SEPTIEMBRE, 2026

NÚMERO 5

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

CAMINO INTERIOR
Jugar la vida
Entrevista a
Jorge Schubert

GESTACIÓN Y CRIANZA
Nutrir el embarazo

BIOCONSTRUCCIÓN
Techos Vivos

HUERTO VIVO
Compostar
en casa

ASTROLOGÍA HOY
Los tránsitos de
septiembre



Educación centrada en el ser

Nueva Educación

Vivir en conexión

@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

septiembre



07
NUEVA EDUCACIÓN
Una educación centrada en el Ser

13
BIOCONSTRUCCIÓN
Techos Vivos

16
HUERTO VIVO
Compostar en casa

21
NUTRICIÓN CONSCIENTE
Cocinar también puede ser nutrir

23
RECETAS SALUDABLES
El poder del trigo sarraceno

26
CAMINO INTERIOR
Jugar la vida- Entrevista a Jorge Schubert

32
ASTROLOGÍA HOY
Los tránsitos de septiembre

34
TIEMPO NATURAL
Luna lunar del escorpión

36
GESTACIÓN Y CRIANZA
Nutrir el embarazo

39
¿SABÍAS QUE...?
¿Qué es un Cloudbuster?

40
ESPACIO ABIERTO

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.

Colaboradores de esta edición

Gracias a cada persona que, desde su camino, aporta su mirada y su saber



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO / TIEMPO NATURAL



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN



Sabina Haag

RECETAS SALUDABLES



Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

Entre lo que fue y lo que está naciendo

ENTRE ERAS

@entreeras.ok @entreerasok Entre Eras

CARTA *de la* EDITORA



ENTRE ERAS

El lema de este número es **Vivir en conexión**.

A medida que esta edición tomaba forma, fui descubriendo que estas palabras atravesaban las distintas temáticas de la revista, como un hilo invisible que nos recuerda que no estamos separados de aquello que nos rodea.

Vivir en conexión es estar atentos a lo que sucede dentro nuestro y también a quienes nos rodean, a la naturaleza y a los ciclos de la vida. Es educar desde el amor, elegir con consciencia y preguntarnos qué mundo estamos ayudando a construir. **Pero, sobre todo, es volver a nosotros mismos.**

Es aprender a escuchar lo que sentimos y reconocer que nuestras decisiones forman parte de algo mayor, de un entramado en el que todo está relacionado.

Vivir en conexión es **habitar esta vida con consciencia de quiénes somos y cuál es nuestro lugar en este mundo.**

María Cecilia Fernández

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



Una educación centrada en el ser

Una nueva forma de aprender

Una de las búsquedas de la nueva educación es dejar atrás la mirada masiva sobre las infancias: esa forma de enseñar en la que todos deben aprender al mismo tiempo, de la misma manera y dentro de las mismas normas. Una mirada que deja en segundo plano aquello que hace único a cada niño.

En esta edición conoceremos **WUNJO**, un espacio educativo de la provincia de Córdoba que reconoce la individualidad de cada niño, sus tiempos, emociones e intereses. Para conocer su propuesta, hablamos con su fundadora y coordinadora general, **Cristina Vitale**, quien nos contó cómo funciona esta escuela que, desde hace diecisiete años, acompaña a más de treinta familias.



Cristina comenzó su camino como profesora de enseñanza primaria en escuelas marginales de la provincia de Buenos Aires, y ese fue su choque con la realidad de un trabajo solo que se enfocaba desde una "currícula masificante". Luego de cinco años, se retiró y su búsqueda la llevó a estudiar diferentes disciplinas como el arte, la terapia ocupacional o la psicología.

-¿Qué te llevó a cuestionar la educación tradicional y a explorar nuevas formas de enseñar?

-Y la mayor conmoción me ocurrió cuando fui mamá, porque pensaba cómo hacer para incluir a un hijo en un sistema que yo tenía clara conciencia de que provocaba muchos efectos secundarios, como el olvido del sí mismo.

En ese contexto, empecé a estudiar diversas pedagogías alternativas hasta que llegó a mí el libro, que hoy es uno de los libros básicos de nuestra educación, *Calidad de Vida*, de Rebeca Wild y Mauricio Wild, y conocí la *Educación Pesta,* de Ecuador. Y tuve el honor de conocer a Mauricio Wild y recibir muchísimas lecciones de vida de él, sobre lo que es ser familia, ser co-educador, trabajar hacia la autonomía.

Entonces fue muy interesante conocer esta línea de trabajo, por eso la sostengo.

-¿Qué crees que necesitan hoy los niños y los jóvenes que el sistema educativo ya no puede darles?
-Y por empezar, creo que la mirada del sujeto, la mirada de cada ser con todo lo que trae. Si uno quiere armar grupos, el sujeto no puede estar masificado, no puede estar no mirado. Y luego, yo creo que es un momento muy particular este, para que cada joven o niño empiece a plantearse la autoconciencia en tanto las emociones que va causando en grupo, la autoconciencia de quién es, qué quiere, para qué está acá, qué quiere con el otro y qué le detona el otro en cuanto al emocional.

Sin esos parámetros, para mí la educación no va a lindar con la salud mental. Educación y salud no son cosas separadas, son cosas que tienen que estar miradas al unísono.

-Y entonces, ¿Qué cambia cuando el aprendizaje deja de centrarse solamente en los contenidos y empieza a poner el centro en la persona? ¿Qué pasa en ese niño?
-Mirá, nosotros estamos ya trabajando secundarios, que son chicos que vienen desde la primaria. Y lo que yo noto en la práctica, es que son personas más libres para expresarse. Se dan la posibilidad de decir y nombrar lo que les pasa, lo que piensan y lo que sienten, sin tanta traba, sin bloqueos, ¿no?

Nosotros hacemos un *plenario*, que es una vez por mes, donde nos encontramos todos los actores de la escuela a contarnos cómo nos vamos sintiendo. Y a mí me asombra ver la claridad con la que se comunican estos jóvenes. A pesar de que conocía la teoría, la verdad que es la primera camada del secundario y verlos crecer con tanta capacidad de expresión genuina, a mí me asombra.

-¿Qué papel cumplen las emociones en el aprendizaje?
-Y todo, todo.
Cuando alguien te dice: *Ahora te toca aprender la tabla del tres pero tenés que olvidarte del dolor que sentís porque se acaban de separar tus padres*, esa persona está empezando a fragmentar el ser. Está enseñando en acto que para poder aprender hay que fragmentarse.
Entonces, esto de poder organizar las emociones incluyendo el intelectual, y el intelectual incluyendo las emociones, para mí es prevención a nivel sanidad mental, ¿no?

-Y qué bueno también que puedan expresarlo...
-Si. Nosotros somos seguidores de Pichón Rivière, en cuanto al formato de lo que es la psicología social. Entonces, arrancamos y cerramos todas las mañanas y todos los talleres de la tarde con asambleas con los alumnos. Y ese es el momento clave, que Pichón Rivière le llama pretarea y postarea, donde le decimos a cada niño: *Bueno, ¿Con qué viniste hoy a la escuela? ¿Cómo viniste? ¿Qué traes? ¿Qué preocupación, dolor, alegría traes?*
Y antes de irse: *Bueno, ¿con qué te vas? ¿Cuál es la movilización que hoy te generó el grupo o los adultos?*







-En Wunjo, ustedes promueven la educación a través de la Educación Activa y de la Arteterapia. ¿Qué es la Educación Activa?

-La Educación Activa está parada en tres lugares. Un lugar son los espacios preparados, donde debe haber elementos motivadores en el medio y que estén disponibles para todas las edades.

Y luego hay una columna vertebral que es el reconocimiento del centro de interés de cada sujeto. Los niños tienen tiempo para deambular en los espacios preparados y reconocer el propio interés.

Y, la tercera pata, es la propuesta del guía, porque el guía también es un ser humano y tiene deseos y ganas de compartir al grupo algunos elementos. **Entonces está el momento de la propuesta del guía, el momento de la propuesta del niño y luego está la posibilidad de deambular en el espacio preparado.** Esas serían como los ejes formativos.

Y luego, sostenemos que la pedagogía no es sólo del adulto al niño, no es asimétrica necesariamente, sino que existe la **pedagogía de la transversalidad**, que es que un niño o joven puede enseñar a otro. Entonces, hacemos núcleos de investigación, y en las asambleas atravesamos los contenidos. Eso sería la estructuración de lo que se llama Educación Activa.

-¿Cómo es entonces esa integración que hacen entre la pedagogía y la emocionalidad?

-Nosotros tenemos una línea de laburo, que es una línea creada por mí, que se llama **Aprendizaje Sincrónico** y es tratar de ver cómo van rebotando sincrónicamente los temas que tienen que ver con el sí mismo con los temas que tienen que ver con la cultura.

Entonces, por ejemplo: cuando se trabaja sobre el enojo, se puede trabajar de qué se tratan las guerras en el mundo. Y a su vez, esto puede llevar a trabajar escritura poética sobre el dolor, sobre el enojo, sobre las dificultades. Y a su vez, esto puede llevar a trabajar, dentro de los biosistemas, cómo coexisten en la naturaleza las especies. Y a su vez, esto puede llevar a volver a incluir un trabajo de autoconciencia con el propio enojo.

Entonces, los temas no quedan en el cortical, separados del emocional, sino que las emociones dan lugar a una especie de efecto dominó sobre temas que hacen a lo social, a lo poético, a lo matemático, a lo rítmico.

Y también, como tenemos una especialización en arte, en la adolescencia todo eso deriva a efectos creativos.

-¿Qué rol tiene la familia dentro de la educación que ustedes brindan?
-Básico. Nosotros nos juntamos una vez por mes con los guías, los padres o referentes a elaborar temáticas que tienen que ver con la familia en sí, con el ser comunidad educativa y con la familia.

Es un laburo artesanal, porque en general estamos acostumbrados a las reuniones de padres y se sorprenden cuando la propuesta nuestra es trabajar la salud familiar, reconocer los problemas del propio adulto.

Bueno, esta es una de las grandes luchas que tenemos, porque los padres se quedan en esa reunión a hablar de sí mismos y no a recibir información del niño.

Y es un cambio de paradigma. Esta no es la escuela de tu hijo, esta es la escuela de la familia. Y este es tu espacio de co-educación.





-Y hacen una integración activa de discapacidad a través de la Arteterapia, contanos de qué se trata...
Nosotros tenemos alumnos de la carrera de Arteterapia que trabajan dentro de la escuela, entonces tenemos grupos de niños con necesidades especiales que van incluyéndose en las aulas por deseo, por voluntad, o trabajando luego en individual con su guía, en cuestiones específicas individuales, y luego se van conectando con los grupos a medida que lo van pidiendo. No tenemos una compulsividad de inclusión, sino que hay una inclusión consciente, intentamos que las inclusiones sean muy cuidadas.

-Y con respecto al arte, ¿Atraviesa todas las actividades?
-Si, el arte es el denominador común en todos los niveles. Trabajamos el arte como una posibilidad de expresión del ser y como un lugar de salud mental.

-En estos tiempos donde estamos como atravesados por la tecnología y la velocidad, ¿Qué valores sienten ustedes que son importantes cultivar en estos jóvenes?

-Mira, hay algo en relación a lo tecnológico que nosotros estamos percibiendo, que es una habilidad en la voluntad. Los jóvenes están tan acostumbrados al efecto automático de las pantallas, en los jueguitos, que trabajar con la materia tiene unos procesos lentificados para ellos. Entonces, la dificultad en la espera de los procesos voluntarios sobre la materia y luego una frustración más acelerada, más rápida, un techo mucho más bajito hacia la frustración.

Las pantallas generan automatismo, velocidad y poca profundidad en los contenidos que plantean. Entonces, se necesita fortalecer la voluntad en los niños. La decisión, el sostén y la capacidad de frustración.

-Si tuvieras que elegir una sola cosa que quisieras cambiar de la educación tradicional, ¿qué sería?

-Y, sin lugar a dudas, la estructuración. O sea, es imposible que un docente pueda estar sano y tranquilo con cuarenta seres, todos con una problemática diferente, todos con una necesidad de escucha diferente. Es inhumano.



-¿Hay algo que vos quieras agregar?

-Si, me gustaría contarles que tenemos un espacio, un domingo por mes, que es un seminario pedagógico dirigido a docentes y padres donde trabajamos técnicas pedagógicas y fundamentos pedagógicos. Lo ponemos en debate y trabajamos técnicas pedagógicas que tienen que ver con todo esto de sincronizar el aprendizaje y, también, con algunas metodologías Montessori de matemáticas que son interesantísimas.

E invitamos en general a docentes y padres porque nos interesa dialogar. Es un espacio totalmente abierto para convocar a docentes de todos lados.

-¿Donde pueden contactarlos

El mail es culturawunjo123@gmail.com. Nos pueden conocer en el Instagram @escuela.wunjo, y la web que es institutowunjo.wordpress.com.

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





MARIAN BARTOLOME
@caban_kan

Techos Vivos

Beneficios para tu economía y un gran aporte ecológico

Durante mucho tiempo, pensamos en el techo como el limite entre la vivienda y la naturaleza. Sin embargo, un techo vivo nos propone cambiar la mirada. Nos invita a transformar esa superficie inerte y olvidada en un espacio fértil, capaz de sostener vida y devolverle al ambiente parte de lo que la construcción le fue quitando al suelo.

Esta elección de construcción es mucho más que una cubierta vegetal, es también una forma de incorporarle vida a la arquitectura.

En la construcción natural entendemos que una vivienda no debería ser un elemento aislado del paisaje, sino una pieza más del ecosistema. Y un techo vivo expresa esa visión: la de una arquitectura que deja de enfrentarse a la naturaleza para comenzar a colaborar con ella.

ALGUNOS BENEFICIOS

Al incorporar vegetación sobre las construcciones, contribuimos a reducir la huella de carbono, mejorar el aislamiento térmico y acústico, absorber parte del agua de lluvia, favorecer la biodiversidad. Y también aporta espacios verdes en una ciudad.

Cada techo vivo representa un pequeño ecosistema que captura dióxido de carbono y devuelve oxígeno, convirtiéndose en un eslabón muy importante frente a la creciente contaminación de las ciudades, donde cada vez hay más vehículos, parques industriales y, en muchos lugares, continúa la creciente tala de árboles en plazas y espacios verdes.

Si además tenemos en cuenta el cambio climático, los techos vivos dejan de ser un recurso estético para convertirse en una herramienta concreta de construcción sustentable y regenerativa, capaz de mejorar tanto la salud del ambiente como la calidad de vida de las personas.

Porque construir puede ser un acto maravilloso de cuidado hacia la tierra.

UN RESPIRO EN LA ECONOMÍA

Hablando de los beneficios económicos que nos brinda un techo vivo podemos decir que significa un ahorro a corto plazo.

Por un lado, al mejorar el aislamiento térmico de la cubierta, reducimos la necesidad de calefaccionar en invierno y acondicionar en verano, lo que se traduce en facturas energéticas más bajas.
En términos de ahorro energético, los techos vivos actúan como una barrera natural, la vegetación regula la temperatura y amortigua las diferencias térmicas.

Como ya es de saber, el calor tiende a subir, es por eso que en otros tipos de construcciones, suele escaparse la temperatura al tener un entre piso de chapa o cielorrasos suspendidos.

Es muy importante aclarar que estos techos soportan, de acuerdo a su estructura, un peso de entre 250 a 300 kg por metro cuadrado en épocas de lluvia, lo que los hace estar bien plantados y soportar también fuertes vientos.

Por ejemplo, durante el temporal de diciembre de 2023, con ráfagas de hasta 185 km por hora, en Bahia Blanca, mi casa de barro con techo vivo mantuvo su integridad, mostrando una capacidad de amortiguar las fuerzas del viento.

COMPONENTES DEL TECHO VIVO

Es una estructura que está formada por distintas capas.
En primer lugar, tenemos la mampostería que sostendrá la cubierta, y que puede ser de hormigón o madera.
Luego, impermeabilizamos el machimbre. Podemos reutilizar aceite de cocina, pasando una capa fina. Y colocamos papel ruberoid, que evita la condensación de los vapores del interior de la casa.
Seguimos con nylon de un espesor nunca menor a 500 micrones, luego con una malla geotextil, en la cual las raíces se irán enredando.
Y, por último, se sube tierra de la zona para que las plantas que crezcan estén adaptadas a este sustrato.

No debemos olvidar formar un cajón, fabricado con la cenefa, que ayudará a sostener la tierra y el drenaje de esta superficie. Así, formamos algo así como una pileta de 15 a 20 cm aproximadamente de profundidad, cubierta de tierra.
En la caída o pendiente de este techo se hace el drenaje con canto rodado y





unas pequeñas ranuras por las cuales drenara solo agua, ya que las piedras hacen un efecto de filtro una vez que la tierra ya este compactada lo necesario.

¿CÓMO SE MANTIENE UN TECHO VIVO?

Lo ideal es que crezca lo que sea más resistente al clima del lugar y no tener que subir a regarlo.
Aunque está quien también quiere dedicarle ese tiempo extra y genera riego por goteo para las épocas de altas temperaturas.
Pero para que esto no sea necesario, podríamos colocar plantas resistentes a heladas y calor, como los *rayitos de sol, verdolaga, crasas y suculentas*.
Siempre teniendo precaución con sus raíces —más bien, procurando que sean raíces fibrosas—, que además de formar una red firme, absorben agua y previenen la erosión.

Y es recomendable tener acceso fácil para poder supervisar, cada tanto, como viene trabajando este hermoso ecosistema, y así nos aseguramos que el techo vivo prospere y continúe siendo un aliado en la eficiencia energética de nuestra casa.



Me gustaría leer tus comentarios, si conocías sobre estos techos, si te animas a hacer este tipo de construcciones o, talvez, sumar algún aporte para esta comunidad que crece cada vez mas!

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

CABAN_KAN
Construcción Natural
Asesoramientos
presenciales y virtuales

+549 2914370656
@caban_kan

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



COMPOSTAR EN CASA

Tansformar residuos en vida

El compost es uno de los pilares de un buen sustrato para obtener excelentes nutrientes para los alimentos que cosecharemos. Hoy vamos a hablar sobre cómo compostar en casa, según nuestra disponibilidad de tiempo, espacio y materiales disponibles.

El compost es un abono natural obtenido a partir de la descomposición de restos orgánicos, que enriquece el suelo, mejora su estructura y aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento saludable de las plantas.

Para realizar un compost casero, lo primero que debemos hacer es juntar todos los residuos orgánicos de la cocina (cáscaras de frutas y verduras, café, cáscaras de huevos) y del jardín (hojas secas, ramas, pasto).
Eso lo humedecemos agregando agua de a poco para asegurarnos de que el compost esté húmedo, como una esponja escurrida, ni seco ni encharcado.
Es fundamental remover la pila cada tanto, con una horquilla o pala para aportar oxígeno y acelerar la descomposición.

Después de 2 a 4 meses de este tratamiento tendrás un material oscuro con olor a tierra fértil y textura suelta. Otra indicación de la madurez es que la mezcla se enfría, pues los organismos vivos ya han procesado los restos.

CONSEJOS ÚTILES

-Es muy eficiente alternar capas de restos húmedos con capas de restos secos.
-El compost maduro se puede tamizar con un tamiz semi grueso y todo el material que no pasa, se vuelve a compostar.
-Lo más importante para lograr un buen compost es el equilibrio entre el material seco y el fresco, el aire y la humedad.



OPCIONES DE COMPOSTAJE

Existen diversas maneras de hacer compost según el espacio disponible y el tiempo que desees invertir.

El Compostaje tradicional

En pila o en montón, es ideal para patios o jardines grandes.
Consiste en acumular capas de residuos secos (hojas de árboles y plantas, cartón) y húmedos (restos de verdura, yerba mate, restos de cocina) al aire libre en un montón.
La ventaja de éste método es su bajo costo y que no se necesitan materiales extras.
La precaución a tener en cuenta es que si es demasiado grande el montón se queda sin aire, y si es demasiado pequeño se enfría y madura lento.
La clave es alternar capas de secos y frescos y remover de vez en cuando.



Utilizando Composteras

Se realiza el mismo procedimiento pero más ordenado y dentro de un cubo mallado, de madera o plástico, que puede ser de diversos tamaños.
La ventaja de éste método es que es prolijo y retiene más la humedad y el calor.
La precaución a tener presente es que si la compostera tiene poca ventilación produce mal olor.
La clave es que tenga agujeros y ventilación real. Mezclar regularmente y evitar el exceso de humedad.

Compostaje caliente

Con el objetivo de elevar la temperatura para acelerar el proceso, se realiza un montón equilibrado, con la humedad correcta y bastante volumen.
La ventaja principal es la rapidez y el mejor control de semillas y bichos.
Debemos observar que si le falta N (nitrógeno) o humedad no calienta lo suficiente.
La clave para evitar éste problema es preparar el material antes, comprobar con la mano y voltear cuando baje la temperatura.

Compostaje frío

Consiste en ir añadiendo poco a poco el material, casi sin tocar.
La ventaja en éste caso es que es fácil y no exige tiempo.
La contra es que tarda más y no siempre calienta lo suficiente. Requiere más paciencia.
La clave es cortar el material en trozos pequeños y tapar con cartón, paja u hojas secas para evitar moscas.

Vermicompostaje

Se realiza con lombrices en contenedores especiales que transforman los restos en humus de lombriz.
Es perfecto para balcones o patios pequeños porque no genera olores y procesa muy rápido los restos vegetales en abono muy fino.
El cuidado a tener presente es que a las lombrices no les gustan los excesos de calor y acidez.
La clave es utilizar restos vegetales, humedad escurrida y no encharcar.

Compostaje Bokashi
Es un método de fermentación anaeróbica que utiliza salvado con microorganismos eficaces. Permite incorporar incluso pequeños restos de comida cocida o lácteos en espacios interiores dentro de un balde hermético.
El detalle a tener en cuenta es que luego debe madurar en tierra o compost.
La clave es compactar bien, cerrar y drenar el cubo o balde con un grifo o canilla en la parte inferior.

Trinchera o zanja
Se composta directamente en tierra.
La ventaja de éste método es que es discreto y aprovecha el suelo como aliado.
Si la zanja es poco profunda pueden aparecer animales y malos olores.
La clave es enterrar profundo y cubrir bien con ramas y tierra o lona, y hacerlos lejos de raíces delicadas.

¿CUÁL PUEDE SER LA MEJOR ELECCIÓN SEGÚN LAS POSIBILIDADES?

·Si hay espacio y volumen, las mejores opciones son el montón o la compostera.
·Si es necesario obtener el material de manera rápida, entonces el compostaje caliente.
·En caso de ser necesaria la practicidad, el compostaje frío o la trinchera.
·Si se trata de escasez de espacio, vermicompostaje o bocashi es lo mejor.

Y una solución colectiva y muy viable es el compostaje comunitario o barrial en puntos de recolección o pilas compartidas en plazas, escuelas o consorcios, donde los vecinos llevan sus residuos orgánicos si no tienen espacio en casa.



Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas

ENTRE ERAS

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com

SECCIÓN

Salud Integral





Cocinar también puede ser nutrir

¿Y si cocinar fuera mucho más que preparar comida?

Cada elección en la cocina puede ser una elección consciente

La velocidad con la que transitamos nuestros días también se refleja en nuestra manera de comer. Muchas veces elegimos qué llevar al plato pensando en resolver una necesidad: comer algo, sacarnos el hambre y continuar con el día. Pero alimentarnos puede ser mucho más que eso.

Durante mucho tiempo, cocinar fue una actividad cotidiana y necesaria. Hoy podemos resolver casi cualquier comida sin saber demasiado sobre sus ingredientes, su origen o su preparación. Esto tiene una ventaja —nos facilita la vida—, pero también puede alejarnos del proceso que existe detrás de nuestra alimentación.

Cocinar **nos acerca a los alimentos**: a sus ingredientes, sus aromas, sus tiempos y a todo lo que sucede antes de que lleguen a nuestro plato. En ese proceso hay una presencia que nos permite observar la transformación de los alimentos, conectar con nuestros sentidos y volver consciente un acto tan cotidiano como alimentarnos. Cocinar nos invita a volver al tiempo real de las cosas. Una masa necesita reposar, una legumbre necesita horas de cocción, una verdura cambia de textura con el calor. Hay procesos que necesitan su propio tiempo y que nos recuerdan que no todo tiene que suceder de inmediato.

COCINAR PUEDE SER UN ACTO DE CUIDADO

Preparar nuestros alimentos nos permite elegir ingredientes, conocer sus características y descubrir nuevas maneras de combinarlos.

Pero también puede ser una forma de **recuperar cierta autonomía sobre aquello que comemos** y de volver a involucrarnos en el proceso.
Y algo importante es que también nos devuelve al presente: nos invita a bajar el ritmo, prestar atención y disfrutar del proceso, no solo del resultado.

No siempre podemos preparar todo desde cero, pero cuando tenemos la posibilidad, cocinar nos invita a detenernos y recordar que alimentarnos es mucho más que simplemente llevar comida al cuerpo.

Porque, al fin y al cabo, cocinar no es solamente preparar comida: también puede ser una manera de cuidarnos y nutrirnos.

COCINAR TAMBIÉN ES RECUPERAR SABERES

Muchas recetas, formas de conservar los alimentos, aprovechar lo que tenemos o preparar fermentos fueron pasando de generación en generación.

Cada vez que volvemos a poner en práctica uno de esos conocimientos, no solo recuperamos una manera de preparar la comida, sino también una parte de la memoria y de la relación que otras generaciones construyeron con los alimentos.
Quizás por eso, cocinar también sea una forma de mantener vivos esos saberes.



COCINAR PARA NUTRIR LOS VÍNCULOS

Cocinar con otros también transforma la manera en que nos relacionamos con la comida. **Preparar un plato juntos implica compartir** tiempos, tareas y conocimientos. Y, casi sin darnos cuenta, alrededor de la cocina aparecen conversaciones y recuerdos. En ese intercambio, la comida deja de ser solamente algo que consumimos y se convierte en una experiencia compartida.

Recordemos que durante mucho tiempo, **cocinar y comer fueron también actos comunitarios**. Las recetas se aprendían mirando a otros, los alimentos se preparaban entre varias manos y alrededor de la mesa se construían vínculos.

Recuperar, aunque sea de vez en cuando, esos momentos puede ayudarnos a salir de una alimentación más individual y automática, para volver a experimentar el alimento como encuentro.

SABINA HAAG
@accion.semilla



El poder del trigo sarraceno

Un trigo que no es trigo

Nutritivo, versátil y naturalmente libre de gluten, lleva miles de años acompañando la alimentación y hoy vuelve a encontrar su lugar en la cocina cotidiana.

El trigo sarraceno (o alforfón) es un pseudocereal, como la quinoa o el amaranto, se comporta como trigo en su crecimiento y desarrollo pero no tiene gluten y no es trigo propiamente dicho.

Hace varios años ya que se cultiva en Argentina ya que se adapta a varias regiones, pero su origen remonta hace unos 4.000 a 5.000 años en Asia.

Lo que más me maravilla de este pseudocereal es su sabor, su versatilidad y la cantidad de nutrientes que tiene. En casa desde que lo conocimos, lo tenemos siempre como un aliado para la cocina diaria porque se puede usar como el arroz, entero, o bien molido para hacer panificados.

se puede usar como el arroz, entero, o bien molido para hacer panificados.

En cuanto a sus propiedades, aporta carbohidratos complejos ideal para personas diabeticas o que busquen reducir azúcar en sangre brindando energía. Aporta proteína vegetal con un buen perfil de aminoácidos por ser un pseudocereal, osea es una buena proteina ideal para personas que siguen dieta basada en plantas. Es fuente de magnesio, manganeso, fósforo, cobre, hierro y zinc, minerales importantes para metabolismo, músculos, sangre e inmunidad.

Si aún no lo probaste entonces te invito a que descubras su sabor rico y único con está receta.



Tacos esponjosos de Sarraceno

RECETA PARA GUARDAR



INGREDIENTES

- 200 grs de trigo sarraceno
- Agua
- Curry

Para el relleno:

- Pasta de remolacha (en la revista anterior esta la receta)
- Espinacas
- Tomate
- Brotes

PREPARACIÓN

-Dejar el trigo sarraceno en remojo por seis horas mínimo. Lo colocas en un recipiente con bastante agua.

-Pasado el tiempo, lo colás y lo llevás a mixear o licuar con una cucharada de sal marina, una cucharada de curry y un vaso de agua.

-Dejas reposar por 12 horas (puede ser hasta 24hs).

Con esto vamos a permitir que la masa liquida empiece a fermentar, dándole esponjosidad y flexibilidad a la hora de su cocción.

-Luego, llevas la masa a sartén o plancha, con fuego medio, en pequeñas cantidades. (una cucharada sopera, bien esparcida por la sartén)

-Cuando este cocido de un lado, das vuelta y dejas que se dore de ambos lados. La cocción es como la de un panqueque tradicional.

-A medida que vas haciendo los tacos, podes ir armando el relleno.

-Por ultimo colocas el relleno dentro del taco y listo! A disfrutar.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Sabina Haag
Cocinera Naturista
Instructora de Yoga

+549 2916433283
@accion.semilla

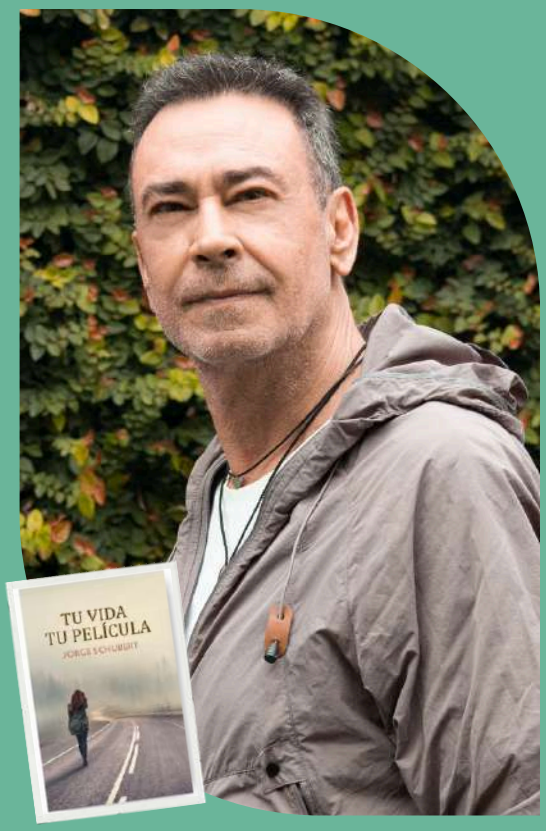
SECCIÓN

Camino Interior



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

JUGAR LA VIDA



JORGE SCHUBERT, nacido en Pigüé, provincia de Buenos Aires, dedicó gran parte de su vida a la actuación, hasta que la vida lo invitó a detenerse, mirar hacia su interior y hacerse nuevas preguntas sobre la humanidad y la existencia. ¿Las respuestas? Las fue encontrando y plasmando en sus libros y conferencias, donde comparte su sabiduría con profunda entrega y amabilidad.

Luego de una extensa trayectoria, donde interpretó decenas de personajes tanto en televisión como en cine y teatro, Jorge Schubert hoy nos acerca su **Filosofía Espiritual** a través de sus cuatro libros y del podcast *Los Enteradores*: espacios donde nos acompaña a recorrer una comprensión diferente de la vida que, inevitablemente, nos acerca a un cambio interno en pos de un despertar espiritual.

Esta charla nos llevó por varios recovecos del ser humano, pero vamos a centrarnos en la propuesta de su último libro, ***Tu vida, tu película***, publicado en 2023: transitar la vida como un juego, como una película en la que nosotros somos los protagonistas y los creadores absolutos de nuestra propia realidad. ¿Qué sucede cuando dejamos de sentirnos espectadores de nuestra vida y nos animamos a tomar el papel protagónico?

-¿Cómo nace este libro?

-*Tu vida, tu película* surge porque todos los libros tienen un hilo conductor y un vínculo preestablecido con el que ingresas a la historia, y es el vínculo con mi amigo y maestro, o sea que está surgido de la vida real, con diálogos tremendos.

Y más que decir lo que yo pienso, me gusta mostrar algo para que cada quien lo vea con sus propios ojos. Porque cuando uno lo ve, se vuelve una foto de sus ojos, no de los ojos del otro. Y cuando uno comprende, cambia todo, porque cambia la perspectiva y la dimensión y uno se siente contenido por esa información.

Porque el tema es cómo nos volvemos a hacer upa en un planeta donde, bueno, no sabemos muy bien qué estamos haciendo acá ni cómo es que ocurre todo esto, ¿no? Y de algún modo es como ir encontrando el camino de regreso.

Y alguna vez pude ver, es decir, se me presentó ante mis ojos la película, la realidad como una pantalla que se estaba proyectando desde alguien que soy yo, pero que no es este yo. Este yo era *el enterador* de eso que estaba viendo. Entonces aquí surgen los dos temas claves del libro, que es la realidad como una pantalla, nosotros como el proyector, y el yo como el enterador de todo, el que se está enterando constantemente de todo, tanto de lo que ocurre ahí afuera como de lo que ocurre acá adentro.

Y esto lo cambia todo. Porque es una desidentificación absoluta del yo. Ya no es el yo creador, ya no es el yo controlador o manipulador, porque **el yo sencillamente es el enterador de todo lo que ya está ocurriendo antes.**

Y te da una paz enorme porque además te das cuenta que nosotros siempre estamos llevados por algo o por alguien. ¿Qué es esto que nos lleva? Y que sabe más que nosotros y que ejecuta planes donde yo, mucho tiempo después, me doy cuenta de que estaban perfectos y entiendo el sentido que tenían.

Entonces, esto nos vuelve unos turistas de lujo de nuestra propia vida, testigos de esto que está ocurriendo, que se llama vida, de esta experiencia. Y nos volvemos espectadores de esta propia vida.



-Vos en tu libro propones esta idea de que la vida puede vivirse de esta manera, como un juego. ¿Qué significa para vos esa mirada?
-Bueno, lo del juego yo lo planteo en mi primer libro, *Despertar en la Tierra*, en el 2006. Ahí, ya en la primera página se me revela que **la vida es un juego, y que el juego es el olvido, y que el premio es el recuerdo.**

Nosotros estamos acá jugando, olvidados de que estamos jugando, olvidados de para qué estamos acá. Y cuando logramos recordar, aparece el premio. Porque el premio es la eternidad, es lo infinito, es la evolución, es el recuerdo de que hay un lugar, un paraíso desde donde nos fuimos para jugar a esta dualidad y ahora volvemos. Es decir, el recuerdo es la certeza de que no hay fin.

-¿Y hacia dónde nos lleva este juego?
-A la evolución.
Mirá, el juego está ocurriendo adentro. Entonces, el tema es cómo vamos volviendo a casa a medida que vamos detectando nuestras heridas y las vamos sanando. Pero para esto tenemos que comprender quiénes somos, qué hacemos acá y qué significa el otro en mi vida.

-Y el guion de esta película, ¿lo escribimos nosotros, lo escribe alguien más o algo más?
En este libro, mi amigo y maestro me plantea que yo sea el creador de todo. Que yo sea el creador del cuadro, y del que lo pinta, y la tinta, y la mano. Y me dice: *"Pues yo no llego a eso. Pero que yo no sepa cómo lo hago, no es argumento para decir que no sea yo el que lo estoy haciendo".*

¿Y si no soy yo, quien? ¿Puede haber alguien externo a mí, ajeno a mí, creándome realidades sin mi consentimiento? ¿Puedo ser quien soy sin mi consentimiento? ¿Puedo estar yo aquí sin mi consentimiento?

Entonces, ese "sin mi consentimiento" se conecta intuitivamente con que nosotros no somos unos violados o esclavos del Universo. Quienes hemos tenido la posibilidad de amar, fundamentalmente a través de los hijos, sabemos que el amor desea que nuestros hijos sean mejores que nosotros, no peores ni esclavos nuestro. ¿Cómo el Universo, Dios, la inteligencia divina o como le quieras llamar, puede desear que nosotros seamos esclavos de su propio capricho?

Entonces, cuando se habla de que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, es decir, que somos este granito de arena de esa gran montaña, **tenemos los mismos componentes, por lo tanto, tenemos el mismo potencial.**

-¿Y por qué crees, entonces, que nos cuesta tanto jugar esta vida con más liviandad?
-Bueno, porque parte del juego es que nos cueste por nuestra ignorancia. La ignorancia y el olvido, son imprescindibles. En *Morir a Tiempo*, un personaje dice: *Bendita ignorancia que nos permite experimentar las distintas emociones.*
Porque si no fuésemos ignorantes, no podríamos experimentar ni los celos, ni las envidias, ni los rencores, nada, porque seríamos sabios.

-¿Sin olvido no hay juego?
-Claro. Y el olvido lleva a la ignorancia. Pero a la vez, es el olvido en el estado consciente. En el estado álmico, hay materias que ya vimos, por eso hay cosas que nos resultan fáciles, y hay otras cosas que nos cuestan un montón y no sabemos por qué. Bueno, porque el recorrido del alma es eterno. Casi te diría que hasta es muy simple ver cómo va a ser nuestra próxima vida. Si nos observamos podemos ver qué materias no dimos y nos llevamos a la próxima experiencia: la de la paciencia, la de la intolerancia, la de la ira. Entonces, cuando hablamos de conocernos, es de vernos a nosotros como a un personaje.



-¿Qué diferencia hay entre controlar la vida y aprender a jugar con la vida?
-Controlar la vida no existe. Es una ilusión. No controlamos nada.
Aprender a jugar el juego es, internamente, tomarnos la distancia que nos permita convivir con todas las situaciones en armonía con nosotros.

Pero eso a nosotros nos parece soberanamente aburrido, porque la fiesta está en otro lado. Esta es la fiesta de las emociones. Entonces, desde la emocionalidad, la paz resulta aburrida. Pero, desde la paz, la emocionalidad es infantil. Cuando uno va creciendo y madurando ya va buscando la armonía. No va buscando las emociones fuertes.



Pero las emociones son las que nos permiten escribirnos con tinta nuestras experiencias para que nos queden tatuadas en nuestro ADN espiritual. Hasta que logramos cambiar la tinta y ya ponemos la tinta del sentimiento, de la intuición, de la conciencia. Pero en un principio para escribirnos bien y dejarnos bien tatuados nuestras materias lo tenemos que hacer con emoción.

Yo a este le llamo el planeta de las emociones. Y todas las situaciones están al servicio de templar nuestras emociones.

-¿Cómo hace alguien que se siente estancado para cambiar ese guion o para generar escenas distintas en su película?
-La llave que abre la puerta de lo que llamo *Filosofía Espiritual* es: **recién cuando se acepta que lo que sucede es perfecto, empieza el cambio**.
Si nos detenemos un poco nos damos cuenta que no tenemos autoridad para decir que hay algo que está funcionando mal. Podemos decir que no nos gusta la experiencia, pero no que funciona mal.
Cuando decimos: *No se tendría que haber muerto.* ¿Por qué? ¿Desde qué lugar decimos eso? El primer paso es detenerse y ver que ahí está ocurriendo algo que está perfecto, aunque yo no lo entienda. Pero eso debe tener un sentido para quien lo experimenta.

Esto que estoy viviendo me está ocurriendo a mí, a través mío y tiene un sentido para mí. Entonces, debe estar perfecto así como está. Por lo tanto, no tengo que cambiar nada. Tengo que entender mi propia creación.
Entonces, desde este lugar que yo lo planteo, **el cambio no es una causa es una consecuencia. Es la consecuencia de entender lo que estoy viviendo, de entender mi propia creación.**

El ejercicio que debemos hacer es el de entender que hemos vivido lo suficiente como para entender que no entendemos. Y, en algún momento, tenemos que detenernos y pensarlo.

Por ejemplo, vos y yo estamos separados por una mesa, entonces yo para cruzar a donde estás vos me subo a la silla, salto por la mesa y caigo del otro lado, a veces me lastimo, pero llego. De pronto estoy ahí al lado tuyo. Y, por costumbre o por huella, lo voy haciendo siempre así. Pero un día prendo la luz y me doy cuenta que si doy una vueltita por la mesa llego al otro lado igual. Ahí el cambio no es forzoso porque ya lo vi. **Cuando prendemos la luz y vemos, naturalmente surge el cambio.**

El cambio, como consecuencia de esta mirada de la *Filosofía Espiritual*, es muy simple, porque estamos viendo. Por lo tanto, si yo tengo un camino que es feo y otro camino que es lindo y lo puedo ver, voy a ir por el camino que es lindo. Ahora, esto no significa que después de ese camino lindo me aparezcan otros desafíos. Claro, pero lo puedo ver. Pero mientras no lo veía, agarraba solamente por el caminito difícil.

-¿Destino o libre albedrío?
-Bueno, yo, como todos, lo tenía planteado como uno u otro. Pero no me cerraba. Estuve doce años de mi vida buscando esa respuesta. Por los lugares que te puedas imaginar, escribiendo cartas a maestros espirituales. Pero no tenía la respuesta.

-¿Y ahora la tenés?
-Exacto. Somos 100% destino y 100% libre albedrío.
Y ahí la cabeza se nos parte. Porque si no nos cambiamos de plano y no entendemos que, desde el plano que somos -y desde donde decidimos venir a habitarnos a este yo- nos programamos con el 100% de libertad absoluta para que este yo experimente el 100% de lo que inevitablemente tiene que experimentar para tener la vivencia que viene a tener.

Entonces, no hay libre albedrío ni en esta sonrisita, porque si vos a una sonrisita chiquitita la ampliaras y le buscaras la raíz, viene de un lugar mucho más profundo.
Somos como somos. Y nos estamos conociendo. **Todo lo vamos a hacer exactamente como somos, programado por nosotros, en un estado de libertad absoluta.**

Bueno, entonces relajémonos, estamos siendo programados por nosotros mismos, del modo exacto que queremos ser programados. Entonces, hagámoslo con cariño, con ternura, aunque nos equivoquemos. Porque no es fácil estar acá. Es duro estar en el planeta Tierra, no es una pavada.

-¿Cómo vive Jorge todo esto?
-Y yo soy el laboratorista de mí mismo, que soy mi propio conejillo de indias. Cuando yo vivo una situación, está el que vive la situación, el que se está observando y está el observador de toda la experiencia que va buscando las perlitas de universalidad. Es decir, aquello que es de todos.

Por ejemplo, lo que yo vivo es mío y lo que vos vivís es lo tuyo. Pero cada uno está dentro de una programación, y eso es universal. Entonces, hay cosas que son universales y hay cosas que son personales. Para las personales hay que ir al psicólogo. Para las

Entonces nosotros estamos en nuestro propio juego, somos los que damos el examen, pero también somos el que lo toma y el que pone la nota.

universales hay que ir a la espiritualidad. Al territorio de la conciencia.
Y a medida que nos conocemos, conocemos.

-¿Quién gana este juego?
-La vida es un juego donde gana el que más disfruta.
Es un concepto muy profundo porque el disfrutar está más allá de las circunstancias. Disfruto hasta de lo mal que la estoy pasando porque vivo en otro lugar donde puedo ver que estoy experimentando esto que me está doliendo. Pero antes está la conciencia de que esto me está ocurriendo porque existe la vida. Y que, aunque no lo vea, estoy volviendo a casa.
El disfrute está en otro plano. Tenemos que salirnos de este plano del yo porque si no, no hay disfrute. Hay experiencias lindas o feas.

-¿Entonces el disfrute es parte esencial de este juego?
-El disfrute es de algún modo como el termómetro que nos dice si estamos sanos o no, si estamos viendo bien o no. Es la guía, una referencia. Como la paz. Tenemos que referenciarnos en estos lugares.

-Para quienes quieran seguir profundizando en tu mirada, ¿dónde pueden encontrarte?
-Bueno, los invito a escuchar el podcast **Los Enteradores.** Todo esto lo van a ir viendo con sus propios ojos. Para mí es un podcast clave, son 9 episodios.

-TikTok: @jorgeschubertoficial
-Instagram: @jorgeschubertoficial
-Facebook: Jorge.schubert
-YouTube: @jorgeschubertoficial
-Sinopsis de sus libros: jorgeschubert.my.canva.site/libros



Conocé más
sobre el trabajo del autor

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

+549 3548618809
@arunaholistica

NINA BRIASCO
@ninabriasco



LA VISIÓN PIDE FORMA

LOS TRÁNSITOS DE SEPTIEMBRE 2026

Después de los grandes movimientos de junio, julio y agosto (Júpiter en Leo, el cambio de los Nodos Lunares y los eclipses), septiembre marca un momento decisivo: ya no alcanza con despertar. Es tiempo de convertir la inspiración en decisiones concretas.

Septiembre de 2026 llega con una energía muy diferente a la de los meses anteriores. Si julio abrió nuevos caminos y agosto aceleró procesos de transformación, ahora el cielo propone una pregunta más desafiante: **¿Qué vamos a construir con la conciencia que despertó en nosotros?**

Júpiter continúa su recorrido por Leo, expandiendo la creatividad, la confianza y la capacidad de liderar desde la autenticidad. Pero esta energía ya no busca solamente el brillo personal. Con los Nodos Lunares instalados en el eje Acuario-Leo, el foco comienza a desplazarse hacia una expresión individual que tenga impacto en la comunidad.

Al mismo tiempo, Urano en Géminis sigue revolucionando la comunicación, la educación y la tecnología. Las nuevas formas de aprender, trabajar y vincularnos ya no son una promesa futura: empiezan a convertirse en parte de la vida cotidiana.

Y Plutón en Acuario profundiza una transformación silenciosa pero irreversible en las redes, las comunidades y las estructuras colectivas.

Uno de los fondos más importantes del momento es la presencia de Saturno y Neptuno en Aries. Mientras Neptuno inspira una nueva visión de identidad y propósito, Saturno exige compromiso, disciplina y acción. El mensaje es claro: **la intuición necesita estructura; los sueños necesitan dirección.**

A este escenario se suma un acontecimiento de gran importancia astronómica y simbólica: **el equinoccio del 22 de septiembre**.
En el hemisferio norte marca el comienzo del otoño y en el hemisferio sur el inicio de la primavera, cuando el día y la noche tienen prácticamente la misma duración.
Más allá de las estaciones, el equinoccio representa un punto de equilibrio. Es un recordatorio de que todo proceso de crecimiento necesita armonizar acción y pausa, expansión y arraigo.

Por eso septiembre puede sentirse como un mes de definición. Es tiempo de elegir qué proyectos merecen energía, qué vínculos acompañan nuestro crecimiento y qué hábitos sostienen la vida que queremos crear.

La astrología moderna no entiende la evolución como un escape del mundo, sino como una forma más consciente de habitarlo. Y ese es, quizás, el verdadero aprendizaje de septiembre: **descubrir que el cambio interior solo se completa cuando encuentra una expresión concreta en la realidad.**

El cielo ya mostró el camino. Ahora nos invita a caminarlo.

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



LUNA LUNAR DEL ESCORPIÓN

Ésta es la segunda Luna del anillo, según lo planteado por José Argüelles para el Sincronario de 13 Lunas de la Ley del Tiempo. Comienza el 23 de agosto y finaliza el 19 de septiembre

Es la luna del desafío durante esta luna nos enfrentamos a todos los desafíos que nos plantea el propósito del anillo, que en este caso es la luna Galáctica.

La pregunta en ésta luna es: **¿Cuáles son mis desafíos? ¿Qué es lo que me impide conectar con mis emociones?** El sello que codifica esta luna es el Perro. La respuesta es ser fiel a mi corazón a lo que siento lo que marca mi alma Lo que pide mi corazón.

Esta luna tiene como animal Tótem al **Escorpión**, que, aunque temido por muchos, es un maestro poderoso que ofrece profundas lecciones sobre la autoconciencia, la transformación y la protección.
Un llamado a explorar las profundidades del ser, a abrazar el cambio y a utilizar nuestro poder de manera sabia y responsable. Cuando conectamos con la energía del escorpión, nos alineamos con un proceso continuo de muerte y renacimiento que conduce a un mayor entendimiento y equilibrio en el camino espiritual.

A lo largo de la historia y en diversas culturas, el escorpión ha sido un símbolo poderoso y multifacético. Representa la dualidad de la vida y la muerte, el peligro y la protección, la destrucción y la regeneración.

Este arácnido es venerado por su fuerza y su capacidad para sobrevivir en los ambientes más inhóspitos. Su veneno, que puede ser mortal, pero también es una fuente de curación, y su presencia en la mitología y la simbología mundial subraya su importancia como un guardián de los secretos de la vida y la muerte.

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



NUTRIR EL EMBARAZO

Una nutrición adecuada durante la gestación y la lactancia acompaña cada etapa, nutriendo el cuerpo de la madre y brindando al bebé los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse.



Para conocer más sobre este tema, hablamos con **Melisa Sgarbossa**, mamá y química egresada de la Universidad Nacional del Sur, en Bahía Blanca. Durante su formación, y en el marco de su tesis, trabajó con alimentos, profundizando en su composición química y en sus beneficios para la salud.

-Contanos Melisa, ¿Por qué es fundamental revisar la alimentación en el embarazo?
-El embarazo es uno de los momentos más importantes y transformadores de nuestras vidas, por lo que suele ser un momento único para detenerse y observar cómo lo vamos a atravesar.

Actualmente, contamos con la disponibilidad de alimentos que antes no teníamos. Sin embargo, al tener más opciones, también dudamos posiblemente de qué es realmente esencial para nuestra salud gestacional.

-¿Qué demanda nuestro cuerpo en los meses previos y durante la gestación?
-Folatos y ácido fólico, que son moléculas que participan en la fabricación de nuevas células. El organismo transforma los folatos en una molécula con mayor potencial, el tetrahidrofolato (THF) , un transportador de carbono. Durante el embarazo construyen el ADN, moléculas que contienen y transmiten la información genética correctamente **para que una célula se multiplique en millones para dar origen a un nuevo ser.**

Algunas de las fuentes son las verduras de hoja verde, las legumbres, brócoli, palta, remolacha, cítricos, kiwi y frutos secos. Entre los alimentos de origen animal, el hígado también constituye una fuente muy rica de folatos.

Durante esta etapa aumentará exponencialmente la formación de glóbulos rojos. **La Cobalamina**, comúnmente conocida como la **vitamina B12** es la molécula

encargada de que este proceso se realice siempre. La encontramos en carnes, pescados, huevos, lácteos. Una vez en el organismo, queda unida a una proteína transportadora llamada transcobalamina, de esta manera la vitamina llegará a distintos tejidos incluidos la placenta.

-¿Qué necesidades tienen tanto mamá como bebé en las siguientes etapas del embarazo?

-Una vez formado el bebé, comenzará a crecer y formar tejidos, aquí cobran importancia **las proteínas de buena calidad y el hierro**. Las proteínas son estructuras que permiten que todo el organismo funcione. El desafío es nutrir con proteínas de calidad: ofrecer al cuerpo los 9 aminoácidos esenciales y que tengan alta digestibilidad.

El huevo, caldos de huesos y cartílagos, semillas como amaranto y quinoa, legumbres y algas marinas. Proteínas como el colágeno serán las encargadas de viajar hasta la placenta y formar huesos, cartílagos, piel, tendones y vasos sanguíneos del bebé.

El hierro se encarga del del transporte de oxígeno. Conforma la hemoglobina, capaz de unirse al oxígeno de los pulmones y liberarlo en los tejidos. Las fuentes de hierro incluyen carnes rojas, atún, yema de huevo, lentejas, garbanzos, porotos negros y colorados, verduras de hoja verde, hojas de remolacha, frutos secos y frutas desecadas.

También la moringa, hongos comestibles, cacao puro y algas marinas como Spirulina, que se acompaña con alimentos ricos en vitamina C.

-¿Qué pasa con el Calcio y la Vitamina D?

En las últimas semanas, cuando el bebé acumula reservas y madura su sistema nervioso, destacan minerales como el Calcio y Vitamina D. Y el calcio necesita de la vitamina D, al igual que el hierro a los cítricos.

Hay variadas fuentes de Calcio: leche y sus derivados, pescados , semillas como el sésamo y la chía, y algas marinas como la alga Nori y Kombu. **La clave no está en un único alimento, sino en una alimentación variada, donde los nutrientes actúan de manera complementaria.**

En cuanto a la vitamina D, la principal fuente es la síntesis en la piel por acción de la radiación del sol. Sin embargo, los pescados grasos como el salmón, caballa y trucha, hongos como champiñones y girgolas contribuyen de manera significativa.

Como vemos, lo importante es comer desde lo que tenemos a mano e ir incorporando aquellos ingredientes que se suman al plato hace miles de años. Sobre todo, porque nos espera una etapa de inmensa presencia, como lo es la lactancia.

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

Cloudbuster
Un dispositivo para disipar las nubes

¿Puede un dispositivo influir sobre las nubes y las precipitaciones? El **cloudbuster** fue desarrollado por **Wilhelm Reich**, psicoanalista austriaco, a comienzos de la década de 1950 como una herramienta para trabajar con la energía orgónica presente en la atmósfera.

Cuenta con una estructura muy sencilla, que incluso se puede hacer de forma casera: la base de tubos metálicos de aluminio o cobre que se orientan hacia el cielo, colocados sobre una base de orgonito.

PARA QUÉ SE UTILIZA

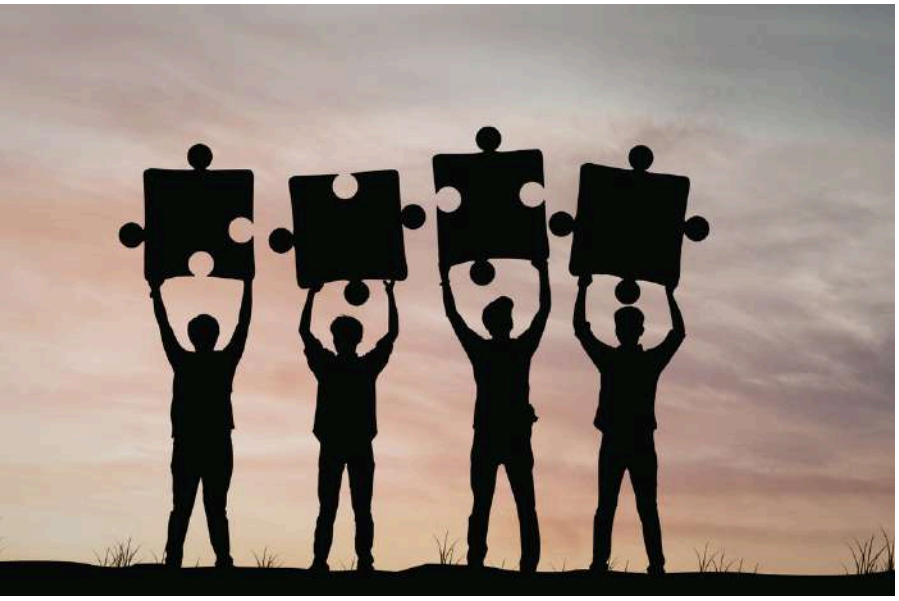
-**Equilibra** el ciclo natural de lluvias, tanto en zonas de sequía como en tiempos de exceso de precipitaciones.
-**Limpia** la contaminación electromagnética: absorbe y transmuta la saturación de ondas de antenas, wifi y radares en extensiones amplias.
-**Neutraliza o disuelve** los llamados CHEMTRAILS -estelas químicas que abundan en los últimos tiempos- y favorecer una atmósfera más limpia.



Una versión casera puede construirse con **seis tubos de cobre o aluminio, de aproximadamente entre 2,5 a 3 cm de diámetro, colocados en paralelo sobre una base de orgonita** elaborada con resina, virutas metálicas y cristales.

Los tubos se mantienen separados y orientados hacia el cielo.

En los diseños tradicionales, además, se conectan mediante mangueras metálicas a una fuente de agua, utilizada como punto de descarga de la energía.



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

ENTRE ERAS

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com