

Esta edición incluye Suplemento

TodoSalud *Argentina*

y Santa Fé

PÁGS. 17 a 24

TODO MEDICINA PÁGS. 20

Retención de líquidos

"Me duele la pierna", "Siento las piernas hinchadas", "No puedo estar más tiempo parada"... todas frases frecuentes entre las mujeres, esta desagradable condición con la que llamamos retención de líquidos que en términos médicos se denomina edema.

CENTRO SALUDABLES PÁGS. 20

Instinto de mujer

Las mujeres son intuitivas y confían en sus propios instintos. No importa, en cambio, si meditan. Eligen su camino con el corazón. Poseen la fuerza del que define lo que más le importa. Dejen la verdad con compasión.

NÚMERO
73
JULIO 2013

PERIODICO MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA - 25.000 ejemplares

AÑO 7

www.todosaludonline.com.ar

LLEVE
GRATIS

TodoSalud

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

**LAS
RESPUESTAS
ESTÁN
EN TU
INTERIOR**

PÁGS. 8 y 9

**CULTIVAR
EN CASA**

PÁGS. 2, 1 y 4

Amor y sacrificio

PÁGS. 4, 5 y 6

**10 CONSEJOS
SALUDABLES**

PÁGS. 10

PREVENCIÓN NATURAL

PÁGS. 14

**Ejercicios de
respiración**

PÁGS. 17 y 18

**ARCILLA Y
SAL ANDINA**

PÁGS. 2

TodoSalud

RESERVE SU ESPACIO

(011) 4502-1133

info@todosaludonline.com.ar

www.todosaludonline.com.ar

TodoSalud

Ampliamos la red de comunicación, para acercarle propuestas saludables para el sentirse mejor en todos los aspectos de la vida.

Ahora con una nueva opción para evolucionar: **TodoSalud en TV**

El espacio en TV para la armonía y el equilibrio personal

Canal 425 de Cablevisión por internet, online las 24 horas

Infórmese: 011.4502.1133 / 011.15.4939399 / info@todosaludonline.com.ar

Vea los avances en: <http://www.youtube.com/lacasatv>

TodoSalud *Rosario*

LA RED DE COMUNICACIÓN PARA SENTIRSE MEJOR

y Santa Fé

¡Descubrí las virtudes de este tesoro de la naturaleza!

ALIMENTACIÓN

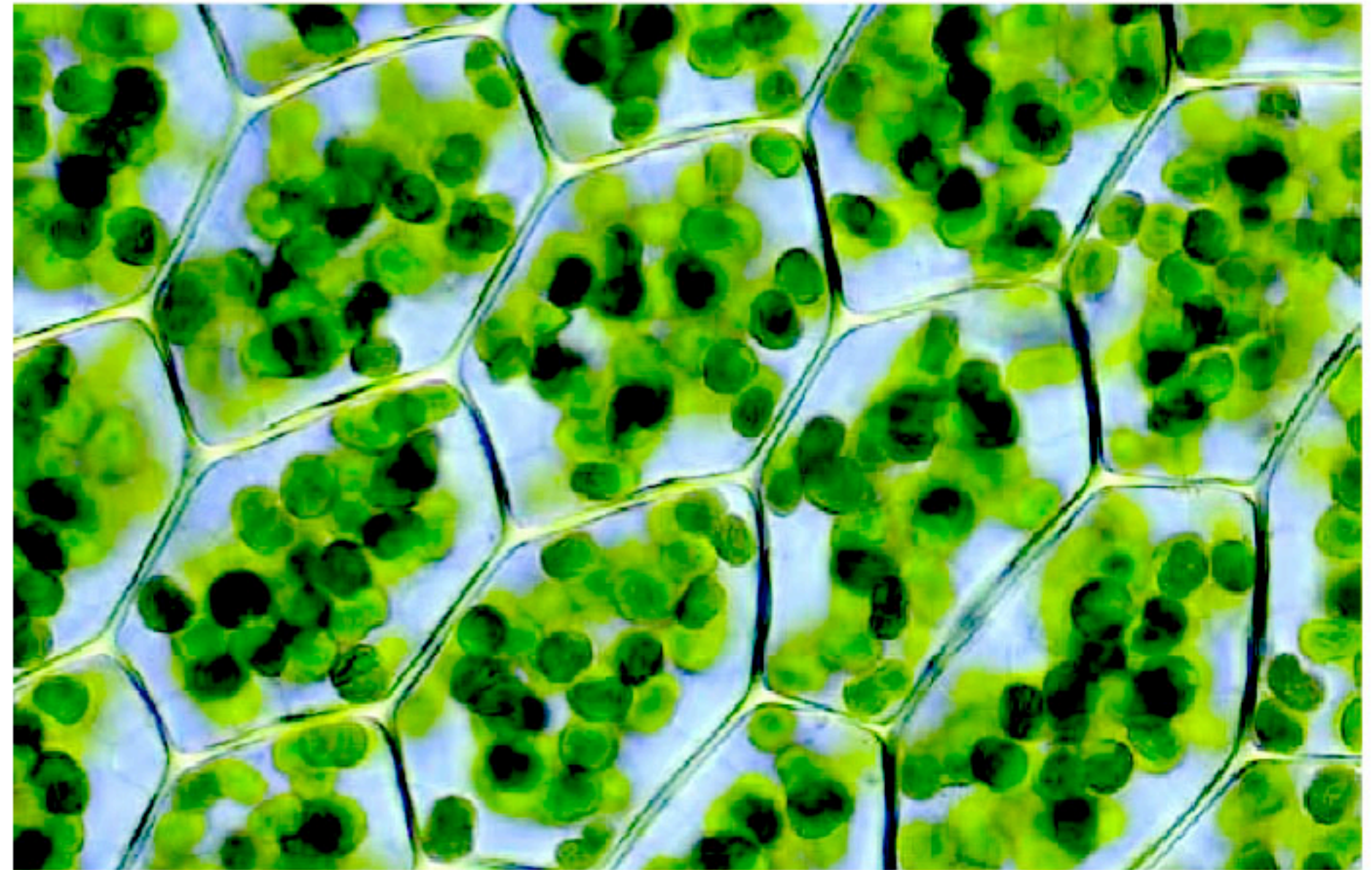
Clorofila, fuente de vida

Este compuesto que generan los vegetales sigue asombrando a la Medicina, pues ha comenzado a mostrar su utilidad no sólo para combatir el mal aliento, sino para oxigenar la sangre y eliminar toxinas relacionadas con envejecimiento celular.

Las hipótesis actuales indican que las primeras especies de algas y plantas capaces de crear su propio alimento y energía a partir de la luz del sol surgieron hace 3,600 millones de años. El secreto en este importantísimo salto evolutivo, y gracias al cual ha podido sostenerse la vida en la tierra, radicó en el surgimiento de una molécula: la clorofila.

Tan modesta sustancia también estaba destinada a modificar definitivamente la apariencia del entonces opaco y árido planeta, pues su color verde, sinónimo de vida en nuestros días, se fue extendiendo con el paso de los siglos hasta crear enormes bosques, selvas o estepas que luego serían el sustento de gran variedad de especies, entre las que se incluye el ser humano. A pesar de que numero-

sas criaturas han desaparecido o evolucionado, la clorofila sigue siendo la misma molécula de sus orígenes, y justo ahora, después de tantos siglos, la Ciencia Médica centra su atención en ella y comienza a reconocerle propiedades como reguladora de grasa y antioxidante (bloquea a los radicales libres, moléculas responsables de envejecimiento celular y formación de tejidos cancerosos), además de que se ha revalorado el papel que le da la Medicina tradicional, misma que considera que los vegetales verdes son ideales para la depuración, renovación y protección del organismo. Así, aunque todavía hay muchos estudios en curso que permitirán comprobar las propiedades de este compuesto, e incluso nos ayudarán a conocer nuevas cualidades, puede considerarse desde ahora a



la clorofila como un elemento de gran valor que nos permite prevenir numerosos padecimientos y, por tanto, no es mala idea comenzar a incluirla en nuestra dieta.

Material proporcionado por Luz Vida y editado por Vera Alaniz para TodoSalud
Para más información:
www.luzvida.com
info@luzvida.com