

NOVEDADES

VARIAS INCORPORACIONES, les sugerimos leer todo el boletín.

Por favor, consultar siempre el nuevo formulario de pedido con la actualización de productos y precios. **Lo podes bajar de nuestra página:**
<http://www.granomadre.com.ar/formulario.htm>

Atención

Zona de Del Viso, Escobar, Maschwitz, Mathew, Pilar, Cardales, Campana, etc.

Haremos las entregas del mes de **Julio** el: **viernes 30.**
Por favor, ir enviando los pedidos.

Semillas y frutos secos a granel

Incorporamos esta nueva opción, fraccionadas por 1 o 5 kgs según el caso, con descuentos en relación a las bolsitas de 100 y 250 grs., de un 15 a un 20%.

PROMOCIÓN

**Desde el 20 de julio al 31 de agosto,
comprando**

**1 Kelp Chihuid + 1 Nori Chihuid (de 100 grs.),
te regalamos una barrita sin cocción
(Delhi, Maya o Quito)**

Granomadre envasa **en celofán** todos los productos que aquí se **fraccionan, evitando** así el uso de las bolsas de polietileno **(plástico).**

Elegimos este material por lo que implica en relación al **cuidado al producto y al medio ambiente.** El mismo, es más **frágil** que el plástico común, por eso les recomendamos tener cuidado al momento de manipular los productos.

Gracias por elegirnos.

Bolsas de tela para hacer leches de semillas
Ya estás disponibles las bolsas de lienzo orgánico para
elaborar las leches de semillas.

Unidad \$ 17.-

<http://www.granomadre.com.ar/recetas04.htm>

A partir de abril, ampliamos
el horario de atención de la
sucursal de Palermo,

**lunes a viernes,
de 10:30 a 19:30 hs.**

Gascón 1693

Teléfono: 4865-6670

Jornadas de cocina y alimentación
Ya está disponible el calendario de
actividades de la segunda mitad del año.

**Aquí puedes ver y bajarte el cronograma y
programa de cada Jornada:**

<http://www.granomadre.com.ar/cursos.htm>

Las vacantes son limitadas y se llenan rápido

Semillas con conciencia

Nota en la revista Urbano y Orgánico donde explicamos las diferencias entre orgánico y conciente: <http://www.organicoopers.net/boletin/verano10/granomadre.html>

¿Podemos confiar en los huevos que se comercializan en las dietéticas?

Ante las calidades muy mediocres que encontramos en los huevos que se venden como saludables, les contamos la forma en la que se producen los que ofrece Granomadre. También, algunos consejos para detectar huevos “supuestamente” mejores, pero que en el fondo son casi como los de criadero.

Para ver más: <http://www.granomadre.com.ar/sepaloquecome-huevos.htm>

Panificados con fermentación lenta

A la cualidad **única de nuestros panes** (ver <http://www.granomadre.com.ar/elaboraciones-nuestropan.htm>), le sumamos que ahora el **fermentado es de más de 18 hs.** Esto trae **grandes ventajas a nivel nutricional.** Por un lado permite inactivar el ácido fítico, sustancia presente en el salvado del grano que bloquea la asimilación de minerales, como es el caso del hierro. También permite una mejor cocción de los almidones, disminuyendo la posibilidad de residuos tóxico (para ampliar estos temas, ver www.nutriciondepurativa.com.ar – Problemas alimentarios - Almidones)

Nuevos elaborados Granomadre

- **Barritas sin cocción.**

Esta nueva línea de barritas comparte la característica de estar **elaboradas en frío**, sin exposición al calor. **No poseen cereales, ni agregado de aceites o endulzantes** (azúcares, miel, etc.) y la mayoría de sus ingredientes son orgánicos o libres de agroquímicos.

TRES SABORES

MAYA: rescatando la sabiduría de los pueblos precolombinos.

Nueces libres de agroquímicos, pasas de uvas orgánicas, sésamo orgánico, espirulina, maca, polen libre de agroquímicos y extracto natural de vainilla.

DELHI: aromas de oriente.

Castañas de cajú, chía, manteca de cacao puro, pasas de uvas orgánicas, canela y jengibre.

QUITO: cacao con la fuerza de la cayena.

Nueces pecán libres de agroquímicos, pasas de uva orgánicas, chía, manteca de cacao puro y pimienta cayena.

Unidad de 41,5 grs. \$ 5.-

Ahora también por más de 20 u., \$ 4,50 c/u.

- **Budincitos dulces SIN trigo.** Otra alternativa dulce, para aquellas personas que no quieren consumir trigo. ¡Deliciosos!

Ingredientes: avena arrollada, sarraceno y harina de algarroba libre de agroquímicos, azúcar mascabo y manzanas orgánicas, huevos caseros, ghee y extracto natural de vainilla.

Bandeja de 6 u. \$ 17.-

- **Pizzetitas de harina de centeno orgánico.** Otro producto libre de trigo. Las presentamos en bolsitas con 6 pizzetas individuales.

Bolsa con 6 u. \$ 11,50

. Kéfir de agua, listo para consumir

• **Kéfir.** Es un producto de reconocida reputación como fuente de salud. La palabra kéfir en turco, significa “bendición”. Constituye un alimento básico en la dieta de los pueblos del Cáucaso (Armenia, Georgia, Turquestán) y era utilizado por los antiguos sumerios. Los habitantes de los pueblos del Cáucaso viven más de 100 años, conservan buena salud y notable estado físico.

Presenta propiedades antivirales, antifúngicas, antibióticas y estimula el sistema inmunológico. Ha sido utilizado con éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artritis, reuma, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma y bronquitis. En uso externo, por ser un poderoso antiséptico, se lo utiliza en acné, psoriasis, eccemas y alergias. Es preventivo y ha sido efectivo en la cura del virus del herpes.

Posee efectos aperitivos, estimula funciones orgánicas mejorando el estado de la piel y el cabello. Todas las propiedades terapéuticas asociadas al kéfir, se manifiestan cuando se lo ingiere en forma continuada.

Para leer el artículo completo ver: <http://www.granomadre.com.ar/otros-otros03.htm>

1. Sobre con nódulos secos, para iniciar 1 lt. de cultivo (con instrucciones para la preparación): \$ 16,50
2. Botella de 1 lt. de kéfir de agua listo para consumir: \$ 11 (envase retornable).

Importante: el kéfir de agua lo hacemos por pedido.

NUEVA OPCION EN SALUD

CLINICA DE OPTIMIZACION DEL SISTEMA INMUNOLOGICO

La **COSI** presenta los Retiros que ofrecerá durante 2010:

- descubriendo un nuevo nivel de integración, a través de la desintoxicación del sistema inmunológico – 3 días
- experimentando el placer de no fumar durante 3 días
- experimentando el placer de no comer compulsivamente durante 3 días
- personas con cáncer – 3 días
- donde decimos 3 días es un Retiro de fin de semana (de viernes a la tarde a domingo a la tarde)

Más información en:

<http://www.granomadre.com.ar/retiros.htm>

o escribir a: cosi.retiros@gmail.com (quién desee estar informado de nuestras actividades y/o Retiros pueden escribir a este mail)

próximamente www.cosiretiros.org

NUEVOS PRODUCTOS

• **Castañas de pará peladas.** Se la conoce también como nuez de Brasil, en referencia a su origen. Es una de las semillas más grasas (65%) y más dotada de lípidos saturados (solo superada por el coco). A nivel vitamínico posee alta dosis de B1 (clave para el sistema nervioso y el metabolismo celular), B2, B3 (regula el colesterol orgánico), B6 (importante en la síntesis hormonal), E y K (interviene en el metabolismo del calcio y la coagulación de la sangre). En materia de minerales posee buenas dosis de hierro, fósforo, calcio, magnesio (es el alimento más rico en este mineral), potasio, zinc y selenio (es el vegetal con mejor contenido de este importante oligoelemento). Indicada en problemas nerviosos, pérdida de memoria, falta de concentración, bajo rendimiento intelectual, debilidad, anemia, etc.

100 grs. \$ 8,25

• **Aceite de oliva orgánico “La Riojana”.** Incorporamos otra variedad de aceite de oliva orgánico, obtenido por primera prensión en frío y sin refinar. Proviene de Chilecito - La Rioja, una de las pocas y pequeñas regiones del mundo que concentran todas las virtudes para la obtención de un gran aceite de oliva (más de 1200 mts. de altura, con suelos y características climáticas excepcionales). La Riojana Orgánico Virgen Extra, obtuvo los primeros premios en concursos internacionales de Italia y Argentina confirmando la trayectoria en 2009 con los premios obtenidos en Cuyoliva y Olivinus.

Botella de vidrio de 500 cc. \$ 26,50

• **Nuevos productos deshidratados de “El Peregrino”:**

Algamix: condimento elaborado en base a consuelda, algas nori, semillas y aromáticas deshidratadas. Constituye un condimento terapéutico, con alto contenido de hierro, yodo y calcio, fácilmente asimilables por el organismo. La consuelda es una planta que presenta propiedades regeneradoras de tejidos óseos y musculares.

Para mantener activas las enzimas, se sugiere utilizar el condimento en crudo, sobre ensaladas, cereales, sopas, etc.

100 grs. \$ 26,25

Sabrosano: condimento elaborado en base a tomates, morrones, ajo y hierbas aromáticas deshidratadas. Todas las verduras y hierbas son producidas agro ecológicamente y secadas al sol. Para mantener activas las enzimas, se sugiere utilizar el condimento en crudo, sobre ensaladas, cereales, sopas, etc. Puede hidratarse con aceite de oliva, agua, salmuera (de sal rosada) y vinagre rojo para dar lugar a un exquisito aderezo.

100 grs. \$ 19,75

Sopa Viva: elaborada en base a vegetales (puerro, zanahoria, zapallo, tomates, morrones, ajo, etc.) y hierbas aromáticas deshidratadas. Todas las verduras y hierbas son producidas agro ecológicamente y secadas al sol. Si bien puede hidratarse y cocinarse como cualquier sopa, para mantener activas las enzimas, sugerimos hidratar la sopa durante unas 2 hs. y tomarla tibia.

100 grs. \$ 19,75

• **Jabón rústico “Rehue”.** Este nuevo jabón, ideado como reemplazo de los detergentes, está elaborado con aceite de coco y oliva orgánico, sin ningún tipo de perfume o aditivo químico. A diferencia de los otros productos Rehue, el jabón rústico **es más económico** por no contener maceraciones de hierbas aromáticas ni aceites esenciales. Al mismo tiempo, la presentación (sin envase o papel envoltorio), ha reducido el costo del producto. Así se logró un producto que si bien puede ser utilizado como cualquiera de los otros jabones Rehue, está **especialmente diseñado para reemplazar los detergentes** en el lavado de la vajilla.

100 grs. aprox. \$ 6,50

• **Aceite corporal de Rosa Mosqueta “Weleda”.** La Rosa Mosqueta es una planta salvaje de origen oriental, conocida en Europa desde hace muchos siglos. El fruto es rico en vitamina A, B1, B2, y C. El aceite es obtenido de frutos libres de agroquímicos y en este producto se unen las virtudes regenerativas del aceite de las semillas de la Rosa Mosqueta, con las hidratantes del aceite de Jojoba.

Un suave masaje cotidiano mantiene la tonicidad de la piel, dejándola flexible y previniendo la aparición de estrías. El fino aroma natural a rosas tiene un efecto armonizante.

Composición: aceite de Jojoba, aceite de Almendra dulce, aceite de semillas de Rosa mosqueta, aceite de Rosa centifolia, aceites esenciales naturales.

100 cc. \$ 59.-

• **Frutas deshidratadas, libres de químicos.**

Banana: es una fruta de alto valor nutritivo. Además de su conocida riqueza en potasio y su efecto alcalinizante, aporta también buena concentración de hierro, magnesio, folatos (vitamina B8), luteína (antioxidante), serotonina (sedante), carbohidratos de asimilación lenta y fibra soluble protectora de la mucosa intestinal. Erróneamente se le adjudica alto tenor de almidón (apenas 2% en fruto maduro). El deshidratado es realizado en el noroeste argentino, a partir de frutos nativos maduros, de forma natural, con energía solar, sin adición de azúcar ni conservantes químicos.

Bolsita de 100 grs. \$ 7,50

Mix tropical: combinación de frutas tropicales de alto valor nutritivo y delicado sabor: banana, mango y cáscaras de naranja. Son frutos que aportan potasio, hierro, magnesio, folatos, carotenos (antioxidantes), serotonina (sedante), enzimas digestivas, carbohidratos de asimilación lenta y fibra soluble protectora de la mucosa intestinal. También el deshidratado es realizado en el noroeste argentino, a partir de fruta nativa, de forma natural, con energía solar, sin adición de azúcar ni conservantes químicos.

Bolsita de 100 grs. \$ 9.-

Sugerimos hidratar unos 30 min. antes de consumir. Pueden adicionarse a granolas, desayunos, postres, licuados, etc.

- **Tés Inti-zen.** Seleccionadas mezclas de té negro con hierbas, especias y frutos rojo. **Ofrecemos 4 variedades:**
 - Amazonia 12:** Para tomar frío o caliente. Mango, papaya, hibiscos de Brasil y cítricos argentinos sobre una base de té negro proveniente del noroeste de la India. Es una infusión refrescante y revitalizadora, de color ámbar brillante.
 - Chaman Chai:** La alquimia del Té negro de India con canela, jengibre y cardamomo, agudiza los sentidos. Chaman Chai es una mezcla original con un sabor extraordinario.
 - Don Juan:** Calidez, sensualidad y misterio en una taza de té. Don Juan se cosecha a más de 1200 metros de altitud al noreste de los Himalayas, combinándose con frutos rojos de la Patagonia y Dulce de Leche. Su color es intenso, su bouquet es complejo y su textura es suavemente cremosa.
 - Silencio Andino:** Flores de manzanilla de la región Andina y cascaritas de naranja, se combinan con la pureza del Té Verde de Oriente para obtener una mezcla sutil, muy agradable y refrescante. Silencio Andino es relajante, antioxidante y digestivo.

Cajitas con 15 saquitos de 2 grs. c/u \$ 15,50

- **Tés Chamana.** Mezclas de hierbas y especias, dan por lugar a exquisitas tisanas. Una de ellas, a base de rooibos.
 - Chamana de menta, cedrón, eucaliptos y melón:** infusión refrescante, donde las hojas de cedrón o hierba luisa, cosechadas bajo el tibio sol de Agosto, de inconfundible sabor alimonado, se mezclan sutilmente con hojas de eucaliptos, la más fresca de las mentas y un toque de melón. Perfecta para después de comer.
 - Chamana de Rooibos, canela, jengibre, ciruela, higo y miel:** té andino, saludable y refrescante, que combina rooibos, el perfume de la canela, el picante del jengibre y la armonía de la miel, higos y ciruelas. Infusión ayurvédica **sin cafeína**.
 - Chamana de cedrón, manzanilla y mandarina:** infusión relajante para después de comer. Clementinas del Valle de Oaxaca, México, el aroma alimonado del cedrón y la manzanilla de las sierras hacen de esta tisana un bálsamo para los sentidos. El relajante perfecto para luego de yoga (frío o caliente)

Cajitas con 15 saquitos de 2 grs. c/u \$ 15,50

- **Ajedrea.** Hierba aromática con propiedades digestivas. Evita gases, es un tónico nervioso, antiespasmódica, diurética, combate parásitos y candidas, expectorante y balsámica. **Uso:** Remojo y cocción de legumbres, salsas y comidas de difícil digestión.

50 grs. \$ 8,75

- **Estragón orgánico.** Incorporamos esta hierba aromática y medicinal, de la marca "Si-Gar", orgánica certificada. El estragón es aperitivo, digestivo y evita la formación de gases. Tiene función antiséptica en el tracto digestivo. Ayuda a expulsar parásitos intestinales. Estimula la menstruación. Masticando las hojas, alivia el dolor de muelas. A nivel culinario, se emplea en salsas, marinados, aderezos, estofados, rehogados de verduras, legumbres, etc. A nivel terapéutico, se utiliza como aperitivo la infusión de 20 grs. por lt. de agua, una taza antes de las comidas y como digestivo, una taza después de las mismas. **Contraindicaciones:** embarazadas y niños menores de 2 años.

Envase de 20 grs. \$ 9,75

- **Alpiste (semilla con cáscara).** Esta gramínea, injustamente relegada a la alimentación de aves, está siendo ahora revalorizada por su capacidad enzimática y su contenido proteico. La carga enzimática del alpiste desinflama órganos claves como hígado, riñones y páncreas, destacando su contenido en lipasas (enzimas claves

en el metabolismo de grasas). A nivel proteico, sus aminoácidos son equilibrados y estables. **Se aconseja consumir la semilla en forma de leche vegetal.** Para esto, se dejan 3-4 cucharadas de semillas en remojo por 24 hs; luego se enjuagan bien, se licuan con 500 cc. de agua limpia y se cuelean con colador o lienzo de algodón. Se recomienda un par de vasos al día, pudiéndose saborizar con miel de abejas y/o harina de algarroba.

500 grs. \$ 9.-

- **Harina de Algarroba.** Este árbol, pertenece a la familia de las leguminosas y por ello da sus frutos en forma de vaina. En distintas partes del país (Córdoba, Santiago del Estero, Formosa, Salta, etc.) encontramos tanto al **algarrobo negro** como al **blanco** (*Prosopis nigra* o *alba*). Hay varias especies de *Prosopis* que producen chauchas comestibles en nuestro país: caldén, tintitaco, espinillo, tusca, vinal, espinillo, etc. A esta familia también pertenece el algarrobo europeo o **carruba** (*Ceratonia siliqua*).

Las chauchas maduras (oscuras o claras, según la variedad) permiten obtener una **harina muy dulce**, con sabor bastante parecido al cacao y con muchas propiedades nutricionales y terapéuticas. Con ella se prepara el ancestral **patay**, que es una torta hecha con harina de algarroba y agua. Los indígenas utilizaban la algarroba para producir bebidas, a través de la fermentación de las chauchas (aloja) o por simple dilución de la harina en agua (añapa). Hirviendo las chauchas obtenían el popular **arrope**.

En la composición de la harina de algarroba se destaca la presencia de un 40-50% de **azúcares naturales** (fructuosa, glucosa, maltosa y sacarosa). Los algarrobos extraen **minerales** del suelo profundo, a través de su extenso sistema radicular. Esto hace que los frutos posean mucho hierro (más que el hígado vacuno), calcio (más que la leche), magnesio, fósforo, cinc, silicio, manganeso y cobre, destacándose por su gran contenido de potasio y bajo contenido de sodio. La algarroba tiene un 11% de **proteínas**, siendo muy rica en triptofano. A nivel **vitaminas**, tiene buena presencia de A, B1, B2, B3, C y D. Además no posee gluten y posee pocas grasas (3%), pero de excelente calidad. Otro aspecto importante de la algarroba es su riqueza en **fibra**, sea cuantitativa (13%) que cualitativamente (posee fibras solubles, como pectina y lignina). Esto aporta **beneficiosos efectos a la flora intestinal, disminuyendo bacterias nocivas e incrementando los lactobacilos**. La **pectina**, conocida como espesante, tiene otras importantes propiedades: es laxante, coagulante, bactericida, preventiva del cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de las membranas celulares, elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo, y protege la mucosa intestinal. Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Sus fibras cumplen un triple efecto: convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas. Otro componente importante de la algarroba es el **tanino**, antes considerado producto tóxico y hoy revalorizado dentro del grupo de los polifenoles, con virtudes antioxidantes y protectoras: evitan la formación de cancerígenas nitrosaminas, refuerzan los capilares, son antiinflamatorios, antirreumáticos y beneficiosos para el corazón y los riñones.

En cuanto a la **forma de consumo**, podemos decir que la **harina de algarroba** es soluble en líquidos, por lo cual puede mezclarse rápidamente, sin necesitar ulterior cocción. De esta forma se puede utilizar en licuados con leches de semillas (almendras, sésamos, etc.) para lograr sabores similares a las chocolatadas. También se la emplea en repostería, adicionándola a las masas de budines, tortas, galletitas, etc.

En **Granomadre** disponemos de 3 tipos de harina de algarroba:

Blanca: elaborada con chauchas blancas libres de agroquímicos de Santiago del Estero. Es secada al sol, lo que la hace un producto básico en la Alimentación Viva, ya que no se la expone a altas temperaturas. Tiene sabor dulce y en muchos casos puede reemplazar a los azúcares o endulzantes.

500 grs. \$ 18,75

Mixta: elaborada con un 70-80% de chauchas blancas y el resto de chauchas negras. También provienen de algarrobos libres de agroquímicos, pero en este caso de las sierras cordobesas. Posee un sabor delicioso, algo menos dulce que la algarroba blanca, pero más intenso.

500 grs. \$ 13,50

Negra: originaria de España, proviene de los algarrobos europeos o carrubas. Tiene sabor amargo, muy similar al cacao.

250 grs. \$ 9,25

- **Tomate triturado para salsas.** Este producto está elaborado con tomates libres de agroquímicos de Mendoza, sin ningún tipo de conservante.

Botella de 1 lt. \$ 18,50

- **Sopa juliana con algas.** Práctica combinación de verduras y algas deshidratadas que permite preparar una sopa sustanciosa, alcalinizante y equilibrada. A la riqueza de las variadas verduras (zanahoria, espinaca, cebolla, apio, pimiento morrón y puerro) se agrega la presencia de algas marinas (nori y kelp) que le aportan minerales (sobre todo yodo y magnesio), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos, ácidos grasos y fibras que protegen la

salud intestinal. **Ingredientes:** zanahoria, espinaca, pulpa de rosa mosqueta, cebolla, apio, pimienta morrón, puerro, algas nori y kelp. Rinde 4 porciones.

100 grs. \$ 9.-

• **Hierbas aromáticas frescas “Mamma Gaucha”.** Estas hierbas aromáticas-medicinales son producidas bajo un sistema agroecológico (sin agroquímicos). Los pilares de producción son **las asociaciones de las diferentes hierbas y el cuidado de la fertilidad del suelo con abonos orgánicos**, producimos en la propia chacra. Este tipo de producción permite que las hierbas mantengan sus propiedades terapéuticas intactas.

A lo largo del año y en función de la variedad disponible en cada estación, la bandeja irá rotando entre sus ingredientes. Tendremos albahaca, romero, estragón, orégano, tomillo, menta y ciboulette entre otras.

Bandeja de 70 grs. aprox. de hierbas \$ 9,25

• **Cerveza artesanal “La Serrana Celta”.** Elaborada artesanalmente con agua de una vertiente natural del cerro Comechingones, a 1400 mts. de altura. Sus ingredientes son, además del agua pura, cebada malteada, lúpulo y levadura. No se la pasteuriza ni posee ningún aditivo o conservante químico.

Esta cerveza fue seleccionada por la organización **"Slow Food"** como el **mejor producto artesanal en la edición 2008 de Caminos y Sabores en la rural de Palermo** y fue premiada para representar a la Argentina en la feria internacional Slow Food y Terra Madre realizada en Torino, Italia, por el compromiso en la elaboración y el respeto al medio ambiente.

La Serrana Celta presenta su cerveza en diferentes estilos y sabores: **Rubia, Roja y Negra**

Botella de 350 cc. \$ 9,75

• **Café orgánico Premium.** Originario de Brasil, lo ofrecemos tostado y molido, listo para usar en filtro.

250 grs. \$ 30.-

• **Té de invierno.** Combinación de cuatro especias (jengibre, anís estrellado, canela en rama y clavo de olor) para preparar en decocción y obtener así la combinación de los distintos sabores y efectos terapéuticos. Los ingredientes se hierven a fuego suave al menos 20' y pueden recuperarse para una segunda cocción. El resultado es una infusión adecuada para la época invernal.

100 grs. \$ 7,25

• **Zeolita.** Se trata de un **mineral** (clinoptilolita) **de origen volcánico**, formado naturalmente a partir de **cenizas y agua de mar**, que también se halla presente en los plegamientos andinos. Antiguamente era **muy utilizado en Asia** (China, Rusia, India) como suplemento natural para promover la salud y el bienestar orgánico. Actualmente también es muy usado a nivel industrial, para purificación de agua y aire, como depurador en la industria alimentaria, para fertilización agrícola y como suplemento mineral en nutrición animal. Su estructura cristalina está formada por tetraedros que dan lugar a una red tridimensional, en la cual cada átomo de oxígeno es compartido por dos átomos de silicio (tectosilicato). **Estas estructuras forman jaulas o canales que permiten el movimiento interno de iones y moléculas, convirtiendo a la zeolita en un verdadero tamizador molecular.**

En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite **liberar al organismo** de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes. La zeolita **equilibra el pH** orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto **antioxidante e inmunoestimulante**. Se trata por tanto de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo. La particularidad de la zeolita es su **carga eléctrica negativa**, con lo cual atrae metales pesados (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc) y toxinas, que habitualmente poseen **carga positiva**. La carga negativa también ayuda a la distribución de minerales útiles (calcio, sodio, magnesio, fósforo) y del ácido generado por los iones de hidrógeno (de allí que se lo considere un buffer del pH o un tampón alcalino). El poder quelante de la zeolita está basado en su capacidad de **discriminar entre moléculas útiles y tóxicas**; se une fácilmente con los metales pesados y tóxicos (generalmente pequeños y eléctricamente muy cargados) y tiene escasa o nula afinidad con las estructuras útiles (más grandes, livianas y con carga débil). Esto explica que la zeolita pueda **quelar** moléculas tóxicas como el arsénico (diámetro 1,8 Å) y en cambio no actúe sobre moléculas de minerales útiles como el potasio (diámetro 2,8 Å). Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita cargada de sustancias tóxicas abandona rápidamente el organismo, sin dejar señas. Siendo la zeolita un aluminosilicato, vale aclarar que sus moléculas de aluminio están rodeadas por átomos de oxígeno, por lo cual no pueden pasar al organismo (aluminio no intercambiable) y en cambio pueden absorber moléculas de aluminio tóxico presente en el cuerpo. La zeolita es un compuesto altamente estable, no siendo afectado por el calor o el frío.

¿CÓMO SE UTILIZA LA ZEOLITA?

Proceso depurativo enérgico: 10 gotas (hasta 15 en casos de intoxicación severa), 3 veces al día, durante 4 a 6 semanas.

Mantenimiento depurativo: 3 a 5 gotas (en niños basta un par de gotas), 3 veces al día.

Recomendaciones: Disolver las gotas en líquidos o jugos. Es compatible con los alimentos, no siendo necesario alejar su ingesta de las comidas. No dejar pasar más de 6/7 horas entre cada toma.

Previo al consumo, agitar enérgicamente la solución, pues tiende a sedimentar con facilidad.

Mientras se consume zeolita, mantener una buena hidratación, consumiendo adecuada cantidad de frutas y hortalizas, bebiendo bastante líquido y realizando otras prácticas depurativas complementarias (limpieza de órganos, desparasitado, depuración con vegetales, ayunos frutales, nutrición vitalizante).

Contraindicaciones: No utilizar cuando se consumen fármacos que contienen metales como litio o platino, ya que serán quelados por la zeolita. Esta capacidad quelante (arrastre de material tóxico) hace que la zeolita pueda interferir con la quimioterapia convencional.

Efectos secundarios: Puede generar deshidratación leve, a raíz de la mayor demanda de agua en el proceso químico de limpieza, lo cual se neutraliza con adecuada hidratación. Algunas personas, con alta carga tóxica en el organismo, pueden experimentar ligeras náuseas, que remiten rápidamente.

Frasco de 60 cc. \$ 18,50

• **Nuevas hierbas medicinales:**

Lapacho (Tabebuia ipe): es diurético, antiséptico, astringente, reconstituyente, digestivo, hipoglucemiante, antiolesterolémico, hipotensor y emoliente. Se usa en retención de líquidos, infecciones urinarias, enfermedades reumáticas, diarreas, inapetencia, úlceras gástricas, debilidad del sistema nervioso, tensión arterial, diabetes, anemia, colesterol y problemas inmunológicos (coadyuvante en tratamientos de cáncer).

100 grs. \$ 3,75

Rompepiedras (Phyllanthus tenellus): originario del noreste argentino. Tiene propiedades diuréticas y disuelve cálculos en los riñones. En Perú se lo utiliza para cálculos vesiculares. Es también hepatoprotector.

100 grs. \$ 6,25

Uña de gato (Uncaria tomentosa): originaria de la selva peruana, fortalece el sistema inmunológico, es antiviral, antiinflamatoria, analgésica, y combate radicales libres y efectos de la quimioterapia. Útil para tumores, metástasis, leucemia, sida, herpes, lupus, depresión inmunológica, artritis, reuma, úlceras gástricas, diabetes, enfermedades virales, infecciones, candidiasis, parasitosis y divertículos.

50 grs. \$ 19.-

Mezcla purgante: combinación de 4 hierbas depurativas (**yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona**), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, necesario luego de un desparasitado. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando toxinas y parásitos.

100 grs. \$ 13.-

• **Tintura de eucalipto.** Planta expectorante y antiséptica. Facilita la eliminación de los desechos, sobre todo en las vías respiratorias.

Gotero de 60 cc. \$ 25,25

• **Aceite para masaje “Rehue” de Lavanda.** Elaborado con aceite de jojoba, macerado de lavanda (orgánico recién cosechado) y aceite esencial de lavanda. La lavanda, una de las plantas con mayor tradición de las empleadas en la antigüedad tiene propiedades antisépticas, antiespasmódicas, analgésicas y sedativas. Es un buen estimulante del sistema nervioso central. Elimina estados de angustia, depresión e irritabilidad. Es útil en casos de asma, mareos y jaquecas. Se utiliza para calmar golpes, dolores reumáticos, artríticos y mala circulación. Este óleo es un buen relajante corporal y sirve también para calmar dolores articulares. Masajeado en las plantas de los pies del bebé, ayuda a conciliar el sueño.

100 cc. \$ 63.-

• **Aceite para masaje “Rehue” de Romero.** Elaborado con aceite de jojoba, macerado de romero (orgánico recién cosechado) y aceite esencial de romero. En la antigüedad el romero era considerado por griegos y romanos una planta sagrada que proporcionaba ayuda a los vivos y paz a los muertos. Se quemaba romero como si fuera incienso para purificar el aire en las habitaciones de los enfermos. El hecho que ésta planta sea un poderoso antioxidante, explica porque los egipcios lo usaban como conservante para momificar cadáveres y que la Reina de Hungría lo usara para conservar "la eterna juventud". Sus componentes activos (diosmetina) ayudan a fortalecer los capilares sanguíneos, esto resulta valioso para el sistema cardiovascular, en el cual el Romero mejora la circulación y sirve para elevar la tensión arterial. Es un buen antiséptico, antiinflamatorio y tónico. Se lo emplea en estados depresivos y de apatía como así también en problemas hepático biliares. Calma también dolores articulares y reumáticos. Es útil contra la caída del pelo. Este óleo es útil especialmente para activar la circulación de las

piernas, tonificar las mismas y calmar dolores producidos por la actividad diaria y el sedentarismo. También se puede utilizar como baño de aceite para el pelo.

100 cc. \$ 63.-

• **Crema “Rehue” de caléndula y lavanda.** Humectante, cicatrizante, regenerativa. Antiséptica. Útil en caso de piel agrietada, seca o sensible, arrugas y patas de gallo, sarpullido de pañal, prurito y grietas mamarias. **Ingredientes:** aceite de jojoba, aceite de rosa mosqueta, cera de abejas, manteca de cacao, aceite esencial de lavanda, infusión de flores orgánicas frescas de caléndula, lavanda, milenrama y decocción de frutos de ciprés y raíz de consuelda.

Pote de 50 grs. \$ 76.-

• **Dentífrico “Weleda”.** Incorporamos dos variedades de dentífricos:

Gel dentífrico vegetal: desarrollado especialmente para proteger y cuidar las encías y el tejido bucal. Asegura una limpieza eficaz que, respetando el esmalte de los dientes, favorece la eliminación de la placa bacteriana. Contiene extractos de plantas como ratania, mirra y manzanilla que contribuyen a calmar y reforzar las encías, conservando el equilibrio natural de la flora bucal. También es adecuado para niños con dietes definitivos, por su suave sabor. **75 cc. \$ 22.-**

Gel dentífrico para niños: especialmente formulado para los dientes de leche. Limpia suavemente, pero de forma eficaz y mantiene el equilibrio de la delicada flora bucal del niño. Dada su composición natural a base de caléndula, no representa ningún riesgo en caso de ingestión accidental. **50 cc. \$ 18.-**

Ninguno de estos dentífricos posee conservantes, colorantes ni aromas sintéticos.

• **Limpia lengua Banta.** Para la medicina oriental, la lengua refleja las cinco cavidades humanas (cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis). Durante la noche, la toxicidad de esas cavidades viaja por el organismo, depositándose en su superficie. De allí la recomendación de limpiarla todas las mañanazas, tras enjuagar la boca y antes de beber agua, raspando la cara superior de la lengua con el auxilio del banta. Esta limpieza reduce placa bacteriana, tártaro, formación de caries, inflamación de encías e infección de garganta; promoviendo aliento fresco y mejor sensación gustativa.

1 u. de acero inoxidable \$ 22,75

• **Humus orgánico.** Es una enmienda orgánica, es decir un abono 100% natural que mejora las características físicas, químicas y biológicas del suelo, aumentando el desarrollo y crecimiento de todo tipo de plantas. Aumenta la porosidad y la aireación del suelo, la permeabilidad y la retención de la humedad del suelo, aporta materia orgánica al suelo (reconstituye la fertilidad), incrementa la disponibilidad y absorción de nutrientes (nitrógeno, fósforo, potasio, azufre, etc.) gracias a la acción de sus microorganismos, aumenta la resistencia de las plantas a las plagas y agentes patógenos, inhibe el desarrollo de bacterias y hongos que afectan a las plantas, aumenta la resistencia de las plantas a las heladas, evita el trauma de la planta durante el trasplante. Su uso en exceso no origina inconvenientes. Puede utilizarse en jardinería, floricultura, horticultura, fruticultura, etc. A diferencia de los fertilizantes químicos, el humus de lombriz es totalmente orgánico y no contamina el ambiente, por ello es ideal para el cultivo de huertas orgánicas y para el uso en el hogar. También **puede emplearse para la elaboración de los brotes o hierbas casera** (wheatgrass, etc.)

Bolsa de 5 dm3. \$ 6.-

Bolsa de 20 dm3. \$ 16.-

• Si bien la **miel UR** no es una novedad, la incluimos aquí porque tal vez algunos de ustedes no sepan acerca de su sentido. Una vez discriminados los gastos (miel, envase, etiqueta, fraccionado), el dinero reunido es para la compra de una tierra en la cual pueda funcionar la COSI (Clínica de Optimización del Sistema Inmunológico).

Frasco de 1 kg. \$ 30.-

Quien desee saber más acerca de este proyecto, puede escribir a cosi.retiros@gmail.com

Receta del mes: Guiso de arroz y porotos mung (kicharee ayurvédico)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral largo fino
- 1/3 taza de poroto mung
- 1/4 kg. de brócoli
- 1 raíz de bardana (opcional)
- 1 cda. de diente de león seco
- 1 cta. de jengibre rallado fresco
- 1 cda. de ghee o 2 de aceite de oliva de primera prensión en frío
- 1 cta. de semillas de coriandro
- 1/2 cta. de semillas de comino
- 1/4 cta. de semillas de mostaza
- 1 cta. de cúrcuma
- 2 ctas. de sal rosada molida
- 1 trozo de unos 3 cms. de alga kombu
- 4 tazas de agua.

Preparación:

1. Enjuagar los porotos.
2. Colocar las semillas de coriandro, comino y mostaza en un mortero y machacarlas levemente.
3. Calentar en una cacerola el ghee (o aceite de oliva), y agregar las especias, hasta hacerlas saltar (unos segundos).
4. Introducir los porotos mung, el alga (enjuagada y cortada en trocitos) y las tazas de agua. Llevar a fuego fuerte hasta que hierva. Bajar y cocinar a fuego medio.
5. A los 10 min. de haber iniciado el hervor, agregar el arroz enjuagado, el jengibre rallado, la raíz de diente de león y la bardana (lavada con cepillo y cortada en diagonales finitas). Llevar nuevamente a fuego fuerte hasta que vuelva a hervir y luego cocinar a fuego medio-bajo, unos 40 min. aproximadamente.
6. A mitad del tiempo de cocción incorporar la cúrcuma, la sal y el brócoli cortado en pequeños trocitos. Llevando nuevamente la preparación a punto de hervor y luego cocinar a fuego medio-bajo hasta que esté a punto.
7. El kicharee debe tener la consistencia de una sopa o salsa espesa. Podemos guardarlo en la heladera y consumirlo los días siguientes. Servirlo acompañado de una ensalada de hojas verdes (diente de león, rúcula, berro, radicheta, lechuga, etc).

Sugerencia: reemplazar el arroz integral largo fino por arroz basmati.

SUGERIDOS

• **Maca (*Lepidium peruvianum*).** Tubérculo andino, usado antiguamente por los incas como alimento, pero sobre todo como estimulante sexual y para aumentar la fertilidad. Modernos estudios confirman estas y otras propiedades del llamado “ginseng andino”. Es muy rico en proteínas (contiene 18 de los 20 aminoácidos), minerales (calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio, silicio, zinc, yodo y otros importantes oligoelementos) y vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, C y E). Recompone el equilibrio físico y mental, mejora el manejo del estrés, es afrodisíaco y aumenta la fertilidad, estimula la inmunidad, alivia trastornos climatéricos, equilibra desórdenes hormonales, calma dolores premenstruales y regula el ciclo. Útil en menopausia y osteoporosis, anemia, convalecencias y debilidad. Energizante y vigorizante sexual.

Uso: 2 a 3 cucharaditas diarias. Luego de un mes descansar una semana.

Contraindicaciones: precaución en hipertensos.

Bolsa de 100 grs. \$ 27,50

• **Cacao, nibs y polvo puro.** Esta planta, originaria del Amazonas, se difundió ampliamente en América Central antes de la llegada de los españoles. La razón de las propiedades estimulantes, excitantes y afrodisíacas del cacao, recién comenzaron a conocerse en el siglo XIX. Poco a poco, la ciencia fue develando otros componentes del cacao, apareciendo **gran cantidad de sustancias benéficas**. Para los aztecas, el cacao era sinónimo de fuerza, vigor y resistencia.

El **cacao puro**, es rico en **polifenoles** (catequinas y procianidinas) que tonifican el corazón, inhiben la oxidación del colesterol, benefician la circulación sanguínea y favorecen el intercambio de serotonina en el cerebro, lo cual **alivia la depresión**. Investigadores suizos han demostrado que el consumo de cacao beneficia las arterias y previene la aparición de episodios cardiovasculares. Roberto Corti, del Hospital Universitario de Zurich, asegura que el cacao actúa como agente antiplaquetario (similar a la aspirina) y evita la formación de trombos en los vasos sanguíneos. Corti asegura que el cacao tiene mayor **poder antioxidante** que el vino tinto, el te verde o los frutos de bosque.

La grasa saturada que posee (manteca de cacao), puede generar cierta intolerancia en personas con debilidad hepática y relativa problemática dermatológica (acné, eccema, urticaria, etc.). Sin embargo el cacao también posee buenas grasas: 40% corresponde al benéfico omega 9, el ácido graso principal del aceite de oliva, y 30% al ácido esteárico, que el hígado transforma en omega 9 gracias a la enzima desaturasa.

Es importante destacar que las propiedades se aplican al **cacao en estado puro** (no al chocolate). En Granomadre disponemos de **nibs de cacao**, que no son más que pequeños trozos del grano de cacao y también **cacao amargo puro en polvo** (cacao desgrasado). Este cacao nada tiene que ver con el cacao en polvo que se comercializa a gran escala. Estos polvos, por su elevado costo, suelen rebajarse con cascarilla de cacao, harina de algarroba y hasta aserrín.

Sugerimos utilizar los nibs de cacao en licuados, jugos, galletitas integrales, budines, etc. A las galletitas, aportan un toque crocante (no se derriten). El cacao en polvo, puede emplearse para elaborar una chocolatada casera.

Nibs 100 grs. \$ 7,75

Polvo 100 grs. \$ 7,25

• **Lámparas de sal rosada.** Las lámparas construidas con cristales de sal rosada de Pakistán, además de su belleza intrínseca, funcionan como excelentes mejoradores de nuestros ambientes cerrados. Si bien son consideradas como eficientes ionizadores naturales, aportan otros importantes beneficios a nuestra salud. Por ello conviene detenerse en cada uno de sus aspectos beneficiosos.

Efecto ionizante

Los ionizadores para hogares y oficinas surgieron como una necesidad frente la invasión de radiaciones nocivas, generadas por artefactos eléctricos en ambientes cerrados. La energía eléctrica fluye entre partículas de distintas polaridades, llamadas **iones**. Un ión **negativo** es una molécula electrónicamente cargada compuesta de oxígeno. Un ión **positivo** es una molécula que ha perdido sus electrones en el proceso de contaminación atmosférica. Nuestra salud física y mental esta influenciada entre otras cosas, por la correcta ionización del ambiente en que vivimos. Hoy existen más fuentes de iones positivos que en el pasado, lo cual crea un desequilibrio eléctrico que nos afecta sensiblemente. Para comprender esto, basta con pensar cuánto mejoran nuestros sentimientos en un clima de montaña o en medio de un pinar, lugares donde se concentra una gran cantidad de iones negativos. Las variadas actividades humanas y las aplicaciones eléctricas, producen **iones positivos**, que provocan el deterioro de nuestro bienestar físico y emocional. Ejemplo: redes eléctricas, calefacción, sistemas de enfriamiento, televisores, radios, transmisores, radares, computadoras, extractores, microondas, teléfonos celulares, humo de cigarrillo, etc. El exceso de iones positivos, producido por la contaminación química y electromagnética, es causa de estrés (estimula la producción de noradrenalina), puede producir insomnio, migrañas, agotamiento, hipertensión, depresión y agravar el asma y las alergias respiratorias.

El aire sano y equilibrado eléctricamente contiene una proporción de 4 iones negativos y 5 positivos. Sin embargo una mayor cantidad de **iones negativos** mejora la calidad ambiental, elimina las partículas en suspensión del aire (polen, polvo, ácaros, bacterias) y tiene efectos neurobiológicos muy positivos; induce el relax y favorece la secreción de melatonina (mejora la calidad del sueño y de la regeneración celular).

Está demostrado que los iones negativos son ventajosos y tienen las siguientes cualidades: producen mejorías en alergias, dolores de cabeza y jaqueca, reducen la severidad de los ataques de asma, pueden realzar el sistema inmune, aumentar la productividad en el trabajo, fortalecer la concentración, aumentar la capacidad pulmonar, y reducir la susceptibilidad a gripes y resfríos recurrentes.

La calidad del aire que respiramos es esencial para nuestra salud y bienestar. No solo nos mantiene vivos, sino que también nos permite pensar más claramente, aprovechar mejor las horas de sueño y mejorar nuestra salud. Los estudios demuestran que recibimos el **56%** de nuestra energía del aire que respiramos; esto es más que la energía del agua y del alimento, combinadas. La intoxicación debida al excesivo número de iones positivos en el aire puede considerarse como causa de debilidad, ansiedad, depresión, insomnio y enfermedades del sistema respiratorio que muchos sufrimos.

En la naturaleza, los iones negativos se crean por medio del viento, la luz solar, las caídas de agua, las tempestades y la lluvia. En el aire fresco encontramos hasta 4.000 iones negativos por centímetro cúbico (el tamaño de un cubo de azúcar), mientras que cerca de una cascada se pueden hallar hasta 10.000 iones negativos. Como contraparte, está calculado que el número de iones negativos en grandes ciudades no alcanza los 100 por centímetro cúbico. Estudios científicos demuestran que las lámparas de cristal de sal pueden aumentar la cuenta de iones negativos en su derredor hasta en un 300%. Cuando el cristal de sal rosada se calienta, absorbe humedad y el contacto con estas partículas provoca la liberación de iones negativos, funcionando como un ionizador absolutamente natural.

Además de mejorar la calidad del ambiente, esta ionización resulta muy positiva en afecciones de vías respiratorias (por ejemplo asma) y alergias. En este sentido se hacen tratamientos alternativos exponiendo a pacientes en ambientes con una atmósfera concentrada de iones negativos, como sucede en el interior de las minas de sal de roca.

Campos electromagnéticos

El planeta Tierra esta rodeado y protegido por un campo electromagnético, del cual dependen todas las formas de vida. Nuestras ondas cerebrales trabajan en **resonancia** con dicho patrón de frecuencia (7,83 hertzios), bautizado en homenaje al investigador que documentó su existencia: Schuman. Sin embargo, cuando estamos en

inmediaciones de ciertos artefactos eléctricos (televisores, computadoras, celulares, etc.), nos vemos afectados por sus radiaciones electromagnéticas que oscilan entre 100 y 160 hertzios.

Por lo tanto, habitualmente estamos expuestos (y por largos períodos de tiempo) a patrones de frecuencia hasta **veinte veces** más elevados que lo normal. Esta sobrecarga influye en el delicado equilibrio del campo electromagnético del cuerpo, provocando un funcionamiento anormal de las células. Variados estudios demuestran que esta disonancia da lugar a diversos síntomas como nerviosismo, insomnio, falta de concentración, problemas de memoria, etc. y además genera el incremento de radicales libres en el cuerpo, estrechamente relacionados con la formación de tumores.

Los cristales de sal rosada, en su estado natural oscilan en perfecta **resonancia** con el patrón de frecuencia terrestre. Utilizados en forma de lámparas, los cristales de sal no hacen más que amplificar naturalmente este rango de frecuencia, tan necesario para reequilibrar el funcionamiento corporal. Por ello puede afirmarse que las lámparas de sal **armonizan** nuestros ambientes y **neutralizan** la influencia nociva de los campos electromagnéticos artificiales. Es la razón por la cual estas lámparas forman parte del arsenal de recursos de los profesionales del Feng Shui, ciencia oriental milenaria que procura la armonización de los ambientes habitados.

Extraído de “La Sal” – Néstor Palmetti

Más información en <http://www.granomadre.com.ar/escritos-sales01.htm>

Lámpara de sal rosada pakistaní	pequeña	\$ 130
	mediana	\$ 155
	grande	\$ 190

- **Harina de vino.** Se trata de un **suplemento dietario realizado en base a los residuos sólidos de la vinificación artesanal.** Aporta la **gran riqueza en polifenoles antioxidantes** que posee la uva. Estos flavonoides (**resveratrol**) retardan el envejecimiento, neutralizan los reactivos radicales libres, mejoran la circulación sanguínea, fortalecen los capilares, previenen afecciones cardíacas al evitar la formación de coágulos, reducen el daño de la fibromialgia, protegen del cáncer, mejoran afecciones de piel (soriasis, eccemas), detienen la degeneración macular y mejoran la vista.

La harina de vino tiene alta concentración de **resveratrol**, potente bioflavonoide fácilmente asimilable por el organismo y que se encuentra no solo en la uva, sino también en otros frutos, como las nueces, las moras o los arándanos. Es cierto que el vino tinto aporta resveratrol, pero para obtener por este medio una cantidad importante (una botella puede contener 5 miligramos), obligaría a una elevada ingesta alcohólica. De allí que el consumo de la **harina de vino** sea una saludable alternativa antioxidante.

El **resveratrol** (complejo de proantocianidinas oligoméricas) actúa activando enzimas (sirtuinas) que **retardan el envejecimiento** y **prolongan la vida celular.** Además **neutraliza los reactivos radicales libres.** Estos compuestos no son más que átomos de oxígeno que han perdido un electrón y en el afán por estabilizarse, ponen en marcha una nefasta cascada oxidativa, que muchos consideran la principal causa de las enfermedades crónicas y degenerativas.

El resveratrol tiene la capacidad de donar varios electrones para estabilizar muchos radicales libres, sin volverse peligroso (no altera su valencia). Este efecto brinda gran cantidad de beneficios en distintas áreas del organismo, estimándose que **el resveratrol tiene 20 veces mayor potencia antioxidante que la vitamina C y 50 veces más que la vitamina E.**

Consumo: puede consumirse regularmente y en pequeñas dosis, disuelta en jugos o mezclada con otras comidas. Se sugiere el consumo de 1 cucharadita (de café) por día.

Bolsa de 50 grs. \$ 14,50

- **Yerba dulce (Stevia Rebaudiana Bertoni).** Hierba originaria del Paraguay. Es cardiotónica, diurética, digestiva, hipoglucemiante, hipotensora, antiácida y antibacteriana bucal.

Reemplaza a los azúcares y a los edulcorantes sintéticos

No aporta calorías

No contiene ciclamato ni aspartamo

Útil en caso de diabetes, obesidad, hipertensión y arteriosclerosis.

Uso: su poder endulzante se libera por infusión en líquidos, sola o acompañando la infusión de otras hierbas. Puede agregarse al mate, al agua para el cebado, jugos, etc.

Hoja entera, 50 grs. \$ 5.-

También molida. Lista para espolvorear encima de frutas cereales, granolas, etc.

25 grs. \$ 4,50

100 grs. \$ 14.-

Única forma de consumir la yerba dulce en Argentina, de forma REALmente natural.

Sin conservantes, maltodextrina u otro azúcar agregado.

Semillas de chía (salvia hispánica):

La chía era uno de los cultivos básicos en la alimentación de los mayas y aztecas. Esta semilla, es el producto vegetal con **mayor concentración del ácido graso esencial omega 3** (alfalinolénico). Además es muy rica en antioxidantes, proteínas, vitaminas del complejo B, zinc, calcio, fósforo, potasio y fibra soluble.

Ácidos grasos omega-3: mejoran la circulación sanguínea previniendo los problemas cardiovasculares y las enfermedades relacionadas con la depresión.

Antioxidantes: combaten los radicales libres, retardando el envejecimiento y las enfermedades degenerativas.

Fibra dietética: regula la actividad digestiva, previniendo el estreñimiento y disminuyendo el riesgo de sufrir cáncer en el aparato digestivo.

Dosis diaria sugerida:

25 grs. (2 cucharadas de postre) de semilla de chía por día, con el desayuno, almuerzo y/o cena o como su imaginación le sugiera.

Ingestión:

- 1) Como aderezo de ensaladas, cereales, salsas, sopas y adobos.
- 2) Emulsionada en un vaso de agua, jugo o yogur.

Presentación:

Bolsa de 250 grs. \$ 13.-

Bolsa de 1 kg. \$ 40.-

LAS SEMILLAS CHIAN, A DIFERENCIA DE OTRAS SEMILLAS DE CHÍA QUE SE COMERCIALIZAN, PRESENTAN UNA PUREZA DEL 99,94%

La presencia de semillas inmaduras se verifica en una chía de color amarronado. Dichas semillas poseen menor contenido de ácido graso omega 3.

Nuestros locales

Martínez

La Paz 1757
4836-1373

pedidos@granomadre.com.ar

Palermo

Gascón 1693
4865-6670

palermo@granomadre.com.ar

www.granomadre.com.ar
consultas@granomadre.com.ar

HORARIOS DE ATENCIÓN

LOCAL MARTINEZ

LUNES A VIERNES de 9:30 A 18 HS

LOCAL PALERMO

LUNES A VIERNES de 10:30 A 19:30 HS

**SÁBADOS: ABRIMOS LOS DOS LOCALES,
EL 1er y 3er. SÁBADO DE CADA MES,
DE 10 A 13:30 HS.**