AGOSTO, 2026

NÚMERO 4

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

SOCIEDAD EN TRANSICIÓN
Ecoaldeas

SALUD INTEGRAL
Medicina Integrativa

NUEVOS VÍNCULOS
Vínculos que piden transformación

CRIANZA
Criar con apego

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Diferentes tipos de hambre



El futuro se imprime con barro

Proyectos Emergentes

Animarse a lo distinto

@ENTREERAS.OK

Comunidad Entre Eras

Esta revista también puede crecer gracias a vos



♡ Compartiendo conocimientos

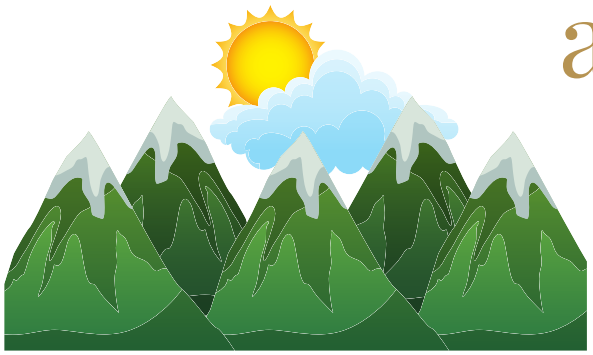
♡ Difundiendo un proyecto

♡ Sosteniendo con un aporte

www.entreeras.com.ar

Índice

agosto



07
SOCIEDAD EN TRANSICIÓN
El arte de habitar
la vida en una ecoaldea

14
PROYECTOS EMERGENTES
Imprimir un hogar de barro

20
HUERTO VIVO
Un suelo con vida

24
SALUD INTEGRAL
Más allá del síntoma

28
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Diferentes tipos de hambre

30
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Cuando el corazón es el
que tiene hambre

32
RECETAS SALUDABLES
Mijo, un cereal olvidado

35
NUEVOS VINCULOS
¿Qué vínculo necesita ser
transformado?

37
ASTROLOGÍA HOY
Eclipses de agosto

39
TIEMPO NATURAL
Comienzo de un nuevo ciclo

41
GESTACIÓN Y CRIANZA
Crianza con apego

45
MANOS A LA TIERRA
Cómo filtrar agua de lluvia

Quiénes somos

Somos un espacio editorial que nace para acompañar el cambio de conciencia, integrando nuevas formas de habitar el mundo



María Cecilia Fernández

DIRECTORA Y EDITORA GENERAL

Impulsa este proyecto como un espacio de comunicación con sentido, integrando experiencias, saberes y miradas que acompañan la transición hacia una vida más consciente y coherente.

El equipo que da vida a este espacio



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY

Astróloga
Tarot. Meditación. Breathwork



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN

Bioconstructora



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA

Doula. Terapeuta Floral.
Canto medicina



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO
TIEMPO NATURAL

Terapeuta Holística.
Promotora de huerto en casa y soberanía alimentaria



Verónica Jesús

NUTRICIÓN
CONSCIENTE

Licenciada en Nutrición
Nutricionista Integrativa



Amir Hernández Puente

NUEVOS VÍNVULOS

Psicoterapeuta gestáltico y transpersonal.
Constelador Familiar



Sabina Haag

RECETAS
SALUDABLES

Cocinera naturista
Instructora de Yoga



Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

Desarrollador Web
Freelance

SEGUINOS EN LAS REDES SOCIALES

@entreeras.ok @entreerasok Entre Eras

CARTA *de la* EDITORA



ENTRE ERAS

En estos cuatro meses, muchas veces me han preguntado:
¿Por qué hacer una revista en estos tiempos?
Y, después de pensarlo un poco, me pregunté a mí misma: **¿Por qué no?**

Esta edición me fue mostrando un camino que me inspira a seguir adelante, porque las entrevistas que realicé tuvieron un denominador común: la innovación y el coraje de hacer aquello que nace del corazón, sin importar qué esté pasando ahí afuera, en el mundo.

¿Cuántas decisiones se han tomado a lo largo de la historia guiadas únicamente por el deseo profundo de hacerlas, desoyendo las críticas y apartando la mirada de los prejuicios? ¿Cuántas cosas hacemos por impulso o por amor y terminan gestando algo maravilloso en nuestra vida?

En esta edición te comparto algunas historias en las que la valentía de seguir el pulso del corazón fue el primer paso hacia una idea, un proyecto o una forma de vivir más alineada con la misión del alma.

Y te dejo una pregunta:
¿Vos estás siguiendo los dictados de tu corazón?

María Cecilia Fernández

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

EL ARTE DE HABITAR

La vida en una ecoaldea



El proceso de descentralización de las ciudades ya es un hecho. Las personas se acercan cada vez más a la búsqueda de la tranquilidad y el contacto con la naturaleza que nos ofrecen los lugares apartados del ruido y las distracciones.

Voy a contarles sobre una ecoaldea que nació de esa búsqueda y reunió a varias personas en un espacio de 22 hectáreas, ubicado entre las sierras, a 22 kilómetros de la ciudad de San Luis. Aunque con el correr de los años, y la llegada de la luz y el agua potable a la zona, la soledad tan ansiada se fue reduciendo y hoy se vislumbran algunos vecinos nuevos.
"Mucha gente está en proceso de irse de las ciudades. La gente está bastante saturada de la ciudad. La ciudad no te da mucho tiempo, te exige mucho, la gente ya no quiere ver a su vecino, quiere estar solo en su casa. Entonces, hay un proceso de descentralización, que ya ha pasado varias veces en la historia, cuando empiezan las plagas…"- nos contaba **Esteban López Camino Kall**, quien nos abrió la puerta de este espacio por un rato, para contarnos cómo se vive en la **ECOALDEA PANGEA**.

-Hay diferentes tipos de ecoaldeas. Ésta tiene la particularidad de ser de propiedad colectiva, significa que acá no hay un dueño real, todos los que están en el proyecto son dueños, son co-participantes del proyecto. Todo es a nombre del proyecto, que en este caso es una asociación civil sin fines de lucro, la ecoaldea PANGEA. Entonces, cuando alguien me pregunta qué es una ecoaldea, yo creo que es un tipo de urbanización y comunidad diferente. ¿Por qué es diferente? Porque cada una es única.
-¿Qué es lo que la hace única a Pangea?
-Los integrantes que la componen. Pangea está basada en una fusión, porque todas las personas que están acá son artistas, músicos, pintores, profesores. Entonces es una ecoaldea que utiliza el arte para compartir sus conocimientos.

Tenemos grupitos de teatro, músicos, y el hilo conductor de todos los contenidos que se estaban dando acá, eran relacionados con la ecología, con reciclar, con vivir en la naturaleza.



Esta historia comenzó hace diecisiete años con el sueño de una pareja que tenían una escuela de teatro, y muchos de sus miembros empezaron a organizarse con la idea de irse a vivir al campo. En ese momento, varias localidades se unieron para conformar el municipio de **Estancia Grande**, lugar que fue arrasado por el fuego, dejando sus campos completamente quemados.
"Esto era la luna, estaba todo quemado. Los pájaros eran grises, las vacas eran grises. Todos los bichitos y animales se refugiaban en la sombra del único arbolito que quedaba".

En ese escenario, este grupo de amigos artistas armaron el proyecto, al cual se fue sumando más gente hasta pudieron generar la asociación Civil sin Fines de Lucro y, finalmente, fundar la ecoaldea.

-¿Qué es importante para ustedes a la hora de admitir gente nueva?
-Es muy importante en una comunidad conocer a la otra persona con tiempo, porque como todo, con el tiempo destiñe. Aparecen los intereses particulares de cada uno. Nosotros hasta el día de hoy estamos tratando de defender la idea del proyecto.

-¿Qué valores sostiene la vida en la comunidad?
-La tolerancia, la no violencia, el compañerismo, el respeto y, para mí, también la alegría. Cuando nos juntamos tratamos que las cosas vayan bien, que haya buena onda entre los vecinos y también disfrutar un poco. Porque vinimos a disfrutar, no a sufrir. Yo diría que esos son los principales valores. Y la hermandad, cuando otra persona tiene un problema, tratás de ayudarlo.

Mientras, por detrás, se escuchaban las voces de Jime y Matías que agregaban: "*la valentía... Porque hay que ser valiente para irse al campo. No es nada fácil*".



Cuando pensamos en comunidades o ecoaldeas, imaginamos que viven de manera totalmente autosustentable y fuera del sistema, pero lo cierto es que no siempre es así.
Salir del sistema, es un proceso que lleva tiempo y mucho esfuerzo, y cada grupo va buscando la forma de acomodarse a la vida natural y sustentable teniendo en cuenta el terreno, los climas del lugar, las posibilidades de cada uno, las distancias. Aunque el fin es siempre el mismo: vivir lo más tranquilos posible, en armonía con la naturaleza que los alberga y soberanamente.

-La realidad es que cuando uno viene al campo necesita cierto nivel de confort, cierto nivel de seguridad. Nosotros somos de la ciudad, y cuando venimos al campo también uno busca tener una casita, no pasar frío, que cuando uno abre la canilla tener agua caliente. Al principio éramos todos re vikingos, calentábamos agua en un tacho, íbamos a buscar agua con balde, éramos re salvaje. Pero empiezan a pasar los años, y el cuerpo te avisa. Entonces con el tiempo también buscas un grado más de confort. Y a medida que las familias empiezan a agrandar, empiezan a aparecer los chicos, tenés que cubrir sus necesidades.
Entonces no es que estás en el campo y sos un ermitaño y te dedicas exclusivamente a ser ecológico, sino que es una mediación.

-Entonces, cada uno arma su espacio como quiere. ¿Tienen actividades comunitarias?
-Tenemos bastantes espacios comunitarios, tenemos un huerto comunitario con árboles frutales más que nada, tiene hinojos, damasco, ciruelos, cerezas, guindas, y muchas variedades de durazno, pera, manzana. Que son las que, con el paso de los años, requieren un poco menos de cuidado y son más fáciles de mantener. También hay un vivero comunitario donde hay plantitas. Pero no es que haya una huerta comunitaria donde van todos a trabajar ahí y de ahí todos cosechan y todos sacan, sino que cada uno en su espacio planta lo que quiere tener para uno mismo. Hay vecinos que sí tienen huertas compartidas entre ellos para que la carga de trabajo sea más chica.

-¿Cómo se manejan con los servicios?
-Acá tenemos un código en el que no podemos bajar ni gas, ni electricidad. Ahora pusimos el agua potable porque es una necesidad vital, pero durante muchos años nos mantuvimos nuestras vertientes. Pero ha habido años secos porque las vertientes bajan, y te quedás sin agua. Tenían que venir los bomberos a llenar los tanques de agua. Algunos hicimos un tanque australiano, entonces tenemos una reserva de agua. También casi todas las van a biodigestor, o sea, tenemos el agua,

que ahora es una fusión entre vertiente y agua potable.
La energía es todo energía solar. Todos tenemos paneles solares. No hay dos veinte.
Gas, estamos usando garrafas, porque los biodigestores son complicados.
Acá es medio frío en invierno y te quedás sin gas justo cuando más lo necesitas.
Después, la mayoría de las casas se calefaccionan con estufas rocket.
Venimos cambiando las salamandras viejas a estufas tromen, que tienen un poco más de eficiencia energética.
Pero casi toda la calefacción acá es a leña.

-¿Cómo es vivir en comunidad?
-Son muchas personas, a veces no todas las personas están en la misma frecuencia. Hay momentos en que la gente se junta, las energías se juntan y avanzan, y hay momentos en que las energías se dispersan porque cada uno está en sus cosas de la vida. Pero en general, lo importante es lograr, aunque sea un tiempito al mes, trabajar la comunidad, trabajar con tus vecinos. Y eso de algún modo, después de un tiempo, te acostumbra y te llena bastante.

-¿Qué desventajas fuiste encontrando en este tiempo?
- Y estás más lejos de otras personas, amigos, familia, que si vos te criaste en la ciudad estás más lejos y los vas a ver menos.
Depende de cada persona, porque lo que vos sacrificás es un grado de confort que podés tener en la ciudad.



Ahí salís y tenés todo cerca, tenés a tus amigos, en cambio de acá te tenés que ir un poquitito más lejos, lo cual implica un gasto más en vehículo, un gasto más en combustible y un gasto más en tiempo. Pero lo vale, todo el que viene acá te va a decir que no quiere volver a la ciudad.

-¿Y qué beneficios sentís que tenés viviendo acá?
-La tranquilidad y el tiempo. Porque tenés tiempo. Vos en la ciudad estás bastante saturado de cosas, en cambio acá te empezás a tomar las cosas con más tranquilidad. Lo demás es negociable. Pero estar acá y salir, tomar un mate, ver pasar los pajaritos, tomarte tu tiempo para ir caminando, vas viendo los arbolitos. Y tenés tiempo para contemplar el arbolito, y ves una arañita de colores que de otra forma no la habrías visto, porque estabas ocupado. O salir a caminar y quedarte escuchando un coro de ranas. Entonces te das tiempo de apreciar cosas chiquititas.
Pero eso depende de cada persona, cada uno evalúa las cosas como más le gusta. Pero yo creo que en general

*lo que **uno gana es calidad de vida y paz mental**. Porque al tener más tiempo te permite crecer de muchas formas, porque podés reflexionar, tenés tiempo para pensar las cosas y repensarlas, y eso te permite tratar de encontrar un poco la verdad en toda la ensalada que tenemos de vida y de información que nos llega.*



Esteban es el principal encargado de la parte turística. Hace las visitas guiadas, en las cuales cuenta a la gente el proyecto de Pangea y sus funciones. Siempre, claro, poniendo el énfasis en el tema de la naturaleza, las plantas, el respeto por los animales.
"Les trato de explicar el entorno, porque es importante conocer el entorno donde uno vive, más si uno vive en el campo".

¿Qué cosas le sorprende la gente cuando visitan la ecoaldea por primera vez?
-Una de las cosas que más les cuesta entender es el tema de la propiedad colectiva, donde todos son dueños de todo, y cada uno tiene derecho a estar en la casa que la asociación le dio. Pero no tienen ningún papel que certifique que esa casa es suya. Entonces una de las cosas que más cuesta explicarle a las personas es que todos de todos.
Otra cosa que les sorprende es cómo hacemos las mingas, los trabajos comunitarios, cómo nos organizamos entre nosotros, cómo mantenemos una buena predisposición en comunidad.
Y también pasa que, cuando ven este lugar y como vivimos, nos idealizan, entonces yo cuando hago las visitas guiadas trato de contarle todo, lo bueno y lo malo. La gente no tiene idea de las cosas que uno pasa cuando se va de la ciudad, pero hay que encontrarle el gustito a las cosas. También hay que tener en cuenta que no todos buscamos lo mismo.

-¿Qué le dirías a alguien que está con ganas de generar ese cambio pero todavía no se anima?
-Que se arriesgue. Lo vale.
Vale más de lo que uno cree. En un principio da miedo, como todas las cosas, porque estás en un territorio nuevo. Pero con el tiempo se van a dar cuenta que sí, lo vale.
Y la vida es ahora. No hay mañana. Mañana es un concepto que inventamos. Es hoy. Hoy estás acá. Mañana no lo sabés. Y el pasado es pasado. Ya está. Lo único que podés hacer del pasado es aprender. Lo único.
Entonces, yo les diría que se animen,

que vivan en la naturaleza, porque estamos en un mundo muy artificial. Vivimos dentro de cuatro paredes. Tenemos un techo. Ya no compartimos. ***Y la naturaleza te hace sensible, porque te das cuenta de que todo está vivo.*** *Las plantas, los bichitos, los pajaritos. Y eso te va a llenar diez veces más que comprarte una campera o ir al cine.*
Yo lo haría de nuevo. Volvería a hacer todo de lo que hice y no cambiaría las cosas.



ARTE Y COMUNIDAD

Matías es el músico de **Pangea** y uno de los fundadores. Finalizando la entrevista, se acercó para contarnos cómo es esta fusión entre el arte y la vida en comunidad:

"Nosotros ya hacíamos circo juntos, entonces nuestra unión fue el arte. Yo soy músico, malabarista, actor, y para mí ***el arte es la forma sensible de vivir.*** *No es que tenga que ver con un oficio en especial, sino que es la sensibilidad con la que uno se expresa y construye. Pienso que el arte es eso, más que un show o una obra en sí.*
Y la ecoaldea es la expresión de eso, porque acá todo lo hicimos con las manos, no había ni electricidad cuando llegamos, entonces como que todo se volvió arte. El tiempo se volvió arte, el amanecer, la noche. Ahí descubrimos lo que era la sensibilidad constante, ¿no? Y también la conexión con la sensibilidad que tiene la naturaleza.
Y acá hacemos música, teatro, títeres, circo, y está abierto a la gente. Los fines de semana, cuando viene un actor se publica, y después tenemos una obra que se llama "La carca encantada". Cuando vinimos acá hacíamos un espectáculo que se llamaba "Metabolismo" y hablábamos sobre el reciclaje. Así nos vinimos a vivir, con ese show".

Para comunicarte con ellos, buscalos en Instagram @pangeaecoaldea

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Cecilia Fernández
Periodista - Counselor
Terapeuta Holística
Sesiones y Cursos online

Aruna HOLÍSTICA

+549 3548618809
@arunaholistica

SECCIÓN

Permacultura





MARÍA CECILIA FERNÁNDEZ
@ArunaHolística

Imprimir un hogar de barro

Primera construcción con impresión 3D

La innovación no siempre significa reemplazar lo anterior. Hay proyectos en donde la tecnología se pone al servicio de uno de los materiales más antiguos de la humanidad: la tierra.
En la bioconstrucción se remarca el concepto de redescubrir los materiales que la naturaleza nos ofrece y combinarlos con los saberes ancestrales para desarrollar viviendas con bajo impacto ambiental. Pero hoy les presentamos un proyecto que va un poco más allá, y agrega el uso de la tecnología para lograr una fabricación digital.
Entre Eras conversó con **Agustín Gore**, quien, junto a **Gustavo Mutio**, impulsan la primera casa de barro impresa en 3D, y nos presentan su proyecto **BARROBOT**, ubicado en las sierras de Córdoba.

-¿Cómo se llega a unir la tecnología con el barro?
-Yo creo que las ideas vuelan en el viento, y uno las va captando. Nadie inventa nada. En nuestro caso, a mí me gusta innovar, y mi socio es el que baja las ideas a tierra. Un día él me contó que el código G-Code —*un sistema de coordenadas cartesianas que utilizan las impresoras 3D para ejecutar movimientos precisos*— también se estaba empezando a aplicar a la impresión 3D con cemento para la construcción. Y yo, que había conocido la cuna del renacer de la Bioconstrucción en la Patagonia, sentí que era por ahí.
Siempre tuve esta inquietud de buscar facilitar o hacer rendir el trabajo humano. Trabajar menos para disfrutar más la vida con nuestros hijos. Vi que ya habían inventado algunas máquinas que facilitan el trabajo, pero no deja de ser un trabajo pesado. Entonces nosotros buscábamos poder automatizar esto y mejorarlo de alguna manera.

-Ustedes adaptaron esa máquina para el barro…
-Si, es muy parecida. Pero buscamos simplificarla, porque las que se usan para cemento tienen algunos puntos que las complejizan y las encarecen mucho. Son máquinas muy caras realmente, no bajan de los 300 mil dólares. Entonces nosotros buscamos hacer algo así, pero acriollado, que se adapte a nuestra realidad.

-¿Qué diferencias tienen?
Y resignamos un poquito quizás de precisión. Las de cemento no revocan, en general quedan los choricitos. En barro nosotros tenemos la ventaja de que el material es mucho más económico, y es fundamental el revoque en el barro por la hidrorepelencia, por los insectos, por todo.
Entonces, lo bueno es que la misma bomba que usamos para bombear el material para imprimir, la usamos después para proyectarle el revoque. Entonces es realmente muy rendidor, se hace rápido y queda muy bien.

-¿Qué otros materiales usan aparte del barro?
-Básicamente es un material muy similar a lo que es el adobe o el COB, que es arcilla, arena y paja. Y después estabilizamos la tierra a veces con algunos aditivos también, minerales y naturales, para poder bombearlo, para que sea imprimible y para que sea construible, para que quede algo sólido.
Y para los revoques, más que nada usamos algunas técnicas combinadas con cal, con cal viva y cal apagada, cal hidráulica.

-Ahora están imprimiendo un domo. ¿Pueden construir otro tipo de viviendas también?
-La máquina es como las impresoras 3D chiquitas de plástico, vos le pones este G-code, este código geométrico que son coordenadas cartesianas, y dentro de ese plano cartesiano la máquina deposita el material donde vos quieras, cuando vos quieras, la cantidad que vos quieras. Te permite

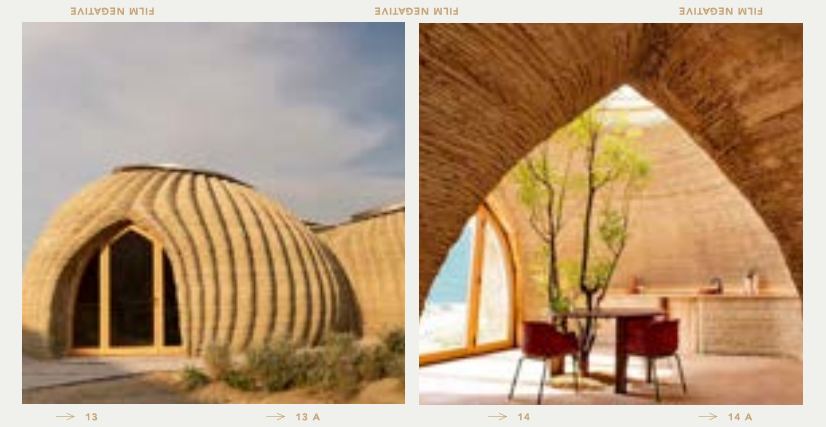


una libertad de diseño que es impresionante.

-¿Hay otros casos de impresión 3D en barro en el mundo?
-Si, hay dos casos más. Uno en Italia que fabrican también la máquina, y otro en Japón que usan la máquina que le compran a estos de Italia. Ellos tienen un poquito más de espalda económica, financiera, porque es un proyecto que está avalado por la Unión Europea.

-¿Y qué sucede con la resistencia sísmica?
-Y los japoneses hicieron una casa con este mismo sistema, y cumplía con los máximos estándares japoneses de resistencia sísmica. Lo cual nos dio a nosotros una gran motivación. Yo fui investigando, vi que había estudios hechos por algunas universidades sobre el tema, hasta que di en la tecla de qué hacer con el material y con la extrusión.

*En **ITALIA** nació este proyecto desarrollado por el estudio **Mario Cucinella Architects** y la empresa italiana **World's Advanced Saving Project**, que se especializa en impresoras 3D de gran escala.*
El prototipo se construyó en Massa Lombarda, región de Emilia-Romaña.





JAPÓN logró llevar esta tecnología a un nivel más industrial y resistente a los sismos.
La empresa **Lib Work** utilizó una mezcla compuesta por tierra y arena, junto con cal y fibras naturales; asegurando que ha alcanzado la máxima clasificación japonesa de resistencia sísmica, y reduciendo significativamente las emisiones de CO_2 frente a la construcción convencional.

-¿Este domo es el la primera construcción que hacen ustedes?
-En tamaño habitable si. Ya hicimos varias pruebitas, desde un horno de barro, una cucha de perro, a un domo de dos metros de diámetro, que es una casita para mis hijos. Y ahora estamos haciendo este de siete metros de diámetro. Lo que cambia es la cantidad de material, después es muy parecido, es más, en realidad es más fácil hacerlo en grande porque tenés más tiempo entre vuelta y vuelta, y eso permite que el material tire y aguante mejor. En cambio, en chiquito es más complejo.
Y en realidad el domo es lo más difícil de hacer, porque el desplome en impresión 3D, medida que se va yendo de los 45 grados del piso, se va complicando. Pero queríamos empezar por lo más difícil.



-¿Cuánto tiempo lleva una construcción así?
-Con ésta debemos haber arrancado hace un mes, pero vamos muy despacio porque laburo solo, mi socio vive en Buenos Aires, y lo voy haciendo a medida que podemos. Pero los programitas que te sacan estos códigos para imprimir, para este domo tiró 110 horas más o menos, imprimiendo a una velocidad que es la que estamos logrando ahora.

Pero hay que tener en cuenta que no podés imprimir de corrido con esta técnica, porque con barro dependés un poco de ir dejando que tire, entonces por más que lo puedas imprimir rapidísimo tenés que irla regulando.
Otra cosa que hacemos es hacer agujeros abajo para que convexe aire adentro. Los muros son huecos, entonces, lo podemos hacer macizo, pero aprovechamos estas estructuras alveolares que imitan un poco lo que hace la naturaleza, las abejas, distintos animales, para optimizar el material. Entonces también la estructura es más liviana y no necesitas invertir en tanto en cimiento.



-¿Biomimética?
-Si, biomimética. Quiere decir imitar la vida. Se está usando mucho en arquitectura, en diseño industrial, y es muy interesante. Es algo que en realidad uno lo hace naturalmente. De hecho, esto que estamos haciendo es prácticamente la copia de lo que hace el hornerito. Y la vida se va desarrollando y evolucionando con un sentido. Como dijo Einstein, Dios no juega a los dados con el Universo, ¿no? Y el diseño digital y la fabricación digital te permite eso de una manera que antes era impensado.

-¿Y cuánto mide el ancho de las paredes?
-Algunas pruebas que vimos las hacen más anchas, autoportantes. Porque también lo que se le hace son distintas técnicas de estructura independiente, que se utiliza como cerramiento.
De hecho, eso es lo que estamos ahora trabajando con nuestro arquitecto para poder presentar planos. Tenemos que ayornarnos a las normativas que hay, porque en la Argentina no hay normativa para el barro como estructura portante, sino como cerramiento.
Pero está comprobadísimo que el barro es autoportante. Depende de cómo dispongas el material, en qué ancho.

-¿Se puede construir una estructura con una segunda planta?
-Sí, eso es una de las mejoras que queremos hacerle a la máquina. En algún momento nos gustaría sacar la versión 2.0, porque hay distintos tipos de impresoras, y cada una tiene ventajas y desventajas.
En ésta, por ejemplo, es muy bueno el sistema para lo que son barrios, para hacer un plan de viviendas, porque es un pórtico que camina sobre unas vías, y esas vías son infinitas. Entonces en un terreno nivelado vos podés construir una casa al lado de la otra, tipo plan de vivienda, pero muy velozmente, puede ser una solución excelente.
Pero hay otro sistema que queremos hacer que podés darle altura y también podés armarla en desniveles. En ese sistema ya han hecho hasta tres pisos imprimiendo.

-¿Y qué tipo de techo se pueden hacer? ¿Se puede hacer, por ejemplo, un techo vivo?
- Sí, de hecho, ya han hecho una en Italia. Y encima es un techo invertido, para acumular agua de lluvia por el medio, es muy interesante.

-¿Cómo sería el traslado si tuvieran que trasladar para hacer en otros lugares?
-Bueno, nuestra idea era automatizar el COBE, era hacer casas, era dar una solución habitacional. Acá no tenemos acceso a cierta tecnología, entonces no nos quedaba otra que desarrollarla nosotros. Y entonces fuimos derecho a un área útil que nos permita hacer una casa tipo, pensando en esto, en poder moverla. Por eso se desarma en bloques de 2 metros, es modular, la podés armar más chiquita o más grande. Y eso se carga en un carro, y demora un día más o menos en armarla. Con 2 o 3 personas la arman en un día y la desarman en otro día. Y en un mes, más o menos, tenés impresa el área útil que tiene la máquina. Esos 75 u 80 metros en una planta.

Imagínate que en un mes poder tener toda la estructura de una casa con muros exteriores, divisiones de muros interiores, placares empotrados, todo lo que es mobiliario empotrado, mesadas, nichos con estantes, estufas. Todo eso lo podés dejar hecho.

-De todo lo que me contás, ¿cuál fue el mayor desafío técnico que tuvieron?
-El material y la extrusión. La extrusión es como la máquina va depositando el material. Todo ese sistema de



extrusión nos llevó muchas idas y vueltas, probar un sistema, probar otro. Además es caro, son submáquinas que se usan para esto y que nosotros las fabricamos porque comprarlas son carísimas. Y eso nos llevó mucho. Igual estaba dentro de lo planeado.

-Si tuvieras que decir beneficios y contras de esta construcción, ¿cuáles serían?
-Bueno, los beneficios del barro ya los sabemos: la regulación de humedad, de temperatura, confort, economía de materiales, reciclables, la ecología, todo eso desde ya. Y de nuestra técnica de aplicar la impresión 3D a eso, creo que el mayor beneficio es no dejar el lomo en el intento. No dejar la salud en el intento. Esto lo que tiene es bastante más rápido, y una de las grandes ventajas es que no hay imprevistos en la obra, está todo muy planificado.
Y otra ventaja es esta posibilidad de disponer el material exactamente como vos querrías, como una abejita que va y arma el panal, esa es la libertad de diseño que te permite.

Creemos que podemos tener una gran celeridad para construir y una considerable reducción de costos, tanto en la mano de obra como en el material. Entonces creemos que realmente podemos sacar un producto muy competitivo.

Y una de las contras es que, como todo lo nuevo, requiere cierto aclimatamiento. Por ejemplo, el aclimatamiento normativo. Una de las cosas que nos está frenando de salir a construir es no tener normativas. En cambio en otros países que ya tienen normalizado el barro y es mucho más fácil todo ese camino.

Pero bueno, es como todo, las cosas caen de maduro. Quizás no lo vivamos nosotros y lo vivan mis hijos, pero qué va a ocurrir, va a ocurrir. Porque cuando algo funciona, funciona. Lo que sí te puedo decir es que **la bioconstrucción es la construcción del pasado y del futuro,** y eso no tengo ninguna duda. Y quizás no para hacer edificios urbanos, pero la humanidad también va a tender cada vez a vivir más dispersada. Esa hiper concentración en ciudades no es salubre para nadie, no cierra por ningún lado.

-¿Crees que este tipo de construcciones a futuro puede responder a los desafíos ambientales y también habitacionales?
-No tengo ninguna duda. Sé que va a ser así. Y el barro la impresión 3D son Romeo y Julieta. Hay un principio en la investigación científica que habla de la parsimonia, de que el desarrollo o el conocimiento tiene que ser parsimonioso, tiene que ser sencillo. Y el barro lo tenés ahí abajo de tus pies, gratis, sin químicos, sin nada.

-Agustín, ¿cómo se sigue ahora que están teniendo tanta repercusión? ¿La gente puede hacer aportes para colaborar con el proyecto?
-Ahora estamos armando cursos con la Universidad de Córdoba, con un arquitecto, con otra gente, porque hay mucho interés. También de otros países, nos quieren venir a ver lo que hacemos. Es algo que despierta mucho interés y estamos viendo esa beta para también financiar un poco el proyecto, poder tener la posibilidad de fabricar más máquinas, de venderlas o alquilarlas, y encontrar la vuelta para que esto se expanda y escale.

-¿Donde pueden seguir tu trabajo?
-En Instagram **@barrobot3d** o en Facebook **@barrobot**.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna Holística
Periodista - Counselor
Terapeuta Holística
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



UN SUELO CON VIDA

Cómo preparar el sustrato

A la hora de iniciar la labor en un huerto es fundamental conocer la calidad de nuestro suelo y, sobre todo, cerciorarnos de que tenga una biodisponibilidad de nutrientes para nuestros cultivos.

La calidad de los nutrientes del suelo es directamente proporcional a la calidad de los nutrientes de nuestros alimentos, por eso es fundamental asegurarnos de tener un suelo vivo y gran cantidad de nutrientes.

Y para esto es que necesitamos aprender a preparar el sustrato de nuestros bancales o de nuestras macetas o de nuestros huertos por metro cuadrado.

Sea cual sea el sistema o el diseño que tengamos de Huerta es importante tener el conocimiento de cómo preparar el sustrato para evitar plagas y asegurarnos la buena salud de nuestros cultivos.

Un buen sustrato para huerto debe ser ligero, retener la humedad sin encharcarse y ser rico en nutrientes.

¿CUÁLES SON LOS INGREDIENTES CLAVE?

Compost o tierra negra: es la base porque aporta los alimentos principales para tus plantas. es un abono natural obtenido a partir de la descomposición de restos orgánicos, como cáscaras de frutas, verduras y hojas secas. Enriquece el suelo, mejora su estructura y aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento saludable de las plantas. Lo ideal para un buen sustrato es un 40% de compost.



Turba: son materiales muy esponjosos que ayudan a que las raíces respiren y absorban bien el agua. Podría tratarse de fibra de coco, restos de podas y cortes de pasto, materia orgánica como hojas secas o incluso aserrín o viruta de madera. Su función es retener la humedad.
Lo ideal es un 30% de este material para lograr un buen sustrato.

Abono: humus de lombriz. Es un abono natural muy potente y le da a tus cultivos todo lo que necesitan para crecer fuertes.
Una opción para sustituir este material es agregar bosta de vaca. La bosta de vaca tiene muchos beneficios, entre ellos, que los estómagos de la vaca funcionan como "composteras biológicas", y resulta ser el material perfecto para nuestros cultivos.
También se pueden elaborar otros tipos de abonos como "supermagro" o Bocashi.
La proporción ideal es de un 20% para lograr un buen sustrato.

Perlita o vermiculita: son pequeñas piedras blancas muy ligeras, y su función es evitar que la tierra se haga una masa dura y asegurar un buen drenaje. Este material se podría suplantar con ceniza de madera, recolectada de asador o estufas de leña.
Otra opción es la viruta de madera. Se puede recolectar restos de poda de árboles y procesar esta poda con máquinas chipeadoras, obteniendo una especie de viruta.
Este tipo de práctica nos asegura un reciclaje de la materia orgánica resultante de las podas, que de otra manera derivan en un problema a resolver.
Un 10% de este material forma parte del sustrato ideal.



PASO A PASO PARA PREPARAR LA MEZCLA

- Consigue un recipiente grande o una carretilla para hacer tu mezcla.
- Mide las cantidades según la proporción ideal: Compost 40% - Turba 30% - Abono 20% - Perlita 10%.
- Mezcla todo muy bien con una pala hasta que el color y la textura sean iguales en todos lados.
- Riega un poco la mezcla y aprieta un puñado con la mano. Debe quedar como una bola esponjosa sin que salga agua a chorros.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas



Formá parte de Entre Eras

Entre Eras crece gracias a una comunidad que comparte, acompaña y construye en red. Si sentís que este proyecto resuena con vos, hay distintas maneras de ser parte.

COMPARTÍ TUS SABERES

¿Querés escribir en la revista digital?
→ Escaneá el QR

DIFUNDÍ TU PROYECTO

Acercá tu emprendimiento a una comunidad interesada en una vida consciente.
→ Escaneá el QR

SOSTENÉ ENTRE ERAS

Con tu aporte ayudás a que la revista siga creciendo.
→ Escaneá el QR

SECCIÓN

Salud Integral



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



MÁS ALLÁ DEL SÍNTOMA

Una medicina que integra

Hace muchos años ya que la medicina viene guiñándole un ojo a las terapias holísticas o complementarias. Cada vez son más los médicos se animan a integrar las prácticas naturales en sus consultas, comprendiendo que el paciente es mucho más que un cuerpo físico.



Hoy conocemos la historia de **Ariana Lucía Marchesi**, quien desde un pueblo del interior de Córdoba, Achiras, acompaña la medicina con un abordaje integral de la salud, y nos cuenta su experiencia en un recorrido que no resultó tan fácil.

-Contanos cuál es tu formación profesional...

-Me recibí hace 10 años en Medicina en la Universidad de Córdoba y después me fui a Chascomús a hacer la residencia en Medicina General.

-Y, aparte de la medicina general, integras otras terapias holísticas.

-Si. Siempre me estoy formando, pero básicamente acompaño la medicina con *Terapia Floral* y *Cannabis medicinal*. También me gusta mucho lo que es salud de la mujer, sobre todo desde la parte de información, fomentar el autoconocimiento, el cuidado. Me encanta acompañar desde las niñas, cuando hacen adolescente.

-Me gustaría que nos cuentes cómo fue ese camino que te llevó a tener otra mirada de la medicina tradicional.

-Yo creo que fue desde siempre. Desde el primer día que empecé a estudiar medicina, yo ya me veía distinta, me gustaban las materias más sociales, más comunitarias. Y después la propia experiencia te lleva a darte cuenta que el cuerpo duele o tenés algo recurrente y es por lo emocional.
Yo después me abrí muchísimo, me hice un grupo de amigas que me salvaron porque me acercaron al Reiki, a las medicinas naturales. Y ahí yo ya sabía que iba a ser médica, pero desde otro lado.

Y tuve una gran crisis estando dentro del sistema de salud, haciendo guardias. No me gustaba, incluso ya lo sufría. Yo entendía que resolvía hasta ahí y listo, **pero a mí me importaba resolver de verdad**.
Y también el ver que con la medicina tradicional no siempre se resuelve, hay cosas que son del origen mental o emocional y no lo estamos viendo. Y bueno, en esa crisis renuncié al sistema de salud.

-¿Y abriste tu consultorio?
-Sí, me animé a mi consultorio acá en el pueblo. Sin embargo, había un fueguito en la salud pública que me estaba faltando, entonces hace un año que volví a trabajar en el sistema, a mi forma. Y en eso me siento un poquito más realizada, en el sentido de poder brindar medicina, ¿no? Porque la salud es un derecho. Y así encontré ese equilibrio porque también recomiendo Flores de Bach dentro del consultorio.

-¿En qué momento sentiste que ya no alcanzaba con preguntar "qué le duele" y que era necesario empezar a preguntar "qué le está pasando a esta persona"?
-Yo creo que también desde siempre. He tenido profesores que me decían que yo tenía que estudiar algo social. Hay cosas que la medicina tradicional no te enseña, y eso me hacía ruido. Los tiempos, la deshumanización, los protocolos.
Ahora tengo un camino recorrido, siempre muy a mi manera, pero costoso, de romper estructuras, de cuestionarme, de estar siempre en contra.



-Pero vos tuviste la suerte de encontrar otros que pensaban como vos...
-Si, cuando empecé la residencia en Chascomús encontré a quienes pensaban como yo y fue fácil. Yo he caído justo donde tenía que caer. A los dos días de residencia tuve la primera clase y hablaban de plantas medicinales en un invernáculo, y me volví loca. Y el primer congreso de medicina general que fui, todos los generalistas del país, con mate, todo autogestivo y los talleres abiertos al público. Y ahí mismo conocí a un médico que nos hizo un taller con REIKI y con energía. Entonces dije bueno, es por acá y fui por ahí.

-¿Qué significa para vos abordar la salud de manera integral?
-Es tener en cuenta el cuerpo físico, mental y emocional de la persona. Y esa es la parte que yo abordo.
Una de mis prioridades es fijar el tratamiento con la persona, teniendo en cuenta todo lo que hablamos. Y esa horizontalidad, reciprocidad también de darle protagonismo a la otra persona con toda la información que se requiera para que pueda decidir conmigo el tratamiento.

Yo nunca impongo un tratamiento. Yo te lo explico para que juntos decidamos.
Y esas son como las prioridades, construir con el otro, horizontalidad y humanizado.
Parece que hay que aclarar que somos seres humanos, eso es una locura. Y la medicina tradicional va rápido, apunta al síntoma físico. Y nadie se detuvo a ver que le pasaba. También me ha pasado de querer indagar y que no quieran, entonces dejan de ir a mi guardia para ir otro que no le pregunte y le ponga la inyectable. Entonces, yo he aprendido a equilibrarme, y si no quiere resolver un poquito más, no tiene ganas o no puede, le doy la pastillita.

-Aceptar el proceso del otro...
-El camino que elige el otro, uno ahí ya no puede meterse.



-Sabemos que la enfermedad no viene a interrumpir solamente nuestra vida, sino que viene a transformarla de alguna manera, ¿cómo sentís que acompañás vos ese proceso desde la medicina tradicional?
-Y hay que ver qué nivel de gravedad que tiene esa enfermedad física. Si ya ha avanzado yo creo que la medicina tradicional o hegemónica sí funciona. Que tengamos ciencia o estudios que en el momento nos determinen que algo es grave o no, es importante. Y si salvamos o no esa enfermedad creo que depende de la gravedad, pero también de cómo está la persona, sus fuerzas voluntarias, su nivel de acceso, todo eso influye en nuestra salud.

Detrás de la enfermedad está la persona que transitó eso, que ahí la medicina no llega. Y ahí es donde yo creo que está el equilibrio con todas estas medicinas complementarias, tienen en cuenta el sentimiento, el sueño, el descanso, la persona.

Y en la experiencia yo voy viendo que a lo mejor consultan por lo físico, pero cuando vos entras a ver la personalidad, los sentimientos o lo indagas un poquito más, siempre está la causa ahí. A lo mejor consultan por insomnio, pero despurgás un poco más y es otra la causa. Y ahí es donde yo voy tratando de integrar y de encontrar el remedio adecuado para cada uno. Para cada historia.

-¿Y qué te llevó a integrar las Flores de Bach a tu práctica médica?
-Bueno, llegué a las Flores estando como en medio de esa crisis personal, justo falleció mi papá, tenía incertidumbre, sobre todo, cómo iba a seguir trabajando o de qué quería trabajar. Tenía que renacer de otra manera, y ahí aparecen las Flores de Bach en mi vida y fue hermoso. Ya había tomado flores antes en dos o tres ocasiones y me habían hecho muy bien. Y realicé la formación. En ese tiempo también empecé a construir acá el consultorio. Y al mes de terminar curso me largué con este consultorio integral digamos. Y de a poco comencé a hacerlas conocer acá en el pueblo, un pueblo muy pequeño, tres mil habitantes, muy conservador, muy difícil entrar. Pero tengo pacientes de las zonas aledañas.

-Y en cuanto a las Flores de Bach, ¿en qué situaciones observás que pueden ser un complemento?
-Bueno, en todas.
Sinceramente en todas. Quizás más cuando son cuestiones más emocionales o mentales, por ahí es lo que más me consultan, como ansiedad.
También he acompañado a muchos pacientes adultos mayores en sus últimos días, ahí en esa agonía.
Pero bueno, si son dolencias más físicas y no dan más del dolor o quieren resolver primero el dolor, capaz que vamos por otro lado y el complemento en las Flores.

-Sabemos que cada vez más gente busca este tipo de terapias complementarias. ¿Crees que estamos viviendo un cambio de forma en este entendimiento de la salud?
-Sí, creo que sí. O sea, cada vez hay más personas que despiertan o que se dan cuenta que no es por ahí.
Y, a la vez los que no despertaron, también ven que el sistema está cayendo.
El sistema hegemónico en algún momento yo pienso que va a caer, sea por hartazgo de los trabajadores o como un sistema que ya está en decadencia.

-Si le pudieras hablar a esa médica que fuiste al comenzar tu carrera, ¿qué consejo le darías?
-Que crea. Que siga confiando. Porque no está equivocada. Que vaya, que siga.

-También atendés online, ¿dónde pueden contactarte?
-Si, mi Whatsapp es +549 3582597405, y el Instagram es @ari.saludintegral

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna HOLÍSTICA
Terapeuta Holística
Sanación Cuántica
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

VERÓNICA JESÚS
@veronica_jesus_nutricionista

DISTINTOS TIPOS DE HAMBRE

¿Tengo hambre cuando voy a comer o estoy buscando otra cosa?



No toda necesidad de comer es fisiológica. Muchas veces abrimos la heladera, buscamos algo dulce o picamos algo sin detenernos a pensar qué es lo que realmente estamos buscando.
Aprender a diferenciar los tipos de hambre es una de las herramientas más importantes para construir una relación sana y consciente con la comida.

HAMBRE FISIOLÓGICA

Es la necesidad real de energía y nutrientes.

Generalmente aparece de forma gradual, varias horas después de la última comida, puede sentirse como un vacío en el estómago, con ruidos, con disminución de la energía hasta puede producirse una leve hipoglucemia o dificultad para concentrarse.
Cuando hay hambre fisiológica, cualquier alimento nutritivo (aquellos que llamamos “reales”) ayuda a satisfacerla. Al comer, aparece naturalmente la sensación de saciedad y el deseo de seguir comiendo disminuye.

HAMBRE EMOCIONAL

En este caso la “sensación de hambre” nace de una emoción que busca ser calmada o equilibrada.

Puede aparecer después de una discusión, en momentos de estrés, tristeza, enojo, soledad, aburrimiento o incluso como una forma de celebrar.
Suele surgir de manera repentina y, muchas veces, se dirige hacia alimentos específicos, especialmente dulces, harinas o comidas muy palatables, saladas o grasosas.
Aunque la persona coma, el vacío emocional permanece porque la comida no resuelve la necesidad afectiva que dio origen al impulso.
En estos casos, si lo detectas, sería bueno detenerse, respirar y preguntarse: "¿Quiero comer?", "¿Por qué estoy comiendo?", “¿Qué me pasa?”

HAMBRE MENTAL

Acá el hambre surge de pensamientos, reglas y creencias.
Aparece cuando la mente dice: "Es la hora de comer", "No debería comer

esto", "Ya rompí la dieta, entonces sigo comiendo", o "Tengo que aprovechar porque después no voy a poder".
Es totalmente mental y obedece a patrones, no responde a las señales del cuerpo, está más relacionado con hábitos aprendidos.
Muchas veces genera desconexión con el hambre fisiológica y la saciedad reales.

¿CÓMO RECONOCER LA DIFERENCIA?

Antes de comer, puedes hacer una pausa y preguntarte:

- ¿Qué siento en mi cuerpo?
- ¿Hace cuánto tiempo fue mi última comida?
- ¿Tengo hambre de cualquier alimento o solo deseo uno en particular?
- ¿Qué emoción está presente en este momento?
- ¿Qué necesito realmente?

El comer puede ser usado en forma incorrecta para tapar emociones, como descarga o para muchos otros usos que no son saludables. Podes empezar escuchando tu cuerpo y reconectando con las señales que el cuerpo grita.
Muchas veces se alimenta el estómago, y el que necesita alimento es el corazón, o tu alma. Conocerse y relacionarse con uno mismo es una tarea que lleva toda la vida, pero es hermosa.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

Verónica Jesús
Nutricionista
-Consultas personalizadas-
+549 2235589280 /@veronica_jesus_nutricionista

"Acompaño procesos hacia la perfecta salud"



Alimentación Consciente

MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

Cuando es el corazón el que tiene hambre



Ya vimos en la nota anterior que no todas las veces que buscamos comida es porque nuestro cuerpo necesita energía. A veces, quien tiene hambre no es el estómago, sino una parte de nosotros que está pidiendo contención, descanso, compañía o alivio.

La **alimentación emocional** es una conducta completamente humana. Desde pequeños aprendemos a asociar la comida con el amor, el consuelo, la recompensa o la celebración. Un helado después de un mal día, un chocolate para aliviar la tristeza o una comida abundante para festejar un logro son ejemplos cotidianos de cómo las emociones pueden influir en nuestra manera de comer.



El problema no está en hacerlo ocasionalmente. Comer también es placer, cultura y encuentro. La dificultad aparece cuando la comida se convierte en la única estrategia para regular lo que sentimos.

Muchas veces creemos que tenemos hambre, cuando en realidad estamos cansados, estresados, o atravesando una preocupación que no encontramos cómo expresar. Entonces la comida aparece como una respuesta rápida, porque brinda una sensación momentánea de bienestar. Sin embargo, ese alivio suele durar poco y, con frecuencia, da paso a la culpa o a la frustración.

En lugar de preguntarnos únicamente qué vamos a comer, quizás podamos comenzar a preguntarnos qué estamos necesitando.

Puede ser útil detenerse unos minutos antes de abrir la heladera y observar qué necesidad hay detrás de este impulso.

Tal vez la respuesta sea descansar unos minutos, salir a caminar, llamar a alguien querido, escribir lo que sentimos, respirar profundamente o simplemente permitirnos sentir esa emoción sin intentar taparla.

Escuchar nuestras emociones no significa dejar de disfrutar la comida. Significa ampliar el repertorio de recursos con los que nos cuidamos.

ALIMENTACION CONSCIENTE

La alimentación consciente nos invita justamente a eso: a reconocer cuándo el cuerpo necesita alimento y cuándo el alma necesita atención. No se trata de controlar cada bocado ni de prohibir ciertos alimentos, sino de recuperar la capacidad de estar presentes en el momento de comer. Observar nuestras sensaciones, identificar el hambre real, disfrutar los sabores, comer con calma y respetar las señales de saciedad son prácticas que fortalecen el vínculo con nuestro cuerpo.

Este enfoque también nos ayuda a mirar nuestras emociones con mayor compasión. Ninguna emoción es un enemigo; todas traen un mensaje y nos hablan de una necesidad que merece ser escuchada. Cuando aprendemos a recibirlas con amabilidad, sin juzgarnos ni intentar silenciarlas con comida, dejamos de luchar con el acto de comer y comenzamos a construir una relación más saludable, consciente y respetuosa con nosotros mismos.

Al fin y al cabo, alimentarnos es mucho más que incorporar nutrientes: es una forma cotidiana de cuidarnos. Y ese cuidado comienza cuando aprendemos a escuchar, con la misma atención, tanto a nuestro cuerpo como a nuestro mundo emocional.

UNA PAUSA ANTES DEL PRIMER BOCADO

- Antes de comer por impulso, detenete un instante.
- Respirá profundamente tres veces, aflojá los hombros y apoyá ambos pies en el suelo.
- Tomá un vaso de agua y esperá uno o dos minutos.
- Esa pequeña pausa ayuda a que la reacción automática dé lugar a una elección más consciente.
- Luego preguntate: "¿Qué necesito realmente en este momento?".

A veces la respuesta será comida; otras, un abrazo, descanso, movimiento o simplemente darte permiso para sentir lo que estás viviendo.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna HOLÍSTICA
Terapeuta Holística
Sanación Cuántica
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

SABINA HAAG
@accion.semilla

MIJO, UN CEREAL OLVIDADO



Muchos sabemos de su existencia, tal vez por alguna receta tradicional asiática, pero la realidad es que, en la antigüedad, el origen y cultivo del mijo fue más importante que el arroz y el trigo.

Arqueólogos paleo-botánicos plantean la hipótesis de que el cultivo de mijo fue de mayor prevalencia en la prehistoria que el de arroz, especialmente en el norte de China y Corea. El mijo también formaba parte importante de la dieta prehistórica en las sociedades indias, chinas y coreanas.
Hoy India es el mayor productor y exportador de mijo en Europa, pero no es el único.



En Argentina se cultiva principalmente en Córdoba, Santa fe, La Pampa y Buenos Aires, tanto como forrajera (alimento para animales) como alimento humano para consumo local y también de exportación para América.

Sus propiedades nutricionales son muy buenas, tiene alto contenido de proteína, fibra, magnesio, fósforo y hierro entre otras. Es un cereal propiamente dicho, pero se suele incluir dentro de los “pseudo cereales” por sus propiedades nutricionales y por NO contener gluten.
De tamaño es muy pequeño como la quinoa y el amaranto, pero al cocinarlo rinde un montón (como el arroz).

En casa lo consumimos bastante. Solemos hacer una buena cantidad y que vaya rindiendo para diferentes recetas en la semana. Se puede incluir entero en ensaladas, sopas, hacer hamburguesas o en el desayuno como la avena. Otra alternativa es usarlo como base para hacer una tarta o pizza.

A TENER EN CUENTA:

-Principalmente siempre es mejor dejarlo en remojo al menos 4/6 horas para eliminar antinutrientes, suciedades, etc.
-Descartamos esa agua, agregamos agua nueva (3 agua/1 mijo) y llevamos a cocción, máximo 10 minutos a fuego medio.
-Cuando está por terminar su cocción vamos a notar que se agranda el tamaño y absorbe toda el agua, no dejar que se pegue.
-Agregamos oliva, sal y estará listo para usar.

Mijo con salsa de remolacha

RECETA PARA GUARDAR



INGREDIENTES

- 5 portabellos cortados a la mitad
- 1 ajo picadito
- 2 cebollitas cortadas finito
- 1 Remolacha

SALSA DE REMOLACHA:
Llevas la remolacha a vapor o hervor por 10 minutos. Cuando esté algo blanda, le agregas sal y un poco de oliva. Luego mixeas o licuas con medio vaso de agua. Cuando este bien espesa, ya va a estar lista para usar.

PREPARACIÓN:
En un recipiente -puede ser una pizzera- colocás el mijo como base, y agregás la salsa de remolachas arriba, con las cebollitas y el ajo picadito. Mezclás bien y lo desparramás en la fuente. Sumás los hongos portabello arriba y llevás a horno medio o estufa por 5/7 minutos. Retirás y estará listo para disfrutar!

Conocé más
sobre el trabajo del autor



Sabina Haag
Cocinera Naturista
Instructora de Yoga

+549 2916433283
@accion.semilla

SECCIÓN

Camino Interior



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



¿Qué vínculo necesita ser transformado?

Hay una pregunta que, aunque sea incómoda, puede convertirse en el inicio de un gran cambio: ¿Qué vínculo en mi vida está pidiendo ser transformado?

La respuesta no siempre apunta hacia otra persona. A veces creemos que el problema está en una pareja, un familiar o un compañero de trabajo, cuando en realidad el vínculo que más necesita atención es el que mantenemos con nosotros mismos.

Vivimos en una época en la que muchas estructuras están cambiando. Las formas de trabajar, de educar, de habitar el mundo y de relacionarnos ya no responden a los mismos modelos que hace algunas décadas.

Sin embargo, solemos intentar resolver los conflictos desde las mismas maneras de pensar que los generaron.

Transformar un vínculo no significa necesariamente terminarlo. Tampoco implica soportarlo todo. Transformar es cambiar la forma en que nos encontramos con el otro y con nosotros mismos.

Quizás sea aprender a escuchar sin necesidad de tener razón. Decir aquello que durante años quedó guardado. Poner un límite sin culpa. Pedir ayuda. Dejar de esperar que alguien llene vacíos que sólo pueden ser habitados desde el amor propio.

Porque todo vínculo funciona como un espejo. Lo que admiramos, lo que rechazamos y aquello que nos duele suelen mostrarnos aspectos de nosotros mismos que todavía esperan ser vistos.

Muchas veces buscamos relaciones más conscientes, pero seguimos llevando a ellas viejos miedos: el abandono, el rechazo, la necesidad de aprobación, el deseo de controlar o el temor a no ser suficientes.
Mientras esas heridas permanezcan invisibles, los vínculos tenderán a repetir los mismos patrones, aunque cambien las personas.

Transformar un vínculo requiere valentía. No porque debamos cambiar al otro, sino porque nos invita a revisar nuestras propias respuestas.

Tal vez el cambio comience con una conversación pendiente. O con un perdón que nunca llegó. Con una decisión de alejarnos de aquello que nos lastima. O simplemente con el acto de mirarnos con más compasión. También existen vínculos que trascienden a las personas.

¿Cómo es nuestra relación con el tiempo? ¿Con el trabajo? ¿Con el dinero? ¿Con el cuerpo? ¿Con la naturaleza? ¿Con el silencio? ¿Con la tecnología?
Cada uno de ellos influye en la forma en que vivimos y en la calidad de nuestras relaciones.

En un mundo que parece avanzar cada vez más rápido, quizás uno de los vínculos más urgentes para recuperar sea el vínculo con la presencia. Estar realmente donde estamos. Escuchar sin mirar una pantalla. Compartir una comida sin apuro. Caminar entre los árboles sin pensar en lo siguiente que tenemos que hacer.

La transformación de la humanidad no comienza en los grandes discursos ni en las decisiones de unos pocos. Comienza en la manera en que nos



tratamos unos a otros. En cómo acompañamos a nuestros hijos, saludamos a un vecino, sostenemos una amistad o respondemos ante un conflicto.

Cada pequeño gesto construye la cultura que habitamos.
Quizás no podamos cambiar el mundo de un día para otro. Pero sí podemos preguntarnos, con honestidad, qué vínculo está esperando una nueva forma de ser vivido.

Porque cuando un vínculo se transforma desde la conciencia, no sólo cambia una relación. También cambia la persona que somos. Y, poco a poco, cambia el mundo que construimos entre todos.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Cecilia Fernández
Aruna HOLÍSTICA
Terapeuta Holística
Sanación Cuántica
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

NINA BRIASCO
@ninabriasco



ECLIPSES DE AGOSTO

CUANDO EL DESTINO CAMBIA DE DIRECCIÓN

Los eclipses de agosto de 2026 son los primeros en manifestarse sobre el nuevo eje nodal Acuario-Leo. Más que anunciar finales o comienzos, actúan como aceleradores de conciencia, invitándonos a dejar atrás viejas formas de expresar nuestra identidad para participar de una evolución más colectiva.

Agosto trae dos de los fenómenos celestes más significativos del año: el eclipse solar total del 12 de agosto y el eclipse lunar parcial del 27/28. Pero su verdadera relevancia no radica solamente en el espectáculo astronómico. Serán los primeros eclipses que activarán el nuevo eje de los Nodos Lunares, recientemente instalado entre Acuario y Leo, inaugurando una etapa de transformación colectiva que se extenderá durante los próximos 18 meses.

Los eclipses siempre marcan puntos de inflexión. Son momentos en los que el cielo parece pausar el tiempo para invitarnos a recalibrar el rumbo. Pero los de agosto de 2026 tienen una particularidad: son los primeros que ocurren luego del ingreso de los Nodos Lunares al eje Acuario-Leo, iniciado el 26 de julio. Por eso, su efecto no será solamente personal; tendrá una profunda resonancia colectiva.

En astrología evolutiva, los eclipses funcionan como **portales de aceleración**. Lo que venía gestándose internamente encuentra una oportunidad para manifestarse. Personas, vínculos, proyectos o formas de vivir que ya cumplieron su función pueden quedar atrás con naturalidad, mientras nuevas posibilidades comienzan a abrirse.

El nuevo eje nodal propone integrar dos fuerzas complementarias: Leo nos recuerda la importancia de expresar nuestra autenticidad, mientras Acuario nos invita a poner ese brillo al

servicio de la comunidad. El aprendizaje ya no consiste en elegir entre el "yo" y el "nosotros", sino en descubrir cómo nuestra singularidad puede contribuir a un propósito compartido.

En un mundo atravesado por inteligencia artificial, redes globales y transformaciones tecnológicas cada vez más veloces, estos eclipses también plantean una pregunta de fondo: ¿qué lugar ocupa lo humano en el futuro que estamos construyendo? La respuesta parece encontrarse menos en el conocimiento acumulado y más en la capacidad de colaborar, crear e inspirar.



Los eclipses de agosto no llegan para generar miedo, sino movimiento. Allí donde sentimos resistencia, probablemente exista una invitación a evolucionar. En lo que se desvanece, suele estar naciendo un espacio para una versión más auténtica de nosotros mismos.

Como ocurre con todos los grandes ciclos del cielo, el cambio viene a expandir nuestra identidad. Porque en esta nueva etapa, el verdadero propósito individual encuentra su mayor potencia cuando se convierte también en un aporte para el mundo.

¿QUÉ HACE CADA ECLIPSE DENTRO DEL NUEVO EJE NODAL?

- **Eclipse Solar** (12 de agosto): inaugura. Siembra. Abre una dirección nueva. Es un llamado a dar un primer paso hacia el propósito que marca el Nodo Norte en Acuario.
- **Eclipse Lunar** (27/28 de agosto): revela. Ilumina. Permite ver aquello que todavía sostenemos desde el Nodo Sur en Leo: necesidad de reconocimiento, orgullo, viejas formas de liderazgo o de expresar la identidad que ya piden ser transformadas.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor



Nina Briasco
Astrología y Tarot
Respiración Consciente y Meditación
-Sesiones Evolutivas-

+549 1155613294
@ninabriasco

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



COMIENZO DE UN NUEVO CICLO

El 26 de julio comenzó un nuevo ciclo en el sistema gregoriano con la Luna Galáctica Roja. Este día es el que le da el nombre al nuevo anillo, o ciclo, de 365 días.

La nueva Luna de 28 días, entre el 26 de julio y el 22 de agosto, es la **Luna Magnética del Murciélago** y marca el propósito del nuevo ciclo de 13 lunas, que está signado por la **Luna Galáctica Roja**, y es el propósito de la Luna y de todo el Anillo. Durante éste periodo identificamos la meta para todo el año.
La pregunta, es: ¿Cuál es mi propósito?
Y la Luna Galáctica Roja responde: la purificación de las emociones, buscando la coherencia entre las acciones y las emociones.
Un tiempo de limpieza profunda y armonización con las fuerzas cósmicas.

Las 13 lunas de éste ciclo conforman lo que llamamos la **Onda Encantada del Servicio Planetario**. Cada luna propone una pregunta, que representa un ítem a resolver en el camino hacia el cumplimiento del propósito. Es un proceso de creación artística.

¿QUÉ SIMBOLIZA EL MURCIÉLAGO COMO ANIMAL DE PODER?

Las razones más importantes para buscar al murciélago como tu Animal de Poder, es la ayuda que brinda en las transiciones espirituales y la exploración de vidas pasadas.
El murciélago nos ayuda a descubrir secretos, incluso aquellos que nos ocultamos a nosotros mismos.
Por naturaleza, poseen habilidades de comunicación únicas y socializan en grupo. Su capacidad de ecolocalización les otorga el significado de descubrir lo oculto y sintonizar con las frecuencias vibratorias. Y la estructura de sus alas es similar a la de nuestros dedos, se extienden para descubrir lo que se esconde en la oscuridad de nuestras vidas.
Dada su naturaleza cariñosa, su simbolismo es un recordatorio de que nunca debemos juzgar un libro por su portada.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas

SECCIÓN

Gestación y Crianza



MARÍA LUJÁN SCAIOLI
@lujanscaioli



CRIAR CON APEGO

La palabra *apego* puede tomarse como algo negativo porque en el lenguaje cotidiano suele referirse a una dependencia poco saludable. Sin embargo, en Psicología del Desarrollo, hace referencia al "vínculo emocional que el bebé establece con sus cuidadores, y ese vínculo puede ser seguro o inseguro".

Un **apego seguro** manifiesta que cuando el niño sabe que cuenta con un adulto que lo cuida y lo protege, suele sentirse con más confianza para explorar el mundo, aprender cosas nuevas y ganar autonomía. Es una "base segura" desde la que puede alejarse y volver cuando lo necesita.

¿EN QUÉ SE BASA LA TEORÍA DE LA CRIANZA CON APEGO?

Esta teoría se basa en la idea de que un vínculo seguro, cálido y sensible entre el bebé y sus cuidadores favorece un desarrollo emocional, social y cognitivo saludable. Tiene sus raíces en la **Teoría del Apego**, desarrollada principalmente por e psiquiatra británico *John Bowlby* y ampliada por la psicóloga estadounidense *Mary Ainsworth*.

PRINCIPIOS MÁS IMPORTANTES

Responder con sensibilidad a las necesidades del bebé. Cuando un bebé llora, expresa hambre, miedo o necesidad de contacto, y se busca responder de manera oportuna y afectuosa. Esto le ayuda a desarrollar confianza en que el mundo es un lugar seguro.

Favorecer el contacto físico. Abrazar, cargar al bebé, el contacto piel con piel o el porteo. Son formas de fortalecer el vínculo.

Promover una relación cercana durante la alimentación. Ya sea mediante lactancia materna o alimentación con fórmula, el foco está en que ese momento sea de conexión, mirada y contención.

Acompañar las emociones. Se intenta comprender qué necesita el niño detrás de una conducta en lugar de responder principalmente con castigos o ignorando sus sentimientos.

Disciplina respetuosa. En vez de basarse en el miedo, busca enseñar con límites claros, empatía y coherencia.

Construir un apego seguro. El objetivo es que el niño al sentirse seguro, pueda explorar el mundo y desarrollar autonomía de manera progresiva.

Quiero compartir con ustedes un escrito que **María Rosa Peralta**, Pediatra, suele difundir con sus pacientes. Ella nos acompañó de una forma muy amorosa desde que mi hija era bebé. Y nos recomendaba tres cosas muy importantes: *mimos, teta y upa:*



"Hay tres necesidades básicas en un niño pequeño de 0 a 7 años:
*-**MIMOS**: Yo la combino con la comunicación que se inició intraútero, por eso es importante cuidar el ambiente afectivo y de calma que le damos a la embarazada. Más tarde el bebé, aunque no entienda el lenguaje verbal, sí lo comprende.*
¿Cómo hablar con los bebés? Ante la alta percepción que tienen, debemos hablar en primera persona, ser sinceros, decir lo que sentimos, con claridad y calma, con dulzura, porque comprenden. Es importante avisarles si estamos preparando cambios en la familia, en la vivienda, mudanzas, los trabajos, los horarios de rutinas, o los mínimos detalles del cotidiano, así los ayudamos a que se adapten a la nueva situación.

*-**UPA**: sería igual al contacto. Segunda necesidad básica, intraútero tenía la caricia del líquido amniótico, el útero marcaba perfectamente el límite, escuchaba el latido del corazón materno. El feto así sentía seguridad, protección.*
El bebé necesita que se le reproduzcan esas condiciones, por eso necesita el contacto permanente, sobre todo de la madre. Para el bebé el mundo exterior es muy grande, con mucha información que no puede procesar. Así se siente amado, protegido, entendido, y recupera el bienestar que sintió intraútero si es la huella que grabó en el inconsciente.

*-**TETA**: diríamos alimentación intraútero, la necesidad de intercambios gaseosos y de nutrientes es constante a través del cordón umbilical. Una interrupción en la continuidad del cordón o desprendimiento de la placenta lleva a riesgo de vida en el feto.*
Fuera del útero esta condición será a demanda según la necesidad del bebé. Muy constante en los primeros meses y no es sólo del alimento "leche" sino de la energía, la fusión con la madre, presencia emocional, registro de conciencia evolutiva de la humanidad"



Hoy también les traigo la experiencia de Laura Buscarini, una mujer que se abrió a compartir con nosotros su experiencia sobre esta forma de crianza:

"Crie a dos hijas y, más allá de las diferencias en mí, con la información que tuve en una maternidad y otra, sé que hay muchas similitudes en sus crianzas, y una de esas es "el apego".
Con la mayor, por desinformación, no le di la teta por mucho tiempo y también viajé bastante, pero siempre que estuve con ella tuvo mi plena atención. Y creo que esa es la base de todo vínculo saludable: la atención y el disfrute.
Estando presente podés notar cuáles son las necesidades reales de tu hijo, y son más simples de lo que creemos muchas veces los adultos.
Los niños necesitan que realmente estés ahí. Necesitan un abrazo si lloran. No importa por qué lloran, primero el abrazo y después se habla.
Que le hagas upa si no se siente seguro, y si no podes hacerle upa, agachate a su altura y abrázalo. Que respetes si tiene miedo de ir a un lugar que no conoce, que te acuestes a su lado si en algún momento te necesita para dormir, que puedas seguir un juego, que escuches lo que tiene para decir, que consideres su opinión sobre los temas que estás hablando. Que estés "presente".
Yo siento que logré un vínculo hermoso con mi hija mayor. Por otro lado, con mi hija más chica, de 7 años, ya hicimos todo con más información respecto a la lactancia, al porteo para tener más cercanía y al colecho, las adaptaciones respetuosas a sus actividades.
Creo que haber criado con apego y seguir haciéndolo es lo que hace que mis hijas tengan la tranquilidad de saber que yo estoy ahí para ellas"

Así como Laura, muchas familias elegimos criar de esta manera. Aunque muchas veces se haga difícil, aunque vayamos en contra de mandatos familiares. A pesar de lo que nos digan, es lo que sentimos y creo que hay tantas maneras de criar como familias en el mundo, y en esta forma de crianza nos une el estar presentes y atentos a las necesidades emocionales de los seres que tenemos a nuestro cuidado y que estamos acompañando en su crecimiento, aprendiendo juntos.

Conocé más
sobre el trabajo del autor



María Luján Scaioli
Doula / Terapeuta Floral
Canto Medicina
-Acompañamiento a distancia-

+549 2915762317
@lujanscaioli

SECCIÓN

Semillas

Ideas, guías, recursos y novedades para seguir explorando





De las ideas a la acción

Cómo filtrar el agua de lluvia

Aprovechar el agua de lluvia ayuda a reducir el consumo de agua potable y cuidar este recurso esencial.

El funcionamiento es simple. El agua de lluvia ingresa primero a través de un filtro de tela que retiene hojas, insectos y partículas grandes. Luego atraviesa una capa de carbón vegetal, que ayuda a reducir olores, parte de los compuestos orgánicos y algunas impurezas. Finalmente pasa por una capa de arena, encargada de retener los sedimentos más finos antes de llegar a la salida del barril.

Este sistema resulta ideal para obtener agua destinada al riego de la huerta, jardines, limpieza de herramientas o diferentes usos domésticos. Pero si se quiere usar para beber, se recomienda hervir previamente.

Además de ser económico, puede construirse con materiales fáciles de conseguir y contribuye a disminuir el desperdicio de un recurso que muchas veces dejamos perder.



¿QUÉ NECESITÁS?

- Un barril con tapa.
- Tela o malla fina.
- Carbón vegetal lavado.
- Arena lavada.
- Grava (opcional, para mejorar el drenaje).
- Una llave de paso en la parte inferior.

Recuperar el agua de lluvia es un gesto sencillo que nos acerca a una forma de vida más consciente y resiliente, demostrando que muchas soluciones sostenibles comienzan con pequeñas acciones en nuestro propio hogar.

Una red de servicios

Un espacio dedicado a visibilizar proyectos, emprendimientos, espacios, actividades, profesionales y propuestas que promueven el bienestar, la sustentabilidad y nuevas formas de desarrollo humano.

Buscamos facilitar el encuentro entre quienes impulsan estos proyectos y quienes están en su búsqueda.

Si querés formar parte de esta ***guía***, donde los lectores podrán descubrir tus actividades, ponete en contacto con nosotros.

revista.entreeras@gmail.com
+549 3548618809



Un mapa de proyectos, espacios y servicios para acompañar nuevas formas de vivir















ESPACIO ABIERTO

Una invitación para quienes sientan ser parte de *Entre Eras* y co-crear juntos nuevas miradas

Este proyecto editorial nace con la intención de ser un espacio colectivo. Por eso, invitamos a quienes resuenen con esta propuesta, a compartir sus miradas, experiencias y saberes.

Arquitectura y construcción sustentable, energías renovables, comunidades, literatura y arte en resonancia con el nuevo paradigma, terapias, nueva educación, sexualidad consciente, proyectos o investigaciones: todas las voces que aporten nuevas formas de comprender y habitar el mundo son bienvenidas.

Si sentís el impulso de expresar, crear o compartir, este también puede ser tu espacio.







Comunicate con nosotros: revista.entreeras@gmail.com / +549 3548618809



Formá parte de Entre Eras

Entre Eras crece gracias a una comunidad que comparte, acompaña y construye en red. Si sentís que este proyecto resuena con vos, hay distintas maneras de ser parte.

COMPARTÍ TUS SABERES

¿Querés escribir en la revista digital?
→ Escaneá el QR

DIFUNDÍ TU PROYECTO

Acercá tu emprendimiento a una comunidad interesada en una vida consciente.
→ Escaneá el QR

SOSTENÉ ENTRE ERAS

Con tu aporte ayudás a que la revista siga creciendo.
→ Escaneá el QR