BIOECO ACTUAL®

Nº 37

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Diciembre 2016

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

Sociedad

Buenas fiestas y menos consumismo

Pág. 4 y 5

Eco turismo

Eco-Birding en los Picos de Europa

Pág. 19

La Entrevista

Sat Dharm Singh, co-director de la Fundación Yogi Tea®

Pág. 24

Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
www.bioecoactual.com

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"La naturaleza no es un lugar para visitar. Es el hogar"
Gary Snyder (premio Pulitzer de poesia)

Ser Ecoemprendedor, una opción de futuro

123rf Limited©alphaspirit

ACTUALIDAD

MariaJo López Vilalta/Morocha,
Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 40.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Madrid y Extremadura: **Provinat**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Arturo Larena, Eva López Madurga, José López Pérez, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Joan Romero Clausell, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Ser Ecoemprendedor, una opción de futuro

El "pensamiento en verde" está cada vez más integrado en la vida diaria de millones de personas: vivir con consciencia del entorno, la naturaleza y el planeta, adoptar buenas rutinas alimentarias, hacer un buen uso de las energías y practicar el reciclaje como parte de la cotidianidad… Ante esta realidad esperanzadora, también aumenta el número de empresas sensibilizadas que no quieren quedarse al margen y que deciden apostar por un desarrollo sostenible.

Paralelamente a esta tendencia, otro fenómeno dentro del mundo empresarial se está consolidando como una eficaz salida a la crisis, son los conocidos emprendedores y las *start-up*. Y es aquí cuando ecología y emprendeduría encuentran un eficaz punto de convergencia a la hora de crear y desarrollar ideas de negocio innovadoras con una marcada conciencia ecológica. Aunque nuestro país aún se encuentra a la cola, hay un auge evidente de jóvenes y no tan jóvenes que en un momento de la vida optan por "reciclarse" poniendo en marcha un proyecto propio, que ven en el mundo bio una salida de futuro. Surge así el concepto del **ecoemprendedor** que es aquel emprendedor que propone un proyecto en pro de la sostenibilidad a nivel ambiental, la responsabilidad social y el empoderamiento económico.

123rf Limited©rawpixel

En España desde hace unos años se ha experimentado un aumento significativo de las *start-up* con base tecnológica, y dentro de ellas cada vez son más las que también exploran nuevos nichos de marcado carácter verde que hasta ahora eran casi inexistentes. Más allá del desarrollo tecnológico, el ecoemprendedor busca proyectos que tengan impacto social y aporten soluciones al mundo que les rodea. Casos en nuestro país como la plataforma *Help Up*, la primera red social que hace de intermediaria entre personas que quieren hacer voluntariado y las ONG, o la marca de papillas ecológicas *Smileat* elaboradas de forma respetuosa con el medio ambiente, son dos buenos ejemplos de ecoemprendeduría nacional de éxito.

Buenas ideas de greenbusiness

A priori business y ecología podrían parecer términos antagónicos. Nada más lejos de la realidad si nos olvidamos de los estereotipos tradicionales y entendemos que hacer negocios respetuosos con el entorno y que ofrezcan beneficios reales en la sociedad, es posible y especialmente

ALIMENTACIÓN

MariaJo López Vilalta / Morocha,
Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail

aconsejable si queremos encaminarnos hacia un desarrollo que no desmorone el planeta. Los negocios gestionados, administrados por y para el concepto sostenible han abierto un campo enorme. Existe un universo importante de potenciales clientes y una atractiva oferta de negocios ecológicos que ofrecen gran viabilidad y muchas posibilidades:

- **La alimentación ecológica:**

La alimentación libre de pesticidas y fertilizantes, es uno de los ámbitos donde los ecoemprendedores más han puesto su atención ya que el abanico de posibles *start-up* eco es muy variado: desde las rentables **tiendas on-line** ofreciendo alimentos ecológicos, hasta los ecoemprendedores que han decidido derivar su negocio al campo cosechando **frutas y verduras** de forma orgánica para después venderlas al por mayor. Un valor añadido a ofrecer por este tipo de empresas es que los productos que se ofrezcan sean totalmente de **producción local o nacional**, ya que al no requerir importación, el impacto ecológico es mucho menor y se fomenta el tejido industrial y empleo autóctono.

- **Empresas de Reciclaje:**

Una vez que el reciclaje ya ha entrado en las prácticas diarias de la mayor parte de la población, también se ha convertido en una importante oportunidad dentro del mundo empresarial. Papel, plástico, madera o vidrio, son muchos los materiales aptos para su reutilización y para ello también son muchos los procesos a realizar, maquinaria *ad-hoc,* transporte… Por lo que el reciclaje es un negocio prometedor del que ya muchos están obteniendo grandes beneficios.

- **Energías renovables:**

En un país tan luminoso como el nuestro, el aprovechamiento de la energía solar debería ser una materia obligatoria para todos. Contemplar la posibilidad de abrir empresas que se dediquen a la instalación de sistemas de agua caliente mediante **placas solares** o comercializar **mini placas** para las recargas del móvil, son algunas de las salidas de negocio dentro de este sector en pleno auge. Otra opción de aprovechamiento energético es el de las **mini instalaciones eólicas** mediante pequeños molinos ubicados en terrazas o terrados, a fin de utilizar la propia fuerza del viento en zonas donde este es especialmente potente.

- **Transporte eléctrico:**

La mejora de los motores eléctricos y el boom de la comida a domicilio pueden ser una buena ocasión para poner en marcha una empresa de este tipo de reparto urbano mediante **motos eléctricas.** En esta misma línea de apuesta por ciudades más limpias, otra interesante oportunidad de negocio que permite evitar el aumento de la contaminación atmosférica son las empresas de **taxis** totalmente eléctricos.

BioCultura apuesta por los Ecoemprendedores

Desde 2014 la prestigiosa feria de consumo responsable **BioCultura** otorga anualmente los **"Premios Ecoemprendedores BioCultura"** con la vocación de visibilizar e impulsar las mejores prácticas empresariales en el sector ecológico. En su tercera edición celebrada en el marco de BioCultura Madrid, el jurado ha valorado el carácter innovador de las propuestas, la fuerza del equipo creador del proyecto, el valor ambiental y social, así como la viabilidad económica y financiera. Los tres galardonados han sido: **Fibras Feltai,** una empresa social que recupera la materia prima de la lana y protege la oveja xalda en peligro de extinción; **Ray Musgo**, innovadora marca de calzado ecológico que apuesta por un modelo de Km0, generando además trabajo a nivel local; y **Bridepalla**, empresa de marketing promocional que produce regalos corporativos utilizando vegetales y que basa su negocio en economías locales. El jurado destacó no sólo el alto nivel de los finalistas, sino también el de la mayoría de los proyectos presentados a la convocatoria. ■

©Vida Sana - Eva Roca (Restaurant Bionectar) recibe el Premio Eco-gastronómico BioCulturaBCN 2016

Ecología y emprendeduría encuentran un eficaz punto de convergencia a la hora de crear y desarrollar ideas de negocio innovadoras con una marcada conciencia ecológica

SOCIEDAD

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

Felices fiestas y menos consumismo

Hábitos y consejos para unas celebraciones más sostenibles y saludables

123rf Limited©Iakov Filimonov

Las fiestas de Navidad y Año Nuevo ocupan un puesto destacado en la lista de momentos más felices de nuestras vidas. Desgraciadamente, el consumismo se ha impuesto durante los últimos años en nuestra sociedad y muchas de las alegrías de estas fiestas han sido suplantadas por el intercambio desenfrenado de regalos y el despilfarro de alimentos.

Hemos pedido la ayuda de tres reconocidos expertos para reflexionar sobre el sentido de estas fiestas y, sobretodo, para buscar alternativas más respetuosas con el medio ambiente y la salud. Racionalizar el consumo de algunos tipos de alimentos, repensar la compra de regalos superfluos y contribuir a la reducción y reciclado de residuos son algunos de los elementos esenciales que han destacado para los lectores de Bio Eco Actual Jordi Miralles, José Luis Gallego y Ángeles Parra.

El futuro del planeta depende en parte de pequeños gestos cotidianos de todos nosotros, unas muestras de respeto y solidaridad ambiental que en estas fiestas son más importantes que nunca.

Jordi Miralles, presidente de la Fundación Terra, nos recuerda que el período navideño se inspira en *"las fiestas de la luz, en honor al solsticio de invierno, que durante siglos -y antes del cristianismo-, se celebraba en toda Europa". "La interiorización a la que conducía vivir los días más cortos del año está prácticamente olvidada y las actuales fiestas navideñas se han convertido en todo lo contrario, un período caracterizado por el sobreconsumo",* resume Jordi Miralles.

En el apartado del consumo excesivo de algunos alimentos, Ángeles Parra, presidenta de la Asociación Vida Sana y directora de la Feria BioCultura considera que *"en fiestas*

ALIMENTACIÓN

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

SOCIEDAD

123rf Limited©icsnaps

navideñas, y, en general, la dieta del occidental medio contiene demasiada proteína animal, un hábito muy nocivo para la salud del consumidor y para el medio ambiente, como corrobora sobradamente la literatura científica".

Ángeles Parra propone que aprovechemos este mismo año para empezar a dar pasos hacia "*celebraciones que sean más sostenibles y que conlleven menos sufrimiento animal*".

Una forma rápida o sencilla de poner en práctica esta idea consiste en recordar que "*el recetario ovo-lacto-vegetariano y vegano es igualmente sabroso y mucho más sano y sostenible; el mito de que la cocina vegetariana es aburrida ya no se sostiene*", nos recuerda con conocimiento de causa la directora de BioCultura.

Los dulces son apartado a tener en cuenta en la comidas de estas fiestas. En este caso, Ángeles Parra nos recuerda que "*un buen turrón y polvorones pueden estar elaborados con otros endulzantes que no sean el azúcar blanco, como por ejemplo la estevia, sirope de agave, concentrados de frutas, azúcar integral de caña, etc.*". "*Las fiestas de Navidad son bonitas para celebrar en familia y no está nada mal darle gusto al cuerpo pero si los alimentos son ecológicos, ovo-lacto-vegetarianos o artesanos, muchísimo mejor; nuestro cuerpo y nuestra casa -la Tierra- nos lo agradecerán*", resume la presidenta de la Asociación Vida Sana.

La celebración de unas fiestas más sanas, solidarias y sostenibles pasan, para Jordi Miralles por estos puntos clave: Recuperar el valor de estar en compañía de los seres queridos, disfrutar del ritmo de la naturaleza y saber vivir esta época del año con recogimiento, racionalizar el consumo de alimentos, hacer menos regalos pero más personalizados y sinceros, esforzarse por reducir la generación de residuos y facilitar su reciclaje.

Racionalizar el consumo de algunos tipos de alimentos, repensar la compra de regalos superfluos y contribuir a la reducción y reciclado de residuos

En este punto, José Luis Gallego, periodista ambiental, naturalista y escritor, coincide en la necesidad de racionalizar nuestros hábitos de consumo con el objetivo de reducir los residuos. Comprar productos con pocos envoltorios, rechazar las bolsas de un solo uso y facilitar el reciclaje a través de la recogida selectiva pueden ser nuestra contribución ambiental a las fiestas navideñas.

El eslogan que nunca se cansa de repetir José Luis Gallego es que, "*el mejor residuo es el que no se genera, lo primero es la prevención*". En la práctica diaria, nos recuerda algunos de los hábitos que reforzar durante estas fechas. "*Muchos de los envases que vamos a generar estos días son de plástico o metal, y para recogerlos de manera ordenada debemos tener siempre a mano una bolsa específica que deberemos depositar en el contenedor amarillo, ¡sin atar!*", detalla Gallego.

Respecto a los regalos, no debemos olvidar que para que se puedan reciclar, las cajas de cartón y los envoltorios de papel se deben separar y depositar en el contenedor azul. "*Tan importante como recogerlas es plegarlas para que ocupen menos volumen, de lo contrario el contenedor se llenará al poco tiempo y aparecerán las cajas amontonadas alrededor, la triste imagen de todos los años por estas fechas*", nos comenta este conocido divulgador ambiental.

No podemos negar que los regalos se han convertido en símbolos de las fiestas pero, como nos recuerda Ángeles Parra, si queremos compartir felicidad deberíamos huir del consumismo desenfrenado al que la publicidad nos aboca sin sentido. "*Regalemos productos ecológicos y de comercio justo, así al mismo tiempo estaremos colaborando y ayudando a otras personas que probablemente lo necesiten más que nosotros*", nos propone la presidenta de la Asociación Vida Sana.

En la época de crisis ambientales como el cambio climático, "*no nos faltan motivos para optar por unas fiestas navideñas sostenibles*". "*Buscar la Paz con nosotros y nuestro entorno social y ecológico en este ciclo del año de reposo natural debería estar sustentado con el compromiso de reducción de nuestra huella ecológica*", concluye Jordi Miralles.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública Nutrición y Macrobiótica – www.doctoraevalopez.com*

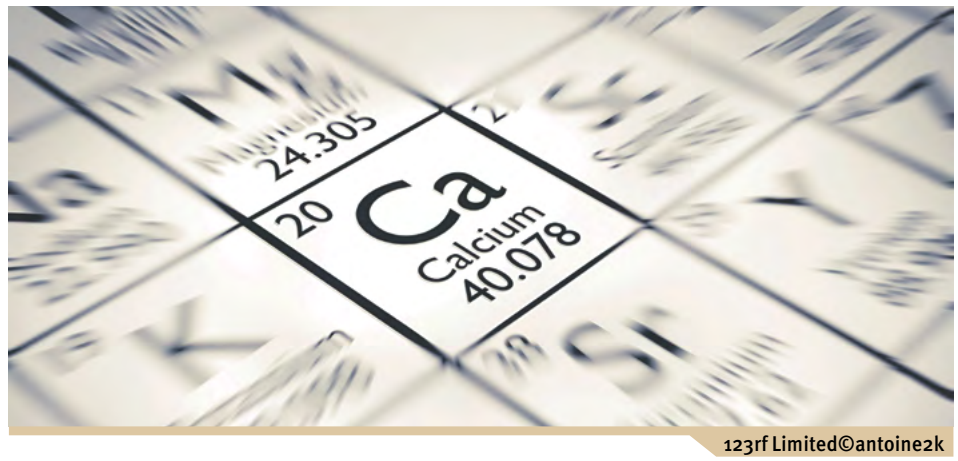
El calcio, ¿qué sabemos de él?

Sabemos que es el mineral más conocido entre la población y el más abundante en el organismo. Desempeña un papel crucial en la salud ósea, y además es esencial para muchas otras funciones. Así, se ve implicado en la contracción y el crecimiento muscular, la comunicación eléctrica y la transmisión nerviosa, la coagulación sanguínea, la función cardíaca, y otras funciones hormonales, enzimáticas y del metabolismo en general. El líquido extracelular debe tener una proporción constante de calcio para funcionar normalmente y también debe haber suficiente en el interior de las células, ayudando en sangre a mantener el equilibrio ácido base en los niveles necesarios para la vida.

En cuanto a las fuentes de calcio, si preguntáramos en la calle cual es la más importante, creo que la mayoría de las personas pensarían en los lácteos; sin embargo, vamos a ver alternativas más saludables y eficaces.

La principal fuente de calcio es la comida. Para que la asimilación de calcio sea buena, importa que la relación entre el calcio y el fósforo tenga una determinada proporción; de forma que si hay más fósforo (como ocurre en el lácteo), éste se une al calcio formando fosfatos que hacen ineficaz el uso del mismo. La absorción también se puede ver limitada por la toma de antiácidos, los fosfatos de los aditivos alimenticios, o los carbonatos y oxalatos de los alimentos (bebidas carbonadas…).

Excelentes fuentes de calcio son el sésamo, las almendras, el boniato, las algas en general y las hiziki en particular (tienen unas 14 veces más calcio que la leche), y las verduras de hoja verde como la col rizada, el kale, el brócoli, berros, perejil, col china, coles de Bruselas, coliflor, colinabo, o las hojas de las raíces. Las espinacas y acelgas también tienen abundante calcio, pero al tener muchos oxalatos lo hace menos biodisponible con lo que no se absorbe tan bien.



123rf Limited©antoine2k

Por otro lado hay alimentos que favorecen la pérdida de calcio: el azúcar, los alimentos refinados, las grasas saturadas y el exceso de proteínas de origen animal (carne, pescado, huevos y lácteos), acidifican el medio interno, haciendo que el calcio salga del hueso para compensar esa acidificación y alcalinizarnos.

Mi consejo para despreocuparnos del calcio es que tomes con frecuencia los alimentos arriba mencionados, y que disminuyas o elimines los descalcificantes o que impiden su absorción. Y tomar el sol sin protección unos 15 minutos tres veces por semana ¡para activar la vitamina D!■

Excelentes fuentes de calcio son el sésamo, las almendras, el boniato, las algas en general y las hiziki en particular y las verduras de hoja verde

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez, *Dietética y dietoterapia Homotoxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

La digestión, factor clave de una buena salud

Los alimentos que ingerimos son transformados por el aparato digestivo en sustancias que el organismo asimila. Cuando el sistema digestivo funciona de manera anormal nuestra salud se resiente y sufrimos trastornos digestivos de distinta entidad, leves como distensión abdominal, estreñimiento, diarrea, acidez estomacal, o severos como el síndrome del intestino irritable, distintas alergias a los alimentos, aumento de peso, eczema o asma. No es coincidencia que tanto la medicina china tradicional como el Ayurveda consideren a la digestión como uno de los factores clave que influyen en nuestra salud. Si la digestión no se efectúa correctamente nuestra salud se resiente.

La naturaleza pone a nuestra disposición hierbas y alimentos que ayudan al cuerpo en el proceso digestivo y facilitan la absorción de los nutrientes. Tres son los suplementos alimenticios bio que tenemos a nuestra disposición para garantizar una buena digestión y una mejor salud, el alga Chlorella, el jengibre y el comino negro.

El alga Chlorella posee un alto contenido de clorofila que actúa sobre el estreñimiento, mejorando el funcionamiento intestinal y eliminando el mal aliento crónico. El consumo de Chlorella facilita la limpieza del intestino, el hígado, los riñones y la sangre por su potente acción detox. Contiene enzimas digestivas como clorofilasa y pepsina, que son enzimas digestivas que nuestro cuerpo necesita.

El jengibre *(Zingiber officinale),* bien como condimento o infusión, ayuda a estimular la saliva, bilis y la producción de jugo gástrico, indispensables para efectuar una buena digestión. Compuestos fenólicos como gingerol son los responsables del efecto beneficioso sobre el sistema digestivo. El jengibre tonifica los músculos del intestino y favorece su movimiento, promueve la eliminación de exceso de gases, y ayuda a aliviar dolores estomacales comunes.

Las semillas del comino negro *(Nigella sativa)* reducen y disminuyen los gases, hinchazón y dolor de estómago. El aceite de semilla de comino negro se utiliza como remedio para combatir los parásitos intestinales. Se está investigando su capacidad de inhibir el crecimiento de células de cáncer de colon sin efectos secundarios negativos.

La combinación de los tres suplementos alimenticios bio Chlorella, jengibre y comino negro, junto a cambios en el estilo de vida que incluyan una dieta sana, equilibrada, y la práctica regular de ejercicio físico, son medidas idóneas para garantizar un sistema digestivo saludable y una óptima salud.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

el Granero integral Plus

Garantía de Calidad:
IFS Food

¡SOMOS BIO!

Si cuidas tu alimentación, cuida tus complementos

Conoce nuestra amplia gama de complementos bio en www.elgranero.com

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

¿Son más saludables las dietas sin gluten?

El gluten es una proteína que encontramos en las harinas, pastas y otros alimentos elaborados con trigo, centeno, cebada, kamut, espelta y en menor medida avena. El gluten es la sustancia que hace subir el pan durante la fermentación y el horneado. El seitan es prácticamente todo gluten, y por eso es tan esponjoso.

Alrededor del 1% de la población es intolerante al gluten: su organismo produce una respuesta inmune contra las proteínas del gluten cuando éste llega al intestino. La enfermedad celíaca y en menor medida, la sensibilidad al gluten, son enfermedades que se producen en personas con predisposición genética. Deben ser diagnosticadas por un médico especialista después de realizar un estudio apropiado. Las personas celíacas deben seguir una dieta estricta sin gluten durante toda la vida, ya que incluso pequeñas cantidades de gluten, aunque no produzcan síntomas inmediatos, pueden dañar el intestino, alterar la absorción de nutrientes e incrementar el riesgo de ciertas enfermedades.

En años recientes ha habido una tendencia a considerar las dietas sin gluten como más "saludables" y al gluten como el responsable de los más variados síntomas: desde migrañas y erupciones cutáneas hasta problemas digestivos y sobrepeso, pero nada de esto se ha podido probar. Lo que sí han mostrado numerosos estudios es que el consumo de cereales integrales, incluyendo aquellos con gluten, está relacionado con menor incidencia de enfermedades crónicas. Las personas no celíacas o que no tengan una sensibilidad clara diagnosticada por un médico no deben evitar los alimentos con gluten. Los cereales con gluten, en su forma integral, son ricos en vitaminas, minerales y en prebióticos: sustancias que ayudan a mantener una flora intestinal sana.

Si sospechamos que nuestro hijo/a pueda ser celíaco/a, debemos acudir pronto a nuestro pediatra para confirmarlo. Los síntomas de intolerancia al gluten en bebés y niños son: escasa ganancia de peso, irritabilidad y falta de energía, anemia, diarrea crónica, abdomen prominente y vómitos frecuentes.

Es importante empezar a dar gluten a nuestros bebés pronto, alrededor del 6º mes. Retrasar la introducción del gluten no previene la aparición de intolerancia. Es mejor empezar poco a poco: ofreciendo unas cucharadas de papilla de copos integrales de avena y/o trocitos de pan integral de levadura madre para que el bebé los mastique. Más adelante podemos darle además pasta integral, cuscús, bulgur, y panes de otros cereales como centeno.■

Las personas no celíacas no deben evitar los alimentos con gluten

ALIMENTACIÓN

Holle

¡Más de 80 años de Calidad, frescura y diversidad!

La casa Holle, uno de los más antiguos fabricantes europeos de alimentos ecológicos para bebés, celebramos nuestro aniversario: ¡80 años de productos bio dinámicos! Situados en Suiza, nuestro país nativo, hoy somos líderes en alimentación infantil avalada por Demeter.

Leches infantiles, papillas, potitos, tisanas, galletas... tenemos actualmente más de 70 referencias, comercializadas en 41 países alrededor del mundo. El secreto de nuestro éxito: desde su fundación en 1933 en Arlesheim, Holle sigue los principios de la antroposofía, y excluimos cualquier tipo de aditivos y conservantes químicos de nuestros alimentos, desde el campo hasta el producto final. En sus principios, la especialidad de Holle AG era el pan, los cereales en grano y en copos, y los cereales para bebés. Hemos sido la primera empresa en proponer este tipo de alimentos en calidad bio dinámica, y una de las primeras en el mundo en obtener el aval Demeter, 1951. Controlamos de forma sistemática nuestras materias primas, los productos intermedios y los productos finales, todos procedentes de la agricultura ecológica.

Para más información, consultar: www.holle.es

Distribuidores en España:
Cal Valls Eco, S.L.U.- Camí la Plana, s / n-25264 Vilanova de Bellpuig
Tel. 973324125 - www.calvalls.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Espumoso dorado de cúrcuma

INGREDIENTES (2 personas)

- 1,5 raíz de cúrcuma fresca
- 1 dedal de jengibre fresco
- 2 tazas de leche de macadamia
- pizca pimienta negra en polvo
- 1 c. postre canela en polvo

Este Espumoso Dorado de Cúrcuma es un auténtico aliado para las épocas de frío por su sabor dulce y poder reconfortante

© Mareva Gillioz

Elaboración

1. Pelar y rallar el jengibre y la cúrcuma.
2. Calentar a fuego lento en un cazo la leche de macadamia con la mezcla de jengibre y cúrcuma rallados.
3. Remover y añadir la pimienta negra.
4. Tras 5 minutos, apagar y colar las raíces ralladas (reservarlas en nevera).
5. Servir la mitad en tazas y la otra mitad en una tetera de presión. Subid y bajad el filtro de la tetera hasta que se forme cantidad suficiente de espuma.
6. Añadir la cantidad de espuma en cada taza al gusto.
7. Espolvorear por encima la canela en polvo.
8. Opcional, para endulzar: 1 c. postre de sirope de coco.

Este Espumoso Dorado de Cúrcuma es un auténtico aliado para las épocas de frío por su sabor dulce y poder reconfortante, ideal para tomar a las mañanas o medias tardes. Su efecto dorado no lo produce un aditivo químico artificial sino la cúrcuma, una raíz de alto poder depurativo, antioxidante y sobre todo anti-inflamatorio.

Al igual que la canela, posee también una función estabilizadora de los niveles de azúcar en sangre, todo ello gracias a su pigmento llamado curcumina.

No obstante, para que nosotros podamos asimilar bien sus propiedades, es recomendable acompañarla de una pizca de pimienta negra molida, junto con una fuente lipídica, como es en éste caso, la bebida de Macadamia, rica en ácidos grasos omega 3 que cuidan a su vez, de nuestro sistema nervioso y cardiovascular. También llamada nuez de Australia, la nuez de Macadamia es de sabor inconfundible y de textura cremosa, ideal para hacer de este Espumoso, una bebida untuosa y placentera además de aportarnos su riqueza en proteína vegetal, fibra, fósforo, calcio, magnesio y potasio.

El jengibre es otra raíz antioxidante, ideal en ésta época del año porque ayuda a combatir resfriados, gripe y dolores de garganta gracias al gingerol, uno de sus aceites esenciales más valiosos por su poder antiséptico y anti-inflamatorio. Tiene un sabor ligeramente picante, por eso se emplea en pequeñas cantidades y mejora nuestra capacidad enzimática y digestiva.

En definitiva, esta bebida además de deliciosa, es fácil de preparar, regula de manera natural los niveles de colesterol, potencia la memoria y es anti-cáncer. No lleva colorantes, lactosa, gluten, ni tampoco azúcares dañinos. Una joya para toda la familia.■

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB)*
helenaescodacasas@gmail.com

La joya andina de otoño: la chirimoya

La Chirimoya *(Annona Cherimola Mill)* es la fruta tropical de un árbol perteneciente a la familia de las annonáceas, oriundo de Los Andes peruanos. Tras la colonización del Nuevo Mundo, los españoles, debido a su exquisito sabor dulce, la denominaron manjar blanco y la expandieron por Europa, África y Oriente.

Etimológicamente, el nombre proviene de la lengua quechua *chirimuya* que significa *"semillas frías"* ya que germina en latitudes elevadas de la Cordillera Andina. Gracias a diversos hallazgos arqueológicos, sabemos que este fruto ya era muy apreciado en la época precolombina, incluso en los períodos previos al Imperio Inca. Las primeras semillas de chirimoyo llegaron a Europa a través de la Península Ibérica en el año 1.751, se cultivaron en los campos de Motril, Salobreña, Almuñécar y Málaga, de allí se expandieron por el Sur de Italia y por la isla atlántica de Madeira (Portugal). En el resto de área mediterránea el chirimoyo se ha podido adaptar bien en Israel, Egipto, Grecia, Reggio Calabria (Italia) y Argelia.

Aunque es una fruta tropical originaria de Perú, en la actualidad el primer productor mundial de chirimoyas es España (80% del total de la producción mundial), con casi 3.300 hectáreas cultivadas exclusivamente en el sur de la Península, en las provincias de Granada y Málaga, en las cuales se producen cerca de 30.000 toneladas anuales destinadas al mercado nacional (denominación de origen Costas de Granada y Málaga).

También cuentan con importantes cultivos: Perú, Chile, Argentina, Bolivia, Colombia y Ecuador en América del Sur, Estados Unidos en Norteamérica, Taiwán en Asia, así como Sudáfrica, el Magreb e Israel, pues el árbol chirimoyo necesita un clima templado y poca lluvia.

La chirimoya es, en realidad, una baya de color verde, de pulpa blanquecina con numerosas semillas de color negro, muy apreciada gastronómicamente y cuyas propiedades son extraordinarias para nuestra salud.

Sus cualidades nutricionales son extraordinarias, gracias a la fibra que poseen actúan como regulador del nivel de glucosa en sangre. Por su bajo aporte en sodio, riqueza en potasio y poca grasa es aconsejable para personas con hipertensión arterial o alteraciones cardíacas o de vasos sanguíneos, las personas con insuficiencia renal deben considerar su alto contenido en potasio y los diabéticos su contenido en azúcares (20%). Aportan hierro, calcio y su porcentaje en proteínas (2%) es superior a la mayoría de frutas.■

Aunque es una fruta tropical originaria de Perú, en la actualidad el primer productor mundial de chirimoyas es España

123rf Limited©Apichart Teapakdee

ALIMENTACIÓN

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Bio Space | Tu Espacio Ecológico | www.biospace.es

RECOMENDADO POR

Bio Space recomienda: En Invierno, cítricos y coles al poder

123rf Limited@Brent Hofacker

A la hora de ir a comprar y alimentarnos bien, es importante buscar y contar con lo mejor que nos ofrece la naturaleza. Si potenciamos los alimentos frescos, los de verdad, locales y de temporada, no nos equivocaremos.

Los Cítricos

Fuente legendaria de **vitamina C**, su consumo ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular gracias a la hesperidina, de cálculos renales e infecciones de todo tipo. Son frutas **antibacterianas, desintoxicantes y antioxidantes,** además de mejorar la fabricación del colágeno de nuestros tejidos. A destacar la **lima, limaquat y limón,** por su poder **alcalinizante y alto nivel de citrato** a diferencia del resto de ellos, como son el **pomelo, las naranjas y mandarinas** de carácter más acidificante y **anti-inflamatorias.**

Todos ellos mejoran la asimilación del **hierro no hemo**, por lo que es muy recomendable rociar las verduras de hoja verde con un chorrito de alguno de ellos, en forma de **aliño o maceración.**

Se pueden tomar en **ensaladas, en zumo o batido** con vegetales, en **infusiones, aguas saborizadas o caldos vegetales**. Su **piel repleta de limonoides, puede rallarse** y usar en bizcochos o dulces veganos aportando ligereza y equilibrio al sabor dulce, así como al salado de las algas o al amargo de las crucíferas o alcachofas. Para poder conservarlos más tiempo en casa, podemos hacer maravillosas **mermeladas, chutneys o compotas,** en combinación con frutas más dulces como el mango o plátano.

Las Crucíferas

Las propiedades medicinales a destacar son sus **acciones antioxidantes, anti-cáncer y potenciadoras de la inmunidad.**

Son alimentos estrella frente al cáncer gracias a su contenido en vitamina C y al indol-3-carbinol, sustancia reparadora del ADN, muy característica del **brócoli**. Al igual que la **coliflor**, se pueden consumir crudos, rallados y hacer deliciosos **cuscús crudiveganos** o sabrosos **pestos** para nuestros platos de pasta.

Sus compuestos azufrados, constituyen un auténtico aliado de **belleza para la piel y buen funcionamiento hepático.** Su alto contenido en **clorofila** nos proporciona vitalidad y alcalinidad, incluso las más pequeñas como pueden ser las **coles de Bruselas**, ¡son una auténtica concentración de hierro y **proteínas** vegetales!

Rica en calcio, hierro y omega 3, la col rizada **kale** es anti-inflamatoria y mantiene el equilibrio hormonal, cardiovascular y la salud de nuestros huesos. Podemos consumir sus hojas en **versión chips**, o cocidas al vapor e incluso crudas en **ensalada**, retirando y reservando su tronco para cremas o batidos.

La col se puede consumir también **fermentada**, llamada chucrut, que aporta una carga probiótica, ideal para repoblar nuestros intestinos.

Como peculiaridad, la **col blanca** contiene vitamina U, llamada también ácido menínico, empleada en tratamientos de úlceras y anemias, y sus hojas grandes son idóneas para elaborar **rollitos vegetales** rellenos de trigo sarraceno o legumbres. La **col lombarda** es rica en antocianinas y nos ofrece unas 6 veces más de vitamina C que las demás, de allí el interés de tomarla **rallada y cruda** o en **licuados** vegetales, con apio y algo de fruta.

Para un invierno saludable, la clave está en ir aprovechando todo este tipo de coles y cítricos llenos de sabor, versátiles y medicinales cuando más los necesitamos.

Puedes adquirir todos estos productos en Bio Space Espacio Bio tu tienda on-line:

- **www.biospace.es**
- **online@biospace.es**
- **93 453 15 73**
- **Visítanos en C/ Valencia nº186 (Barcelona)**■

Unidad de Producción Agraria Ecológica (PAE) – http://pae.gencat.cat/ Generalitat de Catalunya. Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Natural

SABES QUE...

¿Sabías que no hay ningún herbicida autorizado en agricultura ecológica?

La normativa ecológica permite la aplicación de un número muy limitado de productos fitosanitarios y ninguno de ellos sirve para el control de hierbas adventicias. Por lo tanto, ¿como lo hacen los agricultores ecológicos para controlar estas hierbas no deseadas? Necesitarán combinar diferentes estrategias de manejo tales como una fertilización equilibrada, trabajos del suelo adecuados, rotación de cultivos, falsas siembras, acolchados y la utilización de variedades con una buena cobertura. Una vez han crecido hierbas adventicias, estas sólo se podrán eliminar mediante métodos térmicos o mecánicos.

Por tanto, el hecho de no poderse aplicar herbicidas dificulta el cultivo ecológico pero también contribuye a que los alimentos ecológicos tengan menos residuos y, por tanto, sean más sanos.

123rf Limited@Aynur Shauerman

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Redactora,
montse@centipedefilms.com

La mesa de Navidad

La llegada del invierno abre el apetito y las fiestas navideñas son, para la mayoría, motivo de comidas frecuentes, cenas con los del trabajo, con los de la facultad, con los amigos del cole y con toda la familia. Y es hermoso. Muy hermoso. La mesa donde no falta comida y bebida, y rodeados de caras amigas hace que nos sintamos bien, reconfortados. Esto es así para los humanos de zonas donde no hay conflictos bélicos o hambre crónica, claro, (a un par de horas en avión la realidad es tan diferente). Y para los animales de otras especies como cerditos, langostinos, terneritas y corderitos también es diferente. ¡No pienses en eso! Ni en eso ni en aquello, no pienses en ello, no pienses, no sufras..., no arreglarás el mundo... Sin embargo, estos "sabios" consejos no hacen que las personas sensibles y conscientes de que en los platos hechos con carne y con pescado hay sufrimiento y muerte, y que piensan que disfrutar del sufrimiento y la muerte de los demás es de enfermos o de inconscientes, no vean que otro mundo es posible, empezando a hacerlo mejor nosotros mismos. Por unas fiestas sanas para el cuerpo y para el alma, los menús de gastronomía vegetariana nos pueden hacer tocar el cielo con las puntas de los dedos, se trata de poner interés y cocinaremos lasañas, canelones de seitán, boletus y queso de arroz, fricandós, cremas de verduras, arroces de algas y setas, y cualquier *delicatessen* que nos apetezca con ingredientes de origen vegetal. Ya no hay excusa, los productores han espabilado mucho, y hay de todo al alcance de todos. Y sin cara B.■

LA CÁMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

Nos esterilizan

Hoy en día, sabemos que las mujeres del Paleolítico conocían bien sus ciclos menstruales. Esto no es una opinión. Está escrito en no pocos documentos científicos. Que la cosa se quiera divulgar o no... es otro asunto. El tema es que las mujeres del Paleolítico no eran tan sumisas como algunos creen. La mujer (y, por ende, el hombre) de la era tecnocientífica, sin embargo, ha dejado su fertilidad y su infertilidad en manos de poderosas transnacionales.

Lo peor de todo no son las consecuencias hormonales que ya están alterando la vida en el planeta. Lo peor de todo es el desastre poético. Los documentos que he explorado demuestran que las mujeres forrajeras tenían una relación muy poética con su ciclo menstrual. Lo conocían a la perfección. Esta relación simbiótica con su propio cuerpo se manifestaba también en lo macro. Es decir, quien conoce bien su propio organismo conoce bien el cosmos. Nos esterilizan, pues, no solo en lo físico, sino también en lo espiritual, en lo más íntimo. La píldora anticonceptiva no ha supuesto ningún avance en ningún sentido y ha traído consigo un montón de problemas sanitarios de toda índole. Pero lo peor es que ha roto la poesía que existía entre la mujer y su propio ciclo menstrual. Ahora, es algo químico. Antes, era algo cósmico.

Sin embargo, algo se mueve. El nuevo siglo verá cómo la crianza natural, el colecho, la lactancia materna a demanda y la recuperación de los métodos naturales de fertilidad e infertilidad serán lo normal y no la excepción.■

ALIMENTACIÓN

Acceso exclusivo a profesionales

Núremberg, Alemania

15 - 18.2.2017

BIOFACH2017

into organic

Feria líder mundial de Alimentos Ecológicos

BIOFACH. INNOVACIÓN SOSTENIBLE.

La plataforma internacional de redes para el sector ecológico entusiasma a 2.325 expositores y 48.533 visitantes* de todo el mundo con una amplísima variedad de alimentos ecológicos, el congreso de alto nivel, su certificación consecuente y los mundos temáticos únicos:

- Novedades y tendencias
- Experimentar y descubrir
- Saber y aprender

Toda la información:

BIOFACH.COM

*BIOFACH y VIVANESS

ANOTE LA FECHA YA EN SU CALENDARIO.

Junto con

VIVANESS 2017

into natural beauty

Feria internacional de Cosmética Natural

INFORMACIÓN
Nuremberg Firal, S.L.
T +34 93. 2 38 74 75
F +34 93. 2 12 60 08
fmoreno@nuremberg-firal.com

PROMOTORA
NürnbergMesse
T +49 9 11 86 06 - 49 09
F +49 9 11 86 06 - 49 08
visitorservice@nuernbergmesse.de

HABLEMOS DE

Raúl Martínez, *Dietética y dieto terapia Homo toxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

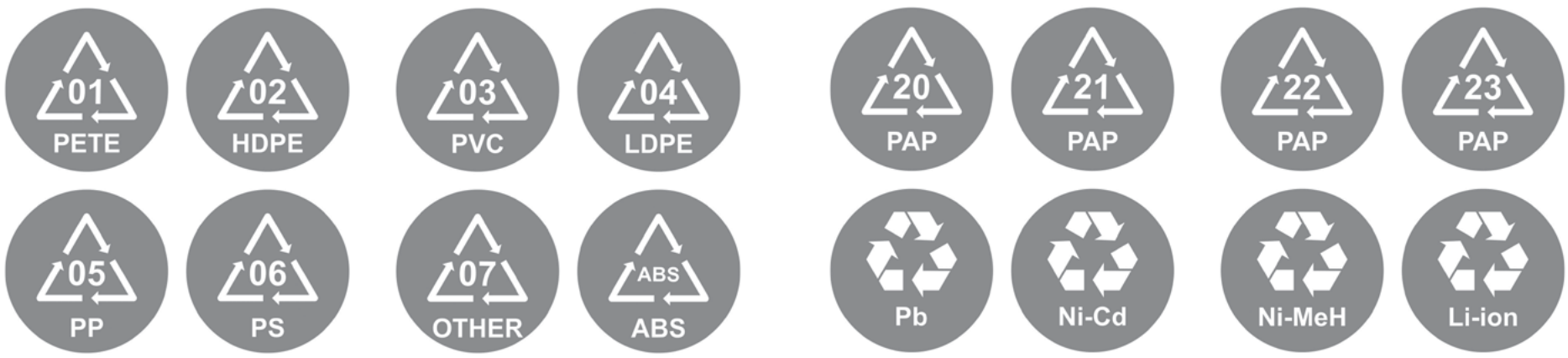
Plásticos alimentarios, ¿cuáles son seguros?

Hay una creciente evidencia de que los alimentos envasados en plástico pueden estar contaminados por sustancias químicas perjudiciales procedentes de los productos químicos que en ellos se encuentran. Muchos de los alimentos que consumimos se envasan en plásticos que entrañan riesgos, comida y bebida, tanto procesada industrialmente como en alimentos orgánicos saludables.

El plástico en sí mismo no es un problema debido a que las moléculas del polímero son demasiado grandes para migrar del envase al alimento. Pero junto a las moléculas poliméricas del plástico se encuentran moléculas mucho más pequeñas que sí pueden migrar a la comida junto a la que está en contacto. Es el caso del policarbonato y la resina epoxi, que se utiliza en recipientes de almacenamiento y botellas, que pueden contener bisfenol A, un producto químico que causa serios problemas de salud. O bien el PVC que se usa para hacer botellas y film transparente, presenta productos químicos plastificantes que se le añaden para que sea flexible y pueden llegar a ser el 40% del material plástico. Son los ftalatos y el aceite de soja epoxidado los que intervienen negativamente sobre la salud.

El bisfenol A y ftalatos actúan sobre el organismo produciendo una desregulación del sistema endocrino y la producción de hormonas correspondiente por lo que causan una serie de problemas como alteraciones en el aparato reproductor masculino y femenino, en el cerebro y en el comportamiento, el metabolismo y el sistema cardiovascular, la tiroides, el sistema inmunitario, el intestino y efectos carcinogénicos. Los bebés y los jóvenes son los más vulnerables a la exposición debido a que su crecimiento y desarrollo están fuertemente influenciados por las hormonas. Por ello son muy vulnerables a la acción de los disruptores endocrinos incluso a niveles muy bajos de exposición.

La legislación española en materia de envases de plástico de uso alimentario queda regulada por el Real Decreto 211/92 y 2207/1994, por el que se aprueba la lista de sustancias permitidas para la fabricación de materiales y objetos plásticos destinados a entrar en contacto con los alimentos y se regulan determinadas condiciones de



ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez, *Dietética y dieto terapia Homo toxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

ensayo. Para realizar la determinación de la migración de sustancias tóxicas a los alimentos se utiliza el método de ensayo establecido en la Norma UNE 53-330. Determina la migración global de los materiales plásticos en contacto con alimentos simulados.

Los fabricantes de alimentos envasan la bebida y comida en recipientes hechos de plástico. Para saber qué recipientes son seguros y cuales debemos evitar se establece un símbolo de reciclaje en la parte inferior del envase. El número se encuentra estampado con valor del 1 al 7. Los números de plásticos seguros para la salud son el 1, 2, 4 y 5, aunque las botellas fabricadas con estos componentes no pueden ser reutilizadas. Los envases que presentan los números 3, 6 y 7 deben evitarse a toda costa ya que contienen compuestos nocivos para la salud.

Entre los plásticos aceptados como seguros por evidencias científicas de que no movilizan sustancias químicas capaces de causar cáncer o la interrupción de las hormonas tenemos el marcado con el número 1, el tereftalato de polietileno (PET o PETE), y se utiliza en envases de refrescos y bebidas carbonatadas, agua mineral, aceite y conservas. El 2 se corresponde con el polietileno de alta densidad (HDPE). Se usa en las botellas de leche, agua, zumos y bolsas de cierre hermético. Es el mejor plástico para almacenar alimentos a largo plazo por ser uno de los plásticos más estables e inertes y es seguro porque no desprende toxinas. El número 4 es el polietileno de baja densidad (LDPE) que se usa en bolsas de alimentos congelados. Por ultimo tenemos el 5, polipropileno (PP), que encontramos en botellas plásticas y envases para contener alimentos.

Los plásticos que debemos evitar son aquellos sobre los que existen suficientes evidencias de que movilizan hacia los alimentos bisfenol A y ftalatos con riesgo para la salud. El plástico etiquetado con el 3 es el cloruro de polivinilo (PVC), que libera al medio el Di (2-etilhexil) ftalato que es un carcinógeno para el ser humano, y que se usa para fabricar film transparente que tiene contacto con los alimentos frescos, frutas, verduras y carnes. El marcado con el número 6 es el poliestireno (PS), presente en botellas, vasos de yogures y recubrimientos, que puede desprender sustancias cancerígenas y bisfenol A. El número 7 se corresponde con los policarbonatos. Plástico rígido de color transparente o blanco que se emplea en la fabricación de envases plásticos de zumos, leche y agua, de biberones, vajilla de microondas y utensilios para comer. El proceso de lavado de botellas y el revestimiento interior de las latas de conservas aumenta la cantidad de bisfenol A libre que puede entrar en contacto con los alimentos.

Como medida de precaución no debemos comprar ningún envase de plástico en el que no figure su composición, y a ser posible, almacenar la comida en envases de vidrio o de plástico seguro como el polietileno de alta densidad. Debido a las evidencias científicas sobre la movilidad de sustancias tóxicas a los alimentos se deben evitar los plásticos marcados con los números 3, 6 y 7. Una medida de precaución en el uso de los recipientes plásticos es no calentar en el microondas comida ni bebida, ni biberones ni recipientes plásticos susceptibles de movilizar sustancias tóxicas. ■

123rf Limited@ Elena Elisseeva

NATURAL - MENTE

Pedro Pablo G. May,
Escritor y Periodista Ambiental, ppmay@efe.es

La diosa naturaleza

Prolifera últimamente en las redes sociales un tipo de usuario preocupado por el medioambiente pero en general poco informado y/o con opiniones radicales, que disfruta abrazando tópicos como el tremendismo apocalíptico o la visión "Disney" de la Naturaleza. Son personas que no dudan en calificar al ser humano de "malvado", "irresponsable", "voraz", "tarado" "asesino" y lindezas similares por su comportamiento con el entorno, metiendo a todo el mundo en el mismo saco y advirtiendo de la casi inminente destrucción del planeta.

Es cierto que a estas alturas del siglo XXI hemos desarrollado una capacidad, difícil de imaginar hace poco, para perjudicar amplias zonas de la Tierra, por ejemplo a través de la contaminación masiva o de armas nucleares. Sin embargo, siempre me ha parecido un acto de absoluta soberbia intelectual (tan típico del homo sapiens) esa fábula de aires indigenistas según la cual podemos medirnos de tú a tú con la Naturaleza, como si ésta fuera realmente esa abuelita amorosa e indefensa que soporta en silencio cualquier desmán de su nieto.

No es así. La Naturaleza puede mostrarse de muchas formas, pero es justa e implacable, carece de favoritismos. No puede ser de otra manera, ya que se basa en el equilibrio. Existen leyes naturales, que a veces contradicen las inventadas por la cultura y a la larga terminan prevaleciendo por la sencilla razón de que no existimos al margen de la Naturaleza: somos un mero fragmento del conjunto general, por muy importantes que nos creamos. Ergo, si alguna vez logramos atentar de verdad contra ese equilibrio, ella nos destruirá sin contemplaciones. Como lo ha hecho antes con otras muchas especies y como lo hará en el futuro con otras tantas.

Éste debería ser el más poderoso de los argumentos para proteger y respetar nuestro entorno, tanto en el caso de las personas insensibles a las que les trae sin cuidado la conservación medioambiental como en el de aquéllas cuya motivación nace del amor hacia el planeta, hacia la misma vida.

Por ello urge recuperar nuestra posición real en el decorado y comprender a qué nos obliga, pues la existencia del ser humano tiene un sentido dentro del equilibrio citado, aunque todavía no comprendamos bien cuál es. La búsqueda de esa razón última es un juego apasionante que nuestros ancestros cantaron en cuentos y leyendas en los que el héroe (el ser humano) buscaba el tesoro (el sentido de su vida) con la ayuda de protectores mágicos como enanos, elfos, magos o seres del otro mundo (simbolizando todos ellos a la propia Naturaleza).

123rf Limited@ Sergey Nivens

Somos un mero fragmento del conjunto general, por muy importantes que nos creamos

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

COSMÉTICA / COLONIA

nuevo

Colonias naturales, cosmética ecológica y natural certificada, de Taller Madreselva

Las colonias naturales de Taller Madreselva están elaboradas de forma artesanal, utilizando Aceites Esenciales para conseguir sus sutiles fragancias. Totalmente naturales y libres de aromas de síntesis.

En cuatro delicados aromas: Rosas, Hierba de Limón, Lavanda y como novedad, la colonia con aceite esencial ecológico de Espliego.

Ahora disponibles en un cómodo envase de vidrio de 100 ml., con dispensador en spray.

- **Certificado:** bio.inspecta según la norma BioVidaSana
- **Marca:** Taller Madreselva www.tallermadreselva.com
- **Producción y Distribución:** Taller Madreselva, S.L.

COSMÉTICA / BÁLSAMO

nuevo

A-TOPIC Natur Bálsamo hidratante, emoliente, piel atópica, seca y muy seca, de Esential'arôms

Ideal para niños y adultos. Es un cosmético 100% natural de elevada riqueza en ácidos grasos esenciales (Ω3, 6, 7 y 9), estudiado para el cuidado de la piel con tendencia atópica, seca y/o muy seca.

Contiene aceites vírgenes de: Aguacate, Borraja, Granada, Espino amarillo, Calófilo, Baobab y extractos de plantas de: Centella asiática, Poligonum, Escutelaria, Té verde, Regaliz, Zanahoria, Árbol de té, Manzanilla romana, Romero, Lavanda vera.

- **Certificado:** Ecocert - www.ecocert.es/es/certificacion
- **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
- **Distribución:** Dietéticos Intersa, S.A. www.d-intersa.com

ALIMENTACIÓN / QUESO

nuevo

Lonchas veganas sabor queso con aceitunas, de Violife

Entre su línea destacan sus lonchas veganas con distintos sabores. Entre ellas podemos destacar la variedad con aceitunas que resalta aún más su sabor. Ideales para fundir, con una excelente cremosidad que hará las delicias de todos los paladares.

Elaborado con aceite de coco | Vegano 100% vegetal | Sin conservantes | Sin leche ni derivados lácteos | Sin azúcares | Sin aceite de palma | Apto para alérgicos e intolerantes a la lactosa, caseína, etc. | Apto para diabéticos | Sin soja, sin gluten, sin frutos secos, sin proteínas, sin conservantes, sin colesterol, sin transgénicos.

- **Certificado:** Vegan Society www.vegansociety.com
- **Marca:** Violife www.violife.gr
- **Distribución:** Biogran,S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / FRUTOS

nuevo

Arándanos rojos sin azúcar: el antioxidante natural más dulce, de Sol Natural

Los arándanos rojos son una gran fuente de antioxidantes: son ricos en Vitamina C y también contienen flavonoides, compuestos antioxidantes naturales que disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas.

Los Arándanos Rojos de Sol Natural resultan una opción dulce y a la vez saludable para cuidarse, pues a diferencia de otros arándanos deshidratados, no contienen azúcares añadidos. Además, su práctico envase te permitirá conservarlos durante más tiempo y llevarlos contigo para tomarlos cuando quieras.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio,S.L.

ALIMENTACIÓN / EMBUTIDO

nuevo

Embutidos vegetales 100% veganos, sin colesterol y altamente proteicos, de Mopur

Nueva gama de productos de la marca Mopur, alimentos de agricultura biológica y completamente veganos, que conservan intacta la vitalidad de sus ingredientes. Sin colesterol y altamente proteicos, los embutidos Mopur están elaborados a base de trigo y garbanzo o de trigo y altramuz.

Variedades:
- Curado loncheado.
- Carpaccio aromático.
- Loncheado de Altramuces

- **Certificado:** Euro Hoja, Certificato ICEA BIO - ICEA VEGAN
- **Marca:** Mopur Vegetalfood
- **Producción:** Mopur Vegetalfood Srl - www.mopur.net

ALIMENTACIÓN / HAMBURGUESA

nuevo

Quinoa Burguer, con kale, lentejas, pasas y almendras, de Natursoy

Tiene un sabor delicioso lleno de contrastes entre lo dulce y lo salado, y al morderla se nota una textura tierna y crujiente a la vez. ¡Toda una experiencia para el paladar!

Además es una hamburguesa pensada para todas aquellas personas que, por decisión personal, quieren reducir o eliminar el consumo de soja y gluten en su dieta. Y es que la receta original está compuesta por alimentos libres de soja y gluten.

Es un alimento nutritivo y, además, fuente de fibra y vegano.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Natursoy www.natursoy.com
- **Producción y distribución:** Nutrition & Sante Iberia S.L.

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES
es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.

Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido

ECO – ITINERARIOS A PIE

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, Escritor y Alpinista, victor@victorriverola.com*

Esquiando y disfrutando en familia

Con la llegada de las primeras nieves (este año según parece será muy frío), son muchas las familias que se lanzan a la aventura de intentar enseñar a esquiar a sus hijos. Un servidor empezó a esquiar con sus padres y con el club de esquí de la escuela; la experiencia fue constructiva y muy enriquecedora, por tal motivo, es mi deseo poder compartir con los lectores de Bio Eco Actual algunos consejos que nos han ayudado a disfrutar del esquí en familia, sin prisas, con calma y sobretodo, con mucha ilusión. Una salida a la nieve siempre es una aventura, y si es en familia, la aventura sin lugar a dudas, será mucho mas completa.

- Una buena edad para aprender a esquiar es entre los 3 y los 5 años, aunque se recomienda que el niño tenga cierta autonomía y equilibrio.

- Llevaremos la misma ropa que cuando vamos a la montaña de excursión, pero una vez llegamos a la estación, le pondremos un mono completo de buena calidad (que aguante las rozaduras y el agua). Lo ideal es vestirle con tres capas. El gorro es indispensable para protegerle las orejas y la cabeza del sol. Debemos evitar que lo pierdan.

- Contratar un curso de esquí con monitores especializados en niños suele ser mucho más práctico que intentar enseñarles a esquiar nosotros mismos. Aprender de forma gradual les ayudará a ganar seguridad esquiando y al subir a un telesilla, telecabina o al tomar un telesquí. Todo cuesta en esta vida, pero con práctica, se gana confianza y se puede avanzar con rapidez.

- Aplicaremos a los niños crema solar de factor extremo en la cara cada tres horas.

- No dejaremos que se quiten las gafas de sol, de buena calidad y factor UVA total.

©Victor Riverola

- Normalmente el material de esquí para niños de menos de seis años suele alquilarse. Con el tiempo, los niños deben aprender a atarse los esquís a las botas con la misma facilidad que lo hacen con sus zapatos.

- En el Pirineo existen varias estaciones ideales para aprender a esquiar en familia, destacamos Astún, Panticosa, La Molina, Vall de Núria, Vallter 2000, Font Romeu y una de las mejores: Les Angles, donde la escuela está a pie de carretera. Las "neus catalanes" son un pequeño paraíso donde los niños pueden compaginar el aprender a esquiar con visitas a cuevas, bañarse en termas centenarias o degustar una gastronomía ecológica con denominación de origen.

- Si no hace mucho frío, unos guantes ligeros les ayudarán a agarrarse mejor a los palos. Si hace mucho frío, les pondremos manoplas.■

AMBIENTADORES

MariaJo López Vilalta / Morocha, *Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail*

ECOTURISMO

Eco-Birding en los Picos de Europa

Enclavada en la parte central de la cordillera Cantábrica se encuentra una de las joyas más impresionantes de la península: el Parque Nacional de los Picos de Europa. Con alturas de hasta 2.650 metros y una espléndida variedad paisajística, uno de los mejores espectáculos que ofrece al visitante es el del vuelo de aves únicas como el impactante Quebrantahuesos, el Buitre leonado o la magnífica Águila real.

Naturaleza de alturas

Los Picos de Europa se han convertido en uno de los destinos favoritos de los practicantes del *eco-birding,* una actividad que gana cada vez más adeptos. Sólo en Europa hay unos diez millones de turistas que anualmente se mueven para contemplar aves y buena parte de ellos lo hacen en este extraordinario enclave. Aquí, junto a las grandes rapaces, el aficionado puede disfrutar de gran variedad de pequeñas aves alpinas como el Gorrión y el Acentor alpinos, el Treparriscos o el Roquero Solitario, entre otras, además de aves forestales como el Pico Mediano, el Pico Picapinos o el Picamaderos Negro, sin olvidar las que pueden verse en las rías de Villaviciosa o Ribadesella ya en la zona costera de Cangas de Onís.

Consejos para la práctica del *Eco-Birding*

Aunque no hace falta ser un gran experto para acercarse a los Picos de Europa dispuesto a divisar aves, para sacar el máximo provecho a la experiencia, lo mejor es hacerlo con un guía especialista en aves, unos buenos prismáticos y un telescopio y armarse de paciencia. Birding Picos de Europa (www.birdingpicosdeeuropa.com) es una empresa especializada en Turismo Ornitológico en la zona que organiza rutas de todos los niveles, desde iniciación en el *eco-birding,* hasta recorridos para ornitólogos experimentados.

No hay que olvidar que además de saber qué buscar y dónde, es indispensable mantener una conducta respetuosa con el entorno en el que vamos a movernos y acercarnos a los animales pensando ante todo en su bienestar, por lo que al contratar una ruta o un guía hay que asegurarse que posea un decálogo ético de comportamiento.

Foto cedida por Maria José López Vilalta

¿Dónde alojarse?

Situada en el entorno de los Picos de Europa en la aldea de Rieña-Ruenes (Sierra del Cuera), se encuentra **La Valleja**. Una casa rehabilitada con materiales tradicionales y reciclados que cuenta con 6 habitaciones, huertos de producción ecológica y una pequeña industria artesanal y ecológica (La Casuca de Pastorias) donde se elaboran conservas y zumos. Además de rutas de observación de aves, ofrecen actividades como labores de huerta, taller de conservas ecológicas y de recetas tradicionales con productos bio, o sesiones de quiromasaje-reiki. **www.lavalleja.es**■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

VIVIENDA SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Socio cooperativista en Okambuva. Gestión y ejecución de proyectos de bioconstrucción - joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La cal y el yeso

Dos materiales modestos, no preciosos, abundantes e inmediatos de obtener que el hombre ha manejado, manufacturado y manipulado para elaborar con ellos productos preciosos mediante técnicas ingeniosas y de gran complejidad. Así estos materiales se convirtieron en elementos clave de una de las grandes manifestaciones de la cultura humana, **la arquitectura,** ensalzándola, complementándola, consolidándola y satisfaciendo aspectos deseados por el hombre en todas sus culturas desde que la arquitectura comenzó su andadura.

La cal y el yeso, femenino y masculino; cada uno recorre su propio camino que a veces emparejan formando un buen matrimonio, complementándose bien desde en yeserías y estucos hasta en el trabadillo de albañilería. Junto a la tierra, cerámica, piedra y madera son los únicos materiales constitutivos de la arquitectura hasta la modernidad, una arquitectura atemporal que se erigía en armonía con la construcción que la materializaba.

La cal y el yeso, dos materiales que fueron olvidados y relegados a un segundo plano por la aparición del "vástago del clinker" limitando su uso a aplicaciones como la restauración o la ornamentación, vuelven a posicionarse en el mercado de la construcción poniendo en valor sus indelebles bondades técnicas. Frente a la impermeabilización y rigidez del cemento, estos materiales ofrecen transpirabilidad y flexibilidad, propiedades que acucian una ineludible interacción con el medio que nos rodea.

La cal y el yeso, toman ventaja gracias a la innovación tecnológica y el intercambio de conocimiento entre arquitecturas vernáculas, ampliando su abanico de posibilidades y aplicaciones, como en el caso de la **cal de alta resistencia o cal hidráulica** (vulgarmente conocida como cemento natural) cuya producción es viable gracias a la posibilidad de alcanzar mayores temperaturas que antaño con los hornos tradicionales, o **el yeso hidráulico** (o yeso de Albarracín) que permite su aplicación en zonas húmedas, suelos o incluso en exteriores.

Llevando como bandera el confort y la calidad del ambiente interior, estos **materiales resilientes** encabezan el incipiente cambio de tendencia hacia una construcción más sana, consciente y sobre todo sostenible. Vanguardia de la construcción natural, abundantes y económicos, contemplan y respiran, se calcinan y se aplican, se vuelven a usar y se repite el ciclo...

"La relación que mantiene una cultura con la tierra, condiciona o explica la existencia de esa cultura que el hombre hace orgánica" (Leo Frobenius)■

©Joan Romero. Acabados en cal con la técnica tadelakt para una reforma ejecutada por Okambuva en Benissa

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Maribel Saíz Cayuela,
Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

La piel refleja nuestro interior

Todos tenemos un tipo de piel, basado en una tendencia genética que marca las características básicas. Podemos clasificarla en piel seca, mixta-grasa o piel sensible, incluso en piel reactiva y/o intolerante, pero el estado de la piel obedece también a condiciones medioambientales, nutricionales y también a factores que tienen que ver con nuestro estado de ánimo y en general el de nuestro sistema nervioso.

Se ha probado científicamente que el *stress* juega un papel importante en la aparición y/o exacerbación de diferentes problemas de piel. El *stress* puede producir vasoconstricción de los capilares que irrigan la piel, dificultando así la llegada de oxígeno y nutrientes a las células en división, ello puede llevar a una menor irrigación, apareciendo una piel más opaca, con falta de brillo y tendente a la sequedad… Si nuestra tendencia es la de una piel seca, bajo estas condiciones la sequedad será más evidente. De la misma forma si nuestra tendencia es tener una piel grasa, la producción de sebo se incrementará y del mismo modo, la aparición de rojeces y dermatitis se manifestará en mayor grado en una piel sensible. La piel juega también un papel importante en la detoxificación del cuerpo. Las glándulas sudoríparas permiten a nuestro organismo evacuar una parte de los desechos a través del sudor. En una situación de *stress*, puede tener lugar una sobre-activación de estas glándulas, dando lugar a trastornos de traspiración excesiva.

La piel refleja también nuestro equilibrio emocional. Los problemas de piel, en determinados casos pueden mostrar que sentimos una cierta inseguridad, vivimos el exterior como una amenaza. La fito-cosmética natural con aromaterapia, intenta dar respuesta también a estos aspectos gracias a la acción neurocosmética de los aceites esenciales botánica y bioquímicamente definidos. Los aceites esenciales son capaces de actuar sobre el sistema nervioso que inerva la piel, ayudando a equilibrarla. Es por ello que además de la función cosmética nos aporta un *plus* de equilibrio, que nos ayudará a contrarrestar los efectos del *stress* sobre la piel. Si ello lo unimos a una alimentación adecuada y a un estilo de vida sano, a través de la incorporación de alimentos sanos, ricos en antioxidantes y micronutrientes y a la práctica de técnicas de respiración y relajación, todo ello finalmente terminará por beneficiar de forma positiva a nuestra piel, recuperando un aspecto sano y saludable.■

Los aceites esenciales son capaces de actuar sobre el sistema nervioso que inerva la piel, ayudando a equilibrarla

123rf Limited@Kurhan

COSMÉTICA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Nuria Alonso, *Directora de Organic Assignments CB and The Organic Standard Journal (TOS) - nuria_alonso44@hotmail.com*

Las directrices ISO para cosmética natural y ecológica ¿más confusión?

Atendiendo a la demanda que fue surgiendo entre los consumidores concienciados con la producción respetuosa con la salud y con el medio ambiente, varias entidades privadas que certificaban alimentos ecológicos comenzaron hace unos años a publicar también normas que definían la cosmética econatural. La existencia de distintas normas ha creado cierta confusión entre los consumidores, y por esto, ha habido distintos intentos de unificar criterios. Al mismo tiempo, se exigió a las autoridades que diesen una definición clara y la Comisión Europea decidió pedir ayuda a Cosmetics Europe, la asociación europea de la industria convencional, la cual sugirió crear un grupo de trabajo de ISO para ello.

Este trabajo ha producido la ISO 16128. Hasta ahora, sólo se ha publicado la primera parte de la Guía ISO 16128, las definiciones. Falta desarrollar la segunda parte que recogerá los criterios. La ISO 16128 no es una norma para aplicar directamente en la certificación de productos cosméticos; será solamente la base sobre la que se podría desarrollar una norma en el futuro.

Sin embargo, ya en esta primera parte, encontramos problemas de concepto muy graves desde el punto de vista del sector de cosmética econatural. Destacamos algunos:

- **Acepta que se utilicen ingredientes modificados genéticamente.**
- **Permite el uso de ingredientes de origen animal que provienen de animales que se matan** cuando las normas existentes sólo permiten ingredientes de animales que no se matan para conseguirlos.
- **No incluye unos criterios específicos para los perfumes,** con lo cual los perfumes sintéticos se podrían usar sin restricciones.
- **No incluye criterios para los conservantes,** por lo que se podrían utilizar conservantes como parabenes, fenoxietanol, etc.
- **Muchas de sus normas son solamente recomendaciones.** Por ejemplo, recomienda utilizar disolventes naturales o química verde, pero no es obligatorio.

Puede decirse que esta guía es la pariente descafeinada de las definiciones que se encuentran en las normas ya existentes. Aunque todavía no sea una verdadera norma bajo la cual certificar, la intención es que llegue a serlo; y entrará en el mercado, no a unificar y clarificar, sino a competir deslealmente con otras normas mucho más estrictas y cuyos criterios se han desarrollado partiendo de las bases de la producción ecológica y de la "química verde", y al final, se va a generar mucha más confusión entre los elaboradores y los consumidores.■

El problema es que ISO va a entrar en el mercado, no a unificar y clarificar, sino a competir deslealmente con otras normas mucho más estrictas

ALIMENTACIÓN

COSMÉTICA

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Insomnio

Dormir es una **necesidad biológica** imprescindible para la vida. Tanto para el ser humano como para la mayoría de los animales. Porque es durante el sueño, cuando nuestro cuerpo se **recupera** de la actividad diaria. La falta de sueño puede por lo tanto llegar a provocar desequilibrios en nuestro organismo y afectar, como consecuencia, nuestro estado de ánimo y emocional...

Sabemos que el sueño no es un proceso lineal y único sino **una sucesión de ciclos o fases.** Cuatro de ellas denominadas **"Sueño no REM"** -durante las cuales parece producirse el descanso y la restauración física- y una conocida como **"Sueño REM"**-en la que más ensoñaciones se producen- relacionada con la reestructuración de la psique y la memoria. Estas fases se van sucediendo cada 90 minutos aproximadamente.

Cuanto antes se trate el insomnio mejor porque evitaremos que de transitorio pase a ser crónico

En cualquier caso, **el sueño y la fatiga** durante el día son siempre un **síntoma**, una señal que nos dice que algo no marcha bien y que se traduce en dificultad para dormir, no poder mantener el sueño a lo largo de toda la noche, despertarse demasiado pronto o, habiendo dormido, tener la sensación de que no se ha descansado. Todos ellos suelen definirse como **insomnio**.

No hay una norma estricta de horas de descanso para todo el mundo: cada persona debe dormir, sencillamente, las horas que necesite para sentirse despejado y descansado al día siguiente. Y si bien la mayoría de los adultos lo consigue durmiendo entre siete y ocho horas hay quien no necesita más de cinco y quien precisa diez. Algo que varía, en cualquier caso, a medida que **cumplimos años** porque cuanto más viejos somos, menor es nuestra capacidad para mantener el sueño de forma continua y menor la profundidad del mismo. Y, consecuentemente, nuestro descanso físico y psíquico también disminuye…

El problema del insomnio ha alcanzado proporciones casi epidémicas en los países **occidentales** hasta el punto de que es el síndrome más frecuente después del dolor. En estos momentos lo padece un tercio de la población mundial y se calcula que en España más de **trece millones de personas no duermen adecuadamente.** Y lo grave es que si no cambiamos nuestros hábitos de vida la cosa puede empeorar.

Dieta y Tratamiento

Cuanto antes se trate el insomnio mejor porque evitaremos que de transitorio pase a ser crónico...

Alimentos a potenciar son **la avena sin gluten, las verduras de hoja verde, el aguacate, el plátano, las semillas y frutos secos, las legumbres, granos integrales sin gluten, algas e infusiones relajantes.** A limitar o evitar: el **café, alcohol, gaseosas, chocolate, tabaco y cenas grasas y picantes.** Hay que cenar unas 2 horas antes de irnos a la cama como mínimo.

123rf Limited@Ioulia Bolchakova

Aliados naturales*

Plantas adaptógenas para hacer frente a situaciones de estrés, depresión o ansiedad: la rhodiola, el ginseng americano, o el coreano, dependiendo del caso.

Plantas con **propiedades relajantes y sedantes:** la pasiflora, la valeriana, la amapola de California, el azahar, la escutelaria, la melisa, la lavanda, el lúpulo, y la manzanilla. El espino blanco también sobre todo en los casos que cursan también con hipertensión arterial.

5 HTP como precursor del triptófano a la serotonina, de origen vegetal.

Vitaminas del grupo B para el sistema nervioso alterado. La **Niacina (B3) y Piridoxina (B6)**, ya que su deficiencia puede provocar el insomnio y actúan como cofactor del 5-HTP.

Calcio, Magnesio y Fósforo como relajantes y antiespasmódicos musculares además de ser, en particular, el magnesio un cofactor del 5-HTP.

"Dormimos en función de cómo hayamos pasado el día y nuestro día depende de cómo hayamos dormido"

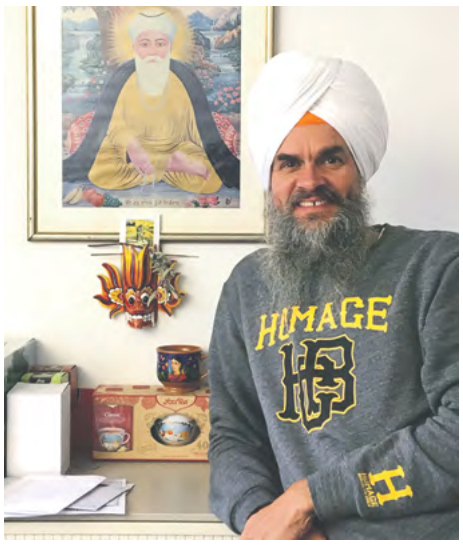
* La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud■

DISTRIBUCIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Sat Dharm Singh



Sat Dharm Singh, **co-director de la Fundación Yogi Tea® que presta su apoyo a varios proyectos sostenibles, ofreciendo a los agricultores ingresos seguros que les permiten condiciones de vida adecuadas y dignas, amparando a personas necesitadas de todo el mundo. Siguiendo los pasos de Yogi Bhajan, maestro de Kundalini Yoga, empresario y fundador de Yogi Tea® (infusiones y tés ayurvédicos de hierbas ecológicas), Sat-Dharm nos explica los orígenes y responsabilidades solidarias de la Fundación.**

¿Cómo y cuándo surge la idea de crear la Fundación Yogi Tea®?

Después de trasladar el negocio de Yogi Tea de los Países Bajos a Alemania en 2008 necesitábamos un vehículo para nuestras acciones benéficas fuera de Alemania. Anteriormente, en los Países Bajos, habíamos fundado el Legado de Yogiji Foundation para promover las enseñanzas de Yogi Bhajan.

Con la Fundación Yogi Tea queríamos hacer más visibles nuestras acciones y promover tanto la empresa en sus esfuerzos en materia de RSE, como las iniciativas tan populares que siguen los pasos de Yogi Bhajan, que no encajarían en ningún otro espacio.

¿Qué acciones realizadas por la Fundación destacarías?

Yogi Bhajan nos dejó una gran red mundial de estudiantes y profesores involucrados en la difusión de sus enseñanzas de kundalini ioga y estilo de vida yogui. Muchos de ellos están organizados en organizaciones sin ánimo de lucro que se sustentan de la financiación de Yogi Tea. Sólo el poner a disposición de todos las enseñanzas de Yogi Bhajan on line ya ha sido un gran proyecto, que finalmente proporciona un acceso global a todo lo que él enseñó.

Además de estas organizaciones hemos estado apoyando la capacitación de maestros de yoga en lugares remotos donde patrocinamos a participantes locales para que se conviertan en futuros maestros.

También hemos ayudado a dos redes de apoyo postnatal europeas a establecerse como organizaciones registradas, que proporcionarán soporte post-parto a las madres, y también a capacitar a otros para que puedan proporcionar después los mismos servicios.

¿Dónde se dirigen sus esfuerzos: a la formación de los niños, a subvencionar programas de cuidado del medio ambiente?

Nuestro apoyo va en diversas direcciones. La inversión en la generación futura es fundamental por supuesto, tanto en términos de educación como también en términos de proporcionarles un medio ambiente digno. Tratamos de ser muy concretos y eficientes con nuestro apoyo, lo que significa que preferimos proyectos con pocos gastos generales que permitan a nuestros fondos llegar, tan inmediatamente como sea posible, a los necesitados. Ya se trate de refugiados, huérfanos o bombas de agua para el agua potable, buscamos socios que de otra manera no tendrían muchas oportunidades con los donantes convencionales.

¿Están sus acciones limitadas a los países en desarrollo?

¡No, en absoluto! Nuestra sociedad occidental está tan necesitada de proyectos sanadores como los países en desarrollo. Quizás aún no nos hemos dado cuenta del todo, pero mantenerse al día con la velocidad de la tecnología moderna está poniendo una enorme cantidad de estrés en nuestro sistema nervioso que nos puede quemar si no sabemos cómo cuidar de él o encontrar la recuperación y la relajación en el yoga y la meditación. Probablemente hemos apoyado tantos proyectos en Europa como en los países en desarrollo.

Su filosofía de integración de cuerpo, mente y espíritu ayuda a vivir mejor con uno mismo y con los demás. ¿Por qué?

La constitución humana es un equilibrio muy frágil que puede ser fácilmente alterado tanto a nivel físico como a nivel mental. Los hábitos que han sido causados por inputs erróneos al sistema durante mucho tiempo, debido a la mala alimentación o el acondicionamiento mental equivocado son muy difíciles de corregir. Estamos haciendo pequeños pasos con nuestros tés para corregir el desequilibrio en nuestros sistemas y tratar de animar a la gente a trabajar sobre sí mismos, ya sea solos o con la ayuda de profesionales. La creación de conciencia de nuestros hábitos y patrones es un gran paso individual. Es difícil ignorarlos cuando se es consciente de ellos, así que hay que seguir mejorando uno mismo. El fruto de ese esfuerzo se presentará en el interior y en el exterior, en cómo uno se siente y en cómo interactúa con los demás.

Danos algunos consejos para ser más felices en nuestra vida cotidiana.

Comer ligero, no dormir demasiado, hacer ejercicio regularmente, meditar en silencio, orar para uno mismo y para los demás, reír todos los días. Sat Nam■

ALIMENTACIÓN