BIOECO ACTUAL®

Núm 76

Març 2020

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Els animals neixen com són, ho accepten i això és tot. Viuen amb més pau que les persones" Gregory Maguire

Tendències

Vegans i vegetarians
Pàg. 4

Seguretat Alimentària

Additius controvertits: nitrats/nitrits, sulfits i colorants
Pàg. 18

Parlem de

Pautes per a gaudir d'un son reparador
Pàg. 24

L'entrevista

Miguel Ángel Montesinos,
CEO de La Finestra sul Cielo Espanya
Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Pacte Verd Europeu

Aposta per el clima i el medi ambient

123rf Limited©rawpixel

SOCIETAT

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 48.000 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, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Quico Barranco, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Neus Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Luis Jiménez, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Jaume Rosselló, 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

Pacte Verd Europeu: aposta per el clima i el medi ambient

El canvi climàtic és el gran repte del segle i la Unió Europea no vol quedar-se enrere, sobretot perquè estan en joc aspectes tan importants com la salut i benestar de la població, la qualitat de l'entorn i el futur de bona part dels sectors econòmics .

123rf Limited©Elnur Amikishiyev

El fracàs de la *Cumbre del Clima* celebrada el mes de desembre a Madrid va deixar en evidència que tres de les quatre principals potències econòmiques mundials -les majors causants de les emissions de gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera (Xina, Estats Units i Rússia) - no estan per la tasca de combatre la crisi climàtica amb tots els esforços que es requereixen i només la Unió Europea sembla voler liderar aquesta acció a escala regional i global.

El denominat Pacte Verd Europeu, presentat de forma preliminar per la Comissió Europea precisament en una de les sessions de la Cimera del Clima de Madrid, té com a principal objectiu convertir els països de la Unió Europea en el primer gran bloc mundial en aconseguir la neutralitat climàtica, és a dir, no aportar a l'atmosfera més gasos d'efecte hivernacle -causants del canvi climàtic-.

El calendari marcat com a objectiu per la UE és que aquesta neutralitat s'aconsegueixi el 2050, amb un període d'adaptació en el qual s'han d'aplicar mesures per ajudar els sectors i països que han de fer un major esforç per abandonar les pràctiques i tecnologies responsables de més emissions de gasos d'efecte hivernacle.

El Pacte Verd Europeu, a més de lluitar de forma directa contra el canvi climàtic, pretén unificar i potenciar totes les polítiques europees destinades a reduir la contaminació i els residus, millorar la investigació i la innovació en els sectors relacionats amb el medi ambient i redirigir el sector primari (agricultura, ramaderia i pesca) i l'alimentació cap a un model més sostenible i respectuós amb el medi ambient, la salut humana i el benestar animal. S'inclouen també en el Pacte Verd Europeu nous objectius sobre energia neta, mobilitat no contaminant, indústria i construcció respectuoses amb l'entorn, defensa de la diversitat biològica i el programa transversal conegut com 'De la granja a taula', amb el qual es pretén aconseguir una cadena alimentària més ecològica, sostenible i de proximitat.

La proposta de Pacte Verd va ser presentada oficialment davant el Parlament Europeu el passat mes de gener per la presidenta de la Comissió Europea, *Ursula von der Leyen.*

"El Pacte Verd Europeu és la nostra nova estratègia de creixement, un creixement que aporta més del que consumeix. L'objectiu és transformar la nostra manera de viure i treballar, de produir i consumir, perquè visquem de forma més sana i les nostres empreses siguin innovadores", va indicar Von der Leyen en un to ambiciós que alguns sectors han considerat excessivament propagandístic.

"Si som els primers a fer aquest pas i si ho fem amb urgència, contribuirem a que la nostra economia sigui líder mundial. Anem a fer tot el possible per aconseguir-ho, pel bé del planeta i de la vida que sustenta, pel patrimoni natural d'Europa, per la biodiversitat, pels nostres boscos

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOCIETAT

i pels nostres mars. Si demostrem a la resta del món com ser sostenible i competitiu, podem convèncer a altres països perquè se'ns uneixin", ha insistit la presidenta de la Comissió Europea.

No serà fàcil que la Unió Europea dugui a la pràctica aquesta proposta perquè, per exemple, països com Polònia, reclamen enormes compensacions econòmiques i de transferència de tecnologia per reconvertir els sectors relacionats amb l'explotació del carbó.

Tampoc en l'apartat de l'agricultura i l'alimentació serà fàcil el canvi cap a la producció ecològica, de proximitat i amb menys productes químics de síntesi que proposa de forma genèrica el Pacte Verd Europeu.

La IFOAM EU, principal organització europea per a l'alimentació i l'agricultura ecològiques, ha valorat positivament l' "ambició" del Pacte Verd Europeu presentat per la Comissió respecte a la neutralitat climàtica i el reconeixement recollit en aquesta proposta sobre els valors del medi ambient en general i de la diversitat biològica en particular.

En el mateix sentit, IFOAM EU ha mostrat la seva satisfacció pel reconeixement al sector ecològic inclòs en el projecte Pacte Verd Europeu tot i que encara no es coneixen gaire els detalls en aquest apartat, especialment, en l'estratègia 'De la granja a la taula '. "Esperem accions

123rf Limited©Rupert Trischberger

concretes per a la transició del sector agrícola a l'agroecologia.

Per fer realitat els ambiciosos objectius plantejats necessitem propostes concretes per a, per exemple, reduir l'ús de pesticides sintètics, fertilitzants i antibiòtics en l'agricultura", ha indicat aquesta organització que compta en l'actualitat amb 210 membres de 34 països, incloses associacions d'agricultura ecològica, processadors d'aliments, minoristes, majoristes, assessors, investigadors i organismes de certificació.

"La IFOAM EU també acull amb satisfacció el reconeixement de la Comissió del paper central que pot exercir l'agricultura ecològica per assolir els objectius del Pacte Verd Europeu sobre biodiversitat, clima i aliments de qualitat. La UE hauria d'establir objectius per augmentar la participació dels agents de la producció ecològica i posar al conjunt del sector agrícola en el camí de transició cap a l'agroecologia", apunta aquesta organització 'paraigua' del moviment de producció ecològica a Europa.

En el curt termini, IFOAM EU ha transmès al Consell Europeu i al Parlament la necessitat d'elevar l'ambició ambiental de la nova Política Agrària Comuna (PAC) per ser coherent amb el Pacte Verd Europeu, de manera que com a mínim el 70% del pressupost agrari comunitari es destini a activitats que defensin l'acció ambiental i climàtica. ■

EL PRODUCTE DEL MES

Infusió Golden Secrets, de Cupper

Cupper, la primera marca de te de comerç just del món, presenta aquesta deliciosa i exòtica infusió de cúrcuma i taronja bio, amb ingredients naturals purs, lliure de cafeïna, bosses sense blanquejar i sense plàstic.

Ecològic | Vegà | Sense sucres afegits | Sense lactosa

Certificat:
Euro Fulla

Marca:
Cupper

Empresa:
Biogran S.L. | www.biogran.es.

Recomanat per

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ

TENDÈNCIES

Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en salut i alimentació

Vegans i vegetarians

123rf Limited©budabar

En aquest segle assistim a la popularització del veganisme i la tendència a adoptar un estil de vida vegetarià. Aquestes dues grans corrents alternatives a l'alimentació convencional estan estretament relacionades amb la manera de tractar els animals no humans i amb els seus efectes sobre la salut i la vida.

Vegans

En el veganisme s'exclouen totes les formes d'explotació i crueltat cap als animals, sigui quina sigui la finalitat. **És una manera de viure de tipus vegetarià netament ètica**, que va més enllà de no consumir productes animals: carn, peix o aus (com en el cas del vegetarianisme clàssic), sinó que també s'exclouen els ous, els lactis i la mel (acceptats, generalment en part, per alguns vegetarians).

La vida vegana implica una acció directa, ja que és la base per acabar amb l'esclavitud de milers de milions d'éssers sensibles, dels que ara per ara es disposa per menjar, vestimenta, entreteniment o experimentació.

Juntament amb la manera d'alimentar-nos, les persones veganes també procurem excloure les peces de vestir de procedència animal (cuir, llana, seda i pells), els productes testats en animals (cosmètics, medicaments, productes de neteja, etc.). I seguim de la mateixa manera una medicina holística responsable, que no utilitza els animals per a experimentació i reclama que se salvin vides humanes sense torturar vides no humanes.

Vegetarians

Entre els anys 1548 i 1969, es van publicar, només en anglès, o traduïts a l'anglès, al voltant de mil llibres, fullets, pasquins i documents diversos sobre l'alimentació vegetariana. Llibres de cuina, obres filosòfiques i ètiques, tractats mèdics... I això sense comptar altres corrents més o menys afins, com les «reformes pro salut» o com el pensament llibertari, entre d'altres moviments socials universalistes (esperanto, ciutadans del món, etc.).

Sol citar-se a **Pitàgores** com a precursor del vegetarianisme des de fa uns 2.500 anys. I en textos com la *Moralia* de **Plutarc** (descarregable a Internet), ja s'exposen amb claredat els fonaments de la intel·ligència sentent dels animals.

Tres pilars bàsics: escorxadors, salut i planeta

L'auge extraordinari que viu avui el moviment vegetarià i, sobretot, el veganisme, es recolza en tres grans pilars o columnes. La primera columna és l'accés a imatges i filmacions sobre **el que se'ls està fent als «animals no humans»**. No és fàcil de veure el que passa a les granges industrials i els escorxadors sense commoure'ns, si més no durant uns pocs minuts, i ara ja no podem ignorar-ho, perquè alguns valents ens ho han posat davant amb només un clic.

Avui sabem, a més, que hi ha també altres importants motius, com els relacionats amb **la salut**: és la segona columna.

ALIMENTACIÓ

Finalment, **la supervivència del planeta,** la llar en què vivim, és la tercera columna.

Les persones que trien el veganisme com a estil de vida ho fan per aquestes tres raons, juntes o per separat.

123rf Limited©belchonock

L'origen

«La indústria més gran del món és l'explotació animal, que és l'únic al que el veganisme s'oposa». Donald Watson, fundador del movimient vegà.

A Gran Bretanya sempre havia existit una gran vitalitat entre els moviments vegetarians i de defensa dels animals. No és d'estranyar que fos allí, el 1944, quan el vegetarià **Donald Watson** (1910-2005) s'adonés que havia arribat el moment d'establir una diferència clara amb les persones que, sense menjar carn ni peix, si que menjaven lactis, mel i ous.

Ell va fundar a Londres, amb la seva dona Dorothy i 6 membres més, la primera societat vegana del món. El seu objectiu principal era diferenciar-se dels vegetarians, que en realitat haurien de ser anomenats «ovo-lacto-vegetarians» degut al seu consum de làctics, o ous, o tots dos.

L'etimologia de la paraula «veganisme» prové de el terme anglès vegan, que al seu torn deriva de VEGetariAN (utilitzant les tres primeres i les dues últimes lletres).

Dels animals al planeta. Especisme

El veganisme posa especial èmfasi en la idea d' «animals humans» i animals no humans i en l'**especisme** (la discriminació moral d'éssers vius per pertànyer a una altra espècie), que no deixa de ser un tipus de prejudici molt semblant al sexisme i al racisme -i igualment injust-.

L'especisme com a tal apareix per primer cop en escrits del psicòleg **Richard Ryder** («speciesism», 1970), i des de llavors forma part dels grans debats filosòfics en Universitats de tot el món.

Per què és tan important l'especisme? Perquè aquesta visió posa en relleu la cosificació d'altres éssers vius. Una situació que avala la destrucció del planeta si abans no fem alguna cosa.

Als milions de víctimes «no humanes» se suma la destrucció mediambiental originada en la cria d'animals i la pesada càrrega que la ingesta de productes animals té en la generació de malalties. D'aquí l'eslògan: «**Per als animals, pel medi ambient, per la salut**».

I per una racionalització en la producció i consum d'aliments. Perquè es pot eliminar així l'escassetat de forma definitiva. Tant per a la salut com per a l'economia global i la manera de viure, es produirà un canvi autènticament revolucionari si aconseguim seguir una dieta sense productes animals.

Aquesta revolució per a l'obtenció de noves fonts de proteïnes vegetals va ser explicada per la dietista nord-americana **Frances Moore Lappé** en la dècada de 1970 en la seva obra «***Diet for a Small Planet***» (Premi Nobel Alternatiu 1987). Frances va demostrar que, si es combinen encertadament cereals i llegums, augmenta el valor proteic que tenien per separat. ■

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Neofòbia alimentària: quan els nens no volen tastar menjars nous

123rf Limited©Evgeny Atamanenko

La por a tastar aliments nous es diu neofòbia alimentària. Es considera una fase normal en la infància i no és un trastorn, sempre que sigui transitori. De fet, molts experts creuen que aquest comportament és instintiu en humans i té com a fi protegir-nos d'ingerir potencials substàncies tòxiques.

Es veu amb freqüència entre els 18 mesos i els 3 anys, encara que en alguns casos es perllonga fins als 6-7 anys. Si persisteix més enllà d'aquesta edat convé consultar amb un psicòleg infantil especialitzat en comportament alimentari. La neofòbia alimentària en adults es considera sempre un trastorn mental.

Tot i que generalment és transitòria, la neofòbia alimentària resulta alarmant per als pares i sol alterar la dinàmica familiar. El millor tractament és la prevenció: aquells nadons que són exposats a major varietat d'aliments entre els 6 i 12 mesos tenen menys probabilitats de rebutjar aliments més endavant (simplement perquè ja els han tastat tots o la major part dels que constituiran la seva dieta). La varietat d'aliments es refereix a colors, sabors i textures. Per exemple, no n'hi ha prou amb oferir al nadó dos o tres tipus de verdures, cal exposar-lo a la major varietat possible. Igualment, no n'hi ha prou amb oferir les verdures en puré: cal oferir-les a més a més (i preferentment) senceres, a trossets.

Tot i fer això, alguns nens i nenes poden desenvolupar aquest comportament de forma transitòria (encara que es fa etern!). En aquests casos les següents mesures poden ajudar:

- hem de seguir oferint l'aliment periòdicament, però sense forçar a menjar-l'ho. La resta de la família l'ha de seguir menjant amb naturalitat.
- és molt positiu integrar els nens i nenes en el procés de la compra i preparació dels aliments, això augmenta el seu interès i els ajuda a veure aquests aliments nous com a normals i segurs. Podem també mostrar-los diverses receptes que incloguin l'aliment rebutjat i deixar que triïn ells la que volen tastar.
- de tant en tant podem sortir amb ells a sopar a un restaurant que ofereixi menjars d'altres cultures i provar tots junts en família nous sabors i textures. Planejar aquestes "aventures culinàries" amb antelació les fa encara més especials.

Finalment hem d'acceptar que hi ha persones que gaudeixen amb el menjar més que altres i aquesta característica comença en la infància. El plaer gastronòmic no és l'únic plaer a la vida. L'important és que la dieta sigui prou variada per assegurar una bona nutrició. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

✓ Ric en clorofila

100% raw juice powder

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

Biotona® Premium Raw & Organic Superfoods. Segueix a Biotona: Instagram - Facebook - Youtube – www.biotona.es

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

✓ Manté les prestacions mentals i físiques

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

Biotona® Premium Raw & Organic Superfoods.
Segueix a Biotona: Instagram - Facebook - Youtube
www.biotona.es

physalis®
Complement alimentari natural

✓ Dóna suport al rendiment físic i mental
✓ Contribueix a la vitalitat i la fertilitat
✓ Barreja activa concentrada

clean label

Els productes clean label: Són totalment exempts de colorants sintètics, conservants, aromes edulcorants artificials, lactosa, sucre, sal, llevat, gluten. - Són tractats mínimament en la seva elaboració. - Tenen una llista d'ingredients simplificada, amb menció completa i unívoca de cada ingredient de la composició.

Physalis® complements alimentaris naturals.
Segueix a Biotona: Instagram - Facebook - Youtube
www.keypharm.com

ALIMENTACIÓ

Neus Elcacho, *Dietista integrativa i coach nutricional*
neuselcachodietista@gmail.com

Alimentació vegana per a nadons i nens

En l'article anomenat "Dieta vegana per a nadons i nens" publicat per la revista **The Vegan**, a la tardor de 2002, les dietistes ***Reed Mangel*** i ***Sandra Hood***, examinaven els diferents estudis realitzats fins llavors en nens vegans i van concloure que les dietes veganes ben planificades segons les recomanacions en alimentació actuals poden cobrir totes les necessitats nutricionals de nadons i nens, i donar-los uns bons hàbits alimentaris.

Molts nens comencen la seva dieta vegana des del naixement i altres canvien de manera directa o gradualment.

El més recomanable és que els pares consultin amb un expert quines són les recomanacions nutricionals actuals en veganisme per poder preparar un menú complet.

Els aliments més populars entre els nens vegans no disten molt dels omnívors. Als nens sempre els cridarà més l'atenció aquells aliments amb sabors coneguts, com el dolç, que a més solen aportar molta energia i el seu cos ho demanarà. De forma genètica rebutjaran gustos com l'amarg, ja que és una forma de supervivència (els protegeix de la ingestió de tòxics).

Els encanten els hidrats de carboni com els purés de patata o les patates al forn, la pasta, la pizza, el pa i els gofres. Pel que fa a verdures el que més els crida l'atenció són els dips o crudités per untar. I també formes de proteïna vegetal com les salsitxes i les hamburgueses vegetals.

No obstant això, amb la finalitat de que a l'infant no li falti proteïna, és important que prengui cada dia un grapat de fruits secs (millor deixats en remull per afavorir la seva digestibilitat i absorció), llavors mòltes, i al migdia menjar llegums o pseudocereals com la quinoa o el fajol, i alguna font de cereal en forma de pa, arròs o pasta integrals.

123rf Limited©iakovenko

Donada la importància de la ingesta de calci durant la infància, tots els pares haurien d'assegurar-se de que les dietes dels seus fills tinguin sèsam, chia, ametlles, bròquil, figues seques, mongetes verdes, taronges i tofu i / o aliments enriquits amb calci.

No hem d'oblidar tampoc l'aportació de vitamina D, ferro i omega 3, per això és important la suficient exposició al sol (2 o 3 vegades a la setmana durant 20-30 min, almenys a la cara i als braços), el consum mínim de llegums i fruits secs per al ferro, i el consum de nous i llavors de lli per l'omega 3.

Pel que fa a l'aportació de vitamina B12, que només es pot obtenir a partir de fonts animals, els nens vegans haurien de prendre aliments enriquits amb aquesta o prendre suplements directament. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Moringa. 5 beneficis per a la teva salut d'aquest superaliment

Com ja sabeu, els anomenats superaliments són aliments naturals amb una alta densitat nutricional, és a dir, que posseeixen molts minerals, vitamines i antioxidants per quilocaloria. N'hi hi ha una extensa llista, amb beneficis concrets, que val la pena tenir present per poder donar-li a l'organisme un *punch* de nutrició quan més ho necessita.

Avui us parlaré de la moringa, un superaliment provinent d'un arbre (*Moringa oleífera*) originari de l'Índia, amb múltiples propietats i que segurament voldreu incorporar a la vostra dieta. La medicina ayurvèdica ja contemplava el seu ús per prevenir, mitigar o curar més de 300 malalties. Vegem 5 dels seus beneficis més reconeguts.

1. Té tots els aminoàcids essencials

Entre les seves propietats, destaca el seu contingut en proteïnes, el que la converteix en un aliment especialment interessant per a persones esportistes i / o vegetarianes. De fet, posseeix tots els aminoàcids essencials, és a dir, la seva proteïna és completa. No resoldràs les teves necessitats amb aquest aliment, però, si no prens producte animal o fas molt exercici físic, incorporar-lo serà un bon complement.

2. Aporta màxima micronutrició

El seu contingut en vitamines i minerals és extraordinari, destacant especialment la vitamina C, el ferro i el calci. De fet, les fulles de moringa s'han emprat en programes de desenvolupament internacional per nodrir poblacions vulnerables (nens, dones embarassades i lactants), que presentaven alts nivells d'anèmia ferropènica.

El seu contingut en calci és molt superior (4 vegades més) al de la llet de vaca, el que el fa un producte molt convenient per a dones menopàusiques i nens en creixement. La moringa té, a més, interessants quantitats de magnesi, que també contribueix al bon desenvolupament dels ossos.

3. Posseeix acció antimicrobiana

L'ús de la moringa per al control de diverses infeccions provocades per microorganismes patògens és cada vegada més estès. Els olis essencials de les seves fulles tenen un gran poder antifúngic i els extractes de les seves llavors tenen una potent activitat bactericida sobre diverses espècies, per exemple, *l'Helicobacter pylori.*

123rf Limited©milkos

4. Gran acció antioxidant

Posseeix més de 40 substàncies antioxidants, entre les que destaquen la provitamina A i la quercitina. La moringa és una gran protectora de la pell i les mucoses, i, de forma general, ajuda a retardar l'envelliment, ja que les seves substàncies combaten l'oxidació generada pels radicals lliures que danyen les cèl·lules.

5. Ajuda a desintoxicar de metalls pesants

El seu consum afavoreix l'eliminació de certs metalls pesants presents en la nostra alimentació, com l'arsènic o el mercuri.

Totes les parts d'aquest arbre són medicinals

La moringa té com a qualitat destacable que, d'aquest arbre, s'aprofiten totes les seves parts: llavors, arrels i fulles proporcionen tots aquests beneficis i molts d'altres (és antiinflamatòria, hipoglucemiant, antihipertensiva, etcètera). Això sí: si s'incorpora la moringa a la dieta, és molt important assegurar-se que sigui de **producció ecològica**, per evitar tòxics indesitjats. ■

ALIMENTACIÓ

QUÈ MENJAR

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Camu-camu, la fruita amazònica amb poder antioxidant

El camu-camu, fruita amazònica de nom exòtic, és un superaliment poc conegut que s'està obrint pas amb força degut a les seves excel·lents propietats per a la salut. El seu gran poder antioxidant és conseqüència de l'altíssima concentració de vitamina C que posseeix. Depenent del seu estat de maduresa pot contenir entre 20 i 60 vegades més vitamina C que els kiwis o les taronges, i prop de cinc vegades més polifenols que les mores.

Camu-camu, *Myrciaria dubia*, és un arbust que creix en algunes regions de Colòmbia, Perú i Brasil, i que necessita per al seu desenvolupament sòls inundats situats al llarg dels seus rius, sent l'Amazones la zona de major producció d'aquest fruiter.

El camu-camu està carregat de vitamines, minerals, aminoàcids, bioflavonoides, proteïnes, carbohidrats i fibra que inclouen la vitamina A i C, calci, potassi, magnesi, manganès, ferro, zinc i coure. És molt ric en els aminoàcids essencials valina, leucina i serina, aminoàcids que el nostre cos no pot produir. La valina i leucina són fonamentals per mantenir els músculs sans, millorant el rendiment físic general. Els carotenoides presents són la luteïna, el betacarotè i la zeaxantina.

És un poderós **antioxidant** capaç d'estimular el sistema immunològic, ajudar en la cura de la pell i preservar la salut dels ulls. Ajuda a tenir una òptima pressió arterial per la seva activitat relaxant dels vasos sanguinis, millora la salut cardiovascular, ja que les seves propietats antioxidants protegeixen davant l'enduriment de les artèries. És un potent **antiinflamatori**, que es mostra molt eficaç davant els processos d'inflamació crònica, sent un tractament eficaç en la gota i dolors articulars. Per la seva alta concentració de manganès redueix el risc de patir diabetis i disminueix les complicacions per als que la pateixen. Augmenta la salut del fetge ja que la vitamina C és un desintoxicant natural que millora la funció hepàtica. Protegeix enfront del càncer pel seu contingut en antioxidants, que han demostrat la seva utilitat per prevenir i tractar moltes patologies degeneratives. Ajuda en els tractaments d'aprimament pel fet que la vitamina C redueix els nivells de cortisol, el que es tradueix en un menor emmagatzematge de greix i una pèrdua de pes.

123rf Limited©ildipapp. Suc de camu-camu

El camu camu és un aliment supernutritiu que ofereix gran quantitat de beneficis per a la salut, prevé malalties, millora el rendiment físic i augmenta l'energia. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

organic food IBERIA

IFEMA, Feria de Madrid
3-4 Juny 2020

La fira internacional imprescindible per a professionals del sector ecològic

Ecològic. Perquè t'importa.

LOCALITZADA AMB

eco living IBERIA
IFEMA, Feria de Madrid

organic wine IBERIA
IFEMA, Feria de Madrid

Organic Food Iberia tindrà lloc els dies 3 i 4 de juny de 2020
a IFEMA, Feria de Madrid

Descobreix més informació a **www.organicfoodiberia.com**

@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia

Socializa amb nosaltres:
Busca Organic Food Iberia
#OFI2020

PATROCINADOR PRINCIPAL: ecovalia

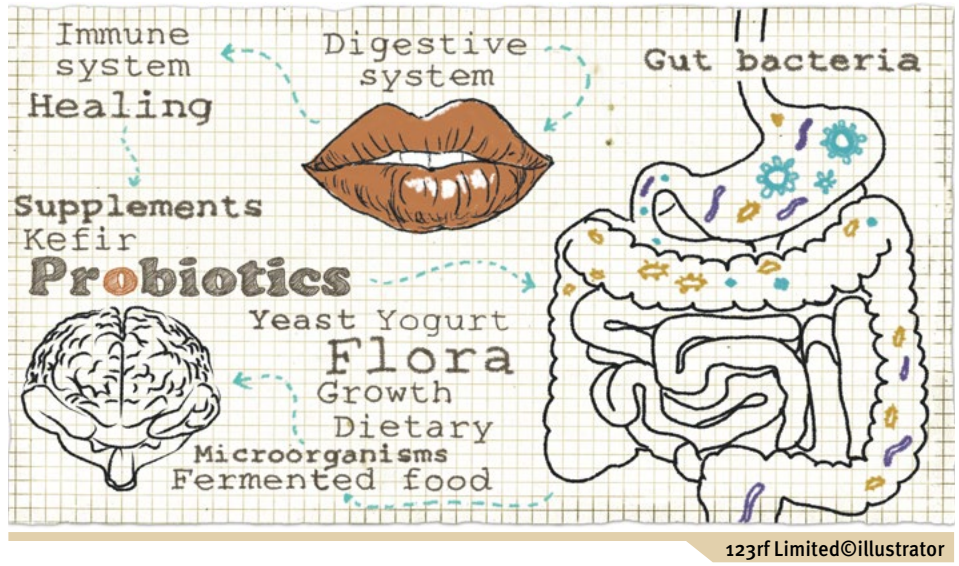
ORGANITZAT PER: diversified COMMUNICATIONS UK

IFEMA Feria de Madrid

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, bioleg

Tingues cura del sistema digestiu amb la teva alimentació



123rf Limited©illustrator

El sistema digestiu és de vital importància per a la nostra salut. Un mal funcionament digestiu ens portarà gran nombre de problemes que poden posar-la en risc. El sistema digestiu és essencial, ja que és responsable d'absorbir els nutrients dels aliments que digerim i d'eliminar les deixalles que es produeixen durant el procés de la digestió. Quan el sistema digestiu no funciona correctament sobrevenen problemes com inflor, còlics, gasos, dolor abdominal, acidesa estomacal, diarrea o restrenyiment, que estan causats per alteracions diverses. Tots els símptomes descrits poden indicar que hi ha un problema més gran no mostrat, ocult, i que en cas de no ser tractat pot derivar en afeccions intestinals greus, com la síndrome de l'intestí irritable, la malaltia per reflux gastroesofàgic, la malaltia de Crohn o la diverticulitis.

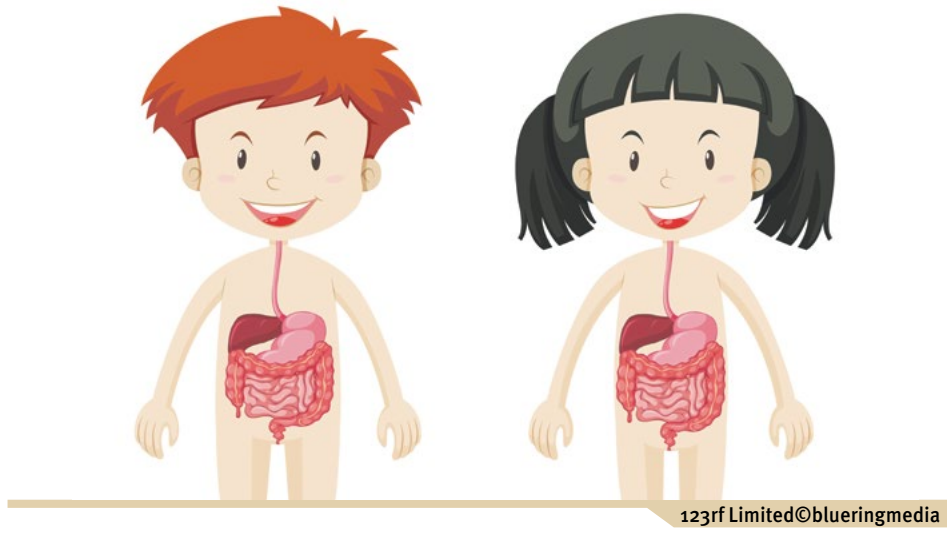
Una persona sana pot experimentar problemes digestius deguts a coses tan simples com la manca de fibra en la dieta o per manca d'aliments rics en probiòtics en la mateixa. Per tant, hem de afegir o eliminar de la dieta aquells aliments necessaris per aconseguir que el sistema digestiu es mantingui saludable. Un bon començament consisteix a revisar quins aliments consumim, veure quant de positiu i negatiu té la nostra dieta, i valorar quina incidència poden tenir sobre el sistema digestiu i el seu bon funcionament. Alguns aliments poden ser més útils que altres. Entre els aliments que tenen cura del nostre sistema digestiu comptem amb les **verdures, fruites, grans i llavors riques en fibra**. Cal prendre aliments probiòtics, consumir superaliments, i portar una dieta allunyada dels menjars processats. Com més orgànica sigui la nostra alimentació millor salut intestinal tindrem.

Per descomptat no tots els aliments afecten les persones de la mateixa manera, pel que cada un de nosaltres haurà de crear la seva dieta a partir dels diferents aliments que tenim al nostre abast. No hi ha una dieta estàndard que es pugui aplicar a tots de la mateixa manera i tingui els mateixos resultats. Però sí que hi ha aliments que han de ser consumits per tots ja que la seva eficàcia sobre la salut del sistema digestiu està més que comprovada. És el cas de la **fibra**, que no només ens omple, sinó que **facilita l'activitat intestinal**. La fibra prové d'aliments vegetals, i els aliments animals, tant carns, peixos com productes lactis no la contenen. Hi ha dos tipus de fibra, la soluble i la insoluble, en funció de la seva capacitat de solubilitzar-se en l'aigua que es troba en el sistema digestiu o no. Els adults han d'ingerir-ne al voltant de 30 gr. al dia. La fibra soluble ajuda a reduir el

ALIMENTACIÓ

colesterol i suavitza la femta alleujant el restrenyiment. La insoluble permet moure els aliments a través del tracte digestiu. **Aliments rics en fibra són els cereals, els grans de civada, ordi i sègol. Les verdures, les fruites, les llavors** ens aporten un alt contingut en fibra.

Els **probiòtics** són microorganismes, bacteris i llevats, que ajuden activament al sistema digestiu. Són bacteris i llevats amics que ja el colonitzen de manera natural. Els podem trobar en forma d'aliments, com el **iogurt, la kombucha**, que és un te fermentat, i el **quefir**, tots ells fonts naturals de probiòtics, o en forma de complements nutricionals. Una altra font rica en probiòtics són els **aliments fermentats**. La fermentació descompon els sucres per mitjà de bacteris i llevats. A l'Àsia són molt populars i d'elevat consum. El **tempeh**, que està fet de soja fermentada, i el **miso**, que es fa fermentant la soja amb sal i el fong koji. El **kimchi** està fet de col fermentada. Els probiòtics milloren l'absorció de nutrients, ajuden a descompondre la lactosa i


123rf Limited©blueringmedia

enforteixen el sistema immunològic. Els probiòtics ajuden a reduir la inflor i la flatulència en els pacients amb síndrome d'intestí irritable.

Els **superaliments** són aliments que tenen propietats beneficioses per a la nostra salut. De tots ells el **gingebre** ha demostrat gran poder per moure ràpid els aliments de l'estómac a l'intestí prim, de manera que redueix el risc d'acidesa estomacal, nàusees i molèsties estomacals. És un ingredient tradicional en la medicina oriental. Un altre aliment per a considerar és el **fonoll**, una planta de bulb pàl·lid i tiges llargues i verdes, d'olor i sabor anisat, que s'utilitza per condimentar els aliments. El seu alt contingut en fibra ajuda a prevenir el restrenyiment i millora la regularitat intestinal. El fonoll conté un agent antiespasmòdic que relaxa els músculs llisos del tracte digestiu. Aquesta acció redueix els símptomes digestius negatius com inflor, flatulència i còlics. **L'oli de menta** és el concentrat dels olis essencials que es troben en les fulles de menta, que s'ha demostrat que millora els problemes digestius. Conté mentol, un compost que alleuja els símptomes de la síndrome de l'intestí irritable com són la inflor, malestar i problemes de moviment intestinal. Relaxa els músculs del tracte digestiu, el que facilita millors digestions.

Beure líquids ajuda a la digestió. És important beure, ja que la hidratació facilita el pas del bol alimentari a través del sistema digestiu i ajuda a suavitzar la femta. En beure aconseguirem que la fibra s'hidrati i s'infli. Sense líquid suficient la fibra no pot fer la seva feina i es produeix restrenyiment. És per tant necessari en els àpats prendre suficient líquid, com a mínim s'ha de beure un got amb cada menjar.

L'estil de vida que portem i l'elecció d'aliments afecten la forma en què el cos digereix el que menja. Beure suficient aigua, portar una dieta rica en fibra i fer exercici contribueixen sens dubte a millorar la salut digestiva. ■

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Expert universitari en Nutrició i Dietètica*

Crema de ceba i tofu fumat amb crostons

Durant les èpoques de fred, sobretot a l'hivern, el nostre cos ens demana menjars reconfortants, calents i reconstituents.

Deixem de pensar en amanides, al menys tant com a l'estiu, i les sopes i cremes són més protagonistes.

Pots fer cremes de verdures molt variades per no cansar-te. Carbassa, porro, coliflor, pastanaga... totes són molt senzilles i tenen alguna cosa en comú, són de sabor suau i lleugerament dolç. Això ens proporciona un efecte relaxant i reconfortant.

D'entre totes, per a mi, destaca una per excel·lència. La crema de ceba.

La ceba és un ingredient que sempre tenim a casa ja que forma part del nostre rebost en qualsevol estació. És barata, rica en minerals, diürètica... una meravella.

Si a més, vols afegir un punt extra i que sigui més nutritiva i rica en proteïnes, afegir una mica de tofu fumat ho farà possible alhora que li aportarà un sabor excel·lent.

DIFICULTAT: Baixa
TEMPS:
15' Preparació
45' Elaboració

INGREDIENTS

- 1 kg de cebes.
- 1,7 litres de brou de verdures o sopa de ceba AMANDÍN.
- 1 cullerada sopera de farina d'arròs (o blat).
- 50 ml de vi blanc (opcional).
- 4 cullerades soperes d'oli de coco o d'oliva.
- 4 llesques de pa integral.
- 300 gr. de tofu fumat.
- Sal marina.
- Un pessic de pebre blanc.
- 1 culleradeta d'anet fresc.
- Una mica de romaní sec.

Elaboració

Peleu les cebes i tallar per la meitat. Tallar en semillunes el més finament possible.

Escalfar l'oli de coco en una cassola i afegir la ceba. Afegir una mica de sal per ajudar a que suï i es cuini abans.

©Estela Nieto

Hem de cuinar la ceba a foc baix i tapada perquè es faci a poc a poc, però sense agafar color. Pretenem que quedi ben blanca.

Passats 25 minuts, la ceba hauria d'estar molt tendra. Llavors incorporar la farina i deixar que es cuini un minut, remoure si veus que es formen grumolls.

Afegeix el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol. Afegeix el brou i el tofu fumat tallat a daus.

Deixar que es cuini tot junt uns altres 10 minuts.

Corregir de sal si cal i afegir una mica de pebre blanc.

Triturar fins aconseguir una crema molt fina i suau.

Mentrestant, tallar les llesques de pa a daus d'1 cm d'ampla. Escalfar una cullerada d'oli en una paella i afegir el pa. Cuinar a foc mitjà movent de tant en tant perquè no es cremi. Cal esperar que es dauri i llavors afegir una mica de sal i el romaní sec. Apartar del foc.

Al servir la crema decorar amb l'anet fresc picat fi i els crostons de pa al romaní.■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / INFUSIONS

nou

Tot Bé! Infusions, de Sonnentor

La gamma d'infusions de Tot Bé! destaca per les seves 18 bossetes de 1,5g reciclades fetes de fibra de plàtan. Prova 'Calma els teus nervis bio', 'Gola suau bio', 'Digestió tranquil·la', i 'Allibera el teu fetge bio'. Els envasos estan fets amb matèries primeres renovables compostables: 0% plàstic.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Sonnentor www.sonnentor.com
- **Distribució:** Alternatur S.L. www.alternatur.es

ALIMENTACIÓ / IOGURT

imprescindible

Iogurts Oat Start, de Abbot Kinney's

La civada és un gra petit i versàtil ple d'oportunitats. El Oat Start d'Abbot Kinney's és suau i baix en greix, el que el fa molt accessible i una opció perfecta per a qualsevol moment del dia. A l'igual que tots els productes d'Abbot Kinney's, Oat Start està fet exclusivament d'ingredients naturals que són ecològics i 100% d'origen vegetal. I sense sucres afegits o sabors artificials.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Abbot Kinney's www.abbotkinneys.com
- **Empresa:** Biogran S.L. www.biogran.es.

ALIMENTACIÓ / XOCOLATA

nou

Xocolates Veganes i Sense Gluten: nous sabors!, de Sol Natural

La gamma de xocolates de Sol Natural s'amplia amb 4 nous sabors: Xocolata 70% amb Avellanes; Xocolata Blanca amb Arròs Inflat; Xocolata amb Llet de Coco; i una deliciosa Tauleta de Garrofa! Totes les varietats són elaborades amb cacau de Comerç Just, sense gluten, sense lactosa i amb sucre de coco, un dels endolcidors amb menor índex glucèmic.

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

ALIMENTACIÓ / TOFU

imprescindible

Filets de Tofu All Silvestre, de Taifun Tofu

El Filet de Tofu All Silvestre és el producte perfecte per als que estimen aquesta herba silvestre. L'all silvestre li dóna un sabor únic. Es pot fregir breument a la paella i és molt saborós amb pasta, patates o verdures. També es pot cuinar a la graella, cobert amb una mica d'oli. No conté gluten. Elaborat amb Soja provinent d'Alemanya, Àustria i França.

- **Certificat:** Euro Fulla | Vegà
- **Marca:** Taifun Tofu www.taifun-tofu.de/en
- **Empresa:** Taifun-Tofu GmbH

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES: *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.* **Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit**

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

CERTIFICADORA

EL TELESCOPI

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

Cap a on va el 'BIO'

Cada vegada són més accessibles els productes ecològics. És fàcil trobar-los a les estanteries de la majoria de supermercats, al comerç especialista tradicional, dia a dia més professionalitzat i amb un ventall més ampli de productes a les seves botigues, i també, per descomptat, als comerços online.

Pel que fa al sector especialitzat, a les botigues o als supermercats 100% ecològics, ja de per si més compromesos o amb un impacte positiu més gran social i ambientalment, hi estem veient una important transformació. Els centres es professionalitzen i reinventen o desapareixen: la qualitat, per sort o per desgràcia, ja no és suficient en un sistema econòmic articulat com s'articula el de casa nostra. Un exemple d'això en són els centres Veritas, la cadena Herbolario Navarro, la cooperativa de botigues Molsa o els centenars de botigues independents que s'estan mantenint o fent més fortes a les ciutats d'arreu del territori, treballant professional i

123rf Limited©Pavlo Stavnichuk

constantment i aportant al consumidor allò que aquest els demana.

Una tendència cada vegada més present, que és palpable a la botiga Bionistas a Barcelona i tendència en cada vegada més centres de Veritas, com el recentment inaugurat al Garraf, a Sant Pere de Ribes, són les zones de cafeteria i menjar per emportar, que aporten més facilitats per consumir 100% ecològic i per tant ajudar-nos a nosaltres mateixos i al planeta. Consumim i fem-nos partícips d'aquest model!. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

Les flors

Porto uns quants anys treballant a Vida Sana, gairebé 20, però l'entitat ha complert ja quatre dècades. I BioCultura 36 anys. En tot aquest temps sempre hem treballat pel sector ecològic de forma ètica i donant-li dignitat i professionalitat a un sector que ha anat desenvolupant-se i creixent. Nosaltres continuem en aquest camí: ecològic no pot separar-se d'ètic perquè tenen en el seu nucli el mateix ADN.

El sector canvia, es mou, i ara en aquest sorramoll que ha produït l'entrada en el sector de les grans empreses i multinacionals... tots busquen sortir a la superfície. Llei de vida, i cada un en la mesura de les seves possibilitats, conviccions, aspiracions... Alguns deserten del que han estat les seves pròpies conviccions durant dècades. Altres... sobreviuen com poden. I fins i tot hi ha qui llença la tovallola. Els que van combatre als pirates s'han llançat ara a ultramar en les seves noves barcasses.

123rf Limited©natika

Nosaltres seguim i seguirem apostant per la bellesa, en totes les seves manifestacions. Per a nosaltres, des de fa molts anys ja, el camí sempre ha estat el mateix: tornar a l'essència de l'alimentació. Tornar al que l'alimentació va ser quan el món no havia caigut a la gola del materialisme. Si estàs amb nosaltres, bé. Si no, també. Nosaltres voldríem ser com aquella floreta que, quan la van trepitjar, va respondre exhalant el millor dels seus perfums...■

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur
TU
Mentre gaudeixes dels productes de Cantero de Letur estàs formant part d'un projecte amb conciència.
CONCIÈNCIA PEL DESENVOLUPAMENT RURAL SOSTENIBLE
Prop de 90 llocs de treball al voltant d'un poble de 900 habitants - 75% de la llet feta servir és produïda a menys de 35 kms per ramaders a qui paguem preus estables, sense les oscil·lacions habituals del mercat.
ECO Y SOCIAL desde 1990 AUTÉNTICO
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE/no UE
www.elcanterodeletur.com
@elcanterodeletur @canteroletur
KÉFIR UP
ECOLÓGICO DE CABRA
NATURAL
SABOR FRESA
SABOR LIMÓN
CON SIROPE DE AGAVE
NUEVA RECETA
Cantero de Letur. Vidre Sí.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Núria Arranz, *Enginyera tècnica industrial, Tecnòloga d'aliments*
Laura I. Arranz, *Farmacèutica - Nutricionista*
www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Additius controvertits: nitrats/nitrits, sulfits i colorants

Els additius utilitzats en la indústria alimentària poden crear certes controvèrsies i inseguretats al consumidor, cada dia més conscient de la importància d'una alimentació sana i equilibrada. Tot i que, com sabem, els additius són substàncies que s'utilitzen a dosis segures, en alguns casos poden estar relacionats amb alguns problemes de salut. Per això, és important tenir-ne informació a l'hora d'incloure'ls en la nostra dieta.

Els **nitrats i nitrits** s'utilitzen habitualment per al tractament i processament de productes carnis cuits i curats i també per a altres productes peribles. S'afegeixen als aliments per conservar-los, i també contribueixen a garantir la higiene i a impedir la proliferació de microorganismes nocius, especialment, *Clostridium botulinum*, bacteri responsable del **botulisme**, que pot arribar a ser mortal. Ajuden també a conservar el color vermellós i el sabor característic dels productes carnis. En la fabricació de formatges es poden utilitzar els nitrats per evitar que s'inflin durant la fermentació. Els nitrats i nitrits també es troben de manera natural a les verdures i hortalisses (sobretot en les de fulla verda com els espinacs, les bledes i l'enciam), i en l'aigua, com a contaminant de pràctiques d'agricultura intensiva, producció ramadera i abocaments d'aigües residuals. S'ha de tenir en compte que el contingut de nitrats que provenen de les verdures pot variar en cada espècie segons la intensitat de la llum (la concentració és màxima a l'hivern), la varietat genètica, el tipus de sòl, la temperatura ambiental, l'ús de fertilitzants nitrogenats, la humitat i temperatura del sòl i el temps d'emmagatzematge. Per això s'utilitzen sistemes de control des del camp, amb un pla de bones pràctiques agrícoles que inclou el control de concentració de nitrogen del sòl i l'ús de fertilitzants d'alliberament lent

123rf Limited©Alonso Aguilar Ales. Diversos tipus d'espècies i colorants alimentaris

d'amoni. En la indústria, es controlen i vigilen els continguts màxims permesos en aliments infantils i en determinats vegetals com l'enciam i els espinacs.

El que passa amb els nitrats que ingerim és que una part poden transformar-se en nitrits. A la boca i a l'intestí, els bacteris de la llengua transformen una part dels nitrats en nitrits, i aquests reaccionen amb els aminoàcids que prenem amb el menjar donant lloc a la formació de **nitrosamines**, algunes de les quals tenen efecte cancerigen. Això pot

HABITATGE - ANTI HUMITAT

FIRES

produir-se també durant la maduració o el processat dels aliments, o bé amb les altes temperatures assolides al cuinar els productes carnis.

Els grups de població més susceptibles són els nens d'1 a 3 anys i les persones amb trastorns gastrointestinals crònics per proliferació de la flora bacteriana que transforma els nitrats en nitrits. En general, les persones sanes transformen un 5% dels nitrats ingerits en nitrits però, algunes persones amb trastorns gastrointestinals, poden transformar-ne fins a un 20%.

Segons l'**EFSA** (Agència de Seguretat Alimentària Europea) els nivells autoritzats en l'actualitat són segurs i garanteixen una protecció adequada per als consumidors. El problema pot venir en algunes persones i quan es té en compte tota la dieta (additius, presència natural en aliments i contaminants en l'aigua) ja que, en alguns casos, sí que podrien ser susceptibles a superar la IDA (Ingesta Diària Admissible).

Un altre tipus de conservants i

123rf Limited©jeka81

antioxidants molt utilitzats en la indústria alimentària són els **sulfits**, substàncies derivades del sofre que es poden trobar de manera natural en aliments que han patit algun tipus de fermentació com el vi, la cervesa o el pa, o bé, poden ser afegits com a additius en vins, mosts, sidres, crustacis, fruites dessecades, productes carnis preparats, aliments precuinats, conserves, ultracongelats i vinagre. Poden provocar augment de símptomes en persones amb asma, molèsties digestives o reaccions cutànies. Per això la normativa europea obliga a etiquetar els aliments que continguin sulfits en concentracions superiors a 10 mg / kg o 10 mg / l, i han de ser declarats amb el seu nom seguit del número E corresponent (de l'E220 a l'E228). Les persones intolerants als sulfits han de llegir acuradament les etiquetes.

Un altre grup interessant i controvertit són els **colorants**. En aquest cas és important conèixer aquells que poden tenir efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels nens. Aquests colorants es nomenen en el Reglament (CE) 1331/2008, en el seu Annex V i s'ha d'incloure la informació en l'etiquetatge. Aquests colorants són: groc ataronjat (E110), groc de quinolina (E104), carmoisina (E122), vermell allura (E129), tartrazina (E102) i vermell cotxinilla (I124) i la frase de menció obligatòria que ha d'aparèixer en l'etiquetatge és la següent: "nom o número E del / s colorant (s): pot tenir efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels nens." Aquesta advertència va arribar fa uns anys després de molts estudis que van aconseguir demostrar aquest efecte negatiu en la població infantil.

En aquest sentit cal reflexionar sobre el fet que, si les nostres dietes estan basades en aliments frescos i de temporada, la ingesta d'additius serà molt baixa i no tindrà impacte en la salut. Per contra, la dieta d'una persona que pren quantitats altes d'aliments processats, encara que pugui arribar a ser segura des d'un punt de vista estricte, no seria realment una dieta saludable, ja que seria nutricionalment molt pobre i alta en substàncies químiques no nutritives. ■

PARLEM DE

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

Com contribuir a la recuperació de les abelles amb arbres i plantes mel·líferes/pol·líniferes

Les abelles (*Apis mel·lífera*), en el nostre estimat planeta, formen part d'una cadena natural d'éssers vius que fan que les plantes segueixin el seu curs evolutiu i realitzin la producció d'aliments, per mitjà de la pol·linització correcta de plantes, arbres i arbustos.

Durant milers d'anys la seva vida diària ha transcorregut en un entorn natural sense massa agressions cap a les abelles, per part de la pròpia naturalesa i dels éssers que l'habiten, entre pol·linitzar i visitar les espècies mel·líferes i amb el conseqüent resultat de producció de la mel, el pol·len i el pròpolis, que utilitzen per a la seva vida diària com a aliment i manteniment dels seus ruscs.

123rf Limited©bettapoggi

Però en els últims 100 anys, des de 1919 fins als nostres dies, progressivament, han augmentat any rere any, l'ús de pesticides, herbicides, acaricides i tot tipus de fitosanitaris de síntesi química, curiosament productes sobrants del seu ús en la primera guerra mundial contra les persones de tots dos exèrcits com a arma letal a les trinxeres i reconvertits en fitosanitaris per a l'agricultura intensiva, horticultura i jardineria d'alt consum del primer món, productes que van ser creats per les mateixes multinacionals actuals.

Els fitosanitaris de síntesi química estan exterminant milers d'espècies de plantes i éssers vius

Tots aquests productes químics verinosos estan exterminant milers d'espècies de plantes i éssers vius del planeta. Entre elles les abelles, tan necessàries per a la nostra pròpia existència.

Com podem ajudar i protegir les abelles

Amb la mitjana agricultura Eco de proximitat, horticultura Eco de pobles i urbanitzacions, horticultura urbana, biojardineria, utilitzant tècniques, materials no contaminants, fitosanitaris biològics. Tot això utilitzant i recuperant plantes medicinals i aromàtiques, arbustos com tanques, arbres fruiters, per les seves potents floracions dins d'espais amb molt d'amor i respecte, practicat producció on les abelles s'alimentin amb equilibri i es sentin com al propi rusc, en una actitud de respecte per un mateix i el nostre entorn. Sentint que el nostre Hort-Jardí és un camí amb cor.

Espècies de plantes, arbustos i arbres que faciliten l'assentament o la visita d'abelles, beneficiant-les i realitzant la pol·linització correcta

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Pertany a la gran família de les labiades. És planta típica mediterrània amb una floració molt llarga, hi ha zones en què gairebé tot l'any tenen floració, i per a les abelles aporta energia i nutrients extres molt concentrats.

Espígol (*Lavandula vera*)

Espígol, perfum de déu; és planta vivaç de la família de les labiades. Molt aromàtica especialment les flors, és bona productora de mel de molt bona qualitat, molt fina amb suau perfum. Les abelles no es cansen de libar les flors delicades i amb gran concentració d'olis medicinals per a les pròpies abelles.

ALIMENTACIÓ

Farigola (*Tymus vulgaris*)

Planta viva, de 15 a 30 cm, prospera en terrenys calcaris i pedregosos, amb flors rosades i violàcies, floreix al maig-juny. És una altra extraordinària labiada, gran productora d'una mel densa i daurada molt aromàtica de gran popularitat, i molt medicinal per a les abelles pel seu gran poder antibacterià.

Sajolida (*Satureja montana*)

És bona planta mel·lífera, complementària i de major port que la farigola, floreix al maig- juliol, i li ve de gust la humitat de les proximitats dels rius i rierols. Hi ha espècies conreades a jardins (*Satureja hortensis*), les dues són molt bones mel·líferes, a les abelles els encanten doncs mentre liben la flor, fan una parada per beure a la riera o riu.

Ametller (*Amigdalus communis*)

Pertany a les famílies de les rosàcies. Flor hermafrodita però necessitada de la pol·linització creuada per ser autoestèril. Però és un arbre que aporta gran floració per a les abelles.

123rf Limited©lupobianco. Abella en la flor de l'ametller

Presseguer (*Amygdalus pèrsica*)

De la gran família de les rosàcies. Hi ha dues varietats de flors, grans i petites; les primeres són més precoces. La mel que produeix és clara o lleugerament rosada, fina i aromàtica. Aporta gran floració i d'una qualitat excel·lent, atrau fàcilment a les abelles.

Albercoquer (*Armeniaca vulgaris*)

Flors grans amb calze i pètals blancs o rosats, que apareixen abans que les fulles; floreix febrer-març. Les característiques de la mel són molt especials pel treball de les abelles per etapes, atès que la floració és discontínua.

Prunera (*Cerasus Jussieu*)

Flors blanques, solitàries. A les abelles els agrada per el seu nèctar pol·len molt concentrat, ja que en poques flors omplen les potetes amb sucoses boles de pol·len.

Espècies mel·líferes

Dent de Lleó, Bruc, Nap, Sàlvia, Col, Ginesta, Xicoira, Esbarzer, Menta, Gira-sol, Mongeta, Malva, Safrà, Fonoll, Poliol.

Flors pol·liníferes

Avellaner, Alzina, Roure, Rosella, Cànem, Blat de moro, Roser, Carbassa, Meló, Cogombre. ■

MEDI AMBIENT

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

Inundacions alimentades pel canvi climàtic

La borrasca *Glòria*, a més de provocar més d'una desena de morts, ha deixat una profunda cicatriu en bona part de litoral de Catalunya, el País Valencià i Balears. Les inundacions i el fort temporal marítim associades a *Glòria* són exemples del que pot passar cada vegada amb més freqüència com a conseqüència del canvi climàtic.

És evident que el litoral mediterrani es caracteritza per fenòmens meteorològics catastròfics cíclics però l'augment de les temperatures a l'atmosfera i l'aigua del mar es presenten com a factor determinant en la repetició cada vegada més ràpida i profunda de precipitacions torrencials i entrades de l'aigua del mar en zones sensibles com el Delta de l'Ebre.

"Nombrosos estudis apunten canvis notables en el fenomen de les inundacions com a conseqüència de la influència del canvi climàtic, de fet en algunes regions aquests efectes són ja evidents", recorda el ***Ministerio de Transición Ecológica*** en el seu informe més recent sobre **Plans de Gestió del Risc d'Inundació (PGRIs).**

Revisant les dades històriques, els experts han detectat alguns patrons en diverses regions del continent europeu. Així es pot apreciar un augment de les inundacions (en magnitud o intensitat) al nord d'Europa mentre que a Alemanya i el Regne Unit hi ha una tendència positiva en la incidència d'inundacions d'hivern i a França i els Alps s'observa una disminució de les inundacions a l'hivern però un augment significatiu a l'estiu. En el cas d'Espanya, i especialment a la costa de la Mediterrània, la principal observació és que en els últims anys s'està reduint el volum anual d'aigua recollida per pluges i nevades i al mateix temps creix el nombre de precipitacions extremes, és a dir, les que s'associen amb el risc d'inundacions.

Els Pirineus són un exemple excel·lent del canvi climàtic i ambiental (abandonament de sòl), que afecten els recursos hídrics i al règim d'inundacions per desglaç a les muntanyes d'Espanya, explicava el 2014 un estudi liderat pel professor *Juan Ignacio López-Moreno*, de ***l'Insitut Pirinenc d'Ecologia (IPE-CSIC).***

123rf Limited©nito500. Vista del riu Francolí a Tarragona, el dia després d'una forta inundació

Més en concret, un informe de 2015 liderat per *Miguel Sánchez Fabre*, de la **Universitat de Saragossa**, indicava que l'augment de la temperatura mitjana a les zones de muntanya d'Espanya ha contribuït directament a l'augment del nombre d'inundacions a l'Ebre en el que portem de segle XXI.

El **Tercer Informe sobre Canvi Climàtic a Catalunya**, coordinat pel

COSMÈTICA

catedràtic de la ***Universitat de Barcelona*** *Javier Martín Vide* i presentat el 2016, recorda que "més del 40% dels municipis de Catalunya presenten un risc d'inundació alt o molt alt, la major part dels quals es troben a la costa".

Entre 1981 i 2010 es van registrar a Catalunya 219 episodis d'inundació, el 71% dels quals en comarques costaneres, sobretot al Maresme (48% de total). Del total de 219 episodis, un 11% va produir danys greus (catastròfics), amb una destrucció parcial o total d'infraestructures i un 53%, danys importants (extraordinaris).

123rf Limited©zixia. Inundacions a Sant Llorenç de Cardassar (Mallorca)

L'estudi de la tendència dins del període 1981-2010 mostra que els episodis d'inundacions a Catalunya són cada vegada més freqüents, amb un creixement d'un succés més cada 10 anys. Un dels factors que pot influir en aquesta tendència observada és el canvi climàtic però també s'ha de destacar que la creixent urbanització de zones costaneres provoca que les fortes pluges acabin en inundacions, pel fet que les aigües tenen ara menys espai lliure per drenar i hi ha una major quantitat de construccions i infraestructures potencialment danyades, puntualitza el Tercer Informe sobre Canvi Climàtic a Catalunya en el seu apartat específic sobre inundacions, elaborat pels professors *Joan Gilabert i Montserrat Llasat*, de la ***Universitat de Barcelona***.

Aquest informe coordinat per *Javier Martín Vide* explica que de cara a el futur, "tenint en compte el possible augment de les precipitacions torrencials i, molt probablement, de l'exposició i la vulnerabilitat, tot apunta cap a un increment significatiu del risc d'inundacions, que podria ser mitigat mitjançant l'augment de la previsió, la prevenció i la resiliència".

En l'apartat d'aquest tercer informe referit a '**Sistemes costaners i dinàmica litoral**', l'equip liderat pel professor *Agustín Sánchez-Arcilla* analitza de forma detallada i amb exemples pràctics com està influint i com afectarà el canvi climàtic a les nostres platges, ports i deltes; un apartat a tenir molt en compte davant episodis com el provocat per la borrasca *Glòria*.

El canvi climàtic està provocant en l'actualitat una elevació del nivell de la mar al litoral de Catalunya de l'ordre de 4 centímetres cada dècada, segons les dades recollides des de 1990 per *Josep Pascual* amb el mareògraf instal·lat al port de l'Estartit.

Amb les previsions climàtiques actuals, a finals d'aquest segle el nivell del mar haurà pujat a la nostra costa entre 45 i 82 centímetres respecte al nivell de finals de segle XX.

A més de la pujada del nivell de la mar, com recorda aquest apartat del Tercer Informe, el canvi climàtic està provocant situacions en què **les ones arriben a major alçada**, amb la qual cosa **s'incrementa l'erosió de les platges i els danys en zones portuàries i infraestructures costaneres.** ■

PARLEM DE

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

Pautes per a gaudir d'un son reparador

Segons la Societat Espanyola del Son, 7 de cada 10 persones té alguna alteració del son. Ja sigui problemes per conciliar-lo com adormir-se ràpid, però despertar-se a mitja nit. Dormir menys de 6 hores diàries **afecta a les nostres defenses**, generant més predisposició a posar-nos malalts.

En una societat estressada que treballa fins tard, sopa quan ja hauria d'estar fent la digestió i mira sèries a la carta quan hauria d'estar dormint, no és d'estranyar que després ens costi adormir-nos o ens llevem cansats, amb poca energia i no arranquem fins que ens prenem el cafè. Hem de tenir clar que intentar guanyar hores al dia en detriment d'hores de son no és una bona idea i ens passarà factura abans o després.

Dormir és una **necessitat vital i fisiològica** per el cos i per la ment. Necessitem descansar perquè l'organisme faci les funcions de reparació i regeneració d'òrgans i teixits. Si volem cuidar la nostra salut és tan important l'alimentació com moure el cos, gestionar les emocions i assegurar un descans suficient. Seguiu les següents pautes per a gaudir d'un son reparador!

Alimentació

- Evitar prendre **estimulants o excitants** més enllà de les 15 h, com el cafè, el te, la xocolata o l'alcohol.

- **Sopars lleugers i frugals**. Menjar en excés provoca digestions lentes i pesades que sovint causen malsons. A més, és important deixar passar dues hores abans d'anar a dormir per haver fet la digestió.

- A la nit és millor menjar la **verdura cuinada** i evitar els crus o aliments molt freds que ens destemplen el cos.

- Incloure al sopar aliments rics en **triptòfan** que ens ajudaran a descansar millor: ous, plàtan, fruita seca, sèsam o tahin.

- Prendre una infusió després de sopar amb **plantes relaxants** com per exemple: melissa, passiflora, tarongina i rosella. Si patim insomni, per la tarda podem prendre una infusió d'arç blanc per anar baixant revolucions.

Hàbits

- Evitar **migdiades** llargues que ens alterin el son nocturn. No dormir més de 20-30 minuts.

- No practicar **esport intens** a la tarda-nit que ens acceleri. És millor practicar alguna activitat més relaxant com el ioga.

- Mantenir **horaris regulars**: si sempre anem a dormir i ens aixequem a la mateixa hora ajudarem al cos a tenir uns ritmes biològics sans.

- Evitar les **pantalles** després de sopar: mòbils, tauletes, ordinadors i consoles. L'exposició a llums brillants ens dificulta conciliar el son.

123rf Limited©Michael Heim

- Apagar el **WI-FI** de casa i posar el mòbil en mode avió o apagar-lo per evitar ones electromagnètiques.

- Si notem que tenim son és millor anar al llit directament. Si ens adormim al **sofà** i després anem al llit estem fraccionant el son i, sovint, ens desvetllem.

- Mantenir un **entorn adequat**: és important que l'habitació tingui una temperatura adequada, fosca i que el llit sigui còmode. Encara que no ho veiem, percebem si està neta i endreçada.

- Fer una **relaxació o meditació** quan ens estirem al llit. Ens ajuda a relaxar el cos i la ment i, potser, ens quedarem adormits abans d'acabar-la. Si no hi estem acostumats podem escoltar música relaxant o llegir un llibre.

- Dormir com a mínim vuit hores. Descansar no és una pèrdua de temps!

Emocions

A vegades, a la nit es quan ens ve a la ment tot el que ens preocupa o tenim pendent. La realitat és que durant el dia hem de posar ordre i, si cal, buscar ajuda d'un professional per aprendre a gestionar les emocions, l'estrès i saber prioritzar a la nostra vida. De nit, tot sembla pitjor del que és, donar-li voltes no solucionarà res i perdem l'oportunitat de dormir. ■

ALIMENTACIÓ

Ana María Rodríguez, *Farmacèutica de Herbolario Navarro* | *info@herbolarionavarro.es*

ESPAI PATROCINAT PER:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

Carregar piles amb l'energia més natural

S'acosta la **primavera** amb tots els seus canvis i peculiaritats i sovint ens afecta més del que creiem. Les temperatures són més suaus, hi ha més llum i tot sembla ser més alegre i vital. No obstant això, de vegades sentim que les forces ens fallen, no podem parar de badallar i sembla que l'apatia ens envaeix... tot se'ns fa muntanya amunt. Ja sabeu que aquesta és una situació passatgera coneguda com Astènia Primaveral.

Per suportar aquesta etapa res millor que començar cuidant-nos a través de l'alimentació. Si durant aquestes setmanes cuidem al màxim la dieta amb aliments més nutritius i energètics, com les algues, els cereals integrals i els llegums, ens serà de gran ajuda. Els fruits secs també són grans aliats en èpoques de cansament, ja que contenen nombrosos minerals i vitamines, així com proteïnes de gran qualitat. Això sí, hem d'escollir **aliments ecològics**, ja que així es garanteix la seva qualitat.

123rf Limited©lightwise

L'esport també és una peça clau per mantenir-nos actius. Ioga, pilates, natació, running... tria el teu favorit i posa't en marxa. L'exercici físic ajuda a potenciar la resistència física i el to muscular, ajudant-nos a sentir-nos menys cansats. Per això, encara que l'astènia primaveral et produeixi una mandra infinita, esforça't per vèncer-la i no abandonis el teu esport.

Els **complements dietètics** també ens ajuden a aconseguir el *plus* d'energia que necessitem en aquests moments, així com els denominats superaliments que trobem tant en càpsules com en pols per incorporar-los als *smoothies* i batuts.

Alguns complements útils en l'època primaveral són:

Gelea Reial: És un producte derivat del rusc, ric en proteïnes, vitamines, minerals i oligoelements.

Ginseng: El ginseng està inclòs dins de les plantes "adaptògenes" i és útil en casos d'esgotament físic, mental i astènia.

Guaranà: Estimulant del sistema nerviós central pel seu contingut en cafeïna i és per això que aconsegueix una millora en els símptomes de fatiga.

Espirulina: Alga d'aigua dolça molt rica en proteïnes (60-70%), vitamines, àcids grassos essencials i minerals.

Chlorella: Alga font natural de vitamines i minerals. Es recomana en cas de cansament i ajuda al nostre sistema immunològic.

Maca: És coneguda pel seu ús en l'estímul de la libido, també és una font d'energia i vitalitat i dóna suport al rendiment físic i mental.

Podem escollir entre ells quin ens convé més per carregar les piles de forma natural i combinar-ho amb bons aliments i exercici a l'aire lliure. ■

Herbolario Navarro

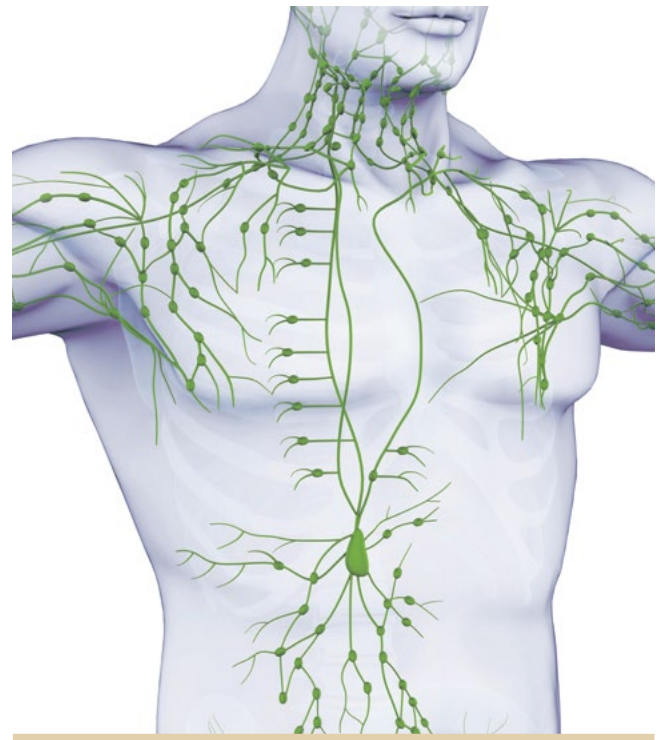
Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas, *Periodista especialitzada en Salut Natural, titulada superior en Naturopatia i Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

Drenatge limfàtic manual: tècnica eficaç en les acumulacions de líquid



123rf Limited©nerthuz . Sistema linfàtic

Al néixer, el nostre cos és en un 75% aigua. Quan arribem a l'edat adulta estem entorn del 60- 65%. Aproximadament un 60% d'aquesta aigua es troba a l'interior de les cèl·lules (aigua intracel·lular), un 20% al voltant de les cèl·lules, un 10% en òrgans i un altre 10% en sang. Tot això comporta un gran moviment de líquids, i en el seu equilibri, com vam veure el mes passat a la primera part de drenatge limfàtic, exerceix un paper molt important el sistema limfàtic.

Precisament aquest mes, el 6 de març, té lloc el **Dia Internacional del Limfedema**, una malaltia crònica que consisteix en una acumulació de la limfa de manera anòmala, que el cos no pot eliminar. Encara que es considera una malaltia rara, només a Espanya, més de 900.000 persones la pateixen, segons les dades de la Societat Espanyola d'Angiologia i Cirurgia Vascular (SEACV) i la Societat Espanyola de Rehabilitació i Medicina Física (SERMEF).

José Antonio Suances, quiromassatgista, linfoterapeuta i creador de TAIEC (tècnica Bowen) aconsella que "*per abordar el tractament del limfedema, cal partir d'un bon diagnòstic. El millor per obtenir resultats satisfactoris és tractar-los com més aviat millor, ja que quan es fibrosa, els resultats són menys satisfactoris*".

El DLM s'empra en tot tipus d'edemes, és a dir, acumulacions de líquid en el teixit intercel·lular. Amb més de 30 anys d'experiència en teràpies manuals i centenars d'articles publicats, Carmen Benito, llicenciada en Biologia i fundadora i directora del Centre de bioestètica que porta el seu nom, ens explica també altres casos en què s'utilitza el DLM, "*quan hi ha problemes circulatoris, sobretot quan arriba la calor, les cames s'inflen, provocant molta pesadesa. També en embarassades, sobretot a partir del cinquè mes de gestació quan es comencen a notar els turmells inflamats.*"

S'aconsella també després de determinades cirurgies. Com comenta Carmen, "*després de la liposucció, ja que al destruir el teixit gras, amb les cànules es produeixen grans hematomes i sortida de líquid. El drenatge permet reduir ràpidament el dolor que es provoca i recuperar el teixit, permetent que els hematomes es reabsorbeixen més de pressa. També ho he practicat a dones que havien patit una mastectomia amb extirpació de ganglis limfàtics de l'aixella (per prevenir o tractar els limfedemes al braç) i després de les operacions de varius o la seva esclerotització.*" ■

Més info:
www.carmenbenitobioestetica.com
www.fedeal.org
www.philippusthuban.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Luis Jiménez, *Soci de COFENAT nº 246*
Responsable del Comitè Científic de Teràpia Floral de Cofenat

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

Teràpia Floral, més que remeis: una via cap al desenvolupament interior

La **Teràpia Floral**, mètode natural de salut que utilitza els remeis florals elaborats per **Edward Bach**, s'ha convertit en les últimes dècades en una de les Teràpies Naturals més sol·licitades. La seva expansió és constant pel que fa a popularitat i recomanació d'ús pels professionals de la Salut Natural.

Per a la Teràpia Floral el fonamental és la congruència: expressar el que un és, d'acord a la seva veritable naturalesa. Per això fomenta la individualitat, com a fidelitat a un mateix, ja que fruit d'això emergirà la pau i l'alegria. Ens endinsem en un nou paradigma, on el sentit de l'exercici professional es centra en el desenvolupament de la consciència i no en l'eradicació dels símptomes.

Edward Bach deia que no s'eradicaria la malaltia fins que no fos abolida la ignorància, referint-se amb això al desconeixement d'un mateix i de les veritables lleis de la natura.

Edward Bach va desenvolupar un sistema integral de salut, en el qual descriu 12 tipologies de personalitat i els desviaments d'aquestes

Les persones que arriben a les consultes, siguin de teràpies naturals o mèdiques, busquen sentir-se "en pau". Les seves dolències, ja siguin físiques o psíquiques, els han tret d'aquesta dimensió on la vida es percep com a creativa i lluminosa, on les coses encaixen i un està en el seu "lloc" sense importar quin sigui aquest. La visió actual de la medicina busca eliminar la malaltia, com a únic objectiu, sense tenir en compte el sentit que la malaltia té en la vida.

El pacient vol estar en pau, que li treguin un dolor, una pena, un mal humor, una irritació o qualsevol altra causa que el fa patir. Però en realitat aquests símptomes només són els símbols que ens "parlen" de la seva veritable malaltia: l'allunyament del seu autèntic ésser, de la seva genuïna forma de sentir. Tots busquem "ser", l'únic que necessitem és saber de nosaltres mateixos, conèixer-nos, connectar amb la vocació, i descobrir el sentit del nostre patiment.

El Terapeuta Floral ha de complir aquesta funció ajudant al pacient a trobar-se a si mateix, ser testimoni de l'Ànima, i això només arriba si un indaga en els secrets de la seva pròpia naturalesa, si escolta les emocions i sent amb la mirada serena i disposada a saber de ell mateix, si dirigeix la seva atenció a les sensacions que l'inquieten, si li posa nom a les pors i en parla, en definitiva si obre els ulls i es reconeix com el que veritablement és.

123rf Limited©Sharaf Maksumov

Edward Bach va desenvolupar un sistema integral de salut, en el qual descriu 12 tipologies de personalitat i els desviaments d'aquestes, que poden estudiar-se en les 38 descripcions que integren el sistema, com a elements constitutius del psiquisme humà. Partint de les 12 tipologies de personalitat podem definir les tendències vitals que un ésser humà desenvoluparà en el seu trànsit per l'existència carnal, de manera que coneixent la tipologia de personalitat sabrem, com escriu Bach: *El seu objectiu i el seu treball en la vida i el remei que li assistirà en aquest treball.*

A partir d'aquí, i després d'anys d'investigació, vam crear la **Teràpia Floral Evolutiva**, un model que fomenta el desenvolupament de la consciència, i utilitza les essències florals com a catalitzadors i símbols per explorar els arquetips que constitueixen l'inconscient de tot ésser i l'inconscient col·lectiu de la humanitat. Per ajudar a qualsevol ésser humà a internar-se amb seguretat en el seu propi univers interior i recuperar la consciència pròpia, i amb això mantenir el seu objectiu vital i el sentit de la seva existència d'acord al mandat de la seva Ànima, el seu veritable ser. ■

ESPAI PATROCINAT PER:
BIOVER | www.biover.es

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

Que les articulacions no t'aturin

L'exercici físic és un dels pilars per gaudir d'una bona salut juntament amb l'alimentació saludable, un descans suficient i la gestió emocional.

Concretament, **practicar esport reporta beneficis a molts nivells**: millora la composició corporal, genera endorfines, redueix l'estrès, activa la circulació, ajuda a eliminar toxines, enforteix el sistema immune, regula els cicles circadians, permetent descansar millor a la nit i estar més actius durant el dia, tonifica la musculatura i enforteix els ossos, entre molts altres.

Les lesions són la gran por dels esportistes perquè implica que s'han d'aturar. Errors en l'entrenament, equipament inadequat, abús d'exercici d'impacte o no respectar les fases de descans i recuperació són algunes de les principals causes. Quan hi ha un dany repetit sobre cartílag, excedint la seva capacitat de reparar-se de manera natural, provoca una degeneració articular que produeix una pèrdua de fibres de col·lagen (proteïna que forma part del teixit conjuntiu amb funcions de sostenim ent). Una bona manera de prevenir lesions, ajudar a la recuperació i mantenir les articulacions sanes és amb suplements de col·lagen hidrolitzat.

Suplements

Hi ha molts suplements de col·lagen, destaquem els de la marca **Biover** que ha creat una gamma de suplements a base de membrana d'ou amb grans propietats terapèutiques per donar suport a la salut articular dels esportistes tant en la prevenció com en la recuperació de lesions i dolors .

La **membrana d'ou** s'extreu de la closca d'ou i conté col·lagen, àcid hialurònic, glucosamina, condroïtina sulfat, queratina, lisozima i altres components naturals que actuen de manera sinèrgica potenciat la seva acció entre 5 i 6 vegades més que de manera aïllada.

Entre els seus principals beneficis, la membrana d'ou redueix la inflamació, disminueix el dolor actuant com a analgèsic, regenera el cartílag i ajuda a millorar l'estat dels ossos, lligaments i tendons.

MembraFlex de Biover: està formulat a partir de membrana d'ou, extracte sec de bambú (ric en silici que col·labora en la síntesi de col·lagen), rosa canina (conté vitamina C que contribueix a la formació de col·lagen i el funcionament normal d'ossos, pell i cartílags) i manganès (mineral antioxidant i cofactor dels enzims implicats en la síntesi de col·lagen). Tant per esportistes com per a persones amb dolors articulars. Presentat en sobres individuals i es dilueix en aigua.

123rf Limited©magiceyes

MembraSport de Biover: a base de membrana d'ou, dextrina, MSMS i manganès. Entre els seus ingredients destaca el ClusterDextrin®, una nova generació de carbohidrats també coneguda com dextrina cíclica altament ramificada que aporta energia immediata en exercicis d'alta resistència, aconseguint un **rendiment superior**. Aquesta dextrina és molt interessant perquè no provoca malestar estomacal, garantint una correcta absorció dels carbohidrats. També és molt interessant el contingut en MSM, una forma natural de sofre orgànic. El sofre és un mineral indispensable per a la formació de col·lagen.

Artiplan Forte Bio de bHealthy: a més a més de la membrana d'ou també té closca d'ou en pols, una font natural de calci que contribueix a mantenir uns ossos forts, a regenerar el cartílag i al bon funcionament articular, en general. A més, conté acerola (font de vitamina C). Un suplement en forma de càpsules per a un bon funcionament muscular i ossi. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

El card marià, planta detox i protectora del fetge

El card marià, és una planta medicinal la història terapèutica de la qual es remunta 2000 anys enrere, es va usar com a remei hepatoprotector per tractar principalment les disfuncions hepàtiques. Tot i que es creu que és originari d'Àsia i el Sud d'Europa, en l'actualitat el trobem distribuït a tot el món.

123rf Limited©tolikoffphotography

És una planta que pot arribar a 1,5 metres, posseeix grans fulles de fins a 40 centímetres de llarg disposades en forma de roseta. La floració té lloc entre finals de primavera i els mesos d'estiu. Els caps florals apareixen sobre llargs peduncles i les seves flors són d'un color porpra vermellós. Els fruits estan compostos per nombrosos aquenis de color fosc, és a dir, llavors que tenen una corona de borrissol blanca coneguda com vilà. Són aquestes llavors, les que s'utilitzen pel seu contingut en principis actius, amb una finalitat terapèutica de remarcable acció sobre les cèl·lules hepàtiques.

Tradicionalment s'ha utilitzat per prevenir i tractar les afeccions hepàtiques. A l'Europa actual, l'ús d'aquesta planta està basat en el seu ús tradicional, com a complement per a millorar la funcionalitat hepàtica i les disfuncions digestives que tenen també un origen hepàtic, a més continua usantse com una **planta antitòxica** útil per al tractament de les intoxicacions, afavorir la digestió i millorar la funció hepàtica en l'alcoholisme.

En la seva composició destaca la presència d'un grup de compostos, anomenats flavolignans, inicialment denominats com silimarina.

La silimarina inhibeix la peroxidació dels lípids en les membranes dels hepatòcits o cèl·lules hepàtiques, protegint-les, gràcies a la seva acció antioxidant. La silimarina sembla actuar no només com escombra de radicals lliures, també influeix en els sistemes enzimàtics de detoxificació hepàtica. L'ús d'un extracte de card marià, estandarditzat en Silimarina, pot ajudar doncs a facilitar la detoxificació de medicaments.

El card marià conté a més altres compostos com són: àcids grassos essencials, proteïnes, esterols vegetals mucílags i bioflavonoides com el kemferol.

A la Silimarina, se li atribueix també beneficis hipocolesterolemiants, que afavoreixen la reducció del contingut en colesterol hepàtic i l'increment del colesterol bo (HDL). A més, ajuda a la funció biliar, afavorint la síntesi i expulsió de les sals biliars, contribuint així a un bon procés digestiu. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COSMÈTICA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Proyecto Red Ecoestética Asociación Vida Sana www.ecoestetica.org*

Detergents suaus per a cosmètica infantil

Hi ha molts motius per els quals no hauríem de posar la pell dels infants en contacte amb productes químics controvertits. Els nadons són especialment sensibles ja que triguen un any a desenvolupar totes les barreres que els permeten defensar-se contra les agressions externes. Les seves glàndules sebàcies no funcionen de manera òptima i la seva pell és molt permeable. A més, al néixer la pell té un pH neutre i triga 6 setmanes a desenvolupar un pH àcid que la protegeixi. Un detergent massa fort pot perjudicar l'equilibri de la seva pell. I no oblidem que el que posem a la pell també es pot absorbir i afectar als òrgans interns que encara s'estan desenvolupant.

Gràcies a la publicitat de grans empreses cosmètiques, els consumidors hem après que un dels problemes dels gels i xampús és la presència de sulfats. En realitat els sulfats no són un problema per si mateixos. Tot comença amb un ingredient, el *sodium lauryl sulfate*, molt emprat en xampús i gels de bany perquè és barat i fa molta espuma. Però és molt agressiu per a la pell. Per tal de fer-ho més suau es sotmet a un procés químic que el transforma en *sodium laureth sulfate* que, efectivament, és molt millor per la pell i el cabell. Però en aquest procés, conegut com a etoxilació, es produeix com a contaminant secundari el **1,4- dioxà**, que és un **possible cancerigen** especialment perillós per als infants. Tot i que la normativa europea limita molt la quantitat d'aquest contaminant en un producte, sempre serà millor optar per un que no el contingui.

La cosmètica econatural ofereix diferents opcions de detergents suaus emprats en les línies destinades als més petits. Entre ells podem trobar noms com *Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Cocoyl Glutamate, Coco Glucoside, Lauryl Glucoside, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Sodium Lauryl Glucose Carboxylate, Sodium Cocoamphoacetate, Sodium Methyl Cocoyl Taurate.*

123rf Limited©belchonock

En la formulació dels gels i xampús per a infants també cal tenir en compte els altres ingredients. Hi ha plantes especialment indicades per als més petits per les seves propietats. Per exemple la **camamilla** té propietats relaxants, molt indicades pel bany abans d'anar a dormir. La **calèndula** està molt indicada per a pells sensibles doncs te propietats antisèptiques, antiinflamatòries, calmants i reparadores. Entre els olis vegetals destaquem el de **sèsam**, molt suau i nutritiu i el d'**alvocat**, amb un gran poder hidratant. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COSMÈTICA

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

COSMÈTICA

Ritual de tractament facial Bio per pell madura

A mesura que van passant els anys sumem experiències, vivències... i tot això es veu reflectit en la nostra pell. El metabolisme de les nostres cèl·lules s'alenteix, la pell es torna més seca i fina, el seu to s'apaga, perd fermesa i apareixen arrugues i taques.

Els consells per prevenir l'envelliment de la pell és començar a cuidar-la a una edat primerenca, prendre precaucions davant el sol i tenir un estil de vida i una alimentació saludable.

Per iniciar un tractament facial antiedat, el primer pas, com en tots els tractaments facials, és la **neteja facial**. Així eliminem impureses de la pell i també es prepara per al tractament posterior. És important complementar la neteja amb un **tònic** per equilibrar el pH de la pell.

A continuació, es recomana seguir amb un **tractament intensiu**, amb un **sèrum facial o ampolles**. La seva textura fluida s'absorbeix fàcilment i ajuda a la penetració del seu concentrat d'actius. D'altra banda, aquest tipus de fórmules ajuden a que la crema que s'apliqui després penetri millor en la pell i augmenti la seva eficàcia.

A continuació, aplicar una **crema facial**, que és el pas principal de la rutina, amb principis actius antiedat que ajuden a estimular les funcions naturals de la pell. Aporta hidratació intensa i protegeix la pell dels factors externs que provoquen el seu envelliment. Es recomana acompanyar aquest pas amb un producte especial per al **contorn dels ulls**, ja que té funcions més específiques sobre les ulleres i les petites arrugues tan característiques de la zona.

Finalment, es poden afegir a la rutina dos productes extres, la **crema de nit**, que s'encarrega de regenerar i nodrir la pell quan dormim i la **crema coll i escot**, un dels llocs on es nota més la pèrdua de fermesa a la pell.

L'ingredient estrella antiedat és **l'àcid hialurònic**, d'origen vegetal (que, per exemple, pot procedir del blat) que s'aconsegueix mitjançant reaccions biotecnològiques. Es troba present en la pell i ajuda a mantenir la seva hidratació i elasticitat. Amb l'edat disminueix la seva producció i la pell perd capacitat d'hidratació. Les certificadores de cosmètica natural i ecològica, com NATRUE o COSMOS, no permeten l'àcid hialurònic d'origen sintètic ni animal.

Un altre ingredient que es troba en moltes línies antiedat en els últims anys és **l'extracte d'algues**, riques en minerals, aminoàcids, sals minerals i vitamines. Aquestes aporten fermesa a la pell i estimulen la síntesi de col·lagen.

També s'utilitzen **olis vegetals ecològics**. Una pell envellida és una pell més seca a la qual li falta una aportació extra de nutrició. **L'oli d'argan**, ric en antioxidants i poliesterols és una "font de joventut" natural. També altres extractes procedents de plantes rics en Vitamina C, com **l'extracte d'arç groc Bio**, protegeix contra els radicals lliures.

123rf Limited©Roman Samborskyi

El **coenzim Q10** és un altre ingredient popular en aquest tipus de cremes, obtingut a través d'una fermentació natural, amb ajuda d'un bacteri, en una solució de glucosa (a base de midó). La pell genera el coenzim Q10, que proporciona energia i ajuda a regenerar les cèl·lules. Amb l'edat el subministrament de Q10 baixa i això accelera l'envelliment de la pell.

Al mercat de cosmètica natural i Bio actual hi ha productes molt complets amb actius antiedat molt potents. Són una alternativa segura sense tòxics a la cosmètica convencional. ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

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

Miguel Ángel Montesinos

La seva fàbrica de producció i envasament serà aquest 2020 la primera 'plastic free' d'Europa

És el moment del packaging sostenible? Quins avantatges ofereix?

El departament de producte de la Finestra sul Cielo porta ja un any buscant alternatives a l'envàs de plàstic convencional. Creiem que el món bio ha de ser el sector que abanderi el canvi.

Estem modificant els nostres envasos, substituint el plàstic per vidre o envasos compostables. La nostra fàbrica de producció i envasat a València (GPA) serà aquest mateix any 2020 la primera fàbrica 'plastic free' d'Europa. Tots els productes envasats seran 100% compostables. Això està suposant un esforç enorme per part de les persones que formem Finestra, però estem decidits a ser part del canvi que necessita el planeta.

L'objectiu d'aquests packagings compostables és aconseguir un menor impacte en el medi ambient a causa de que es biodegraden en un termini de 180 dies.

Amb quines dificultats es troben?

A nivell legal no hi ha normatives ni ajudes. Per exemple, el procés que estem fent a la nostra fàbrica 'plastic free' està sent assumit per la pròpia empresa perquè no hi ha subvencions sobre el canvi a compostable.

Per a productes secs ja estem preparats per arrencar amb compostable. Ara estem treballant per buscar alternatives per als nostres productes frescos i congelats.

Estem segurs que durant els propers mesos i anys el canvi en l'envasat dels aliments serà radical i Finestra estarà present en aquest canvi des del principi.

Com veu l'evolució del consum de productes ecològics a Espanya?

Jo porto 26 anys en aquest sector. En els meus inicis, era difícil trobar consumidors a Espanya que coneguessin el que era un aliment ecològic. La producció nacional de productes frescos s'exportava gairebé íntegrament. I els productes industrialitzats que es comercialitzaven eren bàsicament d'importació.

Durant aquests anys, afortunadament, això ha anat evolucionant de manera exponencial. Avui dia Espanya està en els llocs més alts de producció i de consum de productes bio.

Cada vegada més el consumidor està més atent a allò que menja. Busca alternatives més sanes i ingredients més nets per la cistella de la compra.

I a Europa?

Europa en general sempre ha estat molt avançada en producció i consum bio. Un exemple molt clar és Itàlia, líder al costat d'Espanya en producció i amb una taxa de consum 3 vegades superior a l'espanyola. Països com Alemanya, França i Dinamarca també són punters a nivell europeu, aquest últim busca declarar-se 100% bio el 2020.

En tots aquests països el consum de productes bio és imparable i com a sector és un sector productiu reconegut i apreciat.

Com aconsegueix La Finestra sul Cielo mantenir-se com una empresa independent?

Des de 1978 a Itàlia i des del 2003 a Espanya, La Finestra sul Cielo ha seguit sempre fidel als seus principis. Principis fonamentals com el respecte cap a les persones (col·laboradors, clients i proveïdors) i al nostre entorn. La qualitat dels productes que produïm, sempre dins de l'agricultura ecològica, ens ha mantingut forts i independents dins d'un sector que en els darrers anys ha sofert canvis substancials a causa de les adquisicions i entrada d'operadors aliens al sector.

Des de Finestra, després de tants anys de treball en aquest sector al què estimem profundament, seguim creient que l'agricultura ecològica i el respecte pel nostre planeta han de ser un eix fonamental per al futur de les generacions futures.

Quin producte és un imprescindible a la seva cistella de la compra habitual? Consumeix BIO en el seu dia a dia?

"L'agricultura ecològica i el respecte pel nostre planeta han de ser un eix fonamental per al futur de les generacions futures."
Parlem amb Miguel Ángel Montesinos (Madrid, 1974), CEO a Espanya de La Finestra sul Cielo, empresa familiar nascuda a Torí l'any 1978 per distribuir productes ecològics d'alta qualitat que va arribar a Espanya el 2003 mantenint i estenent la filosofia de l'empresa italiana. Entre les seves màximes estan la qualitat i la professionalitat, al mateix temps que la cura per la salut i el respecte a l'entorn.

La fruita i la verdura són imprescindibles. A més de consumir diàriament proteïna vegetal i quinoa real, com a fonts de proteïna i hidrats de carboni.

La veritat és que em sento afortunat perquè la meva mare em va inculcar el consum bio des de ben petit. Des de llavors he seguit tota la meva vida amb aquesta cultura. I a dia d'avui la intento transmetre als meus fills. Crec fidelment en frases com: "som el que mengem" i "l'aliment és la teva medicina".■

ALIMENTACIÓ