

facebook: [ProductosElDuendeArgentina](#)

Se presenta en frascos de vidrio color ámbar y no requiere de refrigeración.

Otorga un sabor exquisito a las comidas (se usa en pequeña cantidad como aderezo).

También fortalece la función digestiva.

Ayuda a limpiar la sangre de impurezas debido a su acción benéfica sobre el hígado.

Como uso terapéutico, tomado en ayunas con agua caliente combate eficazmente parásitos y lombrices intestinales.



## BENEFICIOS

Es un poderoso antiséptico y cicatrizante por lo que se usa externamente para lavar heridas.

Contiene hierro en buena proporción.

Gentileza Productos El Duende



MARAVILLA DE LA NATURALEZA

## 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](mailto: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](#)



## DAME TU MANO

ALMACEN NATURAL

Productos para diabéticos y celíacos,  
Veganos y Vegetarianos  
Deslactosados

011 4541 1024

QUESADA 5094 (Cap. Fed)



## Viandas Saludables

### Talleres de Cocina

martes

### Restaurante Abierto

fin de semana  
niños friendly

De lunes a viernes  
al medio dia

**PLATO DEL DIA**  
**4551.4369**



Zapiola 1375, Colegiales

[www.algaia.com.ar](http://www.algaia.com.ar)

### Alimentos que contienen calcio:

Los vegetarianos que no consumen lácteos pueden obtenerlo de verduras de hojas verdes como la espinaca, de los frutos secos y semillas como almendras y sésamo, y de frutas deshidratadas.



[www.cielodelTAO.blogspot.com](http://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



**MEDICINA POSTURAL, RESPIRACIÓN  
Y ALINEACIÓN BIOMECÁNICA**

### ALMAGRO

#### DIETETICAS

### ALMACÉN NATURAL KCERO



Gascón 894

Tel: 4866-1049

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

Llegamos a tu hogar

fb: kcero.almacennatural

### EL MOLINO DE ALMAGRO



Av. Rivadavia 3992

Tel: 4983-0208

Herboristería

Legumbres

Todo para Diabéticos

Celiacos Hipertensos

Naturistas

### Paprika

Sarmiento 4335

Tel: 4862-9999

### Popurri

Sarmiento 4175

### BARRIO NORTE

#### DIETETICAS

### 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*

### DIETÉTICA BAMBOO

Descubrí que lo sano también es rico

Billinghurst 1256

Tel: 6379-7641

Productos Naturistas •

Alimentos para Celíacos, Hipertensos y Diabéticos • Plan semanal de comidas naturistas con más de 50 opciones

[dieteticabamboo@gmail.com](mailto:dieteticabamboo@gmail.com)

*Lunes a Viernes de 10 a 15,30 y 16,30 a 20hs*  
*Sábados 10,30 a 15,30hs*

### Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

### LA DIETÉTICA DE ANA

Sánchez de Bustamante

2578

4801-9891

Especias – Frutos secos

Cereales – Legumbres

Harina – Herboristería

Suplementos dietarios

Productos para celíacos

*Lun a vie 08 a 20 hs*

*Sábados 09 a 14 hs*

### 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!

[infovidamasnatural@gmail.com](mailto:infovidamasnatural@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

Av. Ricardo Balbín 4210

Tel: 4543-2667

### 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](http://www.natural-store.com.ar)

## Vida Country

Blanco Encalada 2331  
Tel: 4780-1919

## CABALLITO

### DIETETICAS

#### Abeja Reina de Caballito

Rojas 237  
Tel. 5901-0383

## 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](http://elemporiodelamiel.com)

## Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629  
Tel. 4431-1017

## La Curva

Hidalgo 919  
Tel: 15-5348-8740

### 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.

## 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@dietetica-callao.com.ar](mailto:info@dietetica-callao.com.ar)  
[www.dietetica-callao.com.ar](http://www.dietetica-callao.com.ar)

## Alma Zen

Montevideo 582  
Tel: 5811-3735

## CHACARITA

### DIETETICAS

#### Dulcinea

Av. Forest 502  
Tel: 4553-1964

#### La Despensa

Elcano 3901  
Tel: 4554-5926

#### 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

### 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 URIBURU

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.



## MONSERRAT

### DIETETICAS

## EL MOLINO DE ENTRE RÍOS



Entre Ríos 949

Tel: 3535-0684

Herboristería.

Legumbres. Todo para

Diabéticos. Celiacos

Hipertensos. Naturistas

## 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 celiacos, diabéticos e hipertensos

Naturistas.

bahiadelangel@outlook.es

[www.bahiadelangel.com.ar](http://www.bahiadelangel.com.ar)

[Facebook:bahiadelangel](http://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

## Punto Vegetal

Cabrera 4864

Tel: 15-3918-8208

## SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

#### Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

[picciololuis@hotmail.com](mailto:picciololuis@hotmail.com)

## Recalculado

Costa Rica 5722

Tel: 2054-9664

## 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

## 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.laabejaafricana.com](http://www.laabejaafricana.com)

## Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

## VIDA MÍSTICA

Avda. San Juan 1861

4304-5893

Dietética – Herboristería

Cereales - Legumbres

Productos para celíacos

Santería – Tarot

## SAN TELMO

### PARA COMER

### FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

### NATURAL



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

### DIETETICAS

## Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950

Tel: 15 6277 1475

## La Simbólica

Carlos Calvo 708

**GAIA**

Perú 657  
Tel. 4361-0146

**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**

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**

Ensaladas, sopitas listas,  
sandwiches veggies,  
limonadas, licuados y  
jugos 100% Orgánicos.  
Mirá todas las tiendas  
donde podes encontrar  
nuestros productos en:  
[www.despertarorganico.com](http://www.despertarorganico.com) o seguinos por FB:  
[www.facebook.com/despertarorganico](https://www.facebook.com/despertarorganico)

**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](mailto: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](http://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](mailto:pachamamaferia@airesdelnorteweb.com.ar)  
[fb: pachamamaferia](https://www.facebook.com/pachamamaferia)

**Feria Vegana**

[fb: Feria-Vegana-Bs-As](https://www.facebook.com/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](mailto:juaneg77@gmail.com)

**Lic. Vanina Repun**

Talleres de Nutrición  
y Cocina. Consultas  
individuales, familiares y  
grupales.  
Tel: 15-5922-9968  
[vanina.repun@gmail.com](mailto:vanina.repun@gmail.com)

**Mercado Solidario Bonpland**

Mercado de economía  
solidaria

Bonpland 1660

[fb: mercadobonpland](https://www.facebook.com/marcadobonpland)

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

**Orgánica**

Tel: 15 6693-6778  
[cocinaspa@hotmail.com](mailto:cocinaspa@hotmail.com)  
[fb:orgánica.comidasana](https://www.facebook.com/orgánica.comidasana)



**La Simbólica**  
TODO SUELTO

- FRUTAS SECAS
- LEGUMBRES
- HARINAS
- ESPECIAS
- CEREALES
- VINOS EN DAMAJUANAS

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

Tel: 4300-5810

# GUIA ORGANICA

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

[info@revistavegetariana.com.ar](mailto:info@revistavegetariana.com.ar)

## Puerta Verde

Delivery en panificados, comidas, desayunos.

Todo Vegano.

Entregas en Constitución/

Tribunales/Palermo/

Colegiales.

[janetmarisol@gmail.com](mailto: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](http://fb:veganopolisferiavegana)

EN ESTOS LUGARES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA



Para ahorrar dinero, comprá productos que estén de temporada. Son baratos y de mejor calidad... además, tenés la certeza de que nunca fueron guardados en cámaras de refrigeración!



## 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](mailto:funk.deli@yahoo.com)  
[www.facebook.com/funkandeli](http://www.facebook.com/funkandeli)



*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](http://www.maticesnaturales.com.ar)

# ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S<sup>u</sup> 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](mailto:almacen.naturaldelmercado@gmail.com)



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

Larrea 940 - Tel: 4964-5263  
[infovidamasnatural@gmail.com](mailto:infovidamasnatural@gmail.com)

[f](#) : 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](mailto:ventas@purestfields.com) | [purest@purestfields.com](mailto:purest@purestfields.com)

[www.purestfields.com](http://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

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

### DISTRIBUIDOR ARGENTINA:

[argandlevithee@yahoo.com.ar](mailto:argandlevithee@yahoo.com.ar)

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

[www.argandlevithee.com](http://www.argandlevithee.com)