BIOECO ACTUAL®

NÚM 57

JUNY 2018

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Als animals, als quals hem fet els nostres esclaus, no ens agrada considerar-los els nostres iguals" CHARLES DARWIN

NUTRICIÓ INFANTIL

Lactància materna i càries

Pàg. 10

HORTICULTURA

Monopoli mundial de les llavors i els seus perills

Pàg. 24 i 25

L'ENTREVISTA

Carlo Petrini, Fundador de Slow Food

Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

Bioterra, 15 anys de cultura ecològica i sostenibilitat

De l'1 al 3 de juny, recinte firal Ficoba, Irún

123rf Limited©Alberto Loyo. Bosc d'Oma Urdaibai Reserva de la Biosfera Bizkaia

FIRES

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crifersan@gmail.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 47.500 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Fernando Sánchez Campos, Joan Romero Clausell, Lluca Rullan, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

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

Bioterra, 15 anys de cultura ecològica i sostenibilitat

Els ciutadans compromesos amb el medi ambient tenen una cita a Euskadi. De **l'1 al 3 de juny**, el recinte firal Ficoba, a Irun (Guipúscoa), acull **Bioterra 2018**: la fira de l'alimentació ecològica, la bioconstrucció, les energies renovables i el consum responsable.

Foto cedida per Fundación Ficoba

"**Bioterra** va celebrar la seva primera edició el 2004. Avui és una cita consolidada i amb prestigi, capaç de donar resposta a les necessitats dels expositors, que busquen un tractament professional del sector; i dels visitants, cada dia més i millor informats i amb més coneixements en matèria de sostenibilitat", explica la directora de la fira, Mònica Alday.

Durant els seus 15 anys d'història **Bioterra** s'ha consolidat com una de les principals fires del sector. Va arrencar el 2004 amb 70 expositors i una mica més de 6.000 visitants, i a l'edició de l'any passat va comptar amb 170 expositors i aproximadament uns 12.000 visitants. També dir que la participació dels principals actors del sector ecològic (empreses, distribuïdors, consells reguladors, institucions...) ha fet que **Bioterra** sigui un punt de trobada atractiu també per a professionals. "**Bioterra** és un fòrum de formació, informació i intercanvi de coneixements i estratègies de negoci, tant per al professional com per al consumidor", explica Alday.

Durant els seus 15 anys d'història Bioterra s'ha consolidat com una de les principals fires del sector

L'agricultura ecològica tindrà un paper destacat a la fira, que compta amb tres pavellons i una zona d'exposició exterior. Els agents ecològics bascos tindran l'oportunitat d'oferir el seu ventall de productes -hortalisses, plantes, conserves de verdures i de plats preparats, pans, formatges, sidra, vi, etc.- en un espai de 108 metres quadrats anomenat **EkoEuskadi**. I a la **Bioterraza** els visitants podran degustar una àmplia oferta de productes.

A Euskadi, el nombre d'agents dedicats al sector de l'agricultura ecològica ha crescut un 5% i la superfície destinada al cultiu d'aquest tipus d'aliments ha augmentat en un 25%, segons dades del Consell d'Alimentació i Agricultura Ecològica d'Euskadi (ENEEK).

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

El mercat de productes d'alimentació ecològica a Espanya està en plena expansió: el 2017 va créixer un 14%, mentre que el mercat d'alimentació tradicional ho va fer un 2%, segons revela l'informe **Mites i realitats sobre el consum de productes ecològics**, elaborat per Kantar Worldpanel i la Fundació Catalunya la Pedrera. Tot i que és cert que el nivell de penetració dels productes ecològics segueix sent baix a Espanya (42%) respecte a altres països europeus (80%).

Bioterra 2018 va més enllà de l'alimentació per oferir una visió àmplia de la cultura ecològica i la sostenibilitat. Per això, el menjar conviurà amb la cosmètica i el tèxtil eco. I amb dos espais més: **Naturall i Geobat**.

Naturall està destinat a la cosmètica i higiene natural, tèxtils i complements naturals, hàbitat saludable (mobiliari, complements per a la llar, productes de neteja i detergents, filtres d'aire i d'aigua, estris per a la cuina...), accessoris per a les teràpies naturals , ecoturisme, remeis naturals (plantes medicinals, elixirs, extractes i essències), entre d'altres.

Geobat és el lloc per a la bioconstrucció, les solucions professionals per a una construcció saludable i respectuosa amb el medi ambient, les energies renovables i la gestió ecològica, les instal·lacions amb menor impacte ambiental, major estalvi i aprofitament de les energies naturals. Per tractar aquesta temàtica en profunditat el Col·legi d'Arquitectes Basc-Navarrès de Guipúscoa ha dissenyat un programa de conferències.

Activitats per a tots els públics

Durant els tres dies de la fira se celebren un seguit de conferències de temàtica variada que aborden, entre altres, el problema dels residus plàstics i les escombraries marines, els límits del planeta i el canvi climàtic, el malbaratament d'aliments, la moda sostenible , l'ocupació de les plantes en funció de l'estació segons la macrobiòtica i el menjar saludable i ecològic tant a casa com als restaurants.

Al taller **Zerowaste** (zero residus) s'ensenyaran regles per reduir al màxim els nostres residus i a **Greenwashing** s'explicarà com desxifrar l'etiquetatge dels cosmètics, conèixer el valor dels seus ingredients i eliminar els tòxics. També, els visitants podran presenciar demostracions culinàries de destacats xefs en l'espai **Sukaldean**, seguir una classe magistral de ioga i provar cotxes i bicicletes elèctriques.

A l'espai **Biobeauty**, un projecte de Ficoba i de la fira Bioterra, el visitant descobrirà els beneficis dels productes cosmètics d'origen ecològic, així com els principis actius de flors i plantes de cultiu eco. L'objectiu és, mitjançant xerrades i demostracions, dotar el consumidor de la informació necessària perquè

Foto cedida per Fundación Ficoba

reconegui els productes de cura personal nocius per a la salut, ja que alguns dels components químics dels articles de higiene i bellesa que emprem poden provocar reaccions al·lèrgiques o trastorns hormonals, entre altres malalties. Actualment, els termes eco, bio, orgànic i natural no estan protegits ni regulats en la indústria cosmètica com sí que ho estan en l'alimentació.

"M'agradaria animar tothom a que s'apropi a **Bioterra de l'1 al 3 de juny al recinte firal de Ficoba**. Crec que és una bona opció per al cap de setmana gaudir de l'oferta que portaran els expositors, les conferències, els tallers, les demostracions... **Bioterra** és una fira de sensacions, en la que a part de la compravenda de productes, hi ha molt de vivència i moltes activitats en què participar adreçades a tots els públics", conclou la directora de la fira, Mònica Alday. ■

Bioterra 2018 va més enllà de l'alimentació per oferir una visió àmplia de la cultura ecològica i la sostenibilitat

CERTIFICADORES

Enara Beaskoetxea, *Tècnica de Promoció i Comunicació*
ENEEK | www.eneek.eus

El consum de productes ecològics no és una moda

Cada vegada són més els consumidors que opten per afegir algun o diversos productes ecològics a la cistella de la compra. Potser hi ha qui consideri aquest creixement com una de tantes modes passatgeres però les dades avalen el creixement; a Euskadi durant el 2017 el nombre d'operadors ecològics va créixer un 5% i el nombre d'hectàrees inscrites un 25%. Pel que fa a les empreses transformadores i comercialitzadores inscrites en el cens de ENEEK, al 2016 eren 75 i el 2017 van passar a ser 95, amb una facturació de 20.390.421,22 €, més d'un 22% que el 2016.

Queda clar que l'alimentació ecològica no és una moda, ja que és una forma de producció, alimentació i podria dir-se d'estil de vida que ha vingut per quedar-se i que respon a una necessitat tant de la societat com del propi planeta. Hi ha una demanda forta que genera una major producció ecològica i alhora, com més gran és la producció i la visibilitat dels productes ecològics, la normalització d'aquests augmenta i es converteixen en una part del dia a dia dels consumidors. És un moviment que s'està coent a foc lent, però agafa força i s'està instal·lant a poc a poc, deixant de ser un nínxol de mercat per anar convertint-se en tendència.

Prova d'aquesta tendència és la fira **Bioterra** que tindrà lloc de **l'1 al 3 de juny** a Ficoba, el recinte firal de **Guipúscoa**, complint així 15 anys de recorregut. Convertida en cita ineludible entre professionals i usuaris finals dels productes ecològics i serveis relacionats amb el medi ambient, **Bioterra** és el reflex d'aquest creixement en el consum de productes ecològics i del compromís cap a la sostenibilitat i el respecte cap al medi ambient ja que en aquest recorregut que ha viscut fins a arribar a la seva "adolescència", ha vist com creixien el nombre d'expositors i visitants, alhora que el compromís dels consumidors cap a una vida més sostenible, consolidant-se com un dels referents a Euskadi. Això fa que **Bioterra** sigui un punt de trobada important per **ENEEK** ja que li permet tenir una relació directa amb les persones. Per això, s'aprofita l'ocasió per organitzar diferents accions amb l'objectiu de divulgar els beneficis de la producció ecològica i el consum d'aliments obtinguts a través d'ella.

Foto cedida per Fundación Ficoba

Encara queda camí per recórrer. Però aquests primers passos cap al canvi poden suposar una gran diferència en el present i futur de tots. Perquè la suma de petits passos fa que puguem recórrer un llarg i sostenible camí entre tots.■

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur

ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

SABOR SUPERIOR,
SABOR ECOLÒGIC

Els nostres iogurts de cabra i d'ovella han obtingut un Reconeixement al seu **sabor superior** atorgat per l'Institut Internacional del Sabor i la Qualitat. Brusel·les.*

***logurt de cabra:** Premi Superior Taste dues estrelles, producte excel·lent.
logurt d'ovella: Premi Superior Taste tres estrelles, producte excepcional.

iogurt i quefir de cabra, vaca i ovella

PRODUCTES ECOLÒGICS, SENZILLS I NATURALS

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA · BIO agricultura ecológica · 25 años

www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓ

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació morochapress@gmail.com*

Una paleta de colors a la taula

Ja ho va dir **Goethe** en la seva teoria del color: els colors estan associats a estats d'ànim i també a maneres de ser. Fonamental per a nombrosos estudis posteriors sobre el poder del color i per a pràctiques com la cromoteràpia.

Colors que ens acompanyen en les nostres vides, que ens influeixen, ens donen informació i ens fan "moure" d'una manera determinada, també a l'hora d'alimentar-nos.

Dietes cromàtiques que ens equilibren

Per què no convertir-nos en un/a pintor/a en decidir i estructurar la nostra dieta? Endavant!

- Unes **pinzellades de morat** a base de remolatxa, albergínia, raïm negre, nabius o prunes, ajuden al bon funcionament del sistema circulatori i a preservar la memòria, són grans antioxidants i poden fer disminuir el risc d'alguns tipus de càncer.

- **Tocs verds** rics en àcid fòlic, luteïna, potassi i vitamines C i K que es troben en infinitat de verdures com les bledes, els espinacs, el bròquil, el carbassó, l'enciam o la carxofa i que són grans aliats per prevenir el colesterol i les malalties cardiovasculars, a més de ser uns potents antioxidants.

- Els **vermells** ens donen energia i força, però a més en aliments com els tomàquets i pebrots i saboroses fruites com la maduixa, la magrana i la cirera, són un indicador que són rics en antioxidants i en betacarotens per a la nostra pell, tenen un enorme poder depuratiu, ens ajuden a mantenir una millor salut cardiovascular i a disminuir el risc de càncer i de malalties del sistema urinari.

- Una bona obra pictòrica necessita també dels **grocs i taronges** de la llimona, la pastanaga, la taronja, l'aranja, la mandarina, el plàtan, la pinya o la carabassa, que en ser rics en betacarotens (provitamina A), potassi , vitamina C i àcid fòlic, tenen un paper indispensable perquè els nostres ulls, pell, dents i ossos es mantinguin en perfecte estat.

- I, finalment, els detalls **blancs** ens donaran llum i transparència al nostre quadre dietètic ja que els aliments de color blanc tenen potents antioxidants i ens ajudaran a reduir el colesterol, la pressió arterial i a augmentar les nostres defenses davant virus i bacteris. Per a això la coliflor, els espàrrecs, la ceba, el xampinyó, els porros, l'endívia i l'all són infal·libles.

123rf Limited©Ruth Black. Magdalenes d'aniversari amb colors de l'arc de Sant Martí

El resultat és una dieta acolorida que, a més d'entrar pels ulls, ens aporta una sèrie de beneficis que nodreixen el nostre cos i ens omplen d'energia.

Colors estimulants

Oi que a l'entrar en un espai de colors apagats i sense llum el nostre ànim s'ensorra, mentre que una habitació lluminosa i de colors vius ens aixeca la moral i ens dóna energia? El mateix passa en asseure'ns a taula...

Per exemple, un plat a base d'aliments verds i roses ens calmarà l' ansietat que produeix la gana. Els vermells, els taronges i grocs -cítrics- ens estimularan la gana ja que augmenten l'entrada d'oxigen al cervell pel que ens posa en marxa mentalment i es multipliquen els desitjos de menjar.

El resultat és una dieta acolorida que, a més d'entrar pels ulls, ens aporta una sèrie de beneficis que nodreixen el nostre cos i ens omplen d'energia

El blau, per la seva banda, tranquillitza i assossega i, pel que sembla, és el color més indicat per reduir els impulsos incontrolats per menjar. Però, és clar, els colors que més frenen la gana són el gris i el negre, tots dos molt elegants a l'hora de vestir, però molt poc estimulants a la taula.

ALIMENTACIÓ

Colorants alimentaris, sí, però ecològics

Aconseguir un atractiu visual en els àpats a través de colorants alimentaris ha estat una pràctica molt usual per part dels industrials de l'alimentació. Va costar acabar amb ells, però en l'actualitat se sap que són molts els colorants artificials que podien arribar a provocar malalties com esterilitat, asma, al·lèrgies i fins i tot càncer, i actualment estan totalment prohibits en molts països.

No obstant això, no cal renunciar a certs "plaers cromàtics", principalment en els dolços, mantenint una actitud ecològica i responsable en l'alimentació. El mercat ofereix colorants ecològics ja llestos per al seu ús, però a més als nostres rebosts comptem amb ajudes naturals que ens permetran reforçar els colors de les nostres receptes de forma no només inofensiva per a la nostra salut, sinó que a més ens aportaran beneficis afegits.

Una petita quantitat de **safrà o cúrcuma en pols** -directament o diluïda en aigua- ens permetrà aconseguir tons daurats i groguencs, alhora que estarem afegint dues espècies amb poder antiinflamatori i fins i tot aconsellables per a la prevenció del càncer. Si el que es vol és aconseguir un color ataronjat, el **suc de les pastanagues** sempre resulta efectiu i aporta el seu poder vitamínic i diurètic.

Per aconseguir vermells i rosats, la clau és **la remolatxa**. Però, compte, no us tenyiu també les mans! Aquesta gran font de minerals i fibres, ajuda a més a reduir la pressió arterial alta, millora la circulació i és un gran antiinflamatori i antioxidant. Un **suc o xarop de magrana**, o si a més es desitja un toc picant, el **xili** i el **pebre vermell**, també poden ser bons recursos naturals per obtenir el color vermellós desitjat.

Un pastís verd? Res millor que els **espinacs**. El color verd està assegurat, no aportaran cap gust a la recepta però sí una infinitat de minerals, vitamines i fitonutrients. Aquest sedant to també es pot aconseguir amb **julivert o amb te verd japonès -matcha-**.

També en dolços de vegades es busca aconseguir un to blavós. Per això poden utilitzar **nabius liquats, mores o col llombarda**, amb les seves interessants propietats antioxidants i laxants.

Limited©Kirill Makarov. Pintors pintant una poma de verd

El color marró s'aconsegueix fàcilment valent-se d'una bona combinació per a la nostra capacitat cognitiva i el nostre estat d'ànim: **cafè, cacau en pols i xocolata**. La **canyella** també pot ser una bona solució i a més aporta un agradable sabor.

Amb una mica d'imaginació i un bon fons d'espècies, es poden aconseguir resultats cromàtics de gran atractiu en unes preparacions culinàries boniques, bones i saludables. ■

Per aconseguir vermells i rosats, la clau és la remolatxa

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dra. Eva T. López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública.*
Consultora de Nutrició, Macrobiòtica i Salut Integral - www.doctoraevalopez.com

El Kuzu: Una arrel meravellosa

Si el mes passat vam estar parlant de la pruna **umeboshi**, en aquesta ocasió vull presentar-vos aquest gran aliment anomenat **kuzu**. Originari de la Xina, s'ha fet servir tradicionalment com a remei per a diferents malalties. És el midó que s'extreu d'una de les arrels volcàniques més grans del món (poden arribar a pesar fins a 90 quilos). Un cop extretes, les arrels són mòltes, rentades en repetides ocasions i assecades al sol durant 3 mesos.

En el context de la medicina oriental, el kuzu s'usa per tractar problemes d'intestí gros i pulmons, i de fetge i vesícula biliar, sobretot quan el fetge està sobrecarregat o els intestins debilitats. Així, ajuda a regenerar la flora, al neutralitzar els excessos de tòxics intestinals, i desinflama els intestins (diarrees, colitis...); també s'usa en asma, bronquitis i problemes de pell; per disminuir la febre i en processos infecciosos; en dolors articulars i per la rigidesa muscular sobretot de coll; en hepatitis, cirrosi, i com desintoxicant de l'excés d'alcohol i fins i tot per al tractament de l'addicció al mateix (gràcies a uns compostos que eliminen els símptomes de l'abstinència).

A nivell pràctic és millor conservar-lo en un lloc sec, i quan el compris fixa't que no està barrejat amb altres farines (el que disminueix les seves propietats) sinó que és pur.

Es dissol sempre en un líquid fred (si ho fas directament en un calent es fan grumolls), després s'afegeix a un altre líquid calent (sense que arribi a bullir) i es remou de tant en tant fins que es fa transparent i adquireix una textura més espessa o melosa. A més dels seus usos medicinals, s'utilitza també en la cuina com espessidor. Jo no ho acostumo a fer, prefereixo utilitzar altres espessidors en la faceta culinària i deixar el kuzu per al seu ús més medicinal.

A més de les propietats anteriors hi ha una altra manera de prendre-l que relaxa el sistema nerviós, sobretot en tornar a casa després d'un dia d'estrès intens i cansament acumulat: posar a escalfar una tassa de suc de poma (sense cap sucre afegit), dissoldre a part 1/2 cullerada de kuzu en una mica de suc de poma fred i afegir al que està calent; se li pot afegir una culleradeta de melassa d'arròs o en aquesta època millor encara melassa d'ordi; es remena tot al foc fins que quedi una consistència transparent i espessa. Pren-t'ho a poc a poc, a glopets lents, paladejant i deixant que et calmi, i et proporcioni una gran sensació de benestar. ■

Forest & Kim Starr© Creative Commons. Pueraria lobata

En el context de la medicina oriental, el kuzu s'usa per tractar problemes d'intestí gros i pulmons, i de fetge i vesícula biliar

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, bioleg

el Granero integral
Alimentació i Complements Ecològics
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Les Baies de Acaí

Les baies de Acaí (Euterpe oleracea) són un superaliment natural ric en vitamines, minerals, proteïnes i carbohidrats, amb un important valor nutricional. Són riques en antioxidants i vitamines A, B1, B2, B3, C i E. Tenen 16 aminoàcids i els seus minerals principals són el potassi, ferro, fòsfor, i a més, són molt riques en calci. L'abundància d'antioxidants es plasma en una diversa i variada gamma de tots ells, trobant fenols, flavonoides, xantones i antocianines, capaços de frenar el deteriorament cel·lular i retardar l'envelliment. Són, també, una gran font d'àcids Omega 3, 6 i 9. La presència d'aquestes molècules essencials fa de les baies de Açaí una gran font de substàncies indispensables per al correcte funcionament de l'organisme.

Originàries del nord de Sud-Amèrica, la palmera de Açaí és molt apreciada per les propietats nutritives del seu fruit. També es coneix amb el nom de palma manaca. Creix en boscos humits de zones inundables a prop de les riberes dels rius al nord del Brasil, Guaiana Francesa, Surinam, Guyana, Trinitat, al nord de Bolívia i Perú, al nord de l'Equador i Veneçuela, l'est de Panamà, i les regions de Pacífic i Amazònia a Colòmbia.

El seu consum com a aliment i medicina data de temps històrics, ja que és fonamental en la dieta dels grups humans de la selva amazònica. Era i és utilitzat per les tribus de la selva com a remei i cura per a diferents malalties. Representa un aliment bàsic, podent arribar a més del 25% de la ingesta de volum d'aliments diaris. S'estima que les poblacions de les tribus indígenes utilitzen les baies de forma habitual no només com aliment nutritiu, sinó amb fins medicinals.

Coneguem una mica més les propietats que per a la salut tenen les baies de Açaí. Els beneficis de les baies de Açaí són múltiples, ja que les seves propietats útils promouen la salut del cor, ens activen el sistema immune millorant la salut cel·lular i frenen la proliferació de cèl·lules malignes. Per la seva riquesa en vitamina C i antioxidants reforcen la immunitat i lluiten contra els radicals lliures mantenint-nos sans. L'abundància de polifenols combat el creixement cel·lular cancerós i evita la multiplicació de les cèl·lules malignes. El seu consum ajuda a la pèrdua de pes, mineralitzen l'organisme, milloren la salut de la pell, ajuden a la digestió, tenen efectes antienvelliment, i augmenten l'energia de l'organisme incrementant la seva vitalitat i resistència. ■

123rf Limited©ammit. Euterpe oleracea, palmera del gènere Euterpe conreada pel seu fruit

L'abundància de polifenols combat el creixement cel·lular cancerós i evita la multiplicació de les cèl·lules malignes

NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Lactància materna i càries

Des que comencen a sortir-los les dents, els nadons són susceptibles de desenvolupar càries. No és estrany sentir el consell de retirar la lactància materna, almenys durant la nit, quan el nadó té dents, per evitar que desenvolupi càries. Si el nadó ja ha tingut càries, la mare pot sentir-se pressionada per part de pediatres o odontòlegs per suspendre la lactància. Això passa perquè alguns estudis han suggerit que els nens que continuen prenent pit després de l'any poden tenir més risc de patir càries que els que no.

La principal mesura per prevenir les càries és excloure totalment el sucre i els aliments endolcits de l'alimentació infantil

La llet materna produeix càries?

La principal causa de la càries és el sucre, i això inclou la mel i els xarops, així com el sucre "amagat" en menjars típics de nadons, com els cereals hidrolitzats, les galetes, sucs i iogurts "per nadons". Perquè es produeixin les càries, la boca del nadó ha hagut de ser colonitzada per un tipus de bacteri anomenat estreptococ mutans, que normalment li és transmesa pels seus pares o altres cuidadors.

La llet humana no produeix càries; de fet té substàncies que protegeixen enfront d'aquesta malaltia. No obstant això, quan un nadó que ja té dents i ha estat infectat per estreptococ mutans menja aliments ensucrats i a més mama contínuament, sobretot a la nit, la barreja de les dues coses si eleva el risc de càries.

La principal mesura per prevenir les càries és excloure totalment el sucre i els aliments endolcits de l'alimentació infantil. No hem de donar als nadons farinetes de cereals hidrolitzats, sinó pa i arròs integrals, pasta, quinoa cuita, cuscús o farinetes de flocs de civada o de gofio. Des que comencen a tenir dents cal netejar-los la boca dues vegades al dia, primer amb una gasa o didal de silicona i a partir de l'any amb un raspall petit. Per evitar transmetre bacteris al nadó els adults hem d'evitar tastar el seu menjar o bufar a sobre, o donar-los petons a la boca; això és especialment important si nosaltres hem tingut càries recentment.

123rf Limited©Gleb TV

Si el nadó desenvolupa càries ha de ser vist com més aviat millor per un odontopediatra. Per evitar recurrències pot ser necessari, a més de complir les mesures anteriors, netejar-li bé la boca després de cada presa mentre el nadó segueixi mamant a la nit.

La lactància materna té enormes beneficis en la salut de mares i nadons, beneficis que s'estenen durant tota la vida. Suspendre el pit no és la solució a les càries, però fer-ho priva als nostres fills del millor aliment que poden prendre.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute - www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Antioxidants, autèntics elixirs medicinals

El consum de verdures i fruites de **capacitat antioxidant és essencial** a l'hora de combatre els efectes oxidatius de **l'estrès, sedentarisme i sobrepès**. Si a tot això, sumem les **hores d'exposició al sol** (i la disminució de la capa protectora de la capa d'ozó), de canvis d'horari, i manca de son, fan sens dubte dels antioxidants, els nostres **petits grans aliats en aquesta època de l'any**.

De fet amb aquest panorama, no és d'estranyar que patim, cada vegada amb més freqüència, malalties degeneratives...

Recordem que els antioxidants són una classe de **molècules capaces de lluitar contra l'oxidació d'altres molècules**. El cos produeix ja de per si alguns antioxidants, però també **s'oxida de manera natural** com un acte intrínsec de tot ésser viu que som. El problema ve quan afegim altres oxidacions de més, a les ja naturals, com a conseqüència de la nostra estimada "evolució". A tenir en compte també que la **producció natural d'antioxidants disminueix amb l'edat**.

Els culpables d'aquesta oxidació són els anomenats **radicals lliures**, un grup d'àtoms que debiliten l'estructura de les cèl·lules, facilitant la seva degeneració i destrucció. Actuen no només **danyant la cèl·lula**, sinó també causant **dany inflamatori i a nivell genètic**, al nostre ADN. Altres fonts de radicals lliures són el tabaquisme, la medicació, la contaminació, l'ús d'olis recremats, els fumats i també l'excés d'activitat física aeròbica així com les infeccions i malalties autoimmunes.

Per protegir-nos d'això, és essencial consumir aliments rics en **antioxidants tant en forma de minerals, com són el seleni i el zinc que trobem en el coco, així com polifenols, flavonoides i vitamines hidrosolubles com liposolubles del món vegetal, ambdós necessaris atès que l'interior de les nostres cèl·lules està compost d'aigua, mentre que les seves membranes externes són de greix**. És important que siguin procedents de menjar real, és a dir, d'ingredients i no de processats, i que siguin d'origen vegetal i biològic. D'aquesta manera, aconseguirem mantenir els nivells oxidatius en equilibri.

Fonts Hidrosolubles

- vitamina C
- alfa lipoico
- resveratrol
- antocianines
- polifenols
- glutatió

Fonts Liposolubles

- vitamina A
- vitamina E
- carotenoides (betacarotè, zeaxantanina i astanxantina)
- alfa lipoico (és hidro i liposoluble)

123rf Limited©belchonock

Aliments estrella

És freqüent trobar aliments que continguin diversos d'aquests antioxidants combinats.

Fruites: el coco, el kiwi, el raïm, els nabius, les baies de Goji, els gerds, mores, l'alvocat, meló, papaia, poma i cítrics.

Verdures i fulles verdes: el julivert, bròquil, coliflor, els germinats, card marià, els espinacs, carbassa, pastanagues, pebrot, el tomàquet, carbassó.

Espècies i herbes: te verd Matcha orgànic, canyella, gingebre, clau, comí, el cacau i la cúrcuma.

Els fruits secs: nous pecanes, nous, avellanes, llavors de gira-sol i de lli i pipes de carbassa.

A més d'aportar varietat de fonts antioxidants, és igual d'important el limitar el consum del **sucre** (fins i tot l'integral), treballar el **sobrepès**, fer **exercici**, reduir **l'estrès**, respectar les hores de **son** i estar en contacte amb la natura, com caminar a la platja o a sobre de la gespa amb peus descalços, ja que això ens permet absorbir i **carregar-nos de ions negatius** a través del sòl, pura teràpia i recàrrega energètica, farcida de benestar!. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ DE TEMPORADA

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Cirera, la perla vermella

123rf Limited©boule13

La cirera és una drupa, fruita d'os, de primavera. Brillant, dolça i cruixent és desitjada i esperada durant mesos per delectar-nos amb el seu sabor i nutrients. Els seus tons vermellencs, del vermell al morat fosc, són mostra inequívoca d'una gran riquesa en antocianines. Aquestes, juntament a les vitamines A i C, la quercetina, la melatonina i els monoterpens formen un conjunt **antioxidant** de primeríssim ordre. Per això la cirera és la perla vermella, la joia de la corona de les fruites de temporada.

Aquest enorme potencial antioxidant, superior al de la majoria de fruites, és causa de grans efectes sobre la salut dels que les prenen. Especialment en els terrenys de regeneració cel·lular, anti inflamació i depuració. El senzill hàbit de menjar-ne un grapat o ració cada dia durant tota la temporada pot prevenir i alleujar molts trastorns físics.

- **Malalties cardíaques**: protegeixen el cor, afavoreixen la circulació i disminueixen el colesterol.
- **Demències**: Protegeixen la pèrdua de memòria i el ritme de son.
- **Deteriorament visual**: Protegeixen els capil·lars de la retina i la vista.
- **Envelliment**: Protegeixen el col·lagen de la pell, ungles i cabell, mantenint la seva elasticitat.
- **Inflamacions articulars**: Disminueixen la inflamació i el seu deteriorament. Prevenen el dolor.
- **Càncer**: Ajuden a neutralitzar l'avanç de tumors i regenerar les cèl·lules.

Apareixen quan la primavera ja està en tot el seu esplendor, i els dies llargs permeten activitats a l'aire lliure, sent el complement depuratiu perfecte per a dietes de control de pes o de neteja de toxines. A la seva gran riquesa nutritiva s'uneix el seu reduït valor calòric, amb més d'un 80% d'aigua, un elevat contingut en potassi i nul en sodi i en greixos. Ajuden a descarregar el fetge, a netejar càlculs de vesícula i també de ronyó, alleujant les artritis i edemes. La seva riquesa en fibra afavoreix també el trànsit intestinal.

Al mateix temps que hidraten, remineralitzen l'organisme amb una aportació considerable de calci, magnesi i zinc. Per això són ideals tant per etapes de creixement com per protegir de l'osteoporosi en la menopausa i la tercera edat. A més proporcionen ferro a més d'una notable porció d'àcid fòlic, per la qual cosa són més que indicades en l'embaràs.

D'una dolçor pronunciada, és una **fruita energètica i reconstituent**. Conté un 12% d'hidrats de carboni en forma de fructosa, d'absorció lenta, de manera que el seu índex glucèmic és molt reduït, de 22, i no produeix hiperglucèmia. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Sojade

100% vegetal, 100% ecològic...

¡100% Mmm!

Sabor a xocolata, te matcha o vainilla... Gaudeix de la beguda de soia que més t'agrada, estiguis on estiguis.

Gaudeix cuidant-te de la manera més deliciosa!

Nous

xocolata te matcha vainilla

www.sojade-bio.es

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable
ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute - www.marevagillioz.com*

RECEPTA

Panna Cotta d'Orxata amb Xocolata

DIFICULTAT: Baixa
TEMPS: 15 min + 2h refredant

INGREDIENTS (2 RACIONS)

- 250 ml d'orxata bio Amandín
- 200 ml de nata líquida de coco bio
- 1 c. postres de vainilla en pols
- 1 gr. d'agar-agar bio
- 75-100 gr. rajola de xocolata negra bio del 80%
- 3-4 maduixes bio, partides per la meitat

© Mareva Gillioz

Elaboració de la Panna cotta d'Orxata

1. En una tassa abocar 125 ml d'orxata i barrejar amb l'agar-agar fins que quedi ben dissolt. Reservar.
2. En un cassó, posar a bullir el restant de l'orxata, juntament amb la nata líquida i vainilla, i barrejar bé.
3. Un cop arrenqui el bull, baixar el foc i afegir la barreja d'orxata amb l'agar-agar sense deixar de remoure durant uns 3-5 minuts, fins que espesseixi. Retirar del foc.
4. Servir la barreja en uns bols o motlles, i deixar refredar a temperatura ambient, i després a la nevera unes 2 hores.

Elaboració per la xocolata

1. En un pot, col·locar la xocolata i fondre al bany maria.
2. Un cop líquid, abocar en un bol i reservar.

Muntatge final

1. Treure de la nevera per prendre-les a temperatura ambient.
2. Desemmotlleu les panna cotta sobre un plat.
3. Abocar la xocolata tèbia al voltant i /o per sobre al gust.
4. Afegir unes maduixes (o qualsevol altra fruita al gust) i tot a punt per gaudir.

Juny, arriba la calor i ve de gust donar-se un caprici lleuger i saludable, oi? I si és amb gust de mediterrani com aquesta Panna cotta d'Orxata amb xocolata, doncs millor que millor! Una combinació cremosa, delicada i que agrada a tota la família, i llesta en tan sols 15 minuts, el que més costa, és l'espera!

Saludable gràcies a la seva riquesa en fibra, especialment la de l'agar-agar, un alga en forma de pols i un excel·lent substitut de la gelatina convencional que ens permet fer flams i panna cottas com aquesta, i a la de la xufa, ideal per a estómacs delicats i llaminers, naturalment sense gluten ni lactosa, i rica en fibra prebiòtica (bona per als nostres intestins) i en greix monoinsaturat (bona per a la nostra salut cardiovascular).

Uns postres terapèutics i dignes per celebrar l'arribada de l'estiu!. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENT

nuevo

Acaí nou superaliment Bio, de El Granero Integral

Una petita baia de color porpra semblant al nabiu amb un gran efecte antioxidant. Entre la seva multitud de propietats cal destacar:

La millora del sistema immunitari, mineralitzant, proporciona molta resistència i vitalitat.

- **Certificat:** Euro Fulla | Ecocert
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran s.l. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / XOCOLATA

nuevo

Noves Xocolates Veganes i Sense Gluten, de Sol Natural

Una deliciosa gamma de xocolates elaborades amb cacau de Comerç Just, sense gluten, sense lactosa i amb sucre de coco, un dels endolcidors amb menor índex glucèmic.

5 varietats:

- 100% cacau
- 85% cacau
- Xocolata amb Ametlles Torrades
- Xocolata amb Matxa i Llimona
- Xocolata Blanca amb Ametlla, Nabiu i Sal

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

COSMÈTICA / CREMA FACIAL

nuevo

Hydro Effect, de Lavera

La nova crema de dia Hydro Effect, de Lavera amb complex antipol·lució, ajuda a enfortir la barrera hidrolipídica de la pell i a contrarestar l'envelliment prematur provocat per l'impacte mediambiental. La seva textura és fluïda i de ràpida absorció. És adequada per a tot tipus de pell.

- **Certificat:** Natrue i vegà (www.natrue.org)
- **Marca:** Lavera www.lavera.de/es/cuidado-natural
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica S.L www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / AIGUA NETEJADORA

nuevo

Aigua micel·lar netejadora, de Roure Aloe

Neteja en profunditat la brutícia i el maquillatge fins i tot d'ulls, deixant la pell hidratada i lluminosa. Sense Conservants. No necessita esbaldir. Per a tot tipus de pells, incloses les més sensibles. Envàs de 500ml. Ingredients principals: Aloe Vera Gel BIO, Decyl Glucoside, Glycereth-26.

- **Certificat:** IASC (International Aloe Science Council), NaturLock System, Pure Aloe
- **Marca:** Roure Aloe
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

ETIQUETATGE: EURO FULLA

Aliments ecològics. Menja futur.

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

Més informació:
www.ccpae.cat

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix a les zones rurals

CONSELL CATALÀ DE LA PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA CCPAE

CCPAE
Consell Català de la Producció Agrària Ecològica

CURSOS

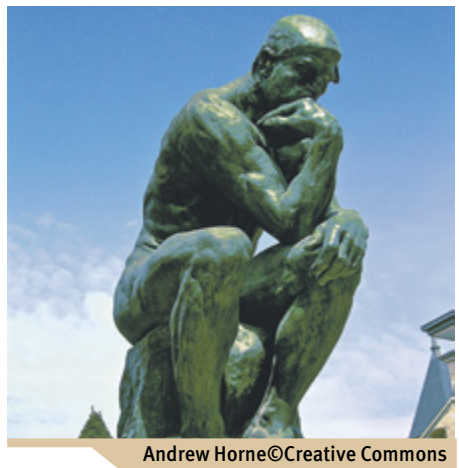
CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Oriol Urrutia, Co-Editor
comunicacion@bioecoactual.com

Què fa l'humà?

La vaca fa muu, el gos fa bub-bub i l'ànec fa cuac-cuac. I què fem nosaltres? Pensa-ho. Què ens caracteritza? L'humà raona, podríem dir. Sí. La vaca fa muu, el gos bub-bub i l'humà raona i pensa. Pensa molt. En què pensa?

Pensa en ell. Sempre. Ens podem passar hores reflexionant sobre les nostres vides o sobre el món, queixant-nos del sistema, del veí del costat o de la pèrdua de valors del sector de l'alimentació ecològica. Cada dia trobarem alguna cosa nova sobre el que pensar, donar la nostra opinió i, a la fi, sobre el que centrar la nostra activitat mental per evadir-nos i no pensar en nosaltres mateixos. Què fa l'humà? L'humà pensa cada dia en com sentir-se millor. Encara que quan estigui pensant no sàpiga que ho fa per això. Cerca en tot plaer i felicitat. L'objectiu dels seus pensaments és que es converteixin en actes que, un cop completats, tinguin en ell un efecte summament plaent. En aquest pensament entra menysprear, explotar, i burlar-se de tot



Andrew Horne©Creative Commons

el que tenim al nostre voltant. Ens carreguem a la naturalesa, a milers d'espècies i fins i tot a part dels humans. I tot per fugir de nosaltres mateixos. El racisme, el masclisme, l'especisme i, fet i fet, qualsevol domini o pretensió de poder d'un humà i la seva consciència sobre un altre ésser només s'entenen perquè un fuig de si mateix.

Pensa de veritat i allibera't. Menja bio, sigues vegà, sigues feminista. Només seràs lliure quan no impedeixis que algú altre ho sigui. Lluita per la teva llibertat. ■

LA CÀMERA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

Tornar a néixer

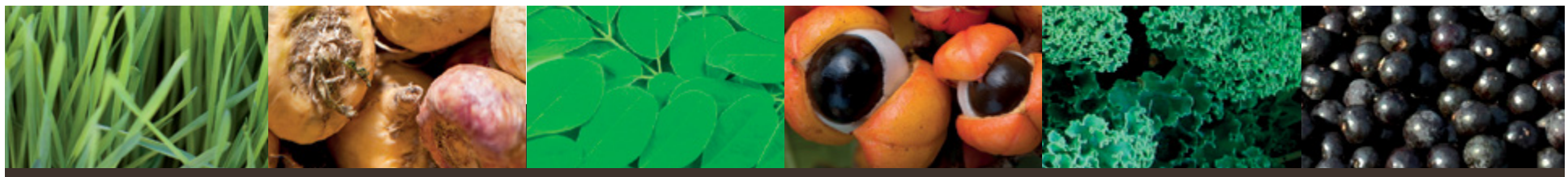
Khalil Rafati és un ecoemprenedor d'èxit. És el creador dels sucs ecològics més populars de Califòrnia. Durant molts anys, els mateixos que ara l'adulen... no n'haguessin donat ni un duro per ell. El "cavall" el tenia enganxat i galopava pels carrers de Los Angeles, com un captaire, a la recerca de la seva pròxima ració d'heroïna. Ara, acaba de publicar "Em vaig oblidar de morir", que apareix a Espanya via Urano. Tothom té dret a una segona oportunitat. Especialment, aquells que, en la seva infància, han patit tot tipus d'abusos i d'aquí les conseqüències d'una associabilitat recalcitrant.

Abans dels sucs ecològics, la vida de Khalil va ser un continu desastre. És la història de moltes persones... a les que els traumes infantils han marcat a foc misèries humanes difícils de descriure... per la seva sordidesa. El cas és que, com l'au fènix, Khalil va trobar en l'espiritualitat profunda i en l'ecologia una branca on agafar-se en mig d'un enorme naufragi. Ara, ha explicat la seva ex-

periència. I, des de la seva empresa, una empresa d'èxit, ajuda a altres que estan passant pel mateix tràngol que el va portar a ell al carrer i a l'autodestrucció.

Jo sempre dic que la gent de l'espiritualitat profunda solen ser persones que han tocat fons. O persones d'un enorme compromís existencial. Els tebis mai entraran pel camí d'allò més genuí e irredempt. La confortabilitat i la tebior són enemics de la veritat i de l'art. Benvingut sigui l'abisme quan ens permet albirar, més enllà, l'aurora... ■

ALIMENTACIÓ



Súper aliments Premium, Raw i certificats Biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Passar el dia *saludable* i amb *més energia* gràcies als Súper Aliments de

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

En les seves coquetes:

Afegeixi dues cullerades soperes de Biotona Bio Veggie Protein Raw (cru) a la seva pasta per fer coquetes

✓ Font de proteïnes vegetals
✓ Aliment ideal a combinar després d'entrenar-se

En el seu batut:

Afegeixi una cullerada sopera de Biotona Bio Maca Raw (cru) al seu batut o smoothie

✓ Manté les prestacions mentals i físiques del cos

En el seu esmorzar:

Combini el seu esmorzar amb una culleradeta de cafè de Biotona Bio Black Chía raw (crues)

✓ Àcids grassos omega-3
✓ Riques en fibres

En la seva sopa:

Afegeixi un toc de salut a la seva sopa verda amb dues culleradetes de cafè de Biotona Bio SuperGreens Raw (cru)

✓ Ideal per a una cura detox
✓ Barreja de qualitat superior dels millors aliments verds, bio i frescos

En el seu iogurt:

Combini una culleradeta de cafè de Biotona Bio Superfruits Raw (cru) amb el seu iogurt

✓ Una cullerada sopera de Biotona Superfruits = 150 a 300 gr. de fruita fresca
✓ Per arribar a la quantitat recomanada de fruites del dia

☘ 100% purs ☘ "Raw" o "living" food ☘ Certificats biològics ☘ Certificats Vegan® ☘ Sense gluten ni colesterol
☘ Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

Segueix a Biotona a f y — www.keypharm.com

100% PURE NATURAL · Vegan

ACTIVISME

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Premis Goldman. El merescut reconeixement a les dones que defensen el planeta

Mai fins ara un premi internacional de gran abast havia reconegut de manera tan rotunda el paper de les dones en la defensa del medi ambient i els drets dels pobles indígenes.

La llista de guardonats dels **Premis Goldman** d'aquest any està formada per sis dones i un home. Set "herois" del planeta en aquests premis internacionals coneguts popularment com els 'Nobel' del medi ambient.

Les paraules emocionades i emocionants de la colombiana **Francia Márquez** en l'acte de lliurament d'aquestes distincions va deixar molt clara la valentia i decisió de persones que com ella es juguen la vida per defensar el planeta i als seus habitants.

"Sóc part d'un procés, d'una història de lluita i resistència que va començar amb els meus ancestres portats [d'Àfrica a Amèrica] en condicions d'esclavitud. Sóc part de la lluita enfront del racisme estructural. Sóc part dels que lluiten per seguir parint la llibertat i la justícia. Dels qui conserven l'esperança per un millor viure. D'aquelles dones que fan servir l'amor maternal per cuidar el seu territori com a espai de vida. Dels qui alcen la veu per aturar la destrucció dels rius, dels boscos i els camps. D'aquells que somien que algun dia els éssers humans acabarem amb el model econòmic de mort per donar-nos pas a construir un model econòmic que garanteixi la vida".

Dirigint-se al més de mig miler d'assistents a la gala de lliurament de premis celebrada el 23 d'abril a San Francisco i al conjunt de ciutadans del món, **Francia Márquez** es va referir també en el seu discurs al problema global de més abast: "Vostès poden restar tranquils mentre el planeta, la casa comuna, es destrueix. O podem ajuntar-nos per a realitzar accions que frenin el canvi climàtic. És hora d'actuar. Refredar el planeta és la nostra responsabilitat".

©Goldman Environmental Prize. Liz McDaid i Makoma Lekalakala

Francia Márquez va fer seu d'aquesta forma el moviment contra el canvi climàtic, encara que ella ha estat distingida per una acció molt més concreta. Com recordava el jurat dels premis Goldman, Márquez ha estat durant anys una de les líders que ha permès "organitzar a les dones de La Presa", una petita localitat a l'oest de Colòmbia, i d'aquesta manera "parar la mineria il·legal d'or a la seva terra ancestral" que estava contaminant amb mercuri "el riu en el qual pescava tota la seva comunitat".

"Ella va exercir una pressió constant sobre el govern colombià i va encapçalar una marxa de 10 dies i 560 quilòme-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

tres de 80 dones a la capital de la nació, el que va resultar en l'eliminació de totes les explotacions mineres i equips il·legals de la seva comunitat", relata el document oficial del jurat d'aquests premis internacionals.

Juntament amb **Francia Márquez**, i amb mèrits igualment justificats, els **Premis Goldman** han guardonat aquest any a **Claire Nouvian** (França), **Khanh Nguy** (Vietnam), **Manny Calonzo** (Filipines), **LeeAnne Walters** (Estats Units) i a les activistes sud-africanes **Makoma Lekalakala i Liz McDaid**, dues de les persones que van impedir que Sud-àfrica acceptés la construcció de centrals nuclears i es convertís en un abocador de residus nuclears.

Després de conèixer la concessió del Premi Goldman, **Lekalakala i McDaid** van destacar que "Àfrica no pot convertir-se en l'abocador de les tecnologies contaminants que, a poc a poc, van perdent terreny a Europa i altres punts a causa de la seva perillositat i dany al planeta". "Tant l'energia nuclear com el carbó són tecnologies antiquades que cal deixar enrere. Àfrica té una oportunitat fantàstica de deixar fora aquestes tècniques brutes i entrar en el món de les renovables", va explicar **Liz McDaid**.

Les dues premiades van encapçalar una campanya per aturar un pla nuclear autoritzat pel Govern del llavors president sud-africà Jacob Zuma (2009-2018) que implicava un greu problema ambiental i amagava un cas evident de corrupció.

Lekalakala i McDaid, acompanyades per nombroses organitzacions de la societat civil, van aconseguir que l'acord fos declarat "il·legal" i "inconstitucional" per la Justícia, per no sotmetre el projecte a un procés previ de consulta pública i impacte ambiental.

En el cas de **Claire Nouvian**, el jurat d'aquests premis destaca el seu treball com a "defensora incansable dels oceans i la vida marina". Nouvian va liderar una campanya de defensa centrada i basada en les dades contra la pràctica pesquera destructiva de l'arrossegament de fons en alta mar. El seu treball va aconseguir el suport francès per prohibir la pràctica i va aconseguir la prohibició a tota la Unió Europea.

©Goldman Environmental Prize. Cerimònia de Premis

Manny Calonzo, per la seva banda, va encapçalar una campanya de defensa mitjançant la qual va persuadir al govern filipí de promulgar la prohibició nacional de la producció, l'ús i la venda de pintura a base de plom. Les seves iniciatives van protegir a milions de nens filipins contra l'enverinament amb aquest metall altament tòxic.

LeeAnne Walters va liderar un moviment ciutadà que va permetre analitzar l'aigua corrent de la localitat de Flint (Michigan, Estats Units) i descobrir els seus elevats nivells de contaminació; de manera que després de molts anys de secretisme es va obligar als governs local, estatal i federal a prendre mesures per garantir l'accés a l'aigua potable de bona qualitat.

A Vietnam, l'ara premiat **Khanh Nguy Thi** va usar la investigació científica i va persuadir a les agències estatals vietnamites perquè apostessin per les energies renovables i es redueixi la dependència d'aquest país de les centrals que utilitzen carbó, molt contaminant, com a combustible. El treball liderat per **Khanh Nguy Thi** ha permès evitar l'emissió de 115 milions de tones de diòxid de carboni a l'any, destaca l'acta del **Premi Goldman** d'aquest any. ■

SUPERALIMENTS CRUS

TERRA SANA
positive eating

Únics i deliciosos
- En pots de vidre: reutilitzables i bonics
- Realment crus: no s'escalfen per sobre de 42ºC
- Ingredients especials de tot el món
- Deliciosos en smoothies, esmorzars, reposteria o en gelats

recepta: boletes de maca i dàtils

Per a aprox. 10 boletes

100 grams de dàtils
25 grams de maca en pols
25 grams de cacau cru en pols
50 grams de crema d'ametlles blanca
2 cdes de xarop d'arce

Bat els dàtils en una batedora fins a obtenir una pasta espesa. Afegeix-li la maca, el cacau en pols, la crema de ametlles i el xarop d'arce. Torna a barrejar-ho tot. Amb aquesta pasta fes boletes i a continuació fes-les rodar sobre una barreja de maca i cacau en pols.

20 especials superaliments crus

Els superaliments crus de TerraSana venen en ideals pots de vidre. Sostenibles i reutilitzables!

bio•organic

terrasana.com

MEDI AMBIENT

Juan Gayá, *periodista ambiental i científic,*
juangaya90@gmail.com

Microorganismes al rescat del sòl

Davant l'augment de l'escalfament global i l'actual crisi mediambiental, l'agricultura s'enfronta a un doble repte: produir aliments d'acord a les condicions climàtiques futures i fer-ho de forma més respectuosa amb l'entorn. Per afrontar els dos reptes resulta fonamental replantejar les pràctiques agrícoles actuals; entre elles les vinculades a la fertilització dels cultius.

Se'ns acumulen els fertilitzants

En general, el sector agrícola es regeix per una única premissa: produir constantment i al màxim possible. I per aconseguir-ho fa servir, entre altres substàncies, ingents dosis de fertilitzants i adobs que aporten a les plantes els nutrients que han perdut els sòls explotats.

No obstant això, els cultius no tenen temps per absorbir les elevades dosis d'aquests productes i els seus compostos acaben dipositant-se en l'entorn. Alguns es volatilitzen i s'acumulen en l'aire, principalment, en forma d'òxid nitrós (un gas que augmenta l'escalfament global en un 300% respecte al diòxid de carboni). Altres penetren per lixiviació o per corrents d'aigua a les aigües subterrànies. Les conseqüències d'això són alarmants.

Per exemple, a Espanya, els adobs nitrogenats han provocat que el 41% dels aqüífers catalans hagin superat el límit legal de nitrocompostos. O que a Aragó, 11 trams de rius i 36 sistemes d'aigua subterrània -més d'un terç del total estiguin contaminats per nitrats, o en risc d'estar-ho. De la mateixa manera, el Mar Menor porta anys patint greus problemes d'eutrofització -acumulació de residus orgànics en ecosistemes aquàtics- a causa dels fertilitzants i adobs agrícoles.

A Espanya, els adobs nitrogenats han provocat que el 41% dels aqüífers catalans hagin superat el límit legal de nitrocompostos

Malgrat això, durant els últims cinc anys, l'ús de fertilitzants nitrogenats, fosfatats i potàssics no ha parat d'augmentar al nostre país, segons l'Associació Nacional de Fabricants de Fertilitzants (ANNFE). I el mateix a escala global. La FAO vaticina que el 2018 es faran servir més de 200 milions de tones en el món.

Davant d'aquestes previsions, se succeeixen les investigacions per trobar noves fórmules de fertilitzar els cultius. Els microorganismes beneficiosos per al sòl, també coneguts com **bioestimulants o inoculants microbians**, són una de les alternatives més prometedores.

123rf Limited©zych

Aquesta tecnologia es basa en preparats de microorganismes específics que milloren la salut del sòl, i, per tant, el desenvolupament de les plantes de múltiples formes: facilitant l'accés a nutrients, fixant el nitrogen atmosfèric, millorant l'absorció d'aigua o actuant com agents de control biològic. A més, compleixen amb les mancances dels adobs convencionals: són biodegradables, renovables, no són tòxics per a la flora i fauna auxiliar i no generen residus.

Resultats prometedors

Recentment un metaestudi, realitzat per l'Institut de Recerca Orgànica (FiBL) i la Universitat de Basilea, va examinar la bibliografia científica de 171 treballs sobre bioestimulants per avaluar el rendiment d'aquest tipus de fertilitzants.

Aquesta investigació, publicada a la revista Frontiers in Plant Science, va concloure que els inoculants microbians poden millorar l'eficiència de les plantes per captar fòsfor i nitrogen (elements essencials per al desenvolupament d'aquests éssers vius). I, en conseqüència, reduir els costos de fertilització i incrementar fins a un 40% la productivitat de les collites.

ALIMENTACIÓ

HABITATGE / ANTI HUMITAT

A més, els autors del treball van observar que, en general, els bioestimulants tenen un major rendiment en àrees seques, com el mediterrani o zones tropicals seques de l'Índia o Àfrica. Una circumstància que quadra amb el fet que també van constatar que com més elevat és el contingut d'humus en el sòl (produït per la presència de fongs i bacteris descomponedors) més difícil resulta l'establiment dels microorganismes introduïts de manera artificial, i per tant l'eficàcia dels mateixos.

Els experts confien que en un futur es pugui arribar a produir soques de microorganismes específics en funció de les necessitats de cada sòl

Aquest resultat és d'especial interès, ja que de cara al clima esdevenidor, més sec i calorós, l'ús de inoculants microbians podria ser clau com a estratègia d'adaptació per a conrear plantes alimentàries.

L'estudi també va certificar la relació entre el contingut de fòsfor del sòl i l'eficiència dels microorganismes introduïts. Amb les dades obtingudes i les noves línies d'investigació actuals, els experts confien que en un futur es pugui arribar a produir soques de microorganismes específics en funció de les necessitats de cada sòl.

Nou marc legislatiu

Mentrestant, els inoculants microbians van guanyat terreny a tot el món. A Austràlia, Estats Units, Mèxic i altres països sud-americans ja s'han convertit en una pràctica agrícola establerta.

En canvi, a Espanya encara no s'han consolidat, degut, en gran mesura, al fet que fins a finals de 2017, aquesta tecnologia no estava inclosa en la legislació que regula l'ús de fertilitzants. Ara, però, que compta amb un marc legislatiu (Reial Decret 999/2017) i noves normatives de certificació és previsible que, en els propers anys, es comercialitzin i s'emprin més aquests productes. Tot i així, des de la Asociación Española de Fabricantes de Agronutrientes (AEFA) lamenten que aquest nou marc legal no inclogui més tipus de bioestimulants. I subratllen el descontentament dels productors per l'alt cost de certificació i el desequilibri de repartiment de responsabilitats, carregades fonamentalment sobre els fabricants.

123rf Limited©oticki. Fertilització de camp de blat de moro a la primavera

De cara a 2020 l'impuls del sector podria ser encara més gran, un cop s'aprovi el Reglament Europeu per a l'ús de Fertilitzants i Bioestimulants. A l'espera d'aquesta regulació, la ciència continua desenvolupant aquesta tecnologia que aspira a 'revitalitzar' els terrenys agrícoles. ■

SECTOR ECOLÒGIC

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Xifres de rècord en l'agricultura ecològica mundial

L'interès dels ciutadans pels aliments de producció ecològica i la dedicació de desenes de milers d'agricultors segueix facilitant el creixement de la superfície que es dedica a aquesta forma de cultius lliures de productes químics.

El balanç global més recent, publicat en l'informe The World of Organic Agriculture (El Món de l'Agricultura Ecològica), elaborat pel Research Institute of Organic Agriculture (FiBL) i la IFOAM-Organics Internacional, mostra que el 2016 la superfície agrícola dedicada a producció ecològica va ser de 57,8 milions d'hectàrees, amb la participació de 2,7 milions de productors. Per tenir una idea del notable avanç del sector s'ha de recordar que l'any 2015 a tot el món hi havia inscrites en producció ecològica un total de 50,9 milions d'hectàrees, i que el 1999, quan es va publicar el primer d'aquests informes de FiBL i IFOAM, en tot el món només es dedicaven a l'agricultura ecològica 11 milions d'hectàrees i el sector tenia poc més de 200.000 productors.

En xifres econòmiques, el nou balanç mundial del sector indica que els productes ecològics van generar el 2016 un comerç per valor de 89.700 milions de dòlars (és a dir, més de 80.000 milions d'euros), davant els 17.900 milions de dòlars comptabilitzats en el sector en l'any 2000.

La zona geogràfica amb més superfície agrícola amb producció ecològica reconeguda és Oceania, amb 27,3 milions hectàrees, seguida d'Europa amb 13,5 milions d'hectàrees, Amèrica Llatina (7,1 milions d'hectàrees), Àsia (gairebé 4,9 milions d'hectàrees), Amèrica del Nord (3,1 milions d'hectàrees) i Àfrica (1,8 milions d'hectàrees).

Austràlia segueix sent el país amb la major extensió de terres amb cultius ecològics del món (majoritàriament, terres dedicades a pasturatge), seguida de lluny per Argentina, Xina, Estats Units i, en cinquena posició, Espanya.

Espanya va superar el 2016 -per primera vegada en la història- la xifra de dos milions d'hectàrees dedicades a l'agricultura ecològica; en concret, 2.018.802 hectàrees, un 8,5% més que el 2015. Amb aquesta xifra, Espanya es manté un any més com el país europeu amb més superfície dedicada a cultius ecològics, segons les dades publicades per Eurostat (Oficina Europea de Estadística) recollits també en l'informe The World of Organic Agriculture.

Marta Montmany©PAE. Sega de cereal a Lleida

El liderat que ara ocupa Espanya, però, podria passar a mans d'Itàlia en els propers anys si es manté la tendència observada des de 2012. En l'últim lustre, la superfície dedicada a l'agricultura ecològica va créixer a Espanya un 14,9% mentre que a Itàlia el creixement va ser del 53,9%.

En xifres relatives, Àustria es manté com el país de la Unió Europea amb una major proporció de terres agrícoles dedicades a la producció ecològica. A

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Àustria, aproximadament el 21% de les terres agrícoles té cultius ecològics, mentre que a Espanya aquesta proporció no arriba al 10%.

S'ha de recordar que les dades publicades ara per Eurostat es refereixen a la superfície agrícola total que disposa de certificats de producció ecològica, però no mostra el consum d'aliments de producció ecològics per països. En aquest sentit s'ha de recordar que una part important de la producció ecològica espanyola es dedica a l'exportació.

Els països europeus on es consumeixen més productes ecològics són Alemanya, França i Regne Unit (amb Espanya en la posició número 8). En xifres relatives, els països de la Unió Europea amb major consum per càpita de productes ecològics són Luxemburg i Dinamarca.

Una part important de la producció ecològica espanyola es dedica a l'exportació

Seguint amb les dades presentades ara per Eurostat, la superfície total dedicada a l'agricultura ecològica el 2016 als països UE-28 va ser de 11,9 milions d'hectàrees. Entre 2012 i 2016 l'agricultura ecològica ha crescut un 18,7% i les expectatives per als propers anys indiquen que aquesta evolució continuarà sent positiva, destaca Eurostat.

Els quatre països amb més superfície total dedicada a agricultura ecològica són Espanya (16,9% del total de la UE-28), Itàlia (15,1%) França (12,9%) i Alemanya (9,5%). De forma global, aquests quatre països sumen 54,4% del total de la superfície ecològica europea.

A Àustria, Suècia i Estònia, la proporció d'àrea orgànica va ser superior al 18%, mentre que a Itàlia, la República Txeca, Letònia i Finlàndia es supera el 10% i Malta se situa a la cua de la llista, amb només el 0,2% de la seva superfície agrícola amb producció ecològica, segons Eurostat.

L'informe del FiBL indica que en el conjunt d'Europa (i a tot el món), Liechtenstein té la major proporció orgànica de totes les terres de cultiu (37,7 per cent). A Europa hi ha més de 370.000 productors ecològics (gairebé 300.000 a la Unió Europea), 66.000 processadors (gairebé 63.000 a la UE) i prop de 4.700 importadors (4.000 a la UE). Les vendes al detall de productes ecològics van aconseguir en 2016 la xifra de 33.500 milions d'euros en el conjunt d'Europa (30.700 milions a la UE). La Unió Europea és el segon mercat individual més gran del món per a productes ecològics només superat per Estats Units.

Marta Montmany©PAE. Hortalisses ecològiques

Les dades del Consell Català de Producció Agrària Ecològica (CCPAE) indiquen que el 2017 la superfície inscrita en agricultura ecològica sumava 200.749 hectàrees, un increment del 16,8% de la superfície respecte 2016 i més del doble de les que hi havia fa cinc anys. La producció ecològica a Catalunya ja compta amb més de 3.500 operadors ecològics, un 9,4% més que l'any anterior. La facturació creix un 20,6%, amb un volum de mercat total de 483 M€. ■

HORTICULTURA

Quico Barranco, *Avi Home-Llavor en el camí Roig. Productor i recuperador de llavors ecològiques*
www.semillasmadretierra.com Facebook: Madre Tierra Semillas Biologicas

Monopoli mundial de les llavors i els seus perills per a la sobirania alimentària

Marta Montmany©PAE

La manipulació genètica de les llavors permet una internacionalitat perversa de la producció dels aliments, ja que els petits agricultors depenen de distribuïdors locals de les empreses multinacionals. Aquestes són propietàries de les patents de llavors genèticament manipulades. Es caracteritzen per ser llavors completament estèrils, no es poden reproduir, i en conseqüència cada temporada generen la consegüent compra per poder sembrar. Com els preus vénen ja marcats, disminueix la rendibilitat econòmica agrària.

No solament l'agricultura es veu obligada a la compra de varietats de llavors genèticament manipulades, sinó que aquestes varietats tenen incorporats una sèrie de codis que probablement desenvoluparan defectes en forma de vulnerabilitat a les plagues i malalties. La manera de pal·liar-les o corregir-les és amb productes fitosanitaris que "casualment" pertanyen a les mateixes marques de llavors, de manera que es tanca el cercle i de nou s'incrementen els costos econòmics.

Amb la intervenció de l'economia neoliberal de les grans corporacions multinacionals i la manipulació de la genètica, les llavors es converteixen en una eina de monopoli de la indústria alimentària. Això marca clarament els interessos de les indústries de l'alimentació darrere dels beneficis per als inversors i els executius de les multinacionals. I sense contemplacions cap al medi climàtic a nivell planetari i la contaminació de la terra i l'aigua.

A través del banc mundial de llavors, creat a base de donacions dels Estats, queda segellat el control de la producció de llavors i d'aliments. Es va crear amb l'excusa de preservar el futur de l'alimentació mundial i està gestionat per la fundació Rockefeller. Amb el control de les llavors, es controla l'economia, la distribució d'aliments, la indústria dels additius i conservants alimentaris. S'usen llavors dedicades a l'alimentació humana i la indústria ramadera intensiva, com a moneda de cotització econòmica en borsa, a través dels Estats i lobbys de les grans empreses multinacionals d'alimentació. Aquesta indústria química fitosanitària agrícola està estretament relacionada amb les indústries farmacèutiques, com en la recent compra de Montsanto per Bayer. Encara més, es postulen com el paradigma oficial del coneixement agrícola a l'ensenyament acadèmic, i en contra dels moviments socials agrícoles.

Alliberant llavors per a la vida

Les llavors de totes les varietats

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

de la mare terra, són la garantia de preservació de la vida. Des de sempre han format part imprescindible del desenvolupament econòmic i social de les comunitats humanes. S'han usat al llarg de la Història com a garantia de proveïment d'aliments molt variats per a la població. La seva multiplicació i intercanvi en un període molt llarg de la nostra existència com a humans i agricultors ha estat fonamental. S'han fet servir des de sempre a manera de bescanvi entre agricultors, i representen una força i una manera de preservar les varietats en totes les parts del planeta molt eficaç per a la conservació de la biodiversitat.

L'intercanvi de llavors és un acte de llibertat personal i entre els pobles. Desenvolupa un vincle social en produir aliments, que genera una economia agrícola de sobirania alimentària: propera, local i sostenible.

Els corrents de l'agricultura orgànica són forces de contrapès a la producció intensiva d'aliments agroquímics. Generen cercles, com els del llançament d'una pedra a l'aigua; imparables i concèntrics, en totes les seves vessants:

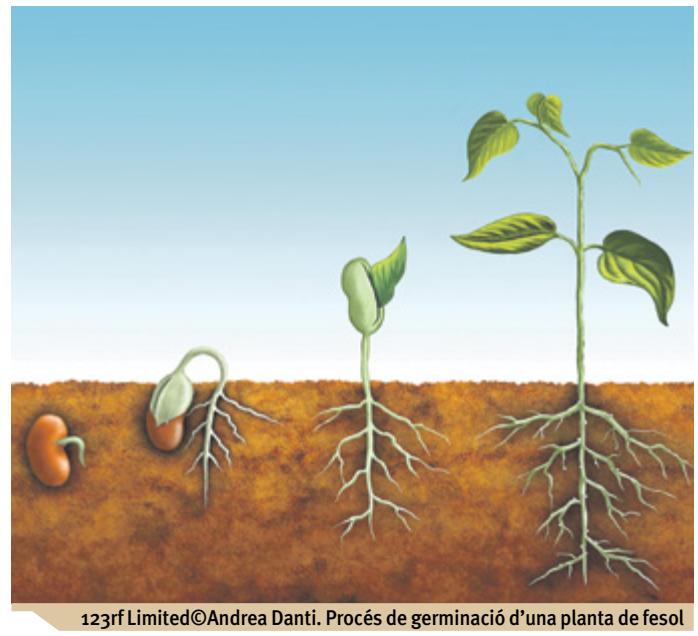
- Conservació de les llavors per mitjà de l'intercanvi de varietats locals.
- Creació d'entitats guardianes de llavors en petits bancs de llavors.
- Treball diari de petites empreses productores i multiplicadores de llavors biològiques.

Aquests formats estan destinats a agricultors mitjans i familiars, que amb les seves produccions permeten apropar als consumidors de les botigues de productes ecològics, collites amb una alta qualitat alimentària i nul·la en verins químics.

Els moviments socials d'horticultura orgànica, ja sigui rural en petites poblacions, o urbana a les ciutats, no només són productors d'aliments propers, sans i nutritius, sinó que segueixen creixent com xarxes econòmiques sostenibles i de cohesió individual i col·lectiva.

Hi ha un creixent interès en les llavors autòctones i locals per integrar-les en els circuits de producció i multiplicació de llavors ecològiques. En l'actualitat hi ha moviments (1) per a la difusió i ensenyament de com crear bancs de llavors per a:

- Famílies
- Ajuntaments de pobles i Ciutats
- Comunitats de veïns
- Comunitats alternatives rurals i urbanes
- Horticultors urbans
- Entitats guardianes de llavors
- Petites explotacions d'agricultors
- Centres penitenciaris
- Escoles
- Universitats
- Residències i centres de dia per a les nostres àvies/avis
- Festivals alternatius
- Onegés


123rf Limited©Andrea Danti. Procés de germinació d'una planta de fesol

Per últim, hi ha diversos bancs de llavors orgàniques a tot el món alternatiu. Gestionats per empreses i entitats independents del poder dels Estats i les grans corporacions multinacionals. Aquests bancs es nodreixen de varietats de llavors orgàniques procedents de donacions de les entitats i particulars de tots els països de la mare terra. Existeixen pàgines web (2) amb llistes de centenars de bancs de llavors orgàniques de multitud de països.

Las llavors són patrimoni de tots els éssers de la Terra.

(1) www.semillasmadretierra.com
(2) http://www.off-grid.info/food-independence/heirloom-seed-suppliers.html ■

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

Reflexologia podal (I)

Els homínids van començar a caminar sobre dues extremitats fa al voltant de sis milions d'anys però segons alguns investigadors la forma que tenim de caminar, carregant el pes a la part davantera del peu, es va iniciar amb l'Homo erectus fa gairebé dos milions d'anys. Des de llavors els peus són els que suporten tot el pes del nostre cos, els que ens arrelen a la terra i amb ells caminem per la vida. Però a més a més, constitueixen un perfecte holograma de tot el nostre Ser i en ells estan reflectits no només tots els òrgans del nostre cos físic, sinó també les nostres emocions, la nostra forma d'estar al món i la nostra història personal.

La reflexologia, una teràpia mil·lenària

Això ja ho van descobrir els antics fa gairebé 5000 anys i aquí es solen situar els orígens de la teràpia que aquest mes tractem: **la reflexologia podal**. Recomanada per l'OMS de forma complementària a la medicina convencional i reconeguda com "una teràpia útil per al dolor", la reflexologia consisteix en l'aplicació de massatges específics en zones, punts i àrees dels peus que corresponen a cada un dels òrgans, glàndules i estructures del nostre cos. Es creu que molt probablement sorgís a la Xina en la mateixa època que l'acupuntura i va ser practicada especialment a Orient. En el "**Huáng Dì Neijing**" de l'Emperador Groc, l'obra escrita més antiga i important de la medicina tradicional xinesa, ja es fa referència a l'interès dels científics de l'època pels peus i la seva relació amb la salut.

Crida l'atenció que diferents cultures tradicionals, de zones molt desconnectades entre si, coincidien en veure en els peus un camí cap a l'espiritualitat i la salut: és el cas de la Xina, les tribus indígenes americanes, Índia o Egipte. A l'Antic Egipte els massatges als peus es consideraven un tractament mèdic. S'han trobat diversos pictogrames entre els quals destaca un papir trobat a la tomba d'un metge egipci de l'any 2.330 aC., en el qual s'il·lustra l'aplicació dels massatges als peus. En diversos temples i monestirs de la Xina es poden trobar impressions dels peus de Buda dels anys 500-400 aC., mostrant punts de reflexologia.

Però la reflexologia tal com avui la coneixem la va introduir a Occident a principis del segle XX, el metge nord-americà **William H. Fitzgerald**. Aquest otorinolaringòleg va ser qui, juntament a un grup de metges, va sistematitzar l'estudi de les zones reflexes del peu. Va descobrir que en pressionar certes àrees de peus i mans amb els dits, es podia alleujar el dolor d'altres parts del cos. La fisioterapeuta **Eunice Ingham** va avançar en aquesta idea i va confeccionar els mapes per a la perfecta ubicació dels diferents òrgans del cos. En els seus treballs es destaca l'eficàcia de la reflexologia en la reducció de l'estrès i el restrenyiment, el tractament de problemes gastrointestinals, l'estimulació de la circulació sanguínia i limfàtica, dolors menstruals, l'asma, la qualitat del son, les migranyes, l'estimulació del sistema immunològic o la fibromiàlgia, entre d'altres.

123rf Limited©Robert Przybysz. L'acupressió, reflexologia. Medicina Integrativa

Avui una teràpia que complementa la medicina convencional

Per **Petra Almazán**, directora del departament de reflexologia podal de **Philippus Thuban** , "*és convenient saber que la reflexoteràpia té la capacitat d'estimular les forces autocuratives que poden estar bloquejades, inhibides o adormides en el nostre interior, podent retornar al nostre organisme la possibilitat de curar cos i ment*". Després de molts anys d'experiència i milers de pacients tractats, Petra Almazán considera que "*és especialment efectiva en casos d'estrès, ansietat, depressió, nerviosisme i insomni. També en problemes digestius d'origen nerviós o funcionals com restrenyiment, digestions pesades, reflux, còlon irritable, colitis ulcerosa ... o en les deficiències cardiorespiratòries, taquicàrdies, hipertensió, dolor o pesadesa de cames, retencions, al·lèrgies, asma, refredats. Alleuja el dolor*

Els peus són els que suporten tot el pes del nostre cos, els que ens arrelen a la terra i amb ells caminem per la vida

FIRES

en casos de metatarsàlgies, galindons, peus plans..."

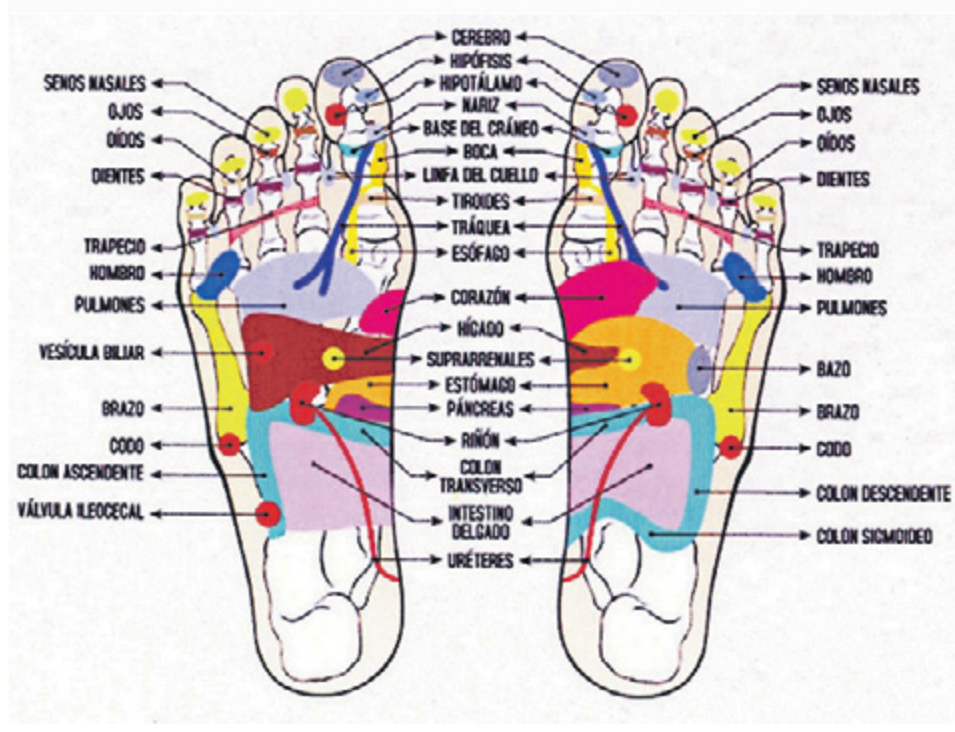
Països com Dinamarca, Suècia, Alemanya, Finlàndia, Singapur, Israel o els Estats Units utilitzen la reflexoteràpia en clíniques i hospitals com a teràpia complementària de la medicina convencional. Als EUA, el NCCAM (Centre Nacional per a Medicina Complementària i Alternativa) disposa d'una àmplia base de dades amb abundants assajos efectuats sobre aplicació de la reflexologia com a teràpia complementària.

Els hospitals més importants d'Israel (que atenen al 70% de la població), compten amb departaments de medicina complementària i la reflexologia és una de les teràpies líders en el tractament del pacient oncològic.

A Espanya, seguim sense regular les teràpies complementàries que altres països tenen integrades en els seus sistemes de salut

Els hospitals de Buenos Aires disposen d'equips de terapeutes reflexòlegs en plantilla que treballen fonamentalment en les àrees de cardiologia, ginecologia i oncologia, millorant l'estat de salut en pacients que han estat sotmesos a operacions.

A Espanya, on seguim sense regular les teràpies complementàries que altres països tenen integrades en els seus sistemes de salut, (amb el conseqüent perjudici per als usuaris que no poden tenir les garanties de que el professional al qual acudeixen té els coneixements necessaris), vivim de nou en la paradoxa i ens trobem exemples com el de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, on des de fa 15 anys s'empra la reflexologia en els pacients infantils oncològics, amb clars resultats de millora en la qualitat de vida.



©Creative Commons

Per **Petra Almazán** "*aquest tipus de tècniques o teràpies naturals poden combinar-se i crec que així ha de ser en la mesura del possible, amb la medicina al·lopàtica o les teràpies convencionals*".

En el proper número parlarem de com actua en l'organisme, com es tracta la part emocional i en quines ocasions pot estar contraindicada. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

WAYDIET natural products

yemicomplex

COMPLEMENTS ALIMENTARIS ELABORATS A BASE DE MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE PLANTES

PRODUCTO BIO

Descobreix l'eficàcia de la Gemmoteràpia

*La Gemmoteràpia és la part de la fitoteràpia que utilitza **teixits vegetals embrionaris en creixement**, com els brots tendres, les gemmes fresques o les arreletes, que es preparen en una barreja anomenada "**macerat glicerinat**".*

*Les gemmes dels vegetals contenen tota la informació vital de la futura planta. Contenen més àcids nucleics (informació genètica) que els altres teixits, a més de minerals, oligoelements, vitamines, hormones del creixement, enzims i la saba bruta, així com altres principis actius que desapareixen durant el desenvolupament de la planta. **Això explica la gran eficàcia de la Gemmoteràpia.***

***YEMICOMPLEX és una gamma complements alimentaris elaborats a base de macerats glicerinats ecològics de gemmes vegetals.** En la seva fabricació no es recorre a cap temperatura massa elevada que pugui degradar les preuades substàncies contingudes en les plantes, ni a cap congelació que pugui modificar la seva estructura cel·lular. La matèria primera (les gemmes fresques de les diferents plantes) és recollida a mà per recol·lectors experts, que saben reconèixer el moment òptim del desenvolupament de la planta. Tots els nostres ingredients procedeixen de plantacions ecològiques certificades a Europa.*

Entre les nombroses dolències a les quals se'ls pot aplicar la Gemmoteràpia, podem enumerar: cel·lulitis, osteoporosi, insomni, al·lèrgies, problemes circulatoris, problemes articulacions, refredats, sinusitis, bronquitis, fatiga, etc.

ALER

AMB MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE

Groseller negre i Ginebre

Un escut protector davant les al·lèrgies.

CIR

AMB MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE

Castanyer d'Índies i Castanyer comú

Afavoreix la circulació perifèrica o de retorn. Ajuda en problemes d'insuficiència venosa.

FLEX

AMB MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE

Bedoll, Groseller negre, Fresno i Pi Negre

Afavoreix la flexibilitat de les articulacions, gràcies a les seves propietats remineralitzants i antioxidants.

SOMNO

AMB MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE

Figuera i Tila

Indueix al somni i afavoreix considerablement la qualitat del mateix.

TONIC

AMB MACERATS GLICERINATS ECOLÒGICS DE GEMMES DE

Groseller negre, Romaní i Secuoya

Ajuda a combatre la fatiga i el cansament ocasional.

www.waydiet.com

Maribel Saíz Cayuela,
Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com

Cosmètica Natural per a una Bellesa Conscient

La cura de la pell va més enllà de l'ús d'un cosmètic natural indicat per a un o altre tipus de pell. La pell, l'òrgan més gran del nostre cos, està viva i respon ràpidament al medi; tant a factors exògens (contaminació, alimentació, consum de tabac, activitat física, clima ... etc.) com a factors interns (endocrins, alteracions del sistema nerviós i emocionals). La cosmètica natural no pot deixar de veure una cosa tan fonamental com són els aspectes psicològics i emocionals, que posseeixen enorme influència en l'estat de la nostra pell. És aquí on la fito-cosmètica aromaterapèutica juga un paper essencial per ajudar a equilibrar la pell, retornant-li salut i lluminositat.

La fito-cosmètica aromaterapèutica ajuda a mantenir i equilibrar la salut de la pell. La característica principal d'aquest tipus de cosmètica natural és la presència en la seva formulació d'olis essencials purs, definits botànica i bioquímicament, obtinguts únicament a través de la destil·lació al vapor d'aigua, sense l'ús de solvents químics i procedents d'una destil·lació completa que garanteix la seva autenticitat i tot el contingut en els seus principis actius.

Els components aromàtics que contenen els olis essencials, actuen a nivell fisiològic i cel·lular, però també tenen una influència única sobre les nostres emocions i estat d'ànim. Actuen estimulant la producció d'endorfines, que potencien un estat de benestar immediat. La pell i el cervell estan íntimament relacionats, provenen del mateix teixit embrionari i es comuniquen a través de neurotransmissors que asseguren una relació estreta entre les fibres nervioses i les cèl·lules de la pell. Aquestes cèl·lules missatgeres de plaer i benestar són capaces de participar en la lluita contra la pèrdua de lluminositat i l'aparició d'arrugues.

123rf Limited© puhhha

Els cosmètics fito-aromaterapèutics actuen estimulant la producció d'endorfines, que potencien un estat de benestar immediat

És així com els cosmètics fito-aromaterapèutics poden ajudar-te a equilibrar la teva pell i proporcionar-li la informació que necessita per restaurar el seu equilibri original alhora que influeixen positivament en el nostre estat d'ànim i equilibri emocional. ■

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Projecte Xarxa Ecoestètica Associació Vida Sana www.ecoestetica.org*

ECOplusV, nou segell de la norma BioVidaSana per reconèixer a les empreses més ecològiques

La certificació sempre és un procés objectiu. A partir d'una norma es comprova que un determinat producte compleix el que estableix en ella, o no. Si ho compleix, el producte se certifica. Però moltes vegades aquesta norma no estableix criteris per a l'empresa que fabrica els productes. Les normes no exigeixen que les empreses certificades adoptin aquests mètodes de producció per tots els seus productes, de manera que una empresa pot elaborar al mateix temps cosmètica econatural i cosmètica convencional; el mateix que passa en alimentació, on per exemple un celler, o un trull o una fàbrica de conserves vegetals, no estan obligades a certificar tota la seva producció com a ecològica.

La norma BioVidaSana sempre ha tingut com a objectiu que el consumidor tingui la major quantitat d'informació possible perquè pugui triar amb responsabilitat i pugui exercir la seva llibertat d'elecció amb fonament. En aquest sentit, la norma té establert que, si una mateixa empresa té una línia de cosmètica convencional i una altra certificada, aquesta ha d'estar clarament diferenciada, tant en el seu etiquetatge com en la seva publicitat, amb una imatge totalment diferent de la de la línia convencional.

Ara s'ha volgut fer un pas més per distingir aquelles empreses que tenen la majoria dels seus productes dins de la categoria I, que és la categoria de la norma BioVidaSana que distingeix els cosmètics ecològics (amb més de 90% d'ingredients ecològics).

Cal recordar que a diferència del que passa en alimentació, que un cosmètic estigui certificat no vol dir que els seus ingredients siguin ecològics, el que significa és que la majoria d'ells són naturals, i que els ingredients que no són naturals pertanyen a una llista restringida d'ingredients l'impacte dels quals sobre la salut de les persones o del medi ambient és el menor possible. És a dir, tota la cosmètica certificada és natural, per a ser més d'això, ecològica, ha de tenir una majoria dels seus ingredients amb certificació ecològica.

Per reconèixer l'esforç que fan aquestes empreses se'ls atorga el segell Ecoplus √ sempre que més del 80% dels seus productes estiguin en la categoria I i que la seva activitat es dirigeixi exclusivament a la cosmètica econatural, és a dir, no poden elaborar ni comercialitzar cosmètica convencional. El segell ECOPlus√ no es pot sol·licitar per a productes solts, la idea és identificar empreses que segueixen el criteri de produir cosmètica ecològica.

La norma BioVidaSana sempre ha tingut com a objectiu que el consumidor tingui la major quantitat d'informació possible

Tot i el repte que suposa arribar a la Categoria I per a la major part dels productes, hi ha empreses certificades que ja ho han aconseguit, fins i tot algunes que arriben al 100% dels seus productes de categoria I. Ja hi ha tretze empreses certificades BioVidaSana amb reconeixement ECOPlus√, però potencialment el nombre d'empreses ECOPlus√ del total d'empreses certificades actualment és més gran, ja que aquest segell és voluntari, i les empreses que ho vulguin fer servir, han de sol·licitar-ho expressament a l'entitat de certificació.■

COSMÈTICA

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Miriam Martínez Biarge,
Metge bio@bioecoactual.com

Com podem prevenir la candidiasi de forma natural

123rf Limited©Jrg Schiemann

La Càndida és un fong que viu habitualment en el nostre cos. Forma part del conjunt de microorganismes que habiten el nostre intestí, boca i vagina. En condicions normals la càndida no és perjudicial. Només quan creix més del compte pot donar lloc a infeccions (candidiasi).

La candidiasi apareix en persones predisposades quan el seu sistema immune no està funcionant a ple rendiment. També pot ocórrer quan s'altera l'equilibri que hi ha normalment entre la càndida i altres bacteris que conviuen amb ella, com els lactobacillus. Si baixa el nombre d'aquests bacteris beneficiosos, les càndides poden proliferar i produir infeccions.

Quins factors de risc predisposen a la candidiasi?

- Totes les circumstàncies que disminueixin la immunitat, com una mala alimentació, l'abús d'antibiòtics, l'ús prolongat de corticoides, i certes malalties com la diabetis o la insuficiència renal.

- Durant l'embaràs la candidiasi vaginal és més freqüent, a causa dels canvis hormonals i metabòlics. També els nadons són més propensos a patir candidiasi a l'àrea del bolquer, encara que tampoc és estrany que pateixin algun episodi de candidiasi oral (muguet) en els primers mesos de vida.

- En les persones amb alteracions importants de la immunitat (per exemple immunodeficiència o càncer), la candidiasi pot ser molt greu, estendre's per tot el cos i posar en perill la vida.

La millor manera de protegir-nos davant d'una infecció per càndides és mantenir un estil de vida saludable, que inclou una bona alimentació i una higiene adequada. Menjar abundants fruites i verdures ens aportarà vitamina C, essencial per mantenir el sistema immune actiu, a més de multitud d'antioxidants. Els aliments amb propietats probiòtiques, com el iogurt i el quefir (també els elaborats amb llets vegetals), el miso, el tempeh, o el xucrut, alimenten als bacteris intestinals beneficiosos, que mantenen a ratlla a les càndides. És essencial limitar el consum de sucre i de cereals refinats.

Les càndides creixen millor en llocs humits com els plecs. Per això les persones predisposades han d'assecar bé aquestes zones després de la dutxa. En els nadons l'àrea del bolquer s'ha de mantenir el més seca possible; les cremes de calèndula poden ajudar a calmar les irritacions lleus abans que vagin a més. Per prevenir la vulvovaginitis hem d'evitar fer servir sabons agressius que alterin la flora vaginal normal, així com les dutxes vaginals, el contacte amb teixits que no siguin naturals i l'ús de roba ajustada.

Quins suplements ens poden ajudar a prevenir la candidiasi?

Els **nabius vermells** tenen una llarga tradició en la prevenció de les infeccions urinàries i es creu que podrien jugar també un paper en la prevenció de la candidiasi vaginal.

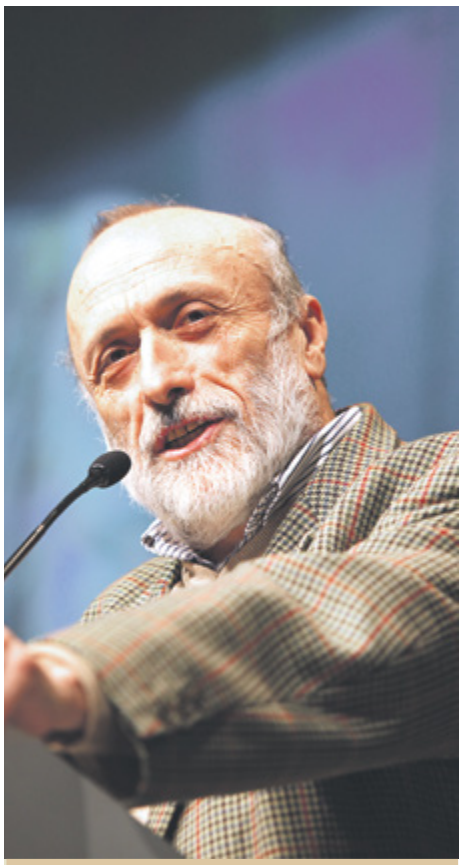
Alguns **probiòtics**, principalment Lactobacillus, s'han mostrat eficaços en la prevenció i el tractament de la candidiasi vaginal, tant quan es prenen per via oral, com quan s'utilitzen de forma local (òvuls vaginals).

El sistema immune necessita **zinc**; deficiències lleus d'aquest mineral semblen incrementar el risc de recurrència de candidiasi. Tot i que encara no està clar si els suplements de zinc són eficaços, en casos de candidiasi repetides pot ser bo fer un tractament de prova.

Si ja tens una infecció activa per Càndida és important que consultis amb el teu metge perquè descarti altres problemes i et prescrigui un tractament adequat. ■

L'ENTREVISTA

Montse Mulé, *Editora bio@bioecoactual.com*



Bruno Cordioli - br1dotcom©Creative Commons

Carlo Petrini (Bra, Piemont, 1949) és fundador del moviment internacional Slow Food a Itàlia el 1986, que difon i promou la cultura gastronòmica local i regional enfront del Fast food i la uniformitat del gust i la pèrdua de variants locals de plantes i llavors. A través del seu projecte "Arca del Gust" l'associació ha censat els aliments en perill d'extinció i mitjançant accions concretes sobre el territori afectat es proposa recuperar-los i donar-los la dignitat i el respecte cultural que mereixen. Autor de varis llibres, ha rebut diversos premis internacionals a la seva tasca.

Carlo Petrini,
fundador de Slow Food

Què ha canviat per millorar des de l'inici de Slow Food?

Certament, quan va començar l'aventura Slow Food, als anys 80, l'atenció que es prestava al menjar no era com la d'avui dia. En aquell moment era important centrar-se en el fet que s'estava perdent la biodiversitat gastronòmica tradicional dels territoris, calia insistir en la riquesa de coneixements i competències que tenen els productors i els artesans d'aliments en cada latitud. La consciència d'aquest procés era completament insuficient, i el menjar era vist per la majoria com un combustible o, com a molt, per algun, com un interès gourmet. Afortunadament avui, gràcies a la feina d'organitzacions com Slow Food, ha crescut la consciència de la importància del menjar i amb això l'interès dels ciutadans. Avui hi ha un gran desig d'informació i coneixement, els ciutadans volen saber què estan menjant, com es va produir, com es va conrear, quin ha estat l'impacte ambiental de la cadena de producció.

Què ha anat a pitjor?

Em sembla important subratllar dos aspectes: d'una banda, la concentració constant de poder en el sistema alimentari. Cada vegada menor nombre de multinacionals controlen grans porcions del mercat pel que fa a llavors, fertilitzants, pesticides, distribució, processament i vendes. És una concentració horitzontal i vertical que posa en risc la llibertat de productors i ciutadans i que ens dóna un sistema oligopòlic molt perillós. I, d'altra banda, el continu deteriorament dels béns comuns naturals. La pèrdua de biodiversitat, l'escassetat d'aigua, el canvi climàtic i l'acidificació del sòl són totes àrees en què la producció d'aliments encara juga un paper molt negatiu i fort.

La consciència animalista forma part de la filosofia de Slow Food?

Absolutament, sí, però en una concepció no talibana. Les eleccions d'aliments han de ser respectades, ja siguin vegetarianes, veganes o omnívores. El discriminant, però, és, per als que trien menjar animals, les condicions en què es crien. No és acceptable el model de cria intensiva que concentra grans quantitats de caps en espais extremadament petits, sense possibilitat de moviment i sense accés a l'aire lliure. Aquest és un model insostenible i cruel, que aplica les lògiques de la indústria manufacturera a la cria, generant impacte ambiental, patiment i estrès per als animals i per als que treballen en la cadena de subministrament.

A qui van dirigits els estudis universitaris que imparteix?

La Universitat de Ciències Gastronòmiques de Pollenzo és l'única universitat a l'àrea interactiva dedicada a l'estudi de l'alimentació. L'enfocament dels nostres cursos és holístic, en el sentit que parteix de la premissa que parlar de menjar vol dir parlar de ciència, cultura, espiritualitat, sociabilitat i mercats. És per això que estudiem física i química, producció d'animals, zootècnia, genètica, biologia, botànica així com història, antropologia, sociologia, economia, economia política, ciència internacional.

Quins projectes dels que tenen en marxa i projectes futurs destacaria?

Els projectes amb els quals Slow Food està compromès són molts causa de les seves arrels en diferents territoris i realitats. En aquests anys hem treballat i seguim treballant dur per crear horts a l'Àfrica. Pel que fa al futur, estem treballant molt per garantir l'accés al coneixement en l'alimentació i l'agricultura per a tothom, atorgant la mateixa dignitat al coneixement tradicional dels agricultors i dels professors acadèmics en un diàleg que permeti transformar un model de transmissió del coneixement ja àmpliament superat. Anomenem aquest projecte Università Diffusa, i a Terra Mare Salone del Gusto 2018, el nostre gran esdeveniment biennal a Torí, presentarem el primer prototip d'aquest nou model. ■

ALIMENTACIÓ