

# Jornada tipo con Alimentación Viva

**Los problemas hepato/intestinales modernos responden a una confluencia de factores cuyo análisis supera la capacidad de este informe. Lo importante es que dichos factores responden a hábitos contrarios a las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Nuestra alimentación diaria es una excelente oportunidad para rectificar los problemas hepato/intestinales modernos. Para ello, aportamos cuatro recetas vivas -rápidas, sencillas y gustosas (para usar a lo largo del día. En sí mismo, el alimento vivo aporta condiciones óptimas para nuestros intestinos y nuestro hígado (oxígeno, enzimas, alcalinidad, alta vibración, vitaminas termo sensibles, fibra soluble). Por su parte podemos usar alimentos clave por su aporte en fibra soluble, minerales traza u oligoelementos. Nos referimos a la gran variedad de frutas, hortalizas, algas marinas y semillas.**

## DESAYUNO

Por cuestiones fisiológicas es conveniente comenzar el día con alimentos acuosos y refrescantes, en reemplazo de los tradicionales hábitos congestivos (harinas, azúcares, ácidos, proteína animal). Esto facilita la eliminación de desechos metabólicos generados durante los procesos digestivos que se desarrollan durante el descanso nocturno.

Es bueno comenzar el día con un vaso de agua o bien con un exprimido de cítricos. Luego podemos hacer una ingesta saciante a través de un **licuado** de frutas de estación, con semillas de lino o chía, claves para la salud intestinal por sus benéficos mucílagos. Es muy recomendable consumir diariamente un par de cucharadas soperas de alguna de dichas semillas (ambas tienen las mismas propiedades y no tiene sentido mezclarlas). Son semillas que poseen gran riqueza interna (omega 3) y externa (fibra soluble). Para aprovechar su contenido interno (nuestra masticación no suele ser suficiente) es necesario molerlas en un molinillo de café, previo al consumo.

Es conveniente hacer dicho procesamiento por la noche, dejando la "harina" resultante en remojo durante toda la noche, en un bol cubierto de agua. Por la mañana basta incorporar el contenido del bol al vaso de la licuadora, completando con frutas de estación (duraznos o frutilla, por ejemplo) y alguna especia (vainilla, jengibre). Si queremos hacer el batido más saciante, podemos agregar un trozo de palta, que aporta grasas y fibras saludables. Este es buen momento para poner en remojo las semillas que usaremos en las otras comidas del día.

## ALMUERZO

Mediodía es el momento ideal para una comida sustanciosa, que no tiene por qué generar pesadez, permitiendo continuar luego con nuestras actividades. Podemos armar una gustosa, colorida y rápida **ensalada** con hojas verdes, repollo picado, tomates y ralladura de zanahoria y remolacha. Esto se complementa con la adición de elementos sustanciosos como semillas previamente remojadas (almendras, nueces, girasol, cajú, etc). Luego espolvoreamos la ensalada con una especie de queso rallado, que podemos hacer en segundos procesando velozmente en un molinillo de café: una taza de semillas peladas de zapallo o girasol, una cucharada de cúrcuma en polvo, una cucharada de levadura nutricional en polvo y una cucharadita de sal marina. Esto puede guardarse en frasco hermético por varios días para otras comidas. Una forma divertida y variada de consumir esta ensalada, es presentarla dentro de trozos rectangulares de láminas de algas nori, que usamos a modo de "tacos" mejicanos. Otra opción es hacer **fideos con salsa**. Para hacer los fideos utilizamos zapallitos tipo zucchini, que una vez lavado podemos cortar longitudinalmente a mano o con el auxilio de dispositivos tipo mandolina o espiralador. La sección del corte determinará su

parecido con espaguetis o fideos cinta. Mientras se prepara la salsa, conviene macerarlos en una mezcla de aceite de oliva, limón y salsa de soja, a fin que ganen en sabor y no pierdan textura turgente. Una clásica salsa de tomate en crudo, la logramos licuando dos tazas de tomate maduro, algunos tomates secos hidratados, ½ cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, masala italiano, aceitunas negras descarozadas, sal marina enriquecida y un toque de levadura, vinagre y miel.

## MERIENDA

A media tarde podemos reforzar nuestra ingesta cotidiana con una gustosa **leche de semillas**, con sabor a chocolatada. Para ello basta licuar semillas crudas (por ejemplo: castañas de cajú, almendras o girasol) que tuvimos en remojo desde la mañana. La proporción indicativa es medio puñado de semillas secas para obtener medio litro de leche. Licuamos las semillas con poca agua hasta lograr una crema. Luego agregamos el resto del agua, una cucharada soperas de cacao amargo en polvo (o masa de cacao disuelta en agua tibia) y otra de harina de algarroba. Podemos adicionar también unas gotas de esencia natural de vainilla y una cucharadita de miel de abejas o de azúcar integral mascabo, si queremos más sabor y dulzor. Licuamos bien a máxima velocidad y servimos. Si queremos una textura bien sedosa, podemos pasar por colador.

## CENA

Es recomendable no hacer una ingesta demasiada congestiva antes de ir al reparador descanso de la noche. Y nada mejor que una **sopa "calentita"** que podemos resolver en segundos con ayuda de la licuadora. Colocamos en el vaso, verduras de estación ligeramente troceadas. Una combinación estival podría ser pepino, tomate, hojas verdes y palta. En materia de condimentos podemos usar albahaca, ciboulette, salsa de soja y sal marina. Para la época invernal podemos combinar espinacas, remolacha, cebolla de verdeo y palta. Podemos reemplazar la palta por una crema de semillas (cajú, girasol, almendras, nueces, pistachos) que hacemos rápidamente en licuadora, con adición de un poco de agua. En materia de condimentos podemos usar orégano, jengibre, pimienta de cayena y sal marina. Para disfrutar de lo "calentito", basta usar agua caliente (temperatura de mate, no más de 80°) en la licuadora. La clave es procesar, servir y tomar en el momento. Podemos espolvorear el plato con algas nori en escamas a modo de queso rallado.

## OTRAS RECETAS PARA NUTRIRNOS CON ALIMENTOS VIVOS

### LECHE DE ALMENDRAS

*Ingredientes:*

1 taza de almendras activadas 10/12 hs, 2 cucharadas de miel de abejas, 1 litro de agua, 1 cucharadita de esencia de vainilla  
*Escurrir las almendras, procesar brevemente los ingredientes con agua apenas suficiente para licuar, agregar luego el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo.*

### QUESO CREMA

*Ingredientes:*

2 tazas de cajú activadas, 2 cucharadas soperas de jugo de limón, 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, 1 cucharadita de sal marina, 4 cucharadas soperas de agua  
*Triturar todos los ingredientes y agregar agua necesaria para lograr textura de queso crema.*

### MAYONESA DE ZANAHORIA

*Ingredientes:*

2 zanahorias ralladas, ½ taza de aceite de oliva, ½ limón

exprimido, 1 cucharadita de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala herbal

*Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.*

## GUACAMOLE

*Ingredientes:*

2 paltas en cubos, 1 limón exprimido, 1 tomate en cubos, 1 puñado de perejil picado, 1 cucharada de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala picante

*Colocar los ingredientes en un bol y pisar con tenedor hasta lograr una crema homogénea.*

## QUESO RALLADO VEGETAL

*Ingredientes:*

1 taza de semillas de zapallo (o girasol), 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cucharada de levadura nutricional en polvo, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Procesar brevemente con buen filo (si se procesa demasiado, se hacen grumos). Se puede conservar en frasco hermético en heladera durante varios días. Para echar sobre sopas, ensaladas...*

## SALSA BLANCA

*Ingredientes:*

2 tazas de castaña de cajú activadas 2 hs, 3 cucharadas de jugo de limón, ½ taza de aceite de oliva, 1 cucharada de masala picante, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en heladera antes de servir.*

## MASA DE PIZZA

*Ingredientes:*

¼ taza de semillas de girasol activadas durante 6 hs, ½ taza de nueces activadas durante 6 hs, ½ taza de tomates deshidratados activados una hora, ½ taza de manzana roja troceada, 2 dientes de ajo picados, 2 cucharadas de masala italiano, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

*Ecurrir los ingredientes activados y procesar todo hasta obtener textura de masa. Extender la masa en capa de 1cm sobre lámina de teflex y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar el secado hasta obtener consistencia de masa.*

## SALSA DE TOMATE

*Ingredientes:*

1 taza de tomates secos, activados 2 hs, 2 tomates cubeteados, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharaditas de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala italiano

*Licuar uniformemente todos los ingredientes. Usar agua tibia si se desea obtener "temperatura de salsa".*

## KIMCHI

*Ingredientes para el kimchi:*

½ repollo (o hakusay), 1 brócoli (o coliflor), 2 zanahorias pequeñas, 5 rabanitos, 1 remolacha pequeña

*Ingredientes para la salsa:*

1 pocillo de aceite de oliva, 1 pocillo de salsa de soja, 2 cucharadas de albahaca picada (o perejil), sal marina enriquecida, masala herbal y pimienta a gusto

*Picar finamente el repollo. Macerar en agua y sal, durante 2 horas en fuente de vidrio. Picar el resto de las verduras en fina juliana.*

*Colar el repollo, descartando el agua y agregar el resto de las verduras, mezclando. Preparar la salsa, licuando los ingredientes hasta obtener una emulsión homogénea. Combinar todo en una fuente grande, "amasando" cuidadosamente hasta comenzar a extraer el jugo de las propias verduras. Enfrascar, compactando con la ayuda de una mano de mortero (se puede usar un palo de amasar, al cual se le elimina un extremo para dejarlo plano). Es importante que las verduras no queden en contacto con el aire. Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima un plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco de vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que el líquido cubra el plato. Se reposa el frasco en lugar oscuro durante 7 días a temperatura ambiente (20/22°C) y luego se guarda en heladera. El frasco se puede cubrir con un tul o gasa, pero nunca en forma hermética. El punto óptimo del kimchi se logra en una semana. Al principio puede consumirse en abundancia, obviamente crudo, a modo de ensalada sazonada. Es ideal para las personas no habituadas a las verduras y con paladar acostumbrado a comidas sabrosas. A medida que transcurre el tiempo, la fermentación intensifica el sabor, con lo cual se lo suele utilizar a modo de condimento.*

## QUESO DE SEMILLAS EN HORMA

*Ingredientes:*

2 tazas de semillas crudas activadas (almendras, cajú, pistacho, girasol, maní, etc), agua enzimática cuanto basta, 1 limón exprimido, 4 cucharadas de levadura nutricional, 1 cucharada de sal marina

*Licuar todo hasta formar una crema. Se puede dejar reposar en un frasco de vidrio, unas horas a temperatura ambiente, hasta que se separen las fases (crema blanca o requesón, líquido transparente o suero), lo cual puede activarse colocando nódulos de kéfir. Volcar en una bolsa de lienzo y colgar en lugar fresco y aireado, durante 12 horas hasta drenar el suero (esta fase líquida se puede utilizar en otras preparaciones). Extraer la pasta base de la bolsa, condimentando a gusto (hierbas aromáticas, pimienta, aceitunas, algas, cúrcuma, pimienta de cayena, tomates secos picados...), amasando para integrar los ingredientes. Armar la forma de horma deseada, rebozando con semillas trituradas y/o condimentos. Dejar reposar sobre una esterilla en un lugar aireado. Giramos de ambos lados las veces que sea necesario para su correcto estacionamiento. A partir de algunos días estará listo para consumir.*

## FLAN DE CHOCOLATE

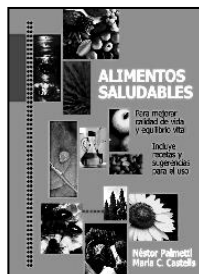
*Ingredientes:*

50 gramos de masa de cacao pura, 2 o 3 bananas (ver tamaño) En la licuadora disolver la masa de cacao con poco agua tibia. Agregar las bananas, licuar y colocar en moldes. Solidifica en pocos minutos y se puede acelerar en heladera o congelador. Se puede agregar esencia pura de vainilla y azúcar mascabo.

## DULCE DE LECHE

*Ingredientes:*

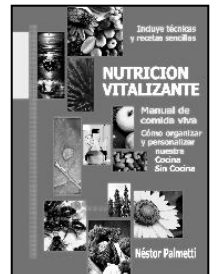
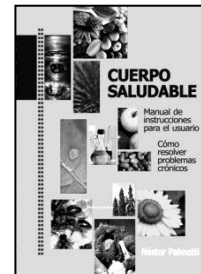
2 tazas de dátiles descaroizados y activados 1 hora, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharadita de esencia natural de vainilla, 1 cucharada de harina de algarroba  
*Licuar los ingredientes para lograr una crema densa. Reposar 30' en la heladera antes de servir.*



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas (Córdoba)  
Tel (03544) 494.871 - 483.552  
info@espaciodepurativo.com.ar





# LISTADO DE PRODUCTOS 2018

\* Productos limitados a cadena de frío



<b>HERRAMIENTAS DEL PROCESO DEPURATIVO</b>
<b>Cajita Depurativa</b> (con herramientas para 0-30, 0-60, 60-120 días)
<b>ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS</b>
<b>Acido Máfico</b> (6 dosis para preparar una limpieza hepática)
<b>Sulfato Magnesio</b> (4 dosis para una limpieza hepática)
<b>Hierba Barba de Choclo</b> (diurética, depurativa)
<b>Hierba Cola de Caballo</b> (hierba renal, mineralizante)
<b>Hierba Diente de León</b> (hierba renal, digestiva, depurativa)
<b>Hierba Ortiga</b> (hierba renal, depurativa)
<b>Hierba Rompepiedras</b> (hierba renal, arenillas)
<b>Hierba Yerba Meona</b> (hierba renal, arenillas)
<b>Mezcla Purgante</b> (combinación de 4 hierbas laxantes)
<b>Tintura Cardo Mariano</b> (alivia la congestión hepática)
<b>Vita Biosa Probiota</b> (regenerador de flora, bebible en botella)
<b>Evacuando Banquito</b> (para postura fisiológica, cucilllas)
<b>Evacuando Tabla Hogareña</b> (tanque de agua opcional)
<b>Evacuando Tanque de Agua</b> (60 lts fibra vidrio o 25 lts polietileno)
<b>ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR</b>
<b>Propóleo</b> (solución hidroalcohólica)
<b>Plata Coloidal</b> (más de 10 ppm)
<b>Tintura Altamisa</b> (desparasitante)
<b>Tintura Artemisa</b> (desparasitante)
<b>Tintura Barba de Piedra</b> (descongestiva)
<b>Tintura Eucalipto</b> (desparasitante)
<b>Tintura Genciana</b> (desparasitante, digestiva)
<b>Tintura Moringa</b> (desparasitante)
<b>Tintura Suico</b> (desparasitante)
<b>Arcilla Serrana</b> (desparasitante y uso externo)
<b>Zapper Biogen 2</b> (desparasitante, no incluye batería 9v)
<b>ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS</b>
<b>Tónico Herbario</b> (mezcla de 4 hierbas depurativas de fluidos)
<b>Tónico Herbario</b> (preparado, en botella) *
<b>Tónico Herbario</b> (solución para viajes, en gotas)
<b>Baplaros</b> (depurativo, digestivo)
<b>Zeolita</b> (solución al 10%, depurativo mineral)
<b>ANDARIVEL 4 - OXIGENAR</b>
<b>Agua Oxigenada</b> (10 vol, PH 3%) grado alimentario
<b>Ozonizador de Agua y de Aire</b>
<b>ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR</b>
<b>Valeriana</b> (solución relajante para crisis de abstinencia)
<b>ALIMENTOS FISIOLÓGICOS</b>
<b>ELABORACIONES FERMENTADAS</b>
<b>Kéfir de Agua</b> (cultivo en botella) *
<b>Kéfir</b> (nódulos para cultivo)
<b>Kimchi</b> (vegetales fermentados en frasco) *
<b>Kombucha</b> (cultivo en botella) *
<b>Kombucha</b> (madre para cultivo)
<b>Hormapram</b> (queso horma de girasol o castañas de cajú, al vacío)
<b>Quesopram</b> (crema de castañas, natural o con masala italiano) *
<b>Yogupram</b> (yogurt de leche de coco con arándanos) *
<b>ELABORACIONES DESHIDRATADAS</b>
<b>Alfajores de Cajú y Cacao</b> (dos versiones)
<b>Barritas Energéticas Vivas</b> (sin cereales ni miel, en tres versiones)
<b>Crocantes Dulces</b> (manzanas, bananas)
<b>Crocantes Salados</b> (cebolla, repollo, zuchini, semillas de zapallo)
<b>Cuadraditos Dulces</b> (limón, almendra, cacao, coco, surtidos)
<b>Fajitas Saladas</b> (zanahoria, lino, tomate)
<b>Nachos Vivos</b> (sarraceno germinado y lino dorado)
<b>Pan Esenio</b> (sarraceno germinado y semillas) común y verde
<b>Tacos Vivos</b> (laminas flexibles de hortalizas y chía)
<b>ELABORACIONES CON SEMILLAS</b>
<b>Chocopram</b> (crema de castañas de cajú y cacao) *
<b>Granola viva</b> (sin cereales ni miel)
<b>Halva</b> (crema de sésamo con miel)
<b>Mantecas de Semillas</b> (crema de girasol, sésamo o zapallo)
<b>Queso Rallado Vegetal</b> (semillas, levadura, algas, especias)
<b>OTRAS ELABORACIONES</b>
<b>Furikake</b> (suplemento mineralizante)
<b>Masala de Especias</b> (picante, herbal, italiano o dulce)
<b>Pan de Abejas o Energizante</b> (polen con miel y propóleo)
<b>Pastillas de Propóleo</b> (elaboradas en frío)

<b>Sal Marina Enriquecida</b> (con algas y hortalizas)
<b>Sopa Juliana</b> (algas y hortalizas)
<b>Té de Invierno</b> (anís, canela, jengibre, clavo)
<b>Tekka Vivo</b> (preparado mineralizante, sin cocción)
<b>Vainilla</b> (esencia natural, en gotero)
<b>SUPER ALIMENTOS</b>
<b>Aceite de Coco</b> (extra virgen, sin refinar)
<b>Aceite de Oliva</b> (extra virgen, decantación natural)
<b>Aceitunas Negras</b> (a la griega)
<b>Algarroba</b> (chaucha molida)
<b>Algarroba Patay</b> (torta deshidratada)
<b>Algas Espirulina</b> (Spirulina maxima)
<b>Algas Hiziki</b> (Hiziquia fusiforme)
<b>Algas Kelp</b> (Macrocystis pyrifera)
<b>Algas Kombu</b> (Laminaria japonica)
<b>Algas Nori</b> (Porphyrea tenera) láminas
<b>Algas Wakame</b> (Undaria pinnatifida)
<b>Arándanos</b> (enteros deshidratados)
<b>Azúcar Mascabo Integral</b> (jugo de caña deshidratado)
<b>Cacao Masa Pura</b> (sin desgrasar)
<b>Castañas de Cajú</b> (sin tostar)
<b>Cúrcuma</b> (raíz molida)
<b>Dátiles</b> (con carozo, deshidratados)
<b>Harina de Vino</b> (suplemento antioxidante)
<b>Hongos Shiitake</b> (enteros deshidratados)
<b>Jengibre</b> (raíz molida)
<b>Levadura Nutricional</b> (sin aditivos, en polvo)
<b>Maca</b> (raíz molida)
<b>Miel de Abejas</b> (multifloral de monte serrano)
<b>Moringa</b> (hojas)
<b>Pepitas de Damasco</b> (sin cáscara)
<b>Pimienta de Cayena</b> (fruto molido)
<b>Pistachos</b> (sin cáscara y sin tostar)
<b>Polen de Abejas</b> (multifloral de monte serrano)
<b>Sal de Apio</b> (polvo)
<b>Sal Marina Andina</b> (cristal de roca o molida)
<b>Semillas Alfalfa</b> (para brotar)
<b>Semillas Alpiste</b> (enteras)
<b>Semillas Chía</b> (enteras)
<b>Semillas Fenogreco</b> (para brotar)
<b>Semillas Lino</b> (común o dorado, enteras)
<b>Semillas Mostaza</b> (semilla entera)
<b>Semillas Sarraceno</b> (para brotar)
<b>Semillas Zapallo</b> (sin cáscara, desparasitante)
<b>OTROS PRODUCTOS</b>
<b>Aceite de Coco</b> (desodorizado, apto para masajes)
<b>Almohada de Cáscaras</b> (45x60cm, 3 kg peso)
<b>Café de Algarroba</b>
<b>Diatomeas</b> (tierra pura o insecticida con piretrinas)
<b>Filtros de Tela</b> (para leches, quesos, brotes; 1 o 3 unidades)
<b>Hierba Cardo Mariano</b> de Traslasierra (depurativo hepático)
<b>Hierba Cedrón</b> de Traslasierra (nervios, digestión)
<b>Hierba Peperina</b> de Traslasierra (estimulante, digestión)
<b>Hierba Poleo</b> de Traslasierra (digestión, nervios)
<b>Hierba Te de Burro</b> de Traslasierra (digestión, empacho, acidez)
<b>Hierba Tomillo Serrano</b> de Traslasierra (estimulante)
<b>Té Verde</b> (hojas)
<b>Vinagre Natural de Tunas</b> (en botella)
<b>Yerba Mate Antiácida</b> (sabor natural o suave)
<b>LIBROS DE NESTOR PALMETTI</b>
<b>Alimentos Saludables</b> (con recetario, 192pag)
<b>Cuerpo Saludable</b> (432pag)
<b>El Proceso Depurativo</b> (144pag)
<b>Grasas Saludables</b> (176pag)
<b>La Sal Saludable</b> (88pag)
<b>Lácteos y Trigo</b> (92pag)
<b>Nutrición Vitalizante</b> (con recetario, 480pag)
<b>Recetario Fisiológico</b> (88pag)
<b>Cuaderno El Cáncer</b> (72pag)
<b>Cuaderno El Mito de las Carencias</b> (56pag)
<b>Cuaderno Los Parásitos</b> (56pag)

## CAMBIO EN LISTA DE PRODUCTOS Y CONDICIONES DE COMPRA

Como indica el logo, este año estamos celebrando los **20 años de Prama**. Nada más ni nada menos que dos décadas repletas de creaciones, cambios, aciertos, errores, rectificaciones... en fin, **20 años de vida intensa**. Y en el intento de mantener coherencia, también hubo infinidad de cambios. Justamente, al celebrar este aniversario, la idea de los que formamos Prama, es **simplificar y facilitar** el acercamiento de estas herramientas a las personas que quieren concretar el tránsito del **Proceso Depurativo** y lograr la practica de una **Alimentación Fisiológica**.

Por ello, hemos decidido **reducir la diversidad de productos ofrecidos**. A partir de ahora nos concentraremos en la oferta de los productos más esenciales y con particulares características, que los convierten en los más útiles y significativos para el tránsito del Proceso Depurativo. La nueva lista de productos tiene tres apartados principales y algunos sub grupos que facilitan la ubicación.

El rubro "**Herramientas del Proceso Depurativo**" está integrado como siempre por los andariveles: 1 (**Limpiar órganos**), 2 (**Desparasitar**), 3 (**Depurar fluidos**), 4 (**Oxigenar**) y 6 (**Nutrir sin ensuciar**).

El rubro "**Alimentos Fisiológicos**" está compuesto por: **Elaboraciones fermentadas** (kéfir, kimchi, kombucha, vinagres, quesos crema, quesos horma, yogures), **Elaboraciones deshidratadas** (alfajores, barritas, crocantes, cuadraditos, fajitas, nachos, pan esenio y tacos), **Elaboraciones con semillas** (cremas dulces y saladas, granola sin cereales, queso rallado vegetal), **Otras elaboraciones** (furikake, masalas, pan de abejas, pastillas de propóleo, sal enriquecida, sopa juliana, te de invierno, tekka y esencia de vainilla), **Súper alimentos** (aceites, aceitunas, algarroba, algas, azúcar mascabo, frutos deshidratados, semillas, especias, harina de vino, hongos, levadura nutricional, maca, miel y polen de abejas, moringa, sal marina) y **Otros productos** (aceite de coco, almohadas de semillas, hierbas, diatomeas, filtros de tela, vinagre de tuna, yerba mate).

Por último está el rubro "**Libros de Néstor Palmetti**" con las publicaciones de edición propia. El resto de la antigua oferta de productos, será **discontinuada** y queda agrupada en el rubro "**Productos en Promoción**" con descuentos especiales y disponibilidad limitada hasta agotar stock.

Este cambio en la lista de precios y en el formulario de pedido, trae aparejada una **simplificación** en la modalidad de comercialización. **No hay mínimo de pedido**. Todo se rige por la **lista de precios a público en mostrador**, siempre actualizada en la página web. Cuando el pedido supera cierto importe y se despacha a Ciudad de Córdoba o por Correo Argentino contra reembolso, **el costo de envío queda bonificado**. Por el momento los pedidos se siguen cursando a través del **formulario que se descarga** del sitio web, coordinándose luego la forma de envío y de pago del pedido. En breve estará disponible el **carrito de compras**, una interfaz más moderna, amigable y fácil de utilizar.

Esperamos que estos cambios faciliten la relación con los productos y hagan más "amistoso" el sitio web y la forma de acceder las herramientas depurativas. Con el afecto y el efecto de la celebración del vigésimo aniversario, los saludamos cordialmente

### **Mateo Gonzalez - Fernando Villalobos**

**Productos Saludables PRAMA - Proyecto Depurativo SRL**  
Sarmiento 242, a metros de la Terminal - 5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Cba)  
Tel/Fax (03544) 494.054 - 494.918 - Atención telefónica: lunes a viernes de 7 a 13 hs  
[ventas@prama.com.ar](mailto:ventas@prama.com.ar) - [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)  
**Punto venta al público: Despensa Depurativa en Espacio Depurativo**  
Los Almendros s/n - 5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Cba)  
Tel (03544) 494.871 - 483.552 - Atención al público: lunes a sábado de 8 a 20 hs  
[despensa@espaciodepurativo.com.ar](mailto:despensa@espaciodepurativo.com.ar) - [www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)

