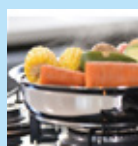


SALUD+VIDA SANA

Parejas y psicoterapia

En tiempos difíciles el sexo se reconstruye con el diálogo pero también aprendiendo a generar las nuevas situaciones eróticas.

PÁG. 3



El arte de la cocción

La alimentación sana comienza en la elaboración, y dejar atrás las tradicionales ollas conserva vitaminas y nutrientes

PÁG. 4

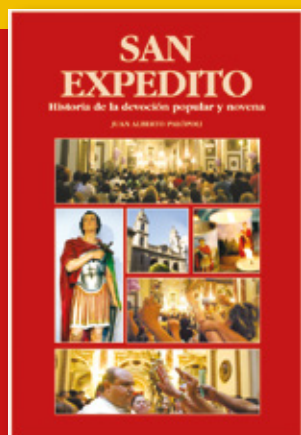


San Expedito

¡EL SANTO DE LAS CAUSAS URGENTES!

Historia de la devoción popular y novena

www.sanexpedito.com.ar
www.sanexpedito.com.ar/se



> LOS NUEVOS COMPORTAMIENTOS QUE DESAFÍAN LOS VIEJOS PREJUICIOS

CÓMO ENTENDER LA SEXUALIDAD EN TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO

Mediatizadas por la tecnología, las prácticas eróticas y sexuales a las que obligó la pandemia pueden ser pensadas como nuevas formas de aflorar los instintos.



Por **LIC. DANIEL BENÍTEZ**

Psicólogo
 MN: 24846

Es Hablar de sexualidad humana, o más abarcativamente de sexo, es algo que aún en estos tiempos y con los matices de cada cultura, sigue siendo tabú. Solemos reducir el tema del sexo a un conjunto de impulsos o necesidades que se manifiestan aproximadamente en los años púberes, asociados a las revueltas

hormonales. Incluso se homologa la actividad sexual con una necesidad fisiológica, sin tener en cuenta que pasamos muchos años sin ningún tipo de práctica sexual en lo que dura la niñez hasta el momento del debut sexual de interacción con un semejante.

Propongo pensar a los humanos como seres "con sexualidad" desde los primeros días de vida hasta los últimos años de la ancianidad.

Más allá de las terminales nerviosas de nuestro cuerpo, es la madre la encargada de delimitar con

expresiones de cariño, verbales (lengua materna) y sensoriales el mapa sexual de nuestro cuerpo que durará toda la vida marcando nuestros, a veces, incomprensibles gustos, preferencias o disparadores eróticos de la vida adulta. Justamente, porque esos momentos de inscripción son inconscientes (dudo que haya alguien que pueda dar cuenta de algún recuerdo de cuando tenía cuatro o cinco meses de vida).

El componente instintivo más primitivo del impulso sexual estaría dado por el placer asociado

a otras prácticas relacionadas con la preservación y reproducción de la especie y este "ingrediente" que también está presente en el hecho de alimentarnos, es el placer.

El placer funciona como una alarma biológica que nos avisaría a través de lo placentero que no debemos olvidar alimentarnos y tener prácticas relacionadas con la reproducción, de lo contrario la especie humana desaparecería.

Desde mediados del siglo XX (quizás antes también) se oye hablar de nuevas prácticas y costum-

bres sexuales que van apareciendo, algunas denominadas juegos, variantes, otras directamente catalogadas de perversiones.

Con la instalación global que nos sorprendió este año de la pandemia, la cual exige en mayor o menor grado la necesidad de distanciamiento físico, aparecen denominaciones como "sexting", incremento, uso y/o abuso del "sexo virtual", intercambio de "packs" mediante las redes sociales entre otras.

Sin poner el acento en la casi

Sigue en pag. 2 >>

TE URRUTIA

El té argentino que se exporta al mundo

Elaborados bajo estrictas normas de control son productos de referencia en el mercado internacional

A más de 60 años del primer embarque de té argentino hacia Inglaterra, la tradición de los hermanos Urrutia se conoce en decenas de mercados globales.

El Té Urrutia es un referente en el segmento de alta calidad de la mano de Las Treinta Tea Factory que conserva las premisas de sus antecesores, y que redobla la apuesta manufacturando además Té verde vaporizado (green tea) y Pan Fired para convertirse en el principal exportador argentino de este producto al mercado norteamericano.

Ese resultado se logra con el trabajo de muchos productores a los cuales la empresa capacita en los cuidados necesarios para el manejo de la materia prima, ya que cada país y cliente tiene exigencias diferentes.

Las variedades que se distinguen en el mercado son Té Negro, Té Verde y Té Rojo, y la empresa exporta a Estados Unidos que es el principal comprador del país, además de Chile en segundo lugar, Alemania, Polonia, Inglaterra, Rusia, Brasil, Uruguay, etc.

“Exportamos a los países más exigentes del mundo en materia de calidad, trazabilidad y sustentabilidad”, afirman desde la compañía en referencia a las estrictas normas aplicadas para satisfacer a los diferentes mercados con fuerte compromiso con el medio ambiente.

ESPACIO LABORATORIO BAJER

Fuente: Laboratorios Felipe Bajer SAIC
Asesoró: **Farmacéutica Lorena B. Ceraso.**
Directora Técnica. M.N. 16.878



> ACEITE ESENCIAL DE CITRONELA

El repelente del futuro

Desde muy antiguo intento el hombre con diversas sustancias aplicadas sobre la piel, protegerse de las molestas picaduras de los insectos (se desconocía que transmitían enfermedades infecto-contagiosas).

Mas adelante en el tiempo, la aplicación preventiva de repelentes tiende a evitar no solo la picadura (prurito) sino el contagio de graves enfermedades como dengue, fiebre amarilla, etc.

Actualmente se recomienda la utilización de repelentes a base de aceite esencial de citronela, producto atóxico que no contiene insecticida, y resulta especialmente recomendado para bebés y niños, para los que se desaconseja el uso de otros repelentes con efecto tóxico potencial.

Las prácticas presentaciones en crema, loción y aerosol de estos repelentes a base de aceite esencial de citronela, permiten extenderlo sobre la superficie de la piel, formando una capa uniforme y aislante que evita el acercamiento de todo insecto.

NOTA DE TAPA

<< Continúa texto de tapa

imprescindible internet y las difundidísimas “redes sociales”, mucho se dice de nuevas prácticas pero que en realidad hace quizás siglos que existen. Hablar de prácticas y modalidades sexuales en la época victoriana era algo cargadísimo de prejuicios morales y condenas. Muchas veces, sólo por ser diferentes a lo establecido dentro de los marcos de una pareja unida en matrimonio con fines casi exclusivamente reproductivos “como Dios manda”, y todo lo demás era, en el mejor de los casos “raro” y en el peor, perverso, amoral, patológico, etcétera.

¿Acaso el intercambio epistolar fogoso y apasionado es algo que apareció este año?, ¿con la popularización de internet, con la denominada modernidad...? Decididamente no. La fotografía antes o más acá el video, ya lleva conviviendo con nosotros varios años. Lo que sí cambió es la velocidad de propagación de la comunicación, el vehículo que envía en fracción



Lo que era considerado inmoral o perverso, hoy puede parecer lo más natural del mundo.

de segundos un texto, una imagen, una captura de momentos, con la intención de establecer una comunicación erótica a través de estímulos interpersonales a distancia.

Ninguna práctica o acción relacionada con la sexualidad sería condenable o censurable si los invo-

lucrados son mayores de edad y en pleno uso de su capacidad de aceptar o negarse. Los tiempos cambian como decían nuestros padres, pero no solamente los tiempos, sino mas bien la manera de expresar, catalogar, permitir o cuestionar las preferencias usos y costumbres de la sexualidad humana.

Lo que antes era considerado inmoral o perverso, hoy nos puede parecer lo más natural del mundo, y a la inversa quizás suceda también, lo aceptado antes sería inaceptable en el presente.

► MEDICINA HOLÍSTICA

¿Existe una solución para quienes padecen obesidad?

La electroacupuntura los ayuda a controlar la ingesta de alimentos.



Dr. Manuel Zajac
MN44488 - UBA

En pocos años la obesidad puede transformarse en epidemia. Ante esta realidad, la milenaria medicina China renueva su vigencia de la mano de la electroacupuntura, un método que activa el sistema nervioso disminuyendo la ansiedad en quienes no controlan su ingesta de alimentos.

La depresión es uno de los motivos más frecuen-

tes en el trastorno alimenticio, ya sea por exceso o disminución. Es decir, por obesidad o delgadez. Pero los pacientes, en general, no son conscientes de esta patología, y la medicina holística los contempla en su integridad, dado que es frecuente encontrar obesos con trastornos como diabetes, hipertensión, urémicos, y otros desequilibrios psíquicos como angustia, estrés o ansiedad. El objetivo es que el paciente pueda sentirse mejor, baje de peso y se mantenga.

Respetar los códigos alimentarios dados por las Leyes de Escudero (completa, armónica, suficiente y adecuada), y armar un plan hipocalórico, hipofermentativo y normoproteico, permite un resultado importante en la reducción de la capacidad del estómago (by pass gástrico natural-sin cirugía).

Con respecto a la estética, la medicina holística hoy resuelve problemas como celulitis, drenaje linfático, estrías con un arsenal de aparatología. ■

www.cemebasalud.com.ar

AULO GELIO

REPELENTE NATURAL DE INSECTOS A BASE DE ACEITE ESENCIAL DE CITRONELA.

PROTECCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

LIBRE DE DEET

REPELE Y AHUYENTA MOSCAS, MOSQUITOS, BICHOS COLORADOS, PULGAS, JEJENES Y TABANOS.

LABORATORIOS FELIPE BAJER
Más de 90 años al servicio de la salud

Producto cosmético autorizado por el Ministerio de Salud. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO. www.bajerlaboratorios.com.ar

Dr. Manuel Zajac

CEMEBA SALUD

Maipú 663 3º B - C.A.B.A.
(54-11) 4328.2663

VILKAS
www.vilkas.com.ar

PARA PUBLICAR EN ESTE SUPLEMENTO CONTÁCTENOS

(+54 11) 2846.1471

SEXUALIDAD

Por **Lic. Marcelo Sitnisky**
MN 44790

> ACOMPAÑAMIENTO EN LA INTIMIDAD

Las dificultades sexuales en torno a la pareja

El diálogo es el mejor remedio para el sexo, pero también es necesario aprender a provocar las sensaciones eróticas

Hace muchos años que me dedico a atender presencialmente y online a adultos, adolescentes y parejas. Hemos acompañado y acompañamos en distintas dificultades e inconvenientes a todos nuestros consultantes. Los temas sexuales, siempre tuvieron un lugar importante en la psicoterapia.

Así como en la consulta individual, suelen ocupar espacio, en las consultas de parejas los temas sexuales y su tratamiento crece de manera exponencial: temas de eyaculación precoz (y qué sucede con el/la acompañante que sigue esperando recibir caricias), temas de anorgasmia (en hombres y mujeres), temas de "previas" demasiado cortas o inexistentes. Así como temas de personas con deseos siempre insatisfechos o personas incómodas por la permanente necesidad y reclamos de su partenaire.

Muchas veces los consultantes tienen pre ideas y prejuicios acerca del origen de su dificultad o de la dificultad de su pareja. Otras veces no saben si el inconveniente tiene que ver con algún tema de origen fisiológico o solo tiene que ver lo psicológico y nuestra tarea es guiar a los consultantes en la búsqueda de la mejor solución.

En muchos casos, llegan a la consulta con la sensación de no saber qué pasa, no estar a gusto, pelear mucho, no estar juntos, discursos que constantemente estamos escuchando; sin embargo, cuando entran en contacto con la realidad del tiempo se dan cuenta que el conflicto viene de lejos, a veces de muchos años atrás y que



Es importante despojarse a la consulta de cualquier connotación de enfermedad o patología, sino quizás de desconocimiento.

ya no tienen las posibilidades que hubieran tenido antes.

Se puede avanzar en la resolución de muchos temas que están en la base de dificultades sexuales en la pareja ocupándonos de la comunicación y el deseo.

Decimos que el diálogo es el mejor remedio para el sexo. Es necesario hablar con la pareja desde la sinceridad para entender bien qué le pasa al otro y buscar una solución. En la terapia para parejas abordamos el tema de la comunicación con especial interés y cuidado, de una manera constructiva, no buscando un culpable.

El ritmo actual, dificulta también encontrar momentos de intimidad y ciertos acuerdos pueden aliviar la situación. Por ejemplo, podemos proponer un sábado para dedicarlo a la pareja, así es más fácil

que surja. Este tipo de negociación puede ayudar a que uno no tenga la sensación de que siempre cede y el otro de que siempre está exigiendo.

En cuanto al deseo, en la sociedad actual, se cree que debe nacer desde dentro. No se considera en realidad que las pequeñas situaciones pueden ser las que provoquen una sensación erótica. Una parte de la resolución de ciertas dificultades va de la mano de aprender a provocar esas pequeñas situaciones y a "jugar" con ellas.

El abordaje con el que iniciamos cada consulta en todos los casos, parte de la base no de que estamos frente a un caso de "enfermedad", o de trastorno. Entendemos que generalmente nunca nadie nos enseñó, o que no pudimos "capturar" algunos aprendizajes que nos fueran transmitidos.

Por lo cual tratamos de asumir que cualquier dificultad podría estar relacionada en primer lugar con alguna habilidad no conocida. De esta manera despojamos a la consulta de cualquier connotación de enfermedad o patología sino quizás de desconocimiento. "Los resultados suelen ser altamente exitosos."

SEXUALIDAD

Por **Dr. Ezequiel Kaiser Rojo**
MN 148808

Urologo-Andrólogo Co-Director de Sexología del Oeste



> SEXOLOGÍA DEL OESTE

Pandemia y nueva sexualidad

Si uno estaba en pareja previo a la pandemia, pasamos de estar 6-8hs fuera de casa, a estar todos los días juntos, todo el tiempo. Si estábamos solteros y teníamos alguna pareja ocasional, pasamos de vernos cuando podíamos, a no vernos. Si tenemos hijos, ellos pasaron de estar fuera de casa una cantidad de horas escolares a estar haciendo clases por zoom y lidiando con las tareas al lado nuestro. El stress que genera esta situación, con miedo a enfermar, despidos, jubilaciones anticipadas, reducciones de sueldo, la inflación y la infodemia sobre temas de salud y del COVID 19 es considerable.

Todos estos factores han hecho que las consultas por falta de deseo sexual, disfunción eréctil y anorgasmia crezcan de manera desproporcionada. La situación nos obliga a repensar la sexualidad y cómo nos relacionamos con el otro.

Desde el punto de vista de las parejas conviene trabajar para reducir el stress y que cada integrante tenga su tiempo de esparcimiento, a solas, incluso en el mismo domicilio. También es recomendable que busquen nuevas formas de relacionarse sexualmente, es un buen momento para incorporar nuevos elementos. Las parejas casuales o a distancia han tenido que cambiar su manera de relacionarse. Muchas quedaron separadas sin posibilidad de verse por meses. Es ahí donde creció algo ya conocido como "Sexting" o "mensajeo sexual". Es una nueva manera de obtener gratificación sexual a distancia. Cualquier aplicación que tenga mensajería instantánea se puede utilizar, si esa aplicación cuenta con imágenes, videos o video llamadas se puede jugar con más elementos. Pero no todo es color de rosas, hay que tener cuidado a quien se le envía una foto desnuda/o y para hacerlo, es muy importante que siempre haya consentimiento mutuo.

Recomendaciones: Que no se vea la cara, que tampoco se pueda reconocer el lugar desde donde se envía la foto o alguna marca personal que identifique a la persona. Es mejor practicarlo luego de haber generado cierta confianza con el otro, para así disminuir las posibilidades de correr riesgos o tener desilusiones.

Así como creció el Sexting también lo ha hecho el "Ghosting", esto es una persona que simplemente desaparece después de algún encuentro y no responde más. Puede comprometer la psiquis de quien es "ghosteado", desde baja autoestima, depresión o falta de deseo. Síntomas que algunos relacionan con el avance de las redes sociales o las apps de citas, una especie de cultura de la inmediatez, donde las relaciones son descartables.

Desde Sexología del Oeste consideramos que este freno en la vida agitada que llevábamos antes de la pandemia es una buena oportunidad para reforzar y cambiar algunos conceptos de la sexualidad humana.

Debemos reforzar el concepto de conciencia emocional y evitar actitudes como las de "ghosting". Debemos cambiar el concepto de coitocentrismo, para pasar a explorar nuevas formas de relacionarnos sexualmente que no impliquen solamente penetración. La pandemia ha traído nuevas formas de vincularse, está en nosotros darles la forma más sana posible a nuestra nueva realidad y abrirnos a nuevas formas y prácticas de la sexualidad.

Las Treinta
TEA FACTORY

TE URRUTIA

www.lastreinta.com.ar
contacto@lastreinta.com.ar | +54-3755-421019 / 421216 / 421256

farm-x
CREMA

CICATRIZANTE
REPARADORA
ANTIINFLAMATORIA
ANTIMICROBIANA

Farm-X Crema
repara y cicatriza la piel de toda la familia.

LABORATORIOS FELIPE BAJER
Más de 60 años al servicio de la salud
www.bajerlaboratorios.com.ar

Especialidad Medicinal de venta libre. Autorizado por el Ministerio de Salud. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO.

ALIMENTACIÓN

>LOS RECIPIENTES MÁGICOS Y EL SECRETO QUE CAMBIÓ EL PARADIGMA DE LA COCINA SIN HERVIR LOS ALIMENTOS

QUEEN INTERNATIONAL: EL ARTE DE LA COCCIÓN

Su línea Princess Ware, fabricada en acero quirúrgico, deja atrás las dañinas ollas de aluminio, plomo, teflón o a presión; los alimentos conservan sus vitaminas y nutrientes, sin quemarse ni secarse; un gran ahorro en la economía hogareña.

Aunque son conocidos los beneficios de la sana alimentación, poco se habla de la importancia del proceso de la cocción; la conservación de nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes; bases para el bienestar del organismo.

Queen International es una empresa de origen norteamericano que, desde 1975 en Argentina, se dedica a la fabricación de su línea Princess Ware; un equipo elaborado en acero quirúrgico, que hoy resulta la mejor alternativa para dejar atrás las lamentables consecuencias por el uso de cacerolas producidas con metales tóxicos, del tipo aluminio, plomo, teflón o de ollas a presión.

Hace casi medio siglo que Norberto Ilardo es su director, y ahora el mandato familiar recayó sobre sus hijos, Ezequiel y Mariana. Ellos continuarán con la tarea de exhibición del set de cocción, cuyo objetivo esencial está orientado hacia las personas con problemas de obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol, para que reduzcan los índices de sus enfermedades y alcancen un modo de vida saludable, a través de los alimentos que consumen y cómo los cocinan.

Princess Ware es la única línea de cocina fabricada en acero inoxidable con graduación quirúrgica (18/8 -el 18 indica el cromo y el 8, el níquel con nueve coladas-), con asas de ebonita refractaria (resistente hasta 200°C), perillas con escape de vapor, bordes anti-derrame y tapas adaptadas como posa fuente.

El principio básico del set de cocina es su versatilidad; el uso y la diversidad de sus componentes (tapas, recipientes y platos separadores). La línea PW utiliza el tapado para la cocción, entre las 6 tapas (chicas, medianas y grandes), los 9 recipientes (con capacidad de 1,5 litro hasta 12 litros) y los 3 platos separadores se



QUEEN INTERNATIONAL
cocina sin agua y en su propia humedad; los alimentos conservan tamaño, textura y color

encontrarán las 62 combinaciones diferentes de cocción. Y algo más, gracias al material que componen sus productos, se podrán apilar sus recipientes (hasta tres comidas distintas bajo el calor de una misma hornalla) redundando en un beneficio de ahorro de tiempo, energía y dinero, en la economía hogareña.

Las características y el formato de los recipientes, conocidos como "Las Joyas" de Queen, permiten también ser utilizados invirtiendo sus tapas como "posa fuente", ya que el redondeado de sus asas impedirá que se vuelque; y la leve ranura diseñada sobre el filo de su borde permitirá volcar la salsa sin necesidad del uso de cucharas, ni peligro de derrames.

Pero la gran novedad de

La cocción entre 72° y 85° no hierve los alimentos, evita la pérdida de nutrientes y la saturación de grasas

Queen International es su método de cocción: sin agua o con mínima cantidad, sin grasa ni aceite, y sacando provecho de la humedad de los alimentos que se cocinarán en sus propios jugos naturales. Este proceso sirve tanto para verduras, legumbres, hortalizas y todo tipo de carnes magras, blancas o rojas. Así, la cocción de coliflor, brócoli o acelga tapada a fuego mediano (entre 72° y 85°), formará un círculo de agua -producto del vapor en su interior y de la temperatura ambiente-, en la unión de la tapa y el recipiente indicando el momento exacto de reducir el fuego, minimizarlo, ya que a partir de entonces se completará el trabajo de cocción al semivacío.

Este proceso impedirá que el agua de su interior arrastre las

vitaminas, sales y nutrientes, y el hermetismo de la tapa no ventilará los olores e imposibilitará que los alimentos se sequen, se adhieran o se quemen. La magia de los productos Queen le permitirán cocinar un "puchero" sin agua, y obtener un exquisito caldo con el jugo y el sabor de sus hortalizas y legumbres.

Con este sistema y con mínimas gotas de aceite, tanto bifos como huevos fritos pueden cocinarse en sus "Joyas", invirtiendo el recipiente sobre la hornalla, lubricando su base (tiene una leve curvatura que impide cualquier chorreado), con una leve pincelada de manteca o aceite.

La adaptación del set de Queen hará posible la preparación de un mismo plato de comida para diferentes comensales; por ejemplo en el "Pollo a la Calabresa", las presas y los picantes se cocinarán en un mismo recipiente, pero si una persona tiene prohibida en su dieta el consumo de picantes, la/las porciones de pollo de ese invitado se ubicarán sobre el plato separador permitiendo la cocción de ambas versiones: una

RECOMENDADO POR

ELBA RODRIGUEZ (Ex ganadora de Master Chef): Con QUEEN descubrí que dejo mis preparaciones por mucho tiempo sin perder los nutrientes y súper calentitas; gracias a su sellado todo queda en su punto justo y nada se quema. Pura magia

KARINA GAVINI (Lic. en Nutrición MN 3046): Dos puntos para destacar. La fabricación de los recipientes en acero quirúrgico que dejan en desuso materiales del tipo aluminio, y la importancia de la conservación de los micronutrientes que guardan el aroma y sabor de las comidas.

picante y otra, aromatizada.

El apilado de recipientes en una misma hornalla. Para un menú de tres platos, se colocará en un utensilio, por ejemplo, el contenido para un guiso de lentejas (todo frío y crudo: salsa, lentejas, cebollas, morrón, chorizos, etc.), y en otro, el arroz (en proporción de dos tazas de agua por cada una de arroz) junto a vegetales (fríos y crudos) y el relleno (queso fresco, etc.). Cuando se forme en ambos recipientes el círculo de agua, se procederá al apagado del fuego. Entonces se los apilará, uno sobre otro y se agregará hasta otro más, con el preparado de postre, por ejemplo un flan (envuelto en papel de repostería para impedir la mezcla de olores), que conformarán una especie de torre o pagoda con los modelos de Queen, mientras completan todos juntos su proceso de cocción.

Hay una nueva manera de cocinar, más saludable, práctica y económica. Descubrí Princess Ware. Aprendí con Queen International.

HAY OTRA FORMA DE COCINAR:
MODERNA, PRÁCTICA Y SALUDABLE



www.queeninternational.com.ar

Informes: 011-4392-2468 | 115-6099918

consultas@queeninternational.com.ar



Queen International Oficial



@queen_international_oficial

