BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm 69

Juliol - Agost 2019

"No tinguis por de la perfecció, mai l'aconseguiràs" Salvador Dalí

Parlem de

Perill! Productes ultraprocessats

Pàg. 6

Recomenat per

A l'estiu, aposta per fruites i verdures hidratants

Pàg. 13

Medi ambient

Contaminació atmosfèrica que afecta els nens

Pàg. 20

L'Entrevista

Ángeles Parra i Gabriel Parra, dues generacions en lluita

Pàg. 32

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

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Música i Consciencia

Rototom Sunsplash Del 16 al 22 d'agost
BioRitme Festival Del 22 al 25 d'agost

123rf Limited©rawpixel

MÚSICA I FESTIVALS

Oriol Urrutia,
Co-Editor, comunicacion@bioecoactual.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 43.000 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, Distribuciones Dietéticas El Labrador, Pleneat 100% Organic Food**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Mercedes Blasco, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Eva López Madurga, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Alina Moser, Estela Nieto, Paula Mª Pérez Blanco, 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

Estiu Conscient davant la necessitat d'articular el canvi

Entrem al mes de juliol i tenim per davant un estiu amb vacances per a la majoria que hauríem d'aprofitar per reflexionar sobre el nostre futur i el del planeta. Seria imprescindible que carreguéssim piles i canviéssim la nostra mentalitat i actitud diàries. No ens podem permetre, com a civilització i societat, seguir destrossant el planeta com fins ara.

Foto cedida per Associació BioRitme

S'entreveuen canvis, diuen alguns, però la veritat és que avança moltíssim més ràpid el desgast dels recursos naturals, la flora i la fauna que no les accions reals i palpables per combatre el nostre impacte negatiu. **Alimentació ecològica i local** -vegeu imprescindible aquí l' "ecològic", ja que menjar local però ple de químics no farà que l'aigua que beus cada dia estigui més neta precisament-, **Reciclatge** -o molt millor directament **produir el mínim possible de residus-, posar fi a la ramaderia industrial** híper-contaminant i cruel, **transport sostenible, compres km0 en tèxtil i cosmètica**, suport a les **iniciatives de producció i negoci locals**... són eines que hem d'aplicar ja a les nostres vides si no volem que sigui massa tard. Tot i que és evident que la nostra cartera o el nostre ritme de vida no sempre ho permeten. O millor dit gairebé mai. I no és culpa nostra.

Amb indignació hem pogut observar en les dues -tres o quatre- campanyes electorals dels últims mesos com molts d'aquests temes es passaven de puntetes, directament ni s'esmentaven o s'utilitzaven amb paraules boniques però buides. És hora del canvi, i el canvi el podem fer nosaltres amb els nostres granets de sorra, però ja n´hi ha prou de tirar-nos tota la responsabilitat a les nostres esquenes: **les institucions i responsables polítics han d'actuar. Han de facilitar que tots puguem aportar com a individus. Facilitar, i també ser proactives. S'han de mullar**. Que aprofitin l'estiu doncs.

Coneixem la realitat que ens envolta, i de vegades és dur i sembla que piquem contra la paret, però hem de donar-nos un respir de tant en tant. L'estiu potser és l'estació que ens va millor per fer-ho. Us portem dues propostes juvenils però també familiars per gaudir d'un estiu relaxant, sostenible, conscient i responsable.

BioRitme és el primer festival de música de tot l'estat amb productes 100% ecològics

ALIMENTACIÓ

Noves galetes

Delicioses galetes gruixudes i cruixents, originals en textura i sabor.
Elaborades amb oli de gira-sol i cereals integrals selectes.
Una gustosa i saludable font de fibra, ideals per prendre a qualsevol hora del dia. Envasades en format de tub, pràctic i econòmic.
Disponibles en dues apetitoses varietats:
De **blat integral amb llavors de chia-lli i un toc de gingebre, de lleuger sabor anisat**.
També de **blat espelta integral amb un suau sabor de llimona i un equilibrat gust a gingebre**.
Prova-les, t'encantaran!

biocop.es

MÚSICA I FESTIVALS

B·I·O·R·I·T·M·E F·E·S·T·I·V·A·L 2019 22, 23, 24, 25 AGOST

BioRitme Festival: Música, Naturalesa, Ecologia i Consciència es citen en el Pantà de Sau

BioRitme és el primer festival de música de tot l'estat amb productes **100% ecològics**. Se celebra al Pantà de Sau, un entorn natural únic per viure l'experiència d'un esdeveniment musical "bio" i conscient. Es crea un espai diferent que transmet valors com el **compromís amb la cultura, la llengua, l'ecologia i l'economia sostenible**. Amb una programació paral·lela infantil, dues piscines, espai de circ i zona benestar, es tracta d'un festival per a totes les edats. Nens, joves, famílies i jubilats -aquests últims amb entrada gratuïta- són presents cada any al festival, que compta amb zona especial d'acampada familiar i per a majors de 25 anys.

El festival té en compte també la **prevenció i sensibilització en perspectiva de gènere**. Per aquest motiu compta amb una comissió que s'encarrega de vetllar pel bon funcionament i la seguretat en termes de gènere en el recinte del festival, que treballa la previsió d'agressions sexistes i que s'encarrega de la formació de tots els treballadors.

La setena edició del festival presenta un **cartell paritari** de luxe amb més de 40 artistes nacionals i internacionals repartits en 4 escenaris. Alguns dels més destacats són **SFDK, Oques Grasses, Tribade, Adala, La Sra Tomasa** o els holandesos **Zep and Friends**. Després de penjar el cartell de sold out en les dues edicions anteriors, enguany s'ampliarà l'aforament fins a 5.000 persones. Del 22 al 25 d'agost. **www.bioritmefestival.org**

Foto cedida per Rototom,S.L.

ROTOTOM SUNSPLASH

Rototom Sunsplash: Germanor entre cultures i ambient familiar a Benicàssim

El bon rotllo, la comunió entre éssers humans i cultures i el pensament crític amb el sistema però **compensiu amb l'individu** són signes d'identitat de centenars de milers de visitants durant 8 dies a la petita ciutat en què es converteix el **Rototom**.

El festival és un món completament diferent a la majoria de festivals del nostre país, buits de missatge reivindicatiu i massa plens d'apologia al consum de tabac, alcohol i altres drogues. Encara que un macro festival d'aquestes característiques no deixa de tenir greus impactes en l'ambient i a la zona -ho saben bé a Benicàssim-, el visitant del **Rototom** n'és en general respectuós i conscient. Les activitats no només es basen en més de 10 escenaris amb diferents estils de música reggae i artistes internacionals top, com aquest any amb la presència de **Ziggy Marley** o de **Chronixx**, sinó que inclouen també **fòrums de debat, projeccions, una interessant zona vegana o la zona Pachamama**, ideal per descansar i fer ioga. Potser, amb uns quants Rototom més al planeta, el pensament seria més proper al canvi del sentit comú necessari en tantes i tantes coses. Ideal per descansar i reflexionar. Del 16 al 22 d'agost. **www.rototomsunsplash.com**

El bon rotllo, la comunió entre éssers humans i cultures i el pensament crític són signes d'identitat del Rototom Sunsplash

Altres propostes per fer ecoturisme i turisme responsable

L'oferta de turisme rural i ecoturisme és cada vegada més gran i interessant al conjunt d' Espanya. No és que abans no existís, però si és cert que en els últims anys està guanyant cada vegada més adeptes. El Solsonès, a Lleida; els Alcornocales, entre Màlaga i Cadis; l'illa de la Palma; la Terra Alta a Catalunya; Terol, Sevilla, Lanzarote, el Delta de l'Ebre o el Cabo de Gata són algunes de les destinacions altament recomanables. Internet està ple de propostes interessants, ¡descobreix-les! Pots trobar-ne algunes a la nostra hemeroteca a

www.bioecoactual.com/?s=ecoturismo. ■

ALIMENTACIÓ

delícies del MEDITERRANI

Productes de qualitat, amb color, de la regió mediterrània

- 60 productes purs, elaborats 100% amb ingredients naturals
- El 90% són vegans, incloent 2 pestos (informació clarament indicada a l'etiqueta)
- Moltes opcions molt interessants sense gluten: 7 pastes, 1 piadina i 2 sopes i una base de pizza
- Sense conservants, ni additius innecessaris
- 100% lliures de greix de palma
- Utilitzem ingredients únics, com cúrcum, hortiga i castanya (en pasta premium
- Sempre que és possible fem servir oli d'oliva verge, enlloc d'oli de girasol o aigua salada

bio·organic aproximadament 400 productes | 100% ecològics | 10 línies de productes | aliments autèntics terrasana.com

ALIMENTACIÓ

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

Safrà. Cultiu i propietats

El safrà (*Crocus Sativus L.*) desenvolupa un bulb subterrani del que neixen unes fulles allargades com cintes i unes flors amb sis pètals violacis, tres estams i un pistil dividit en tres brins d'un vermell intens. Per conrear-lo, s'ha d'abonar bé la terra i plantar els bulbs entre juliol i agost, a un pam de profunditat i separats 10 cm. És de secà i només es rega al març i setembre. Les flors neixen a l'octubre i es recullen a l'alba, abans que els doni el sol directe. Cada bulb pot donar de 5 a 15 flors, i després queda endormiscat fins a la propera collita. Als quatre anys convé arrencar-los, separar els nous bulbs i començar el cicle.

És una espècie autòctona. El seu ús estimula els sucs gàstrics pels seus principis actius, lleugerament amargs, que exerceixen una acció aperitiva, carminativa i digestiva. L'element que destaca és la crocina, un carotenoide que és la causa del seu color. També posseeix riboflavina, àcids grassos i flavonoides.

Té un sabor aromàtic, picant, lleugerament amarg, i una olor característica. El seu nom significa "groc", perquè és el millor ingredient colorant, d'origen natural. Unes poques fibres són suficients per perfumar i enaltir amb el seu brillant color daurat guisats, brous i sopes. És indispensable a la paella i amic d'estofats i potatges. Es confeccionen amb ell salses lleugeres i amaniments per a amanides, encara que el seu sabor intens no combina bé amb totes les espècies. Agraeix la companyia d'all, pebre, clau, julivert, estragó i menta, però no de nou moscada, pebre vermell, sèsam, gingebre, farigola, alfàbrega i orenga.

Es recomana utilitzar-lo sempre en bri, per evitar adulteracions. Per potenciar el seu aroma es col·loca una mica en un tros de paper d'alumini, es torra lleugerament amb un encenedor i amb l'ajuda dels dits es redueix a pols abans d'afegir-lo al menjar quan està bullint. Es reconeix la seva qualitat si es dissol de seguida un cop introduït en líquid.

123rf Limited©Olga Tkachenko. Flor de safrà amb safrà

Pres en infusió i en petites quantitats s'utilitza contra els trastorns menstruals i parts difícils, però en excés pot ser tòxic i fins i tot abortiu. Es fa servir per fregar les genives dels nadons en etapa de dentició i calmar el seu desassossec, així com per alleujar el mal d'orella tirant unes gotes al timpà afectat. Actua sobre el sistema nerviós, combat l'insomni i mitiga la tos. Afavoreix la transpiració i l'eliminació de greixos. Recents estudis mostren propietats antitumorals, útils en la lluita contra el càncer.■

ALIMENTACIÓ

est. 1967
WHOLE EARTH™
DOWN-TO-EARTH GOODNESS
REFRESCA'T AQUEST ESTIU
BPA FREE
BIO
SENSE edulcorants artificials
SPICY
WHOLE EARTH
ORGANIC SPARKLING
GINGER
MADE WITH NATURAL INGREDIENTS
TANGY
WHOLE EARTH
ORGANIC SPARKLING
CRANBERRY
MADE WITH NATURAL INGREDIENTS
MELLOW
WHOLE EARTH
ORGANIC SPARKLING
WATERMELON
MADE WITH NATURAL INGREDIENTS
ZESTY
WHOLE EARTH
ORGANIC SPARKLING
LEMONADE
Certified B Corporation
wholeearthfoods.com
biogran
info@biogran.es

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Perill! Productes ultraprocessats

Un tema que mai està exempt de polèmica és el que ens ocupa avui. Es tracta dels productes ultraprocessats i la potencial incidència negativa que el seu consum té sobre la salut. En parlar de productes ultraprocessats sempre ens fem les mateixes preguntes: què són exactament els productes ultraprocessats?, són sans aquests productes?, el seu consum ens perjudicarà la salut? Per tractar de contestar-les amb rigor és necessari primer conèixer què són els productes ultraprocessats, a què ens referim quan en parlem. Hem de definir i caracteritzar la naturalesa i composició dels mateixos, i un cop contestades aquestes preguntes, podrem abordar els efectes que el seu consum pot comportar al nostre organisme.

Els productes ultraprocessats podem definir-los com un grup d'aliments que han sofert un procés de processat i transformació industrial, productes que s'elaboren a partir d'ingredients processats, i que en la matèria primera de la seva composició no contenen aliments frescos o que en la seva presentació final no es reconeguin aquests aliments. Per tant, aquests productes tenen com a principals components ingredients industrials que no tenen aliments sencers, i que contenen poc o cap aliment natural.

L'objectiu d'aquest tipus de tractament de ultraprocessat és aconseguir productes de llarga vida útil, que no siguin peribles durant moltíssim temps, molt atractius i desitjables per al seu consum, i sobretot, que aportin al fabricant un alt rendiment econòmic, un màxim benefici partint d'una baixa inversió.

Aquests productes no els podem qualificar com a variants dels aliments naturals als quals imiten, ja que no ho són i no tenen res a veure. El procés d'elaborat busca reproduir les característiques originals del producte natural, la seva forma, aspecte i les seves qualitats organolèptiques, la seva textura, color, sabor i olor, de manera que reprodueixen molt bé al producte natural, el copien, però no tenen cap relació amb el mateix i no tenen les característiques que el producte natural té. És una falsificació altament elaborada.

123rf Limited©gkrphoto

En la seva gran majoria, localitzem aquests productes de disseny principalment en el grup dels snacks, brioixeria i en el de les begudes. Podem trobar-los en forma individual com els típics aperitius per picar entre hores, o bé en combinació d'altres productes ultraprocessats que els complementin i els potenciïn el sabor, com salses, cremes de formatges, cremes dolces, i una infinitat de productes que ens recorden als aliments naturals. Però pel que tots ells es caracteritzen és per contenir en gran quantitat, varietat i abundància, ingredients poc sans com **olis, greixos, farines, midons, sals i sucres**. Per descomptat, tots són ingredients de baixíssima qualitat que permeten abaratir el seu cost fins a gairebé zero i per això permetre obtenir un producte que maxi-

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

mitzi el benefici del fabricant. En la seva composició trobem que s'usen **greixos hidrogenats, els coneguts i perillosos greixos trans, els midons modificats**, que permeten l'obtenció de sucres simples de forma ràpida i barata. I ja que l'objectiu és aconseguir un producte que imiti al natural de forma realista, s'inclouen en la seva composició additius de tota mena, com els **conservants, estabilitzants, emulsionants, dissolvents, aglutinants, augmentadors de volum**, que d'habitual és aire o aigua, **edulcorants, potenciadors del sabor, del color i molts aromes artificials**. Tot això dóna com a resultat un producte final que fa olor, te el gust o és cruixent com una patata fregida amb orenga, una tira de bacó fumat hípercruixent, o una gran gamma i diversitat de productes de brioixeria i pastisseria industrial.

Per realitzar aquest tipus de productes es fa servir una tecnologia industrial sofisticada que inclou processos d'hidrogenació, hidròlisi, extrusió, modelat i remodelat, que tenen com a propòsit aconseguir que l'amalgama d'ingredients tingui l'aparença dels aliments als quals imita, per exemple, els nuggets de pollastre. I per aconseguir-ho es fan servir diferents mètodes de cuinat i precuinat, com és el processament previ de fregit i de fornejat.

123rf Limited©industryview

Entre l'amplíssima gamma de productes ultraprocessats trobem galetes i brioixeria, snacks envasats dolços i salats, cereals d'esmorzar i barres de cereals, begudes energitzants, aliments deshidratats com brous i sopes, salsitxes i embotits, gelats, nuggets de pollastre, peix o derivats, productes preparats llestos per consumir, pizzes, llaminadures, i farinetes per a nadons.

El consum de productes ultraprocessats és com a mínim discutible. Com hem vist, porten en la seva composició una gran abundància de sals, sucres, greixos, midons, farines i additius de tota mena, utilitzen matèries primeres de baixíssima qualitat, usen processos industrials d'hidrogenació i de hidròlisi, que permeten obtenir greixos trans i sucres de midó modificat. Tots aquests tractaments i processos industrials alteren la composició i naturalesa de la matèria primera, la desnaturalitzen de tal manera que acaba sent perjudicial per a la salut. Diverses investigacions han demostrat repetidament que una dieta rica en aquests aliments processats està associada amb tenir major risc d'obesitat, diabetis tipus 2 i malalties del cor. Però també està relacionada amb patir major risc de càncer, ja que alguns d'aquests productes contenen additius que tenen propietats cancerígenes, que alguns dels estudis relacionen amb càncers de còlon i inflamació gastrointestinal. ■

Per realitzar aquest tipus de productes es fa servir una tecnologia industrial sofisticada que inclou processos d'hidrogenació, hidròlisi, extrusió, modelat i remodelat

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

Els aliments i la vida

Us heu preguntat mai per què necessitem menjar? La resposta sembla òbvia: per continuar vivint! i és que sense menjar no som capaços de mantenir la vida. La font primordial de vida ve de l'energia del sol. El regne animal no és capaç de captar directament aquesta energia; de fet si poguéssim, no necessitaríem menjar. Aquesta funció està destinada a les plantes, que empaqueten aquesta energia solar i la transformen en un format químic que el regne animal sí és capaç d' "entendre" i "utilitzar". Des d'aquí té molt sentit que la font principal de la nostra alimentació sigui el regne vegetal, més proper a la font original (cereals, llegums, verdures, fruites, algues, llavors, fruits secs).

En aquesta línia, cada vegada tinc més clar la importància de prendre aliments el menys manipulats possible; prendre'ls en la seva versió el més propera a com aquest aliment és i creix, i cuinar-los a casa, és una de les accions més beneficioses que podem fer per la salut. L'addició que fa la indústria de conservants, additius, hormones, antibiòtics, greixos de mala qualitat, excés de sal, etc., unit a les altes temperatures, desnaturalitza i desvitalitza tant l'aliment d'origen, que no és de sorprendre que anem en la nostra cultura sobrealimentats i paradoxalment desvitalitzats.

A un altre aspecte que li tinc també molta consideració és als cicles naturals de l'ambient i als meus propis; no tots els aliments creixen en la mateixa època de l'any i les nostres necessitats nutricionals i energètiques canvien a mesura que el clima canvia, així que intento menjar de temporada; escalfar el meu cos quan fa fred i permetre que es refresqui quan fa calor, hidratar-lo quan hi ha tendència a la sequedat i viceversa. I segons el moment, pot ser que a més necessiti remineralitzar-lo, o depurar-lo, o activar-lo, o relaxar-lo, les opcions són vàries.

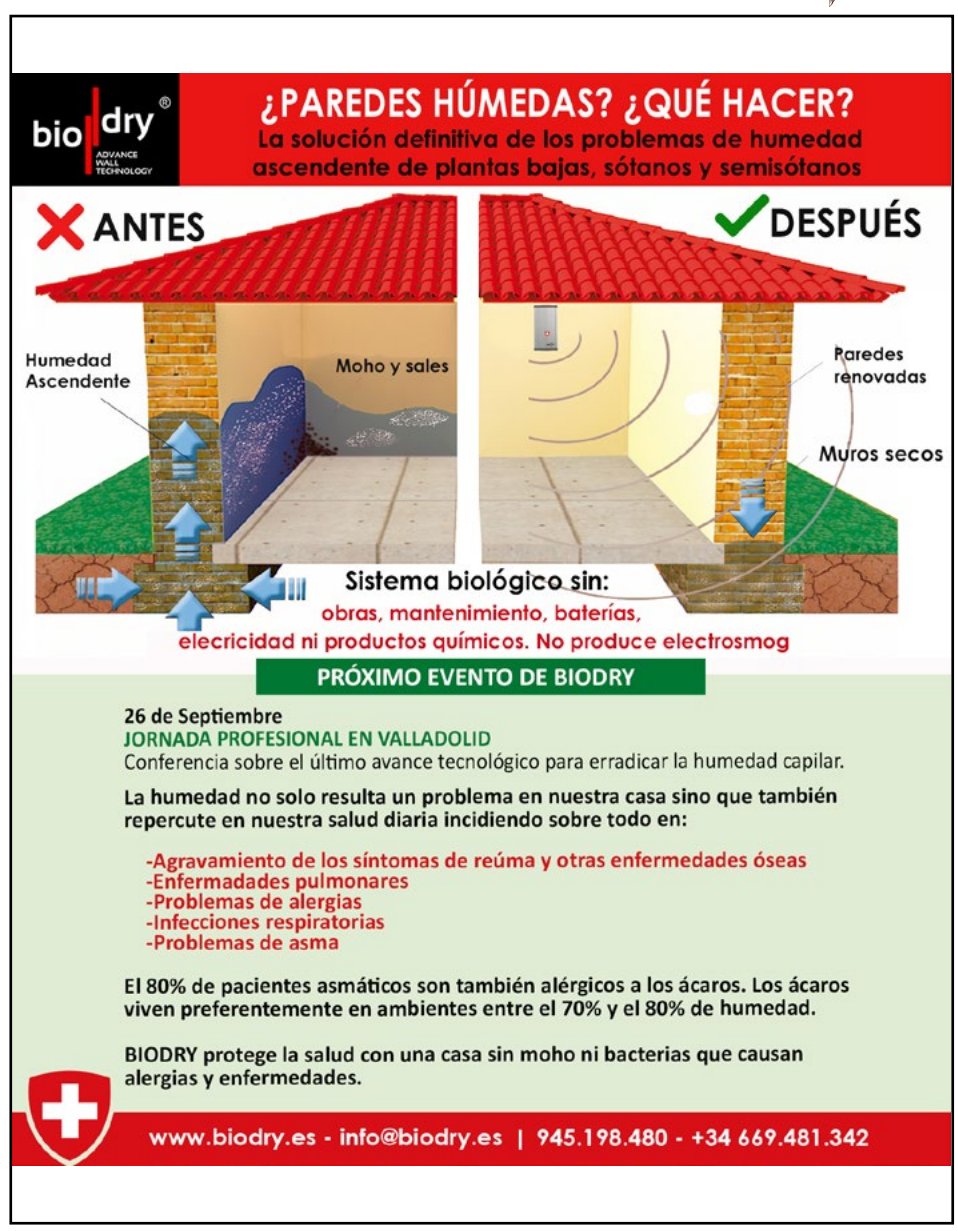
Finalment em segueix sorprenent l'efecte que els aliments tenen en la nostra salut (com a prevenció i tractament) i no només en el nostre cos físic, sinó també en els nostres estats emocionals, i la nostra tranquil·litat mental. Això és una cosa que més que entendre-ho el millor és experimentar-ho. A això t'animo.

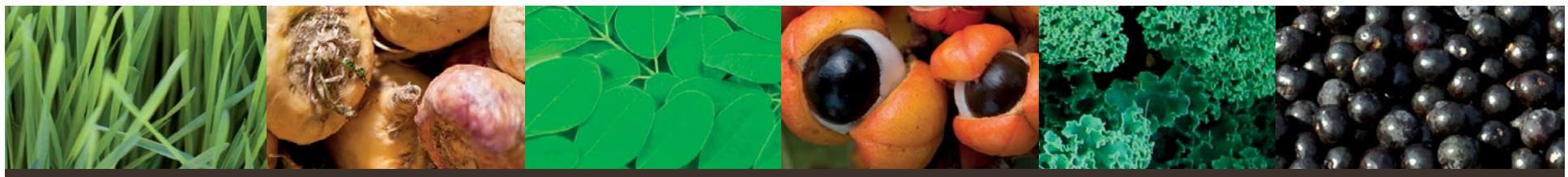
123rf Limited©Michael Simons

He tingut el propòsit durant aquests més de dos anys col·laborant a **Bio Eco Actual** de transmetre alguns conceptes senzills i aplicables per acompanyar a la nostra salut a través de l'alimentació. Espero haver-ho aconseguit en algun grau. M'acomiado de moment amb una abraçada càlida per a tu, estimat lector.■

ALIMENTACIÓ

HABITATGE ANTI-HUMITAT





Súper aliments Premium, Raw i certificats Biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Afegeix un toc de salut a la teva amanida d'estiu amb els superaliments de Biotona.

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

Buckwheat

✓ **Llavors germinades de fajol** amb origen a Àsia central ✓ Fàcil de **digerir** i una excel·lent font de **proteïnes**

✓ Cruixent Saborós Sa

Pumpkin seed

✓ Les **millors llavors de carbassa** sense closca descobertes a Àustria ✓ Llavors de color verd fosc, amb **molt sabor** i riques en **proteïnes**

Hemp seed

✓ **Grans de cànem pelats** constitueixen una font rica de **proteïnes** ✓ Contenen greixos polinsaturats com **Omega 3** i **Omega 6**

Amanida d'estiu

2 grapats d'amanida verda p.e. ruca · 1/2 alvocat a trossos · ½ fruita cítrica a escollir pelada i tallada · 1 culleradeta d'oli d'oliva · 1 cirera a trossets

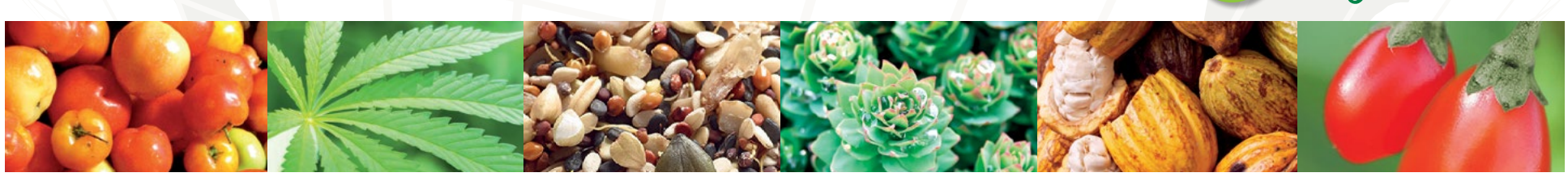
Poseu tots els ingredients en un plat i acabeu l'amanida amb 1 cullerada sopera de Biotona Bio SuperSprouts i amb una mica de pebre negre.

SuperSprouts

✓ Una barreja de **llavors germinades** de fajol, bròquil, mill marró, civada, alfals, carabassa, quinoa vermella, sèsam blanc i negre i de gira-sol ✓ Gràcies a la germinació es **mantenen** totes les **forces vitals** de les llavors

— www.keypharm.com

100% purs, procedents d'agricultura biològica controlada · Certificats Vegan® · Sense gluten ni colesterol
Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!



NUTRICIÓ INFANTIL

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

Gaspatxo: vitamines i antioxidants per als més petits

Encara que originalment andalús, el gaspatxo és un dels plats estrella de l'estiu a tot Espanya. Sempre ha estat més consumit per adults que per nens, però no hi ha cap raó per la qual això hagi de ser així i és perfectament possible, i molt beneficiós, ensenyar als nostres fills a apreciar el gust del gaspatxo des que són petits.

El gaspatxo és molt ric en vitamines A (carotens), C i E, que són també potents antioxidants. La vitamina C incrementa l'absorció de ferro dels aliments, per això, si tens nivells baixos de ferro, una de les formes més efectives i saludables d'augmentar les teves reserves és acompanyar els teus àpats amb un gotet (uns 100 ml) de gaspatxo.

Si el teu nadó fa els 6 mesos ara també pot començar a prendre gaspatxo, encara que al principi caldrà adaptar-lo una mica. Quan ja hagi provat altres fruites i verdures pots triturar molt bé 1-2 tomàquets pelats ben madurs, afegir mitja culleradeta d'oli d'oliva i oferir aquest gaspatxo el nadó amb la cullera. Si els tomàquets tenen moltes llavors o si aquest gaspatxo no queda molt fi al triturar-lo, cola-ho.

Si veus que li agrada i ho tolera bé, uns dies més tard pots afegir un trosset de pebrot vermell o verd, ben pelat, i més endavant una porció petita de cogombre. No posis al principi vinagre, ceba ni all, ni sal. Al voltant dels 9-10 mesos pots anar incloent aquests ingredients (la sal només després de l'any), a més d'augmentar la proporció de pebrot i cogombre.

Si al nadó no li agrada el sabor del tomàquet sol o el troba àcid, prova aquesta alternativa que segur que li encantarà: els "gaspatxos de fruites". En aquest cas triturem 1-2 tomàquets amb alguna fruita dolça d'estiu, per exemple préssec, cireres, gerds o fins i tot mango. A aquest gaspatxo de fruites progressivament li afegirem pebrot, cogombre i els altres ingredients del gaspatxo tradicional. Els gaspatxos amb fruites també són apropiats per a nens més grans i ens permeten assegurar-nos que prenen el mínim de fruites i hortalisses crues cada dia.

123rf Limited©selugallego

En aquesta època en què els *smoothies* i batuts verds s'han fet tan populars no hauríem d'oblidar-nos del senzill gaspatxo, és tant o més saludable que qualsevol smoothie i té l'avantatge d'estar preparat amb ingredients locals i de temporada. Sempre que puguis utilitza **hortalisses ecològiques** o compra alguna de les varietats de gaspatxo ecològic que ja trobem en supermercats i botigues d'alimentació natural . ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Pilar Rodrigáñez,
Tècnic Superior en Dietètica | rrpilar.bcn@gmail.com

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

RECOMANAT PER

Engreixa la fruita?

Quants dubtes al voltant de la fruita, definitivament un dels tresors més saludables que ens regala la natura. A l'estiu ve molt de gust, però cal anar amb compte. El que passa és que, quan intentem treure'ns quilos de sobre, alguns aliments, per més saludables que siguin, s'ha d'aprendre a prendre'ls. Aquí us dono tres consells perquè pugueu seguir gaudint de la fruita i beneficiar-vos dels seus avantatges nutricionals, sense por ni culpa.

1. Millor sencera que en suc

La raó és molt senzilla. Quan fem un suc, li traiem a la fruita una part molt interessant: la fibra. Aquesta serà la responsable que els seus sucres passin al torrent sanguini de manera més controlada, a poc a poc, i no de cop, com succeeix quan prenem la fruita en forma de suc. La fibra, a més, serà interessant per millorar la composició de la microbiota intestinal, i ja sabeu que això és molt important si volem perdre pes. Un altre avantatge fonamental de la fruita sencera és que aconseguirem més sacietat i, encara més, amb la fibra resultarà molt més fàcil desocupar amb regularitat.

Els batuts, tot i que sí contenen la fibra de la fruita, no necessiten ser mastegats i això és un desavantatge en relació a la fruita sencera, ja que la masticació activa la digestió i és una gran aliada per la pèrdua de pes.

2. Menjar-la acompanyada

A la fruita és interessant acompanyar-la amb aliments rics en proteïnes i greixos, per exemple, un grapat de fruits secs. Per dos motius: d'una banda, perquè evitarem un pic insulínic pel fet que -de nou- els sucres de la fruita són "segrestats" i travessen més lentament la barrera intestinal, i de l'altra, perquè aquesta fruita resultarà molt més saciant i ens permetrà arribar amb calma al següent àpat. En relació als hidrats de carboni, la proteïna i el greix són macronutrients amb una capacitat de saciar moltíssim més llarga en el temps.

3. Escollir les de menor IG

L'Índex Glucèmic (IG) és un paràmetre que mesura amb quina velocitat i en quina quantitat els hidrats de carboni d'un aliment arriben a la sang en forma de glucosa. Com no ens interessen les pujades abruptes de sucre en sang, convé optar per aquelles fruites amb menor IG, per exemple, l'alvocat, els fruits del bosc, els cítrics i el coco.

El coco, a més, té un gran avantatge respecte a les altres i és la presència dels seus àcids grassos de cadena mitjana o àcid làuric, un greix saturat que ha demostrat ser molt efectiu per a la crema de greix i activació metabòlica, a més de prevenir el risc cardiovascular. També, com cal mastegar-lo bastant, és un bon recurs per a aquells moments en què tenim aquestes típiques "ganes de menjar alguna cosa". El format d'escates és una excel·lent alternativa de snack saludable, molt pràctica i deliciosa, que satisfà i alhora alleuja aquestes ànsies per menjar.

123rf Limited©Lukas Gojda

Recordeu que les fruites no són verdures

És a dir que, a diferència d'aquelles, les fruites tenen calories i sucres i la seva ingesta ha de ser controlada. I, per tant, s'han de prendre amb moderació, sobretot si l'objectiu és perdre pes. Si volem beneficiar-nos de les seves vitamines, minerals, antioxidants, aigua i fibra, amb dues o tres peces de fruita per dia tindrem una bona dosi, sense risc de excedir-nos. Això, però, dependrà en gran mesura de l'activitat física. I, per descomptat, sempre serà més interessant una fruita com snack que qualsevol producte processat ric en farines i greixos insans. ■

El coco en escates és una excel·lent alternativa de snack saludable, molt pràctica i deliciosa, que satisfà i alhora alleuja aquestes ànsies per menjar

ALIMENTACIÓ

QUÈ MENJAR

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Bolet de soca "chaga", superaliment antioxidant

El "chaga" és un superaliment poc conegut que s'està obrint pas amb força per les seves excel·lents propietats per a la salut i el seu gran poder antioxidant. És un bolet de nom científic Inonotus obliquus, de nom comú "nas de carbó", que pertany a la família Hymenochaetaceae, bolets que creixen paràsits dels arbres morts en frondoses i coníferes, i que, en el nostre cas, parasita el bedoll blanc. És un bolet no tòxic que creix sobre i dins dels bedolls, i que triga cinc anys a desenvolupar-se.

La seva aparença és la d'una massa de color negre, amorfa, dura i estriada, que té aspecte de carbó cremat. La part interior és d'un color entre marró ataronjat i groc, que creix lentament dins de l'arbre durant molt de temps. És un bolet de climes de fred extrem, que té un òptim desenvolupament en els bedollars del Nord i Est d'Europa, Rússia, el Canadà i les muntanyes de Carolina del Nord.

El "chaga" està considerat com un important remei per la medicina tradicional xinesa. A l'Est d'Europa s'utilitza des de fa segles com a remei medicinal, trobant referències del seu ús des del segle XVI, quan s'administrava com a remei contra el càncer, gastritis, úlceres i tuberculosi òssies.

Aquest bolet està sent objecte de nombrosos estudis científics a causa dels seus variats i interessants beneficis que té per a la salut. Les seves propietats antioxidants impedeixen l'acció dels radicals lliures sobre les estructures cel·lulars i dels àcids nucleics. Aquesta capacitat antioxidant la proporciona el seu alt contingut en superòxid dismutasa SOD, un grup d'enzims que protegeixen les cèl·lules dels radicals lliures, amb el conseqüent augment de la longevitat ja que redueix el procés d'envelliment. Té acció antimutagènica, sent inhibidor de les alteracions del DNA i RNA, de manera que es protegeixen els teixits disminuint el risc de càncer. És un gran protector cardiovascular degut a la seva riquesa de polisacàrids, que són fonamentals per conservar la salut cardiovascular i millorar els nivells de sucre en sang. Entre els seus components actius es troben els β-glucans i els triterpens. És immunoestimulant, modulant el sistema immunitari, controlant malalties autoimmunes i al·lèrgies. Aquest superaliment té acció antimicrobiana, ajuda en els processos gàstrics i regula el colesterol.

123rf Limited©Sergey Pivovarov

El bolet de soca "chaga" és encara un gran desconegut al nostre país, però es tracta d'un autèntic superaliment antioxidant a tenir en compte.■

ACTIVITATS

SetmanaBio
per l'alimentació ecològica

Vols organitzar una activitat per la **Setmana Bio 2019**?

Vols ser patrocinador de la **Setmana Bio 2019**?

Informa't a:
setmanabio.cat
info@setmanabio.cat

Generalitat de Catalunya
Associació Vidasana

Lluca Rullan, *periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa* | *llucarullan@gmail.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Bio Space | El teu Espai Ecològic | www.biospace.es

RECOMANAT PER

A l'estiu, fruites i verdures hidratants

Les elevades temperatures estivals conviden a seguir una **alimentació fresca, lleugera i molt hidratant** per reposar la pèrdua de líquids per la suor. Deixem totalment enrere les coccions llargues i els aliments molt secs o concentrats que aporten massa calor i ens ressecarien els líquids interns.

Les amanides seran les reines d'aquesta estació, especialment al migdia. Les podem combinar amb llegum i / o cereal per fer-nos un plat complet i nutritiu. Un tabule de quinoa o cous cous acompanyat d'hummus, una amanida de llenties amb menta i llavors. Fins i tot podem aprofitar hortalisses com el carbassó per preparar-lo tallat a manera d'espagueti amb un pesto d'alfàbrega i anacards o com a base d'una amanida.

A la nit, ens decantarem per verdures cuinades que podem refrigerar o prendre a temperatura ambient o amb un saltat ràpid. Una bona opció són les cremes fredes amb les hortalisses d'estiu com una crema de carbassó o de cogombre amb alvocat; una escalivada de pebrots vermells i albergínies, o ratatouille amb verdures d'estiu (albergínia, carbassó, pebrot vermell, patata i ceba al forn amb salsa de tomàquet casolana).

Hidrata't amb fruites

A l'estiu les fruites guanyen protagonisme perquè són una bona font d'hidratació carregada de vitamines i minerals. Millor que qualsevol isotònic! És època de síndria i meló, albercocs, nectarines i préssecs, paraguaios i mangos. Moltes d'elles són riques en provitamina A en forma de betacarotens que els donen el color ataronjat i ens protegeixen la pell i la vista.

També és època de prunes, maduixes i gerds. Destaquen en **licopè**, un pigment que li confereix el color vermell amb **propietats antioxidants** que protegeixen les cèl·lules dels radicals lliures i és beneficiós per a la salut cardiovascular.

A més de menjar-les senceres, podem incloure les fruites en amanides, fer una crema de meló o incorporar-les en deliciosos gaspatxos. La síndria o el préssec per exemple queden molt bons en gaspatxo, substituint una quarta part de la quantitat de tomàquet.

Per evitar el consum de refrescos que aporten molt sucre i no treuen la set, podem preparar **aigües infusionades amb fruites i herbes aromàtiques**. La menta té propietats refrescants i combina amb moltes fruites, però també en podem fer servir d'altres que ens agradin com l'alfàbrega, el romaní, l'espígol o la sàlvia. Algunes idees: cogombre amb meló i menta, llimona amb menta, síndria amb menta o maduixes amb llimona i alfàbrega.

Tomàquet, el rei de l'estiu

Segons la Medicina Tradicional Xinesa, l'estiu és l'estació ideal per purificar i refrescar la sang. El seu color és el vermell i la natura ens brinda diverses fruites i hortalisses vermelles, però sens dubte el tomàquet és el rei de l'estiu.

123rf Limited©Svetlana Kolpakova

Tot i que es puguin comprar tomàquets tot l'any, l'estiu és la seva estació i és quan estan **més carnosos, saborosos i amb aroma**. Són font de fibra, vitamines antioxidants (C, E, A) i del grup B (nodreixen el sistema nerviós) i minerals com el potassi (evita rampes) o el fòsfor (energia per músculs o teixits).

Cal aprofitar per menjar-ne diàriament, sent l'amanida, el gaspatxo o salmorejo les versions més típiques de l'estiu. El tomàquet té naturalesa freda, calma la set i estimula la digestió. Per aquesta raó, si per la calor no tenim molta gana, prendre un gaspatxo és una molt bona opció per assegurar-nos una hidratació carregada de nutrients i fàcil de digerir. ■

Pots adquirir tots aquests productes a Bio Space
93 453 15 73
C/ València nº186 (Barcelona)
www.biospace.es || online@biospace.es

ALIMENTACIÓ

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

Mini Truites de Patata veganes farcides de Xampinyons

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS:

30' preparació

(Opcional) refredar 1 dia previ a la nevera

INGREDIENTS (4 RACIONS)

Per al farcit de xampinyons

- 150 gr. de xampinyons laminats i trossejats bio
- ½ ceba petita trossejada
- 1 c. sopera d'all en pols
- 1 c. sopera de suc de llimona
- 2 c. soperes de fulles de fonoll fresc
- 1 c. sopera de cibulet fresc
- ¼ tassa de beixamel d'arròs bio
- 1 c. postres de pebre vermell
- mica de sal i pebre negre
- 1-2 c. soperes d'oli d'oliva verge extra bio per el saltat

Per a la massa de les mini truites veganes

- 500 gr. de patates bio amb pell
- ¼ de tassa de farina de cigrons
- 1 c. postres de gingebre en pols
- 1 ou de chia (3 c. soperes de brou vegetal amb 1 c. sopera de llavors de chia en repòs durant 15 minuts)
- 2 c. soperes de brou vegetal
- mica de sal i pebre negre

Elaboració farcit de xampinyons

1. Daurar la ceba, i afegir després els xampinyons juntament amb el suc de llimona i all en pols fins que quedin tous.
2. Afegir el pebre vermell, sal i pebre, seguit de la beixamel d'arròs bio, i remoure bé fins que quedi tot evaporat.
3. Afegir les herbes fresques per sobre, remenar i abocar el farciment en un bol. Reservar.

Elaboració massa de les mini truites veganes

1. Coure al forn o vapor les patates senceres amb pell, fins que quedin fetes. Deixar refredar i guardar un dia a la nevera per a l'efecte prebiòtic.
2. Un cop les patates refredades, pelar-les i aixafar-les en un bol.
3. 3. Afegir la farina de cigró juntament amb el gingebre, sal, pebre, brou i l'ou de chia. Barrejar tot bé fins a formar una massa homogènia.

Muntatge final

1. Abocar el farcit de xampinyons sobre de les bases de les 3 -4 mini truites de patata, i cobrir-les amb més massa fins que quedin tancades.
2. 2. Posar a escalfar la paella amb oli d'oliva, i un cop calent, daurar cada truita de cada costat.
3. 3. Reservar-les sobre de paper absorbent i servir amb més herbes fresques al gust.
4. 4. Escampar una mica de pebre vermell per sobre.
5. 5. A combinar amb una bona amanida ¡i gaudir!

©Mareva Gillioz

Ets fan de la truita de patates? Doncs et porto aquesta versió saludable i vegana de **Mini Truites de Patates veganes farcides de Xampinyons** que alegraran el teu estiu mentre alimentes la teva felicitat! Saps per què? Perquè la patata cuinada i refredada, es transforma en una aliada de la teva microbiota intestinal. Més gasolina de la bona i estabilitat de sucre en sang, pura màgia! Una manera d'aportar salut i plaer, tot en un!

A més es tracta d'una combinació d'ingredients 100% plant-based gràcies a la substitució de l'ou per la farina de cigrons i les llavors de chia en remull (ou de chia), amb els quals sumem aportació proteica i més fibra al plat.

El farciment de xampinyons queda ben cremós gràcies a la beixamel d'arròs que combinem amb espècies i herbes aromàtiques per donar-li potència i sabor.

Fàcils de preparar, aquestes mini truites de patata són ideals per compartir en família i fer gaudir als més petits de l'aportació de verdures i tubercles de qualitat. A acompanyar amb una bona amanida acolorida d'estiu, aconseguint així frescor i sacietat per a un total benestar digestiu, físic i emocional.

A gaudir!.■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PA

nou

Pa tendre sense crosta d'Espelta i Kamut® , de Sol Natural

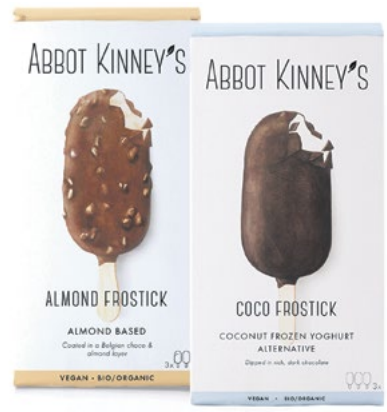
Una excel·lent alternativa als pans de motlle industrials, ja que estan elaborats amb farines de cereals antics d'origen ecològic, que resulten molt més digestives que el blat comú. A més, l'oli d'oliva els converteix en un aliment més nutritiu i saludable.

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

ALIMENTACIÓ / GELATS

nou

Gelats de Coco i Ametlla, d'Abbot Kinney's



La barreja natural perfecta de crema de coco / beguda d'ametlla, bona xocolata negra i el refrescant iogurt... en un stick!

Producte vegà, receptes senzilles i netes, només amb els ingredients necessaris, ecològics, deliciosos i nutritius.

- **Certificats:** Euro Fulla / Sohiscert
- **Marca:** Abbot Kinney's www.abbotkinneys.com
- **Distribució:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / REFRESCOS

Imprescindible

Refresc isotònic ecològic, de Native Organics

Refresc sense gas, baix en calories i baix contingut en sucres, edulcoració natural amb xarop d'atzavara i stevia, aportació de minerals gràcies a la sal marina, elaborat amb aigua mineral d'Astúries.

Tres sabors: llimona, taronja i coco.

- **Certificats:** Euro Fulla, BRC, IFS
- **Marca:** Native Organics
- **Empresa:** Native Organics, S.L.

ALIMENTACIÓ / CONDIMENT

Imprescindible

Tamari 50% Menys de sal, de LIMA

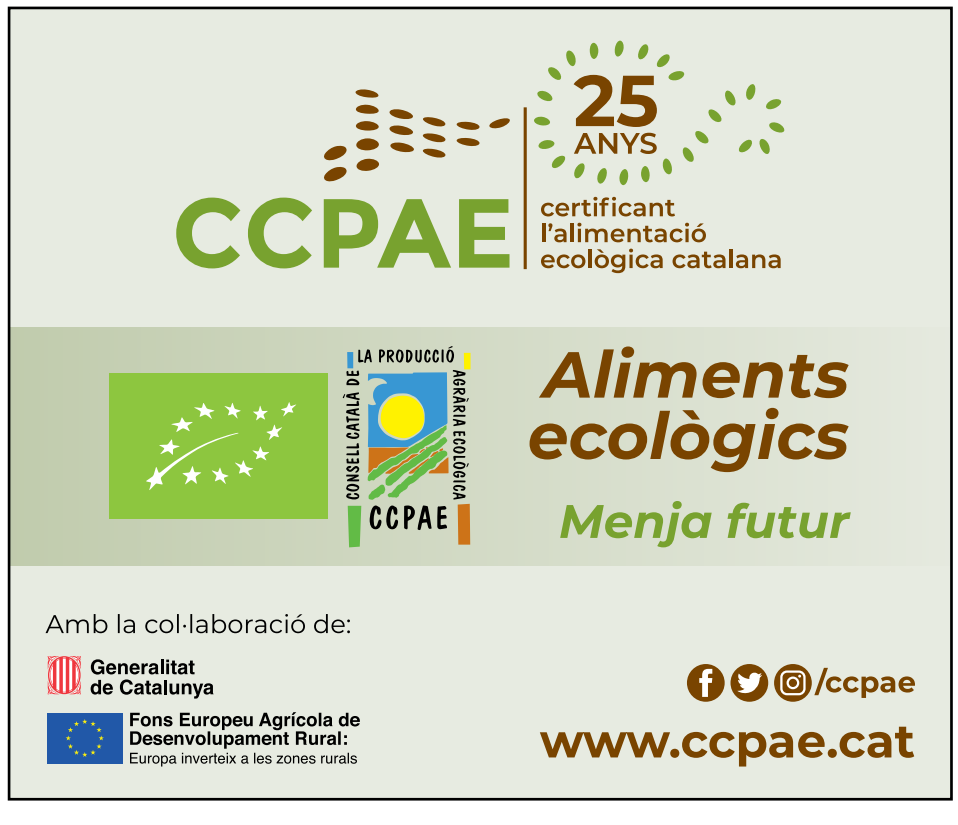
Condiment de soia baix en sal. Perfecte per donar un punt exòtic a brous, pasta, sopes, saltejats, amanides o per cuinar al wok.

Sense gluten, sense sucres, vegà, font de proteïnes, baix en sal i greissos.

- **Certificats:** Euro fulla, AB Agriculture Biologique
- **Marca:** LIMA www.limafood.com
- **Distribució:** BO-Q Alimentación Natural | www.bo-q.com

CURSOS

CERTIFICADORA



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Redactora
redaccion@bioecoactual.com

"El meu fill s'ha fet vegà"

Aquest és el títol del llibre que ens presenta **Estela Bayarri**, logopeda, lingüista i professora nascuda a Barcelona i resident a Londres, vegana des de 2012 i conscient de la incidència negativa de l'explotació animal al medi ambient així com de la importància de l'alimentació i de la responsabilitat ètica que tenim amb els altres animals.

Amb aquesta guia pretén ajudar els pares dels milers d'adolescents que es van sumant a aquesta filosofia de vida que implica un canvi en la seva alimentació i que per desconeixement preocupa en general als pares. En el llibre explica què és el veganisme; quins són els motius que porten a prendre la decisió de deixar de menjar aliments de procedència animal: per salut, pels animals, pel medi ambient, per la fam al món, per ètica, per justícia social, per anatomia i fisiologia o per opció política; d'on obtindrem els diferents nutrients en abandonar ous, llet, carn i peix; proposa quines són les alternatives per veganizar plats tradicionals i defineix en què ha de consistir la dieta vegana saludable.

Un llibre que ofereix "l'orientació necessària per a acompanyar de forma positiva i empàtica als teus fills en la transició a aquest estil de vida." "Una decisió que pot beneficiar a tota la família en adquirir nous i saludables hàbits alimentaris".

L'edita Beta Editorial.
ISBN 978-84-7091-449-2. ■

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

LA CÀMARA OCULTA

La solitud entre les masses

Mai m'han agradat les masses. Sóc persona no habituada, per voluntat pròpia i prescripció facultativa, a llocs de masses: ni concerts de grans estrelles del mainstream, ni grans esdeveniments esportius, ni concentracions polítiques... Només assisteixo, per necessitat professional, a BioCultura. L'única excepció que val la pena. Sóc persona de família, de comunitat... Però no de masses. Són coses diferents. En els grans esdeveniments percebo molta solitud "disfressada".

123rf Limited©solarseven

A més de periodista professional i de hortolà orgànic, sóc, també, músic. Tinc l'honor de no haver actuat ni assistit mai a cap festival, davant de cap aforament que superés les 4.000 persones. Ni com a artista ni com a públic. Per a alguns, això constituirà un enorme fracàs. Per a mi, però, és un èxit rotund.

Tinc 54 anys. He assistit, això sí, a una infinitat de festivals d'estiu, musicals i / o de teatre i els seus afins. He gaudit com una bèstia en els concerts propis i en els aliens. Tinc moltes imatges i sons enregistrats al meu cap. Els millors sempre van ser concerts que es podien degustar amb tranquil·litat i pau. En, gairebé, petit comitè. La resta... són focs d'artifici. Els grans festivals de música i els seus grans escenaris per a desenes de milers de persones són, a la cultura, el que l'agricultura industrial a l'alimentació... Que cadascú carregui el seu mort.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ECO Y SOCIAL
desde 1990
AUTÉNTICO
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Cantero de Letur
20% MÉS CALCI
QUE LA LLET DE VACA
quefir de cabra
amb cultius vius de quefir
triple Zero
natural
amb xarop d'atzavara
sabor llimona
sabor maduixes
0% additius artificials
0% greix
0% edulcorants artificials
TRIPLE ZERO
KÉFIR
ECOLÓGICO DE CABRA
SABOR FRESA
SABOR LIMÓN
CON SIROPE DE AGAVE
NATURAL
www.elcanterodeletur.com

COMERÇ JUST

Paula Mª Pérez Blanco, *Responsable Comunicació Fairtrade Ibèrica. Periodista Especialitzada en Periodisme Cultural | @sellofairtrade | www.sellocomerciojusto.org*

Un moviment universal ètic i sostenible

Recentment hem celebrat el Dia Mundial del Comerç Just i és un moment idoni per a reflexionar sobre el Comerç Just, un concepte del que sovint sentim parlar i que tantes persones a dia d'avui encara no coneixen o no saben en què consisteix exactament. Un terme que suscita tanta curiositat per la seva pròpia denominació però que amb assiduïtat genera gran confusió i desconeixement i molta expectació. En què consisteix el Comerç Just? El Comerç Just és un sistema comercial alternatiu els pilars del qual s'assenten en els principis que hauria de tenir tota societat; **diàleg, transparència, respecte i solidaritat**. El Comerç Just a més busca una major igualtat en el context internacional prioritzant criteris socials i mediambientals, és a dir, donant prioritat a les persones i al planeta.

> Som la certificació dels productes de Comerç Just i hem nascut gràcies al compromís d'organitzacions de tot el món

©Fairtrade Internacional

El Comerç Just contribueix al desenvolupament sostenible oferint millors condicions comercials

En el context del mercat actual, cada vegada són més els consumidors que expressen els valors a través del consum diari i demanen productes més sostenibles. Igualment exigim més informació sobre la nostra alimentació i consum, d'on ve i com es produeix el que adquirim. Pel que podem dir que el moviment del Comerç Just és un corrent de caràcter social que integra una visió de l'economia molt més ètica i saludable, ja que les persones, el medi ambient i el desenvolupament sostenible són una referència prioritària per sobre dels purs beneficis econòmics.

El Comerç Just assegura els drets dels productors

En la nostra societat actual és fonamental conèixer i contribuir a prioritzar la veritable finalitat de l'economia, com és el proveir de manera sostenible les bases materials per al desenvolupament personal, social i ambiental. I precisament això és el que desenvolupem a Fairtrade; treballem per un millor futur per als productors a través del Comerç Just. Som la certificació dels productes de Comerç Just i hem nascut gràcies al compromís d'organitzacions de tot el món. Creiem que el comerç és un motor fonamental per a la reducció de la pobresa i per aconseguir un món més sostenible i just, i que sobretot, quan s'entén quines són les necessitats dels productors i treballadors del Sud, i quines oportunitats ofereix el Comerç Just per canviar i millorar la situació, aconseguim que el món brilli més.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

THE ECOLOGIST

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

Alimentació Infantil

El número d'estiu de The Ecologist està dedicat a l'alimentació infantil. L'alimentació més saludable per al petit és l'alimentació ecològica, local, de temporada, fresca, més vegetal que animal, artesana... Diversos especialistes ho constaten. Però els nens i nenes s'alimenten també d'amor i tendresa i, per despertar la seva empatia, són molt necessaris els afectes des d'abans d'haver nascut.

En aquest número monogràfic hem entrevistat a diversos experts (Nicolás Olea, Carlos de Prada, Miguel Jara,...) que ens alerten de com l'alimentació convencional pot intoxicar als nostres fills/es i que això repercuteixi en una mala salut i en l'aparició de diverses patologies en edats adultes. I de com l'exposició prenatal a tòxics ambientals pot tenir repercussions en l'edat madura amb diverses tipologies de malalties. La manca d'una nutrició amorosa en l'etapa infantil també es manifestarà negativament en edats posteriors.

Al sector "bio", l'alimentació infantil ecològica guanya posicions. Hem entrevistat a diverses empreses del sector que han creat productes dirigits a aquest segment. Els pares millennials volen el millor per als seus fills i aposten, cada vegada més, per aliments ecològics, més vegetals que animals, i procedents de circuits de proximitat. També hem analitzat diversos estudis que ho corroboren. Un monogràfic, en fi, no només necessari per a nous pares, sinó també per a tots aquells als quals la salut pròpia i la de la natura els preocupen. ■

VIDA NATURAL

Ruth Alday, *Directora de Vida Natural*
oficina@vida-natural.es
www.vida-natural.es – www.sanoyecologico.es

Menjar per estar feliç

A hores d'ara no cal explicar la influència directa que té l'alimentació en la nostra salut física. El que no solem tenir tan present és com influeix en la nostra salut emocional.

El cervell, aquest "cap de laboratori", és el responsable de regular el nostre estat d'ànim, i ho fa jugant a la química amb neurotransmissors com la serotonina, la dopamina, el cortisol o les endorfines.

Diversos estudis han demostrat que l'alimentació regula la química cerebral generant sensació d'alegria i benestar o, per contra, estats d'ànim baix. Sabem que hi ha aliments que afavoreixen la secreció dels neurotransmissors responsables de l'ànim positiu, i que la manca o escassetat d'ells en la dieta pot generar estats depressius. I també s'ha demostrat que alguns aliments, sobretot els que contenen un excés de sucre i greixos saturats, baixen els nivells de serotonina, el que porta a una sensació de tristesa i "baixada".

Sabent això, tenim l'oportunitat d'influir conscientment en el nostre estat anímic, triant aliments que equilibrin el nostre sistema nerviós, i prevenir o ajudar a mitigar sensacions de decaïment, tristesa o apatia.

Sembla que la resposta a l'ansietat, la depressió, l'insomni i l'estrès, no es troba en una "pastilla màgica", sinó més aviat en el que posem o deixem de posar al plat cada dia.■

ALIMENTACIÓ

MEDI AMBIENT

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

Contaminació atmosfèrica que afecta els nens

L'herència que estem deixant a les futures generacions està carregada d'hipoteques. Un clima cada vegada més advers, milers d'espècies desaparegudes del planeta per sempre, residus de plàstic en els racons més insospitats i, encara més, un aire que amenaça la salut de sectors tan sensibles com els joves.

Sense anar més lluny, el més recent informe de qualitat de l'aire presentat per l'ONU destaca que la contaminació provoca la mort de 600.000 nens i nenes a tot el món cada any a causa de infeccions respiratòries agudes de les vies respiratòries baixes, segons un detallat informe presentat el passat mes d'octubre per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Però els problemes de salut que provoquem en la població infantil amb activitats com la indústria o el trànsit no es limiten a les infeccions respiratòries. Els experts de l'OMS recordaven en aquest informe del mes d'octubre de 2018 que respirar aire contaminat pot donar lloc a

123rf Limited©petro

que les embarassades donin a llum prematurament i a que els nounats siguin més petits i de baix pes. A més, aquesta contaminació afecta el desenvolupament neurològic i la capacitat cognitiva de nenes i nens, i pot causar asma i càncer.

"Els nens que han estat exposats a alts nivells de contaminació de l'aire corren també més risc de contraure afeccions cròniques, com les malalties cardiovasculars, en etapes posteriors de la seva vida", recordava l'informe de l'OMS.

La preocupació per la qualitat de l'aire a les grans ciutats s'ha incrementat en els últims anys a tot el món -amb especial atenció a grups de població sensible com els joves-, encara que en moltes ocasions només s'expressa quan es produeixen situacions límit, com els episodis de contaminació en capitals com Madrid i Barcelona.

Per no centrar-nos només al nostre país, podem recordar que les autoritats de Ciutat de Mèxic van suspendre les classes als centres escolars la segona setmana de maig a causa dels alts nivells de contaminació registrats en aquesta capital.

El problema és que aquest tipus de situacions es repeteixen amb molta freqüència i, a més, hi ha dades suficients per assegurar que les escoles de bona part de les nostres ciutats es troben en zones molt exposades a la contaminació, en moltes ocasions, a escassos metres de carrers i carreteres molt transitades -i per tant, molt contaminades.

Els principals perills considerats fins ara pels experts en l'estudi de la contaminació i els seus efectes en la població més jove eren l'exposició a partícules o compostos perillosos presents en l'aire en carrers i patis de les escoles, però un equip d'experts de **l'Institut de Salut Global** (ISGlobal) de Barcelona ha demostrat ara que també a l'interior de les aules s'acumulen contaminants altament

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

perjudicials per a la salut infantil, entre ells el diòxid de nitrogen (associat principalment a la combustió de motors dièsel i gasolina).

L'equip liderat per ***Jordi Sunyer***, de l'ISGlobal, ha analitzat durant els últims anys la qualitat de l'aire a 39 escoles de Barcelona, concloent que dins de les aules s'assoleixen nivells de contaminació similars als de l'exterior. La proximitat de les escoles als carrers amb elevat trànsit de vehicles i la manca de sistemes eficients de ventilació i depuració de l'aire interior explicarien la negativa situació a les aules.

En un altre dels estudis recents del ISGlobal en aquesta matèria, els experts van concloure que l'exposició a la contaminació de l'aire, especialment a l'escola, podria associar-se amb un major risc de sobrepès i obesitat en la infància. En aquest cas es van analitzar dades de 2.660 nens i nenes d'entre 7 i 10 anys de 39 escoles de primària de la ciutat de Barcelona.

Aquest estudi, publicat a la revista ***Environment International*** i realitzat en el marc del **projecte Breathe**, destaca per haver plantejat per primera vegada l'estudi del risc d'obesitat i sobrepès en relació a l'exposició a la contaminació de l'aire tant a l'escola com a l'habitatge familiar, els dos ambients on els escolars passen més temps.

La qualitat de l'aire a les escoles i els efectes de la contaminació en el desenvolupament infantil també han estat estudiats amb especial dedicació a països com el Regne Unit i els Estats Units. Un estudi liderat per ***Claudia Persico***, professora de la Universitat Americana a Washington, publicat el passat mes de gener a la revista del ***NBER***, va analitzar la relació entre els nivells de contaminació atmosfèrica en escoles i els resultats acadèmics, analitzant en concret els resultats d'alumnes que per motius familiars havien canviat d'escola. En conjunt, els alumnes que havien estudiat en escoles amb millor qualitat de l'aire-situades totes elles lluny de vies amb molta circulació de vehicles-tenien uns resultats acadèmics lleugerament superiors als alumnes d'escoles amb pitjor qualitat de l'aire.

Un treball científic similar dut a terme a Califòrnia va mostrar que

123rf Limited©Alberto Loyo

els nens i nenes que creixen en zones d'alta contaminació atmosfèrica pateixen alteracions en el desenvolupament pulmonar, un trastorn que es reverteix en el cas de la població infantil que per motius familiars o de salut canvia de residència i passa a viure en zones amb aire de millor qualitat.

A l'agost de 2018, ***Claudia Persico i Joanna Venator*** (Universitat de Wisconsin, Estats Units) van publicar un estudi similar a la revista SSRN en què mostraven dades recollides entre 1996 i 2012 en escoles de Florida, relacionant els nivells de contaminació de cada un dels centres amb els resultats acadèmics dels alumnes. Després de separar possibles desviacions per motius socials i econòmics, les autores van observar que l'exposició a nivells elevats de contaminació es relacionava amb menors qualificacions escolars i una major probabilitat de fracàs escolar.■

ENTREVISTA

Marta Gandarillas,
Periodista especialitzada en Salut Natural, martagandarillas@hotmail.com

Entrevista a Marie Monique Robin

"Els més contaminats són els que mengen molta carn perquè els animals de les granges industrials són alimentats amb soja transgènica."

©Solène Charrasse

Marie Monique Robin, és periodista, documentalista i directora de cinema. Guardonada en diverses ocasions pels seus treballs de recerca. Els seus llibres i documentals, com "El món segons Monsanto", "Les collites del futur" o "Round up davant dels jutges", han donat la volta al món.

Has dit ja en diverses ocasions que el glifosat és el major escàndol sanitari de tota la història de la indústria química, per què?

El glifosat és quelador de metalls (per una banda t' intoxica amb metalls pesants i per l'altre absorbeix els bons metalls que necessitem en el cos afectant el sistema immune). És cancerigen (està en el Grup 2A el que significa que tots els estudis realitzats en animals demostren que és cancerigen). És disruptor endocrí (actua com una hormona, per això hi ha tants casos de nens amb malformacions congènites) i és un antibiòtic molt potent (acaba amb els bacteris bons del sòl i a través dels aliments que ingerim, amb els bons bacteris del nostre intestí, causant malalties gastroenterològiques) (...) No és freqüent que un producte reuneixi totes aquestes formes d'acció i de toxicitat. La UE va fer un llistat d'uns 374 productes alimentaris que poden tenir residus de glifosat. La contaminació és total i general.

En el teu documental "Round up davant dels jutges" denúncies tot això a través de víctimes i experts, és així?

Sí, el fil conductor de la pel·lícula és el Tribunal Internacional Monsanto amb seu a La Haia. Vaig buscar testimonis i víctimes en tot el món (...) Es tracta d'un tribunal ciutadà organitzat per personalitats de la societat civil internacional, però quan em van cridar per a ser la padrina d'aquest tribunal vaig posar com a condició que havien de ser jutges reals perquè donessin una opinió jurídica d'autoritat basada en el dret internacional actual. D'aquesta manera, tot i que no és un veredicte, té un valor jurídic.

En què consisteix l'"ecocidi" que s'esmenta en el judici?

Vaig demanar a aquests jutges que esbrinessin si Monsanto podia ser considerat responsable d' "Ecocidi". És una figura penal que encara no existeix, però hi ha un moviment internacional perquè es reconegui com el cinquè crim de la Cort Penal Internacional amb seu a La Haia. Avui dia només hi ha quatre crims reconeguts: el de "genocidi", d' "agressió", de "guerra" i "de lesa humanitat". La idea és que el cinquè sigui l' **"ecocidi", crim contra els ecosistemes**.

Recentment un jurat federal de San Francisco ha considerat provat que l'herbicida Roundup de Monsanto, va ser "un factor substancial" en el càncer d'un home de 70 anys. També l'any passat Monsanto, va ser condemnada a una indemnització multimilionària. Poden ser precedents importants per a altres demandes?

Sí, és una bona notícia. Quan va tenir lloc el Tribunal de Monsanto, l'octubre de 2016, eren 1000 nord-americans els que havien demandat a Monsanto. Ara hi ha més de 11.000 demandants contra Monsanto als EUA. Així que el nombre ha augmentat considerablement.

L'OMS ha reconegut que el glifosat és un carcinogen i hi ha multitud d'estudis que ho corroboren. Com és possible que s'hagi prolongat 5 anys més el seu ús?

És una cosa increïble, no es pot entendre. L'OMS, a través de la seva Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer, va classificar el glifosat com "probable carcinogen" per als éssers humans. A més, l'any passat es van fer públics documents interns de Monsanto (més de 500.000, increïble!) En ells es veu com Monsanto sap que és carcinogen, manipula les agències de regu-

ATENCIÓ BOTIGUES

lació i practica el "ghost -writting": demanen a un científic reconegut d'una universitat important que signi un estudi que ells van escriure però que no té cap valor científic. És una falsificació de dades. A més se sap que el primer informe sobre el glifosat que es va encarregar a una agència alemanya per lliurar-lo a l'EFSA, va ser gairebé redactat per Monsanto i altres organitzacions que produeixen glifosat.

En el teu llibre cites diversos estudis...

A França es van fer proves a 30 personalitats entre les que estava jo mateixa. Vam donar la nostra orina i es van detectar nivells de glifosat que suposen una mitjana 12 vegades més del que està autoritzat a l'aigua. A Alemanya hi va haver un estudi amb 2000 ciutadans, tots contaminats. Els més contaminats són els que mengen molta carn perquè els animals de les granges industrials són alimentats amb soja transgènica, manipulada perquè pugui ser fumigada amb glifosat. La soja està totalment manipulada. A través de l'Agència de Medi Ambient de Munic es van analitzar les 14 cerveses més venudes al país i van trobar residus que suposen fins a 300 vegades més que el que està autoritzat a l'aigua. Igual es va fer amb 38 diputats del parlament europeu, tots ells contaminats amb glifosat.

Creus que és viable instaurar un model agroecològic?

Sí, l'únic que falta és voluntat política i també enfrontar-se al lobby de les multinacionals i un sector agrícola que es beneficia molt d'aquest model. Però sí que es pot fer. A França, per exemple, hi ha un creixement d'un 20% a l'any tant en consum com en agricultura ecològica. Els agricultors que han fet la conversió al model agroecològic, viuen molt millor. A més, el model agroindustrial emet molts gasos d'efecte hivernacle pel que és la nostra única opció.

És compatible l'agroecologia amb les grans extensions?

Vaig investigar per "Les collites del futur" i tots els experts coincideixen que el món de l'agroecologia no és compatible amb grans extensions ni amb els monocultius. L'**agroecologia és una concepció de l'agricultura en la qual es busca la interconnexió entre els diferents cultius, els arbres, els animals... i on cada un juga un paper**. La gent consumeix local, de temporada, amb una producció sostenible i responsable amb el medi ambient". ■

123rf Limited©unitysphere

EDUCACIÓ INFANTIL

Alina Moser, *Lingüísta i mare investigant sobre criança alternativa.*
alina@sensebolquers.cat

La pràctica sense bolquers: una alternativa sostenible i respectuosa

Són innombrables les publicacions sobre els mètodes per ajudar als nostres fills a desfer-se dels maleïts bolquers. En canvi, no es parla gairebé mai de la possibilitat de simplement no posar-ne. La pràctica *sense bolquers* omple aquest buit amb una idea ben simple: escoltar al nostre fill, permetent-li fer les seves necessitats a un lloc higiènic, és a dir, en un orinal o a qualsevol altre lloc oportú. L'objectiu d'aquesta pràctica no és un control d'esfínters precoç, sinó prendre consciència de les necessitats del nostre fill des del naixement.

Tots els mamífers procuren fer les seves necessitats "fora de casa", fins i tot quan encara no tenen un control d'esfínters plenament desenvolupat. En aquest sentit, els nostres bebès acabats de néixer també mostren signes d'inquietud i produeixen sons característics per avisar de la necessitat d'alleugerir-se. Així poden evitar embrutar-se a ells mateixos o al seu cuidador, fet que al món animal podria atreure als depredadors. La pràctica sense bolquers proposa una comunicació sobre l'eliminació basada en l'observació d'aquests senyals.

Encara que ho pugui semblar a primera vista, no es tracta d'una tendència nova. Ben al contrari, estem davant del model d'higiene infantil més popular a gran part d'Àfrica i d'Àsia. Autores com Ingrid Bauer, Laurie Boucke i Jean Liedloff han escrit sobre les seves experiències amb aquesta pràctica què també anomenen *higiene natural infantil*. Totes elles han observat una facilitat per comunicar-se sobre les seves necessitats en bebès a diversos llocs del món i la capacitat de les mares respectives d'escoltar-los. Personalment, conec el cas d'una persona que treballa al Senegal que em va confirmar que les mares amb poc poder adquisitiu només els posen una tela absorbent els primers tres mesos per protegir el cordó umbilical. Passat aquest període de temps, ja comencen a fer servir un orinal.

123rf Limited©Ekaterina Morozova

Però no cal anar tan lluny. Les nostres àvies o besàvies encara se'n recorden d'un temps en què - per pura necessitat - els bebès no arribaven a l'any portant bolquers (de tela). Simplement no era sostenible rentar bolquers durant un temps prolongat de la vida de cada fill. La meva àvia, a l'Alemanya dels anys 60, va criar els seus quatre fills així: quan ja sabien estar asseguts, els començava a posar a l'orinal. D'aquesta manera, la meva mare va arribar a controlar els esfínters amb seguretat al voltant dels 14 mesos de vida.

Si ens mirem el desenvolupament històric del bolquer, no ens hauria de

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

EDUCACIÓ INFANTIL

sorprendre res de tot això: fa menys de 100 anys de la invenció dels famosos bolquers d'un sol ús. Actualment, estimacions de fonts diferents xifren entre 1000 i 2500 € les despeses en bolquers infantils d'un sol ús per cada fill, depenent del temps i freqüència d'ús. Pitjor encara, els bolquers d'un sol ús generalment no són biodegradables i fins i tot els bolquers de tela, que són reutilitzables, generen una despesa important d'energia i recursos. Sobre aquesta base es pot dir que la pràctica sense bolquers és l'alternativa sostenible a tot tipus de bolquer infantil, perquè d'entrada no genera més residu que el propi excrement.

123rf Limited©Tatyana Tomsickova

Hi ha molts més avantatges relacionats amb la pràctica del "sense bolquers" que afecten tant als nadons com als seus cuidadors. L'estalvi econòmic és una conseqüència evident per als pares, però hi ha d'altres efectes positius com per exemple l'establiment d'una bona comunicació i la creació d'un vincle i complicitat entre nadó i cuidador. Particularment, es tracta d'una manera agraïda per implicar als cuidadors secundaris a la criança, perquè no requereix la presència de la mare i es pot establir una comunicació amb qualsevol persona disposada a escoltar i observar atentament. A més a més, fomenta la connexió amb la part més intuïtiva, sobretot en la persona cuidadora principal.

Altres efectes positius dels quals gaudirà el nadó sense bolquer són una millor digestió i l'eliminació de dermatitis dels bolquers. Concretament, el fet d'oferir al nadó una lliure evacuació amb regularitat ajuda a evitar problemes amb gasos intestinals. Així mateix, un nadó educat sense bolquers tindrà una percepció corporal sana i positiva, perquè no hi ha cap frontera física amb dos dels punts centrals de plaer: el recte i l'òrgan sexual. També hi influirà positivament que el nadó no hagi de percebre emocions o cares negatives dels cuidadors a l'hora de canviar el bolquer brut.

Per últim, però per això no menys important, queda mencionar la millora de la llibertat de moviment si deixem al nadó sense bolquer. L'efecte positiu és especialment fàcil de veure en dues etapes evolutives importants: la primera, quan el nadó es comença a girar de l'esquena a la panxa i la segona, quan comença a caminar. Aparentment, el fet de tenir un paquet del bolquer entre les cames frena aquests moviments, mentre un nadó sense bolquer els realitza amb més facilitat.

Tenint en compte tots aquests avantatges, es podria dir que no només estem davant d'una alternativa sostenible als bolquers, sinó també davant d'una alternativa més respectuosa cap a les necessitats del nostre fill. Això sí, sempre que la pràctica no es confongui amb una nova exigència educativa i es respecti el ritme propi de cada nadó. Per experiència pròpia puc dir que l'adaptació a aquests canvis individuals és la part més difícil de la pràctica sense bolquers, però alhora complementa molt bé el que avui es defineix com a *criança amb aferrament*, a més a més de formar part d'una criança respectuosa dins el marc de la qual el concepte de "a demanda" es pot estendre, per què no, també a les eliminacions.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista especialitzada en Salut Natural, martagandarillas@hotmail.com

Respirar bé, respirar net: Aliment i medicina

Sense aire no hi ha vida. El nostre primer aliment en arribar a aquest món el prenem a través de la respiració. És el primer que fem per nosaltres mateixos en néixer: respirar, la nostra primera font d'energia. I exhalar és l'últim que fem just abans de morir. L'aire és el nostre aliment gasós i la respiració, una de les millors eines que podem utilitzar per equilibrar el nostre cos, la nostra ment i la nostra salut en general.

No obstant això, rarament ens parem a pensar en la importància que té la respiració en la nostra vida. Si atenem a l'aspecte purament físic, la manera en què respirem és de gran importància per a l'estat dels nostres òrgans interns, que depenen de l'oxigen de la sang. Amb la inhalació, oxigenem cada cèl·lula del nostre cos, i amb l'exhalació, contribuïm a desintoxicar l'organisme (això entre moltes altres coses). D'aquí l'enorme importància de la qualitat de l'aire que respirem.

Amb la inhalació, oxigenem cada cèl·lula del nostre cos, i amb l'exhalació, contribuïm a desintoxicar l'organisme

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la contaminació de l'aire suposa actualment el major risc ambiental per a la salut i és responsable de la mort prematura d'uns 7 milions de persones cada any a causa de malalties com el càncer, accidents cerebrovasculars, cardiopaties i pneumopaties. L'any passat es va celebrar la "Primera Conferència Mundial sobre Contaminació de l'Aire i Salut" i en ella, els països i organitzacions van adquirir més de 70 compromisos per millorar la qualitat de l'aire. La crema de combustibles fòssils (petroli, carbó, gas) és una de les principals causes de la contaminació. A nivell d'administracions, queda molta feina per davant, però individualment no podem mirar a una altra banda i cal prendre consciència de la nostra responsabilitat com a consumidors i de la importància de la qualitat de l'aire que respirem per a la nostra salut.

123rf Limited©Sergey Nivens

Atendre a com és la nostra respiració és un pas molt necessari per observar com afecta la nostra salut. A més del que és purament físic, la respiració també afecta la nostra part mental i espiritual.

La respiració ens connecta amb nosaltres mateixos però també amb els altres i amb el planeta. Per tal de consciencia sobre això, des de 2004 se celebra el "Dia Mundial de la Respiració", que l'any passat va canviar la seva cita anual a l' 11 d'abril i el seu nom a "Dia Mundial de la respiració conscient". La celebració d'aquest dia va ser promoguda per la "International Breathwork Foundation", xarxa internacional creada el 1994, que agrupa professionals,

COSMÈTICA

organitzacions, escoles i totes aquelles persones interessades en el treball amb la respiració. El seu objectiu és difondre entre individus, professionals i institucions, el que és la respiració òptima i conscient i recordar-nos la importància bàsica i vital per a les generacions futures, d'un aire i entorn nets i saludables.

La respiració conscient com a eina terapèutica

Al llarg de la història, les diferents cultures han tingut escoles amb tècniques de respiració conscient: Índia, Xina, Egipte, Pèrsia, Grècia, Roma ... i moltes d'elles van incloure formes de respiració conscient com a part integral del seu sistema de medicina . La tibetana, la xinesa i la hindú són les que més s'han estès per tot el món i les que més es practiquen a dia d'avui.

Hi ha una íntima relació entre els estats d'ànim i el tipus de respiració, alhora que cada tipus de respiració ens permet recrear un estat d'ànim. Quan la nostra ment està en calma, la respiració és lenta. De la mateixa manera, si atenem a la nostra respiració i la fem lenta, la nostra ment es relaxarà. Per això és important prestar atenció a com respirem. És l'anomenada respiració conscient, que no només ens ajuda a que l'energia flueixi equilibradament pel nostre cos sinó que relaxa la ment, redueix l'ansietat, millora l'humor, augmenta la vitalitat, fins i tot ens ajuda a una bona digestió i millor assimilació dels nutrients.

123rf Limited©Branislav Ostojic

En el seu llibre "7 vies per alimentar la teva vida", Nieves Millán, naturòpata, divulgadora d'alimentació saludable i conscient i autora del web www.alimentatuvida.net, incideix en la importància terapèutica de la respiració conscient. "Avui dia, l'estrès ens acompanya permanentment" comenta Nieves Millán, "de manera que una de les millors recomanacions que podem fer és aturar i atendre a la nostra respiració per permetre relaxar els nostres músculs i el nostre sistema nerviós".

Dins de la pràctica de ioga, el conjunt de tècniques per a la respiració conscient es coneix com "pranayama". Com explica Nieves Millán, també professora de Hatha Ioga i Ioga Nidra, "pranayama ve del sànscrit i fa referència al "prana", l'energia o força vital. "Amb els exercicis de respiració augmentem d'una banda el nostre cabal de vitalitat permetent que millori la nostra salut física, i de l'altra, activem certes energies latents en el nostre interior que ens poden connectar amb una altra dimensió més profunda, amb una altra forma de "veure" la realitat".

Respirar pel nas

La respiració nasal és molt important. El nas escalfa, humiteja i neteja l'aire abans que penetri en els pulmons. A més disposa d'uns filtres naturals que impedeixen l'entrada de partícules de brutícia i de virus i bacteris patògens. D'altra banda, quan l'aire passa pels sinus paranasals, s'enriqueix amb òxid de nitrogen, que afavoreix la regulació de la pressió arterial. A més intervé en la transmissió nerviosa i la resposta del sistema immunitari. Per això és important respirar pel nas sempre que sigui possible així com mantenir una bona higiene de les nostres fosses nasals. En propers articles parlarem d'alguns exercicis de respiració conscient.■

ESPAI PATROCINAT PER:
VIRIDIAN | www.viridian-nutrition.com

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Lluca Rullan, *Periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com*

Com millorar la infertilitat masculina

La concepció es cosa de dos i quan l'embaràs no arriba sempre hem de revisar la salut i els hàbits dels dos membres de la parella perquè tant l'òvul com l'espermatozou siguin de la màxima qualitat. El focus sempre s'acostuma a posar en la dona, però en els darrers temps ha baixat molt la qualitat de l'esperma, ja sigui per recompte baix, per poca mobilitat, vitalitat o per la forma.

Encara que el seminograma (prova de diagnòstic per avaluar la fertilitat masculina) surti bé, no es poden descartar altres problemes. Per això, és important assessorar-se amb un bon professional que farà altres proves si ho considera necessari.

Alimentació i hàbits

La infertilitat no és el mateix que l'esterilitat. Si el problema rau en el seminograma, és relativament fàcil de solucionar, ajustant l'alimentació, evitant tòxics i millorant hàbits.

En tres mesos podem ajudar moltíssim a millorar el semen, perquè en bona part està compost de nutrients que podem obtenir de la dieta com àcids grassos essencials, vitamines (B12, C i E), minerals o fructosa.

S'ha de seguir una alimentació el més neta possible, evitant al màxim el sucre i els refinats (farines i olis). Apostant per les verdures ecològiques com a base de l'alimentació diària.

Hem de d'incloure alguns nutrients que ajuden a la fertilitat: la fruita seca i olis verges aporten vitamina E; el germen de blat (oli o flocs) són rics en vitamina E i seleni (estimula la mobilitat dels espermatozous); carbassa i ou contenen zinc; cítrics, kiwi, bròquil i julivert aporten vitamina C; llavors de carbassa són riques en zinc i vitamina E, i nous i cacau són rics en arginina.

El te verd és interessant perquè augmenta la motilitat dels espermatozous sense sobreexcitar com el cafè. En canvi el tabac, l'alcohol o les drogues baixen moltíssim la qualitat de l'esperma. Concretament, l'alcohol en disminueix la quantitat i el tabac pot afectar al codi genètic.

Pel que fa als hàbits, s'ha d'evitar un sobreescalfament de la zona dels genitals perquè els espermatozous no sobreviuen a més de 36 º. Això vol dir que s'han de vigilar hàbits quotidians que aporten calor com per exemple: portar el mòbil a la butxaca, treballar amb un portàtil o tauleta a sobre, roba ajustada com els texans o roba per fer esport com els mallots de bici o córrer. També s'han d'evitar les dutxes calentes i saunes.

Gestionar l'estrès serà de vital importància perquè allibera cortisol que perjudica a la salut en general i al semen en particular. Practicar exercici de forma regular ajuda a baixar l'estrès.

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

L'estiu, a més, és un dels millors moments per concebre si estem de vacances. Parem la rutina diària, mengem millor, dormim millor, estem més relaxats i hi ha més oportunitats per mantenir relacions sexuals. Per tant, és un moment ideal per donar un impuls a la fertilitat revisant tots els aspectes mencionats.

Suplementació

- **Maca:** augmenta el nombre d'espermatozous i estimula l'òrgan reproductor masculí. També conté arginina, una proteïna necessària per a fabricar esperma.
- **DHA:** regulador hormonal.
- **Vitamina C:** protegeix l'esperma de l'oxidació. S'ha de suplementar si es continua fumant durant el procés de concepció.
- **Vitamina E:** es coneix com la vitamina de la fertilitat. Millora la creació d'esperma.
- **Zinc:** és essencial per a la fertilitat tant de l'home com de la dona. En el cas de l'home, afecta al volum seminal i a la producció de testosterona.
- **Fertility complex:** un multivitamínic específic per homes, de Viridian amb CoQ10, Zinc i seleni. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, PGD. Dietètica i nutrició, bio@bioecoactual.com*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Reparar i hidratar la mucosa vaginal

La sequedat vaginal és una falta de lubricació de la mucosa vaginal, conseqüència d'una menor producció de fluids, que pot afectar dones de totes les edats, encara que preferentment es produeix a la menopausa. Aquesta sequedat pot provocar malestar, picors i sensació d'irritació, a més és causa de dolor durant les relacions sexuals, i inflamació posterior.

La causa més habitual de la manca de lubricació és principalment orgànica o fisiològica, però altres factors com els psicològics i d'estil de vida, influeixen de manera significativa en la seva aparició. També la insuficient producció d'estrògens, que es dóna especialment en l'època de la menopausa, la inflamació de la mucosa vaginal o vaginitis, els desequilibris hormonals en altres èpoques de la vida, sent més freqüent en dones fumadores i quan l'aportació d'àcids grassos essencials en la dieta és insuficient. Finalment, els cosmètics que utilitzem diàriament per a la dutxa, el bany i la higiene íntima que contenen un elevat percentatge de detergents que no respecten el mantell hidrolipídic natural de la pell i les mucoses, poden també ser causa de sequedat i pèrdua de lubricació.

123rf Limited©adamgregor

La lubricació de la mucosa vaginal pot realitzar-se de forma natural, a través de l'aportació d'àcids grassos essencials Ω3, Ω6 i Ω9, presents en determinats olis vegetals verges. Alguns d'ells són: l'oli verge d'argan, la rosa mosqueta, l'alvocat i la nou d'albercoc. Per tenir resultats òptims, és fonamental que els olis vegetals s'hagin obtingut veritablement en fred (sense escalfament) ja que d'aquesta manera es conserva intacta la seva estructura molecular, el que els fa especialment biodisponibles i és quan actuen com a potents regeneradors cel·lulars de pell i mucoses, i a mesura que s'incorporen a les membranes cel·lulars contribueixen a reduir la sequedat i la picor associada. És un procés de nutrició progressiva de la mucosa, una acció des de l'interior, amb la qual s'aconsegueix l'augment de la lubricació vaginal desitjat.

Els olis verges, conserven també tot el seu contingut vitamínic i són portadors de molècules específiques amb accions antiinflamatòries, antioxidants, i antimicòtiques. A més, la seva riquesa en carotenoides, potencia també la regeneració cel·lular. Existeixen a més olis essencials amb propietats regeneradores, antiinflamatòries, calmants, que contribueixen a controlar, i a regular la sequedat vaginal associada a la menopausa o climateri. ■

COSMÈTICA

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / SABONS

Sabons ecològics artesanals, de Essabó

Essabó és una gamma de sabons cosmètics ecològics que netegen i cuiden la pell d'una manera suau i natural. Sabons ecològics artesanals de la més alta qualitat. Formulacions exclusives elaborades amb olis vegetals com l'oli de coco orgànic i l'oli d'oliva ecològic. Essabó conté 0% de: sulfats, silicones i parabens, etoxilats i un llarg etcètera que es troben en les fórmules de sabons convencionals.

- **Certificat:** BioVida Sana | BioInspecta
- **Marca:** Essabó www.essabo.com
- **Empresa:** Beltrán Hermanos S.L. www.jabonesbeltran.com

COSMÈTICA / FLUID FACIAL

Nou fluid facial stop fatiga, de NaturaBIO Cosmetics

Hidrata intensament, calma, alleuja i recupera la pell cansada i apagada. La seva fórmula amb àcid hialurònic natural hidrata i prevé la sequedat de la pell. Amb bambú Bio que calma i aporta elasticitat a la pell. Amb extracte de alginat que protegeix la pell de les agressions externes i amb oli de borratja Bio d'efecte regenerador i protector. Apte per vegans.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos Organic | www.ecocert.com
- **Marca:** NaturaBIO Cosmetics
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / SERUM

Antiox Serum "Illuminating", de Saper

Línia Anti-age per Espais de Bellesa. Fluid concentrat antioxidant, amb el poder regenerador de l'oli de maracujà, la sempreviva i l'arç groc. Les seves partícules de mica il·luminen per revifar el resplendor de la pell de forma immediata. El concentrat antioxidant d'olis essencials (gessamí, mirra, encens, elemí, gerani ...) penetra profundament i perfecciona la pell perquè llueixi cada dia més jove.

- **Certificat:** BioVida Sana | BioInspecta i Vegà
- **Marca:** Sâper | www.saper.es
- **Empresa:** Saper (Victoria Sánchez Campos)

COSMÈTICA / DESODORANT

Desodorant mineral roll-on, de Sante

El desodorant mineral roll-on de Sante proporciona a la pell una protecció extra suau, duradora i eficaç. Amb pedra d'alum que impedeix, de forma natural, la formació de bacteris causants de la mala olor, sense inhibir la funció de les glàndules sudorípares i els porus. Fórmula hipoalergènica, indicada per a pell sensible. Testada dermatològicament. Sense perfum i sense alcohol. Sense sals clorades d'alumini.

- **Certificat:** BDIH
- **Marca:** Sante
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA

CERTIFICADORA

BIOVIDASANA
COSMÈTICA CERTIFICADA

Coneixes la norma de certificació de cosmètica ecològica que més utilitzen les petites i mitjanes empreses espanyoles?

bio VIDA SANA — Per a cosmètica amb ingredients ecològics, un 90% mínim per a la categoría I; i entre el 15-89% per a la categoria II (producte cosmètic ecològic o natural amb un % d´ ingredients ecològics)

bio VIDA SANA ECOPlus — Per a empreses amb almenys el 80% dels seus productes a la categoria I (cosmètica ecològica) i que no produeixen cosmètica convencional amb altres marques

nat VIDA SANA — Cosmètica natural amb menys de 15% d´ ingredients ecològics

CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana — La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

VIDASANA ASSOCIACIÓ VIDASANA — Amb la garantia de l'Associació Vida Sana*
* entitat sense ànim de lucre i declarada d'utilitat pública

Més informació: biovidasana@vidasana.org / http://vidasana.org/cosmetica-biovidasana

Clara Bosch, *Enginyera i Màster en cosmètica i dermofarmàcia*
comunicacion@naturcosmetika.com | www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA

Per mantenir els mosquits allunyats de forma natural

L'estiu és sinònim de l'arribada dels molestos mosquits. Amb les agradables temperatures passem més temps a l'aire lliure, especialment en llocs on proliferen aquests insectes, com piscines, rius o platges, i el risc de patir una picada augmenta, especialment en les últimes hores del dia.

Els mosquits necessiten aigua per pondre els seus ous i perquè les seves larves creixin fins a arribar a convertir-se en mosquits adults. Els espais on l'aigua està estancada són ideals per a la proliferació dels mosquits. És convenient reduir al mínim aquestes zones, buidar l'aigua dipositada al plat dels testos ajuda a que els mosquits no es reprodueixin al jardí o a la terrassa. Conrear plantes com **l'alfàbrega, gerani, lavanda o melissa** ajuda a espantar-los. Una barrera física, pràctica i sostenible per evitar que entrin els mosquits a casa és l'ús de mosquiteres a les finestres.

I si després d'aquestes recomanacions encara hem de protegir-nos de les molestes picades, podem recórrer als repel·lents de mosquits. Al mercat existeixen una gran varietat d'insecticides convencionals, que contenen algunes substàncies que són qüestionades pels seus possibles efectes cancerígens o inhibidors endocrins.

Una alternativa a aquests insecticides o repel·lents convencionals

123rf Limited©Suwinai Sukanant

són els productes naturals que no són agressius. La majoria dels insecticides naturals contenen extractes de plantes i olis essencials. Es poden trobar productes antimosquits naturals per diferent ús, tant per la pell com per l'ambient. Des de locions repel·lents, espelmes o difusors ambientals a les pràctiques polseres impregnades amb olis essencials repel·lents de mosquits.

L'oli essencial antimosquits més popular i recognoscible per la seva aroma característica és la **citronela**, amb propietats antibacterianes i antisèptiques. La seva fragància característica espanta naturalment als mosquits. Aquest oli es pot extreure de les fulles de diferents plantes com la citronela de Java (*Cymbopogon winterianus*) o la citronela de Ceilan (*Cymbopogon Nardus*).

Per potenciar l'eficàcia dels antimosquits naturals generalment la citronela es combina amb altres olis essencials. Per exemple: l'oli essencial de gerani d'Egipte (*Pelargonium citrodorum*), recomanable fins i tot per als més petits de la família; l'oli de farigola (*Thymus Vulgaris Oil*), d'eficàcia provada com a repel·lent de mosquits; el clau d'olor (*Eugènia caroyphyllus*), de propietats antibacterianes o l'oli de menta (*Mentha Piperita*).

La fragància proporcionada pels olis essencials ajuda a espantar els mosquits i els manté a ratlla, protegint a les persones de les seves doloroses picades. Aquests mètodes naturals i sostenibles no exterminen els mosquits, a diferència d'alguns mètodes més agressius. Els mosquits i altres insectes compleixen una funció vital en la naturalesa, ja que són pollinitzadors.

La fragància proporcionada pels olis essencials ajuda a espantar els mosquits i els manté a ratlla, protegint a les persones de les seves doloroses picades

I si tenim la mala sort de patir la picada d'un mosquit, també hi ha productes naturals que poden alleujar els molestos símptomes. Un dels ingredients naturals, poc conegut aquí, és l'anomenat "sang de drago". S'extreu de la saba d'un arbre autòcton del Perú i s'usa en gran quantitat de remeis naturals gràcies a les seves propietats cicatritzants i desinflamants. Ideal per calmar les picades, fins i tot les produïdes per meduses. ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia,
Co-Editor, comunicacion@bioecoactual.com

Entrevista a Ángeles Parra i Gabriel Parra, dues generacions en lluita per la sostenibilitat

Ángeles Parra (1960, Sant Feliu de Guíxols). Gairebé 40 anys al capdavant d'un eco-activisme en pro de l'agricultura ecològica, la criança natural, la pau, el respecte i contra els transgènics i els productes químics. És presidenta de l'Associació Vida Sana, que compta amb projectes com CultivaBio, Ecoestética, Planeta Moda, Mamaterra, i, per descomptat, les fires BioCultura, el gran aparador del món bio a Espanya, celebrades cada any a Barcelona i Madrid i amb edicions alternades a València, Sevilla, Bilbao i A Corunya.

Gabriel Parra (1986, Barcelona) és Director del BioRitme Festival, el primer festival de música 100% ecològic celebrat a Espanya. Activista de fortes conviccions col·lectivistes, lluita per la sostenibilitat des d'una altra perspectiva: BioRitme uneix música, natura i consciència, i ho fa sent punt de trobada de visions alternatives en pro de l'agroecologia; també en l'entreteniment. BioRitme s'ha convertit, més enllà de la seva vessant activista, en un dels festivals musicals de referència a Catalunya.

Gabriel. Què fa diferent a BioRitme dels altres festivals de música?

BioRitme és un projecte i festival autogestionat. La nostra base no és únicament la música sinó un pensament. Un pensament basat en l'agroecologia, el respecte per les persones i l'entorn. Generem un punt de trobada de persones amb idees i valors comuns que provoquen i busquen un canvi a nivell social. Podríem dir que és un espai que serveix de trampolí d'inquietuds, unint sinergies i pensaments crítics. Trobar eines per canalitzar aquestes inquietuds és imprescindible, i no sempre és fàcil. A BioRitme hi ha professionals de diferents disciplines que hi posen una mica de llum. Transformar la societat en què vivim en una més justa i respectuosa és tasca de totes, i per això cal trobar aquestes eines.

Ángeles. Quins beneficis comporten les pràctiques agroecològiques? Què hauri-en de fer les institucions?

L'obtenció d'aliments sans no fa servir fitosanitaris químic-sintètics, ni transgènics, frena el canvi climàtic, té cura i fertilitza la terra, promou la biodiversitat, no contamina, millor salut per als propis agricultors, propicia economies descentralitzades, crea ocupació, reivindica la cooperació entre productor i consumidor, segueixo?

Les institucions haurien de practicar el principi de precaució, cosa que no fan. Els ciutadans estem exposats a tot tipus de contaminacions i tòxics, des de l'aire que respirem fins als aliments que mengem (carregats de tòxics en un còctel explosiu que se sap que produeixen malaltia (la pròpia OMS diu que el 70% de les malalties actuals tenen el seu origen en la mala alimentació). I encara més, només a través de l'agroecologia es pot assegurar l'alimentació del futur i acabar amb la fam al món (són declaracions de la pròpia FAO).

Gabriel. Entreteniment i sostenibilitat poden anar de la mà?

Haurien d'anar de la mà. A BioRitme ho intentem demostrar: es pot fer i és una responsabilitat què els dos conceptes estiguin units.

Ángeles. Què és el que més ha canviat en els teus més de 30 anys d'activisme?

Ha augmentat la conscienciació mediambiental, som primer país en superfície agrícola ecològica a Europa, però, sobretot, cada vegada som més a les files d'aquesta revolució ecològica i pacífica.

Gabriel. Què ha de canviar en els propers 10 anys?

És imprescindible potenciar el cooperativisme i el comerç a petita escala. Això seria la base. A partir d'aquí, caldria tractar de no explotar els recursos que ens ofereix el planeta i tornar tot el dany i destrucció que hem portat com a espècie fins ara. Potser no podem tornar als orígens però cal que el comerç sigui respectuós amb un seguit de valors que creiem innegociables. Som moltíssimes persones més de les que érem abans i, en aquest sentit, aquests "nous" valors prenen molta més força.

Ángeles i Gabriel: Quin hàbit podem introduir en el nostre dia a dia per reduir la nostra petjada ecològica?

Gabriel: Eliminar el plàstic de les nostres vides. En la mesura del possible, és clar. Però no és tan difícil.

Ángeles: Fer bandera de l'elegància d'una vida senzilla, sense malbaratments, lluny del capitalisme atroç que ens consumeix... no deixar-nos enganyar per la tecnologia que cada dia ens fa més dependents, si tenim en compte això tot el demés vindrà rodat. I serem més feliços! I estarem més alegres!. ■

ALIMENTACIÓ