BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 87

FEBRER 2021

"Mil milions de persones al món pateixen fam crònica. Mil milions de persones tenen sobrepès" MARK BITTMAN

ALIMENTACIÓ

Enamorats de l'alvocat

Pàg. 4

ALIMENTACIÓ

Nutrició pràctica. Convé seguir algun tipus de dieta?

Pàg. 18

TERÀPIES NATURALS

Jin Shin Jyutsu (part II): l'art de conèixer-nos i viure en salut

Pàg. 24

L'ENTREVISTA

Sebastian Pole,
Co-Fundador de Pukka Herbs
"Ser 'pukka' era la nostra aspiració"

Pàg. 32

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

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Política Agrària Comuna
Cap a un futur més just i sostenible

123rf Limited©budabar

ACTUALITAT

Fernando Miranda,
Secretari General d'Agricultura i Alimentació del MAPA

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1er 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 53.000 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**; León: **Natimel**; 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: **La Ventana Natural, Naturitas, Suscripress**

COL·LABORADORS
Núria Arranz, Gabriel Díaz, Joaquim Elcacho, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Jim Manson, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Fernando Miranda, Victoria Moradell, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Jaume Rosselló, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Roberto San Antonio Abad

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

PAC: Cap a un futur més just i sostenible

La **Política Agrària Comuna (PAC)** és una política comuna a tots els països de la UE i està al servei del sector agroalimentari i de la societat en general. Es planteja com l'eina fonamental per respondre als reptes futurs a afrontar per l'agricultura i el medi rural, ja que tracta d'assegurar als consumidors un subministrament estable d'aliments sans, segurs, assequibles i de qualitat, garantir als agricultors un nivell de vida raonable, ajudar a abordar la gestió sostenible dels recursos naturals i l'acció pel clima i mantenir les zones rurals, els paisatges i afavorir l'economia rural.

123rf Limited©Matthias Ziegler

L'any 2021 hauria de ser el de inici d'un nou període de programació (2021-2027), però, per diverses causes, els reglaments es troben encara en fase de negociació a la UE i el previsible és que la nova PAC no es comenci a aplicar fins el 2023. Fins a aquest moment hi haurà un període de transició entre l'actual i la nova.

La reforma de la PAC té els següents **objectius generals**:

- El foment d'un sector agrícola intel·ligent, resistent i diversificat que garanteixi la seguretat alimentària.
- La intensificació de la cura de l'entorn i l'acció pel clima.
- L'enfortiment del teixit socioeconòmic de les zones rurals.

Tots aquests objectius s'han d'assolir mitjançant la modernització del sector, el foment del coneixement i l'impuls de la innovació i la digitalització de manera que les explotacions agrícoles i rurals desenvolupin tota la seva potencialitat.

Per a això, Espanya comptarà amb un **pressupost** de **47.724 milions d'euros en el període 2021-2027**, lleugerament superior al del període que ara acaba.

A més, la PAC **reflectirà plenament l'ambició del Pacte Verd**, que és l'acord de creixement de la UE que marcarà el camí per a la recuperació econòmica, així com de les estratègies que en formen part i que afecten el sector agroalimentari: "De la granja a la Taula" i "Biodiversitat 2030". Aquestes plantegen objectius per a l'any 2030 molt ambiciosos des del punt de vista del clima i el medi ambient en matèria d'ús de productes fitosanitaris, medicaments antimicrobians i fertilitzants, així com pel que fa a superfície destinada a agricultura ecològica, entre d'altres aspectes.

D'aquesta manera, si bé els agricultors i ramaders comunitaris venen realitzant en els últims temps

ESPECIAL PROFESSIONALS

ACTUALITAT

123rf Limited©budabar

nombrosos esforços derivats d'un reverdiment de la PAC, en el següent període s'aprofundirà en la qüestió de la sostenibilitat i la PAC serà una eina dissenyada per donar-los suport. De fet, el **40% del pressupost de la PAC s'utilitzarà per a fins climàtics i mediambientals.**

Cada país de la UE realitza un únic **pla estratègic** per al seu territori. A través d'aquest, Espanya disposarà **d'una única línia directriu coherent i coordinada per assolir els objectius de la nova política agrària**. Es comptarà amb una major flexibilitat per definir les **intervencions d'acord a les necessitats detectades en el pla**, que són fruit d'una anàlisi detallada sobre els problemes als quals s'enfronta el sector agrari espanyol i el medi rural en el seu conjunt.

En l'elaboració del pla estratègic, tasca coordinada pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, participen les comunitats autònomes, el Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic i la Comissió Europea i hi col·laboren les organitzacions professionals agràries, les associacions ambientalistes i un llarg etcètera d'agents a través dels quals es podrà arribar al conjunt de la ciutadania.

D'altra banda, la PAC farà un ús més eficient del pressupost **al lligar ajudes a l'acompliment d'objectius** (el que millorarà l'eficiència dels recursos), principalment per:

- Distribuir de manera més equitativa el suport a les rendes.
- Garantir el compliment de compromisos ambientals mitjançant pagaments per objectius per recompensar els esforços dels agricultors.
- Augmentar la renda de mercat a través d'inversions, innovació, formació i assessorament, incorporació de joves, etc.

A més, es donarà suport a l'agricultor perquè millori la **competitivitat** de la seva explotació mitjançant eines com ara la **digitalització, la innovació, l'assessorament i la formació**, la qual cosa li permetrà millorar la seva resiliència a través de l'adaptació als nous escenaris.

L'objectiu és construir **una PAC més justa** que reforci les rendes de les persones que veritablement es dediquin a l'activitat agrària. Aquestes podran comptar amb **l'Ajuda Bàsica a la Renda per a la Sostenibilitat**, que es concedirà pels beneficis que ofereix el sector agrari a la societat i que no remuneren els mercats.

A més, aquesta garantia a rendes serà més gran per als que més ho necessiten, com les **petites i mitjanes explotacions professionals** o els **joves agricultors**, que podran sol·licitar pagaments complementaris. Addicionalment, hi haurà pagaments per a explotacions que es comprometin a realitzar determinades pràctiques agràries amb una major contribució a la protecció del medi ambient i el clima. Són els anomenats **eco-esquemes**. Es contemplen també ajudes sectorials i ajudes al desenvolupament rural, entre d'altres intervencions.

> **La PAC es planteja com l'eina fonamental per respondre als reptes futurs a afrontar per l'agricultura i el medi rural**

Així, es confia que **el pla estratègic de la PAC sigui l'instrument determinant per a la creació de valor en el sector agrari espanyol en la pròxima dècada** i permeti que se segueixin proporcionant beneficis per a tota la societat, alhora que es consolida un **fort teixit econòmic i social a les zones rurals**. En definitiva, el pla comptarà amb eines que faran a la futura PAC més justa i sostenible i ajudarà al sector agrari a alinear-se amb les exigències dels consumidors i a fer front a reptes com el canvi climàtic, el relleu generacional o la millora de la competitivitat. ■

EL PRODUCTE DEL MES

Mix Omega 3 (Lli Daurat i Xia mòltes), de Sol Natural

El lli daurat i la xia són petites llavors amb grans beneficis, com el seu alt contingut en Omega 3, antioxidants, minerals i proteïna vegetal. Però, com que són tan petites, la seva masticació completa es fa difícil. Prendre-les mòltes, a més de fer-les més digestives, ens permet aprofitar tota la seva riquesa nutricional.

El Mix Omega 3, amb llavors mòltes de Lli Daurat i Xia, conté gairebé un 20% d'Omega 3, per la qual cosa resulta un immillorable aliat per a la salut. Pots afegir-ho en batuts, cremes, o empolvorar-ho damunt de receptes dolces i/o salades. Sense gluten.

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ

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

Enamorats de l'alvocat

És així com se senten molts dels ciutadans que han incorporat en pocs anys aquesta fruita tropical amb forma de pera al seu dia a dia. Aquest 'or verd' és conegut per la seva polpa untuosa i nutritiva i la seva versatilitat, que el converteixen en un ingredient perfecte per a una gran varietat de plats.

L'alvocat està també en la llista dels 'superaliments' pels seus beneficis per a la salut, ja que aporta nombrosos nutrients al nostre organisme: **és ric en proteïna, fibra, àcids grassos essencials, minerals i vitamines**. "El contingut d'aigua de l'alvocat és inferior al trobat en la majoria de les fruites, mentre que l'aportació de lípid, com en el cas de l'oliva, és molt superior, el que augmenta el seu valor calòric", publica el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA).

Afegeix que "els greixos que conté són en la seva major part insaturats (monoinsaturats), destacant en particular l'elevat contingut en àcid oleic. A més, és una de les fruites més riques en fibra, tant de tipus soluble com insoluble, sent més abundant aquesta última. És ric en minerals com el magnesi i el potassi. I pel que fa a la seva composició vitamínica, l'alvocat aporta quantitats destacables de vitamina E-potent antioxidant-, a diferència de la resta de les fruites que amb prou feines la contenen. A més, el seu consum contribueix a cobrir les necessitats d'altres vitamines com la vitamina C, i, en menor grau, la vitamina B6".

Espanya és l'únic productor europeu gràcies al clima mediterrani subtropical

L'alvocat és fruit de l'arbre del mateix nom, de fulla perenne de la família de les lauràcies. I és una espècie arbòria originària de Mesoamèrica. Els antics asteques l'anomenaven *ahuacatl* (testicle), ja que se'l considerava un fruit afrodisíac. Els primers espanyols que van arribar a Amèrica el van batejar com 'pera de les Índies'.

N'hi ha diferents varietats. Les que més es comercialitzen actualment són hass (la més coneguda: de mida petita, rugós i de pell fosca i polpa groga), bacó (la varietat més primerenca i de color verd), cocktail o dàtil (fruit allargat i sense os central, de sabor fi i delicat), fort (en forma de pera sense brillantor i de pell fina) i, finalment, pinkerton (allargat i amb forma de pera, de pell rugosa). A l'existir tantes varietats amb diferents èpoques de recol·lecció, l'alvocat es pot trobar al mercat tant a l'hivern com a l'estiu.

123rf Limited©auremar

Producció, consum i medi ambient

L'alvocat ha anat guanyant popularitat des de finals dels anys 90 del segle XX, tot i que l'explosió d'aquest producte va començar el 2014, tal com afirmen des de l'Organització Mundial de l'Alvocat (WAO, per les sigles en anglès). Però el seu èxit també ha tingut un cost per al medi ambient.

El *boom* ha portat a una desforestació desenfrenada, especialment en àrees com la muntanyosa Michoacán de Mèxic, el principal productor d'alvocats del món. En 2018, el país centreamericà va conrear uns 2,2 milions de tones, segons Statista. De lluny, el segueixen la República Dominicana, Perú, Indonèsia i Colòmbia.

Des 2014, la demanda de "l'or verd", associat al menjar saludable, no ha deixat d'augmentar, especialment als Estats Units, Canadà i la Unió Europea. I aquí ve un altre impacte negatiu per al medi ambient: l'enorme distància que han de recórrer els alvocats per arribar als consumidors i les conseqüents emissions de CO_2.

ALIMENTACIÓ

Les generacions més joves, persones d'entre 20 i 30 anys, són les que més consumeixen alvocats. Les xarxes socials, com Facebook i Instagram, han tingut un paper important en aquesta popularització (el hashtag #avocado té a Instagram en aquest moment més de 11.000.000 de publicacions).

El consum d'alvocats a la UE va créixer un 8% en el període 2017-2018 en comparació amb 2016-2017. Des 2012-2013 el consum ha augmentat en un 110%, segons dades del Centre de Promoció de Importacions de Països en Desenvolupament (CBI), un organisme dels Països Baixos. I s'estima que la demanda seguirà creixent, ja que l'estancament del consum a la UE en una mica més de 600000 t (1,2 kg / càpita) en 2019 no va ser en cap cas indicatiu d'una desacceleració de la demanda. Més aviat, era l'oferta la que faltava.

Els experts consideren que encara hi ha potencial de creixement en el consum a la Unió Europea, on Espanya és l'únic productor gràcies al clima mediterrani subtropical. En 2019, a Espanya es van dedicar 14.104 hectàrees a aquest cultiu amb una producció de 97.727 tones enfront de les 10.470 hectàrees i 75.655 tones de 2010. Màlaga (amb 7.390 hectàrees) i Granada (2.683 ha) concentren la majoria dels terrenys destinats a aquesta fruita. Més concretament, la majoria d'aquest cultiu a escala nacional s'acumula a la comarca de l'Axarquía, a l'est de Màlaga, considerada com la "capital de l'alvocat" del nostre país, on la recollida es realitza entre els mesos de novembre i maig. Però també aquí l'èxit d'aquesta fruita tropical no està sent gratuït. GENA Ecologistes en Acció de l'Axarquía, que acaba de publicar el llibre *La bombolla dels cultius subtropicals i el col·lapse hídric de l'Axarquía*, denuncia que la situació ja és insostenible pel **dèficit hídric causat per aquestes plantacions**, que consumeixen la major part de l'aigua de la comarca. I és que l'alvocat és molt assedegat i requereix, per exemple, al voltant del doble d'aigua que el cultiu de taronges.

Els ecologistes porten anys denunciant que aquests cultius "danyen la morfologia del paisatge (la tendència a aplanar el relleu, amb grandíssims moviments de terra i farcits de fons de vall) i contribueixen a la pèrdua de sòl". I afegeixen: "Augmenten l'erosió, la pèrdua de nutrients del sòl, de matèria orgànica, la qual cosa condueix a un empobriment progressiu del solar i pèrdua de productivitat". ■

123rf Limited©serezniy

L'alvocat és molt assedegat i requereix al voltant del doble d'aigua que el cultiu de taronges

QUÈ MENJAR

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Baies de Goji, aportant més nutrició a la dieta

Parlem d'un magnífic superaliment que té extraordinaris beneficis per a la salut. Es tracta de les baies de goji, *Lycium barbarum*, una planta de la família Solanaceae originària de la Xina, que ha estat difosa pel món, i està aclimatada i naturalitzada en àmplies zones del planeta. Es conrea per a fins comercials sobretot al nord de la Xina, principalment a la regió de Ningxia, al llarg de les fèrtils planes del Riu Groc.

És un arbust que forma bardisses que aconsegueixen entre 2 i 3 metres d'alçada, amb branques espinoses que donen flors de color rosat o violeta i fruits en baia ovoide carnosa de color vermell o ataronjat, el goji o baia de goji, de gust dolç, lleugerament àcid, que d'habitual es comercialitzen i consumim en forma dessecada, similar a les panses.

La baia de goji s'utilitza per les seves propietats terapèutiques des de fa mil·lennis en la medicina tradicional xinesa, i té provades evidències com a tractament de les malalties dels ulls, el fetge i els ronyons.

123rf Limited©Svetlana Kolpakova. Batut cobert amb baies de Goji, gerd, mora, carbassa, gira-sol i llavors de chía

Són molt riques en substàncies nutritives, especialment en aminoàcids, minerals, vitamines, àcids grassos, carbohidrats i fibra. Contenen 18 aminoàcids, d'ells els 8 aminoàcids essencials. Per la seva abundància en minerals i oligoelements, el goji és extraordinari. Ric en calci, fòsfor, potassi, magnesi, zinc, ferro, coure, níquel, crom, manganès, cobalt, seleni, cadmi i germani. Presenta vitamines A, B1, B2, B6, C i E. Conté antioxidants carotenoides, com els betacarotens, àcids grassos essencials omega 3 i omega 6, zeaxantina, i beta-sitosterol, fitoesterol d'estructura química similar al colesterol. Els carbohidrats del goji són carbohidrats complexos, el que permeten nivells baixos de sucre en sang.

Els beneficis per a la salut de les baies de goji són múltiples. Reforcen el sistema immune protegint enfront de la grip i refredats. Les vitamines A i C són vitals per desenvolupar la immunitat i prevenir malalties i infeccions. Els seus antioxidants protegeixen les cèl·lules contra els radicals lliures evitant l'estrès cel·lular oxidatiu. El beta-sitosterol disminueix el creixement de les cèl·lules canceroses i causa apoptosi o "suïcidi cel·lular" en cèl·lules tumorals. Milloren la tolerància al sucre i alleugen la resistència a la insulina. Milloren la recuperació dels nivells de testosterona. Disminueixen els riscos cardíacs i mantenen la pressió sanguínia baixa. Redueixen el dolor de l'artritis. Aporten energia, qualitat de son i benestar general. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ENS RENOVEM PER FORA, PER DINS ÉS IMPOSSIBLE

PIONERS EN FER DEL QUE ÉS BO QUELCOM MILLOR.

COMBINACIONS DIFERENTS PERFECTAMENT EQUILIBRADES PER ENRIQUIR LA DIETA DIÀRIA

- Vitamines i minerals
- Fibra
- Proteïna
- Omega 3
- Sense gluten
- Bio

PRESERVAR ELS NUTRIENTS
MÒLTES EN FRED
FÀCIL ASSIMILACIÓ

linwoods_espana
LinwoodsEspaña
info@linwoods.co.uk
www.linwoodshealthfoods.com

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Cefalea en la infància: els fa mal el cap als nens?

No només als adults ens fa mal el cap. Als nens i a les nenes també, des de molt petits. Fins i tot els nadons poden patir cefalees.

Molts dels processos típics de la infància, com refredats, otitis, sinusitis, gastroenteritis, o infeccions dentals s'acompanyen de mal de cap. Però també infeccions greus com la meningitis cursen amb cefalea. Per tant, la presència de mal de cap juntament amb febre és un motiu per a acudir a el pediatre.

A part d'aquests episodis aguts, cada vegada som més conscients que els nens i nenes poden tenir episodis de cefalea repetits o crònics, per motius molt similars als dels adults. La tensió a l'escola, els problemes de visió no corregits, la manca de descans o una mala higiene del son, són alguns dels factors que poden donar lloc a quadres de mal de cap que encara que no són greus, sí que afecten la qualitat de vida i a l'estat d'ànim. Abans dels 7 anys fins a la meitat de les nenes i nens hauran tingut algun episodi de cefalea, i quan arriben als 15 anys només un 20% podran dir que no coneixen aquest tipus de dolor. Com en els adults, la cefalea crònica afecta més a les nenes que als nens.

Com hem de tractar els mals de cap?

Si al teu fill o filla li fa mal el cap alguna vegada, ha de prendre un analgèsic i descansar en un lloc tranquil i sense gaire llum. Si el dolor és molt intens, no cedeix amb analgèsics o els desperta a la nit, si s'acompanya de vòmits o de dificultats per veure-hi bé, o si els episodis es fan freqüents, cal consultar amb el pediatre per descartar la presència d'una malaltia subjacent.

Una vegada que sabem que la cefalea és funcional, és a dir, que no està produïda per cap altra malaltia, hem de revisar els hàbits d'alimentació, exercici físic i son, perquè en molts casos són factors predisposants o desencadenants. A qualsevol edat les cefalees poden ser una forma d'expressió d'un problema psicològic o emocional que ens és molt complicat abordar directament. És important esbrinar si hi ha o hi ha hagut conflictes a l'escola, amb els amics, o d'un altre tipus. Això pot portar temps, però no cal deixar-ho de banda. A molts nens i adolescents els costa expressar el que els preocupa si no es troben en un ambient segur o no se senten escoltats i compresos. Si trobes dificultats per comunicar-te amb el teu fill o amb la teva filla busca l'ajuda i orientació d'un bon psicòleg infantil. ■

123rf Limited©Olga Yastremska

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Psyllium, la fibra que t'ajuda a regular el trànsit intestinal

123rf Limited©redche. Pa casolà sense gluten amb farina de llinosa, closca de psyllium i got de llet de soja

Coneixes el Psyllium?

Es tracta d'una fibra soluble derivada de les llavors del Plantago ovata, una herba conreada principalment a l'Índia. El Psyllium s'utilitza freqüentment en la cuina natural com a ingredient per aconseguir receptes sense gluten, ja que permet que la molla no es trenqui, però també s'utilitza de forma terapèutica per regular el trànsit intestinal. De fet, la tradició Ayurveda ja la feia servir com a ingredient medicinal fa milers d'anys.

Avui veurem per què t'interessa tenir aquest ingredient medicinal en el teu rebost.

Com laxant natural

A més de les molèsties que suposa no poder anar de ventre correctament, hi ha una sèrie de problemes associats al restrenyiment que poden comprometre la salut si la situació es cronifica.

Per combatre el restrenyiment, hi ha unes quantes eines dietètiques, entre elles, la fibra. No obstant això, no tots els tipus de fibra són igualment útils. Ens interessaran especialment les fibres que siguin solubles i fermentables per els nostres bacteris.

El Psyllium és molt ric en mucílags, un tipus de fibra que augmenta el volum de la femta i afavoreix el peristaltisme sense provocar irritacions del tracte intestinal. Aquest últim punt és clau, ja que la majoria dels remeis laxants tenen la capacitat de provocar l'evacuació, però amb el problema associat de danyar la mucosa.

Per poder beneficiar-nos d'aquest efecte laxant cal barrejar el Psyllium amb aigua o substància líquida tipus brou i deixar que aquest s'absorbeixi per formar el mucílag.

Per frenar la diarrea

És aquest mateix efecte esponja el que també pot servir per frenar una diarrea. A l'absorbir l'excés d'aigua que arriba a l'intestí del medi intern, el Psyllium funciona formant la femta i alentint el seu pas per l'intestí.

Altres beneficis per a la salut

- **És un aliment prebiòtic**. Al no poder-se digerir ni absorbir a l'intestí prim, una part del Psyllium actua com a aliment per els nostres bacteris allotjats en el còlon. I, com sabem, mantenir una bona microbiota intestinal és fonamental per al global de la salut i concretament per tenir un bon trànsit intestinal.
- **Redueix el colesterol en sang**. El Psyllium "segresta" aquest colesterol que normalment es reabsorbeix en l'intestí i l'expulsa a través de la femta, evitant que vagi a parar al torrent sanguini.
- **Disminueix els nivells de glucosa en sang i prevé la diabetis.** A l'igual que fa amb el colesterol, el Psyllium s'emporta una part del sucre dels menjars, afavorint menors nivells d'insulina i tots els seus problemes associats.
- **Afavoreix la sacietat**. Per a les persones que busquen perdre pes, el Psyllium és un aliat dins de la dieta.

Un conjunt d'hàbits

Hi ha diverses estratègies dietètiques per millorar el trànsit intestinal i la salut digestiva en general. Tenir una mucosa intestinal sana i funcional, així com també una microbiota variada i equilibrada són la base perquè el nostre tracte digestiu pugui complir les seves funcions.

Mantenir una bona microbiota intestinal és fonamental per al global de la salut

Però, així com el global de l'alimentació és clau, també ho és el conjunt d'hàbits. Una bona hidratació, una vida activa, el contacte amb el sol i amb la natura, la gestió de l'estrès, aconseguir nits reparadores, tenir vida social... són aspectes que igualment han de cuidar-se per poder beneficiar-nos d'una bona salut digestiva i global. ■

ALIMENTACIÓ

INFÀNCIA I SALUT

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

Menjar inapropiat per als més petits

Des dels sis mesos d'edat els nadons poden ja menjar la major part dels aliments que es menjen a casa. En el passat es tendia a retardar la introducció de grups d'aliments com els llegums (12 mesos) o els fruits secs (2-3 anys), amb l'explicació que podien causar intoleràncies o dificultats digestives, però avui sabem que això no només no té fonament, sinó que no és beneficiós.

No obstant això, sí que hi ha algunes substàncies o aliments que hem d'evitar, almenys durant el primer any, i de vegades més temps:

Sucre. El principal perill són els aliments on va "amagat", per exemple, en les galetes, a les farinetes per a nadons i en molts iogurts destinats a el consum de nadons. El sucre no només causa càries i sobrepès en els nens petits, a més, els nadons que s'acostumen a prendre aliments endolcits tan aviat, no són capaços d'apreciar el sabor dels aliments naturals i tenen més tendència a rebutjar les verdures.

123rf Limited©Nontawat Thongsibsong

Sal. Els menors d'un any necessiten 1gram de sal al dia, quantitat que ja és aportada per la llet materna o la fórmula i pels aliments naturals que formen part de la dieta des dels sis mesos. Els ronyons dels nadons no poden manejar grans quantitats de sodi, pel que els seus àpats no han de portar sal afegida almenys fins que compleixen un any. Entre 1-3 anys 2 grams de sal al dia és acceptable, això vol dir que podem començar a afegir una mica de sal iodada als plats que preparem a casa a partir de l'any. Cal seguir evitant els productes processats industrials amb sal afegida.

Nitrats. Durant el primer any hem d'evitar donar a el nadó grans quantitats de verdures riques en nitrats, com els espinacs, les bledes, la remolatxa i les seves fulles o la borratja, ja que poden produir una condició anomenada metahemoglobinèmia (o "síndrome del nadó blau") .

Llet de vaca i llets vegetals "de supermercat". La llet de vaca normal pot produir petites hemorràgies a l'intestí de l'infant i donar lloc a anèmia. Les llets vegetals, excepte la de soja, no tenen les calories ni els altres nutrients necessaris per a aquesta etapa de ràpid creixement i poden produir desnutrició. La llet de soja pot ser indigesta abans de l'any. No obstant això, els iogurts de soja sense sucre si són apropiats a partir dels sis mesos. ■

Llegir més: El meu Primer Verí, informe de Justícia Alimentària (https://justiciaalimentaria.org/actualidad/justicia-alimentaria-presenta-mi-primer-veneno-un-informe-sobre-las-falacias-de-la)

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Distribuït en exclusiva per VIPASANA bio Sol natural

HiPP BIOLÓGICO

Pur cereal.
Pur amor.
Pura alegria.

Cereals infantils ecològics HiPP.

Els nostres cereals infantils estan elaborats 100% amb els millors llavors ecològics

+ 100% amor
+ 100% seguretat
+ 100% naturalitat
+ 0% químics

Amb la garantia personal de Stefan Hipp.

hippbio.es

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Kimchi: fermentat coreà amb propietats saludables

El kimchi és el plat estrella del menjar coreà. Aquest fermentat coreà amb propietats saludables té més de mil anys. Va ser desenvolupat pels agricultors de Corea com a mètode d'emmagatzematge de verdures i hortalisses, per tal de superar els freds hiverns que impedeixen l'agricultura. El mètode de fermentació usat en l'elaboració del kimchi estimula el creixement de microorganismes beneficiosos, com són els bacteris de l'àcid làctic. Es troben de forma natural en els ingredients que es fan servir, com la col xinesa (la col de Napa), pebrot vermell picant, all, ceba tendra, gingebre i altres espècies.

La fermentació làctica també crea un ambient òptim perquè els probiòtics de la flora intestinal creixin i es desenvolupin

El kimchi és un fermentat senzill de preparar. Es tracta de fer fermentar vegetals i verdures, bé sigui tiges, fulles o tubercles, als quals se'ls afegeix entre un 2 i un 3% de sal. Segons s'usi en la seva elaboració el bitxo, el tenim blanc, sense ell, o vermell, que si en porta. El grau de picant va segons gust, i dependrà del tipus i la concentració d'ají que s'afegeixi. La temperatura de fermentació està compresa entre els 25 i els 28ºC, i un cop comença el procés de fermentació, quan es formen bombolles, es fica a la nevera. El temps de fermentació oscil·la entre tres mesos i un any. El kimchi es consumeix en tots els àpats i de totes les maneres, afegint-se a sopes, fideus i arrossos, com a guarnició salada i picant. Depenent de la combinació de vegetals amb els quals es prepara el kimchi se'n poden elaborar més de 180 tipus.

123rf Limited©iuliian. Col de kimchi, aperitiu coreà

És un aliment saborós que proporciona impressionants beneficis per a la salut. Té molt poques calories, baix contingut en hidrats de carboni i cap greix. La fermentació làctica la fa el bacteri Lactobacillus, que transforma els sucres en àcid làctic, el que li dona al kimchi la seva acidesa característica. La fermentació làctica també crea un ambient òptim perquè els probiòtics de la flora intestinal creixin i es desenvolupin.

És una rica font de vitamines, minerals, antioxidants i fibres dietètiques. Conté vitamina A, vitamina B, vitamina C i vitamina K. És ric en minerals com calci, ferro, coure, potassi, fòsfor, magnesi i seleni. Les vitamines i els minerals del kimchi variaran en funció de les verdures i vegetals que s'utilitzin. És abundant en colina, nutrient essencial per mantenir la integritat i funcions de les membranes cel·lulars, per formar neurotransmissors colinèrgics i el bon funcionament del sistema nerviós central. Té propietats detox, antiinflamatòries, antioxidants i immunostimulants. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur
NOU
Laban
Un sabor amb tota l'antiga saviesa oriental
Altres pobles, altres cultures, altres sabors i aromes.
Gaudeix del mil·lenari sabor del laban, llet de cabra
fermentada a l'estil àrab.
Cantero de Letur
Laban
Leche fermentada
estilo árabe
ECOLÓGICO DE CABRA
@elcanterodeletur
@canteroletur
www.elcanterodeletur.com
REDUCE PLÁSTICOS
desde 1990
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

AMANDÍN
Natural & Organic

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,
Xef i professor de cuina vegana

Arròs amb llet, xocolata i taronja

El poder d'algunes combinacions de sabors a la cuina és indiscutible, l'àcid amb el dolç, la taronja amb la xocolata, la llimona i la canyella. Són només algunes d'elles, però segur que et venen a la ment més d'un plat o recepta amb elles.

La canyella i la llimona sempre em fan pensar en l'arròs amb llet. Unes postres cremoses, dolces i aromàtiques com n'hi ha poques. Però vull demostrar-te que si ets amant de la xocolata també pots aconseguir el mateix amb unes petites variacions.

Per fer un bon arròs amb llet són clau els ingredients, sobretot l'arròs. Tria un arròs de gra rodó, té més midó i el resultat final serà més cremós. Pel que fa a la llet, si fas servir una beguda vegetal, és probable que el seu contingut en greix sigui menor, de manera que afegir una mica de crema de civada o de soja pot ajudar per aconseguir un extra de suavitat final.

En aquest cas, per fer un arròs amb llet i xocolata, podrem afegir a l'acabar una mica de xocolata negra. Alhora que potencia el sabor, la mantega de cacau que conté les convertirà en unes postres molt cremoses.

DIFICULTAT: Fàcil
TEMPS:
45' minuts
3 hores en nevera

INGREDIENTS (4 racions)

- 1 litre de beguda de kamut al cacau AMANDÍN.
- 100 gr. d'arròs rodó.
- 70 gr. de sucre de coco AMANDÍN.
- Pell d'una taronja.
- 30 gr. de xocolata negra.
- Opcional: ½ culleradeta d'essència de vainilla.
- Xocolata negra i ratlladura de taronja per decorar.

©Estela Nieto

Elaboració

Escalfar la beguda vegetal amb cacau en una cassola i afegir la pell de taronja. Utilitzar només la part externa ja que la interna blanca de la pell és amarga.

Deixar que bulli a foc mitjà durant 5 minuts.

Afegir l'arròs i cuinar a foc mitjà-baix durant 10 minuts.

Llavors, l'arròs haurà començat a espessir lleugerament la beguda de xocolata. Retirar la pell de taronja i afegir el sucre de coco i continuar cuinant, remenant cada 3 o 4 minuts perquè no s'enganxi.

Quinze minuts després comprovar si l'arròs està completament tendre i tot està molt cremós i suau. Si és així, afegir la xocolata negra i remoure perquè es fongui i aporti més cremositat a les postres.

Si l'arròs encara no està llest, deixar que es cuini uns minuts més.

Servir en gotets i deixar que refredi al menys 3 hores a la nevera abans de servir. Decorar amb una mica de xocolata negra ratllada i pell de taronja. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

BEGUDES / LÀCTICS

nou

Laban de cabra 500 ml, de Cantero de Letur

El laban és una llet fermentada bevible a l'estil àrab. La seva textura cremosa i el seu sabor està a mig camí d'un iogurt i un quefir. A més, posseeix certes notes de dolçor i un toc àcid que li proporcionen un sabor suau i exquisit. Un producte mil·lenari amb origen al nord d'Àfrica i la Mediterrània Oriental, el seu exòtic sabor us encantarà.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Cantero de Letur
  www.elcanterodeletur.com
- **Empresa:** Cantero de Letur, S.A

ALIMENTACIÓ / PASTA

nou

Fusillis sense gluten, de Sol Natural

Nova gamma de pasta sense gluten per gaudir dels teus plats favorits. Amb textura agradable i deliciosos sabors esdevenen una alternativa perfecta per portar una dieta equilibrada. Descobreix les noves varietats elaborades a base d'arròs integral, pèsol, civada i cúrcuma. Sense gluten. Vegans.

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

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENTS

imprescindible

Psyllium Bio, de El Granero Integral

El Psyllium està considerada com la millor de les fibres: té una alta concentració en mucílags i contribueix a regular el trànsit intestinal. A més, és un prebiòtic, és a dir, serveix d'aliment als bacteris beneficiosos de l'intestí. Ideal per afegir a pans i galetes, per donar una aportació extra de fibra.

- **Certificats:** Ecològic (Euro Fulla), Sohiscert
- **Marca:** El Granero Integral
  www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran S.L.
  www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / PATÉ

imprescindible

Paté d'olives negres, de Granovita

Paté d'oliva negra d'Aragó. Receptа tradicional en què només s'utilitza un únic ingredient: l'oliva negra d'Aragó madurada en sal i molta finament. D'intens sabor, pel que rep el nom de "caviar vegetal". Resulta molt nutritiu i sa pel seu contingut en vitamina E i en àcid oleic (mono-insaturat) que equilibra el colesterol.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Granovita
- **Empresa:** Granovita, SAU

ALIMENTACIÓ

CERTIFICADORA

EL TELESCOPI

Enric Urrutia,
Director.
bio@bioecoactual.com

Àcid Nítric

Alguns predicadors comenten que el que s'havia de dir sobre l'ecologia "ja està tot dit" i llencen la tovallola, altres se centren en receptes culinàries repetitives i altres en la sostenibilitat "tot ha de ser sostenible i ecològic". Passa que les generacions més joves estan perdent el nord del que és genuí, les patates es diuen Lays, les malalties són virus i el coneixement es mesura en graus. No és estrany que molts no entenguin a la naturalesa quan de forma espontània un ocell se'ls planta davant, els mira fixament i defeca. El destí té aquestes coses, pots trepitjar excrements en qualsevol moment, però ser sostenible i estar vacunat de la Covid-19. Si realment volem sostenibilitat, diguem NO al fals progrés tecnològic i visquem i deixem viure en pau a tots els éssers vivents. Però SÍ a la innovació i a la ciència per viure en harmonia amb el Planeta.■

Associació Vida Sana,
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

Nou projecte per impulsar el comerç verd a Barcelona

L'Associació Vida Sana, promotora de la fira BioCultura, i Rezero, impulsors de la iniciativa Comerç Verd, sumen esforços per afavorir el consum responsable i de proximitat al districte Sants-Montjuïc de Barcelona.

El projecte es desenvoluparà fins al juny de 2021, i està cofinançat pel programa "Impulsem el que Fas" de l'Ajuntament de Barcelona.

Es durà a terme una tasca d'identificació dels comerços que, si compleixen els requisits, passaran a formar part d'una guia disponible en línia. També s'ofereix assessorament personalitzat i formació en temes relacionats amb el comerç verd.

Els requisits per aparèixer en aquesta guia seran la venda a granel; productes de proximitat o de comerç just; productes ecològics certificats com alimentació, cosmètica, tèxtil, productes de neteja, etc.; reutilitzables o envasos retornables que facilitin la reducció de residus d'un sol ús i l'estalvi energètic i d'aigua.

www.rezero.cat / www.vidasana.org.■

ALIMENTACIÓ

physalis®

Els complements alimentaris naturals

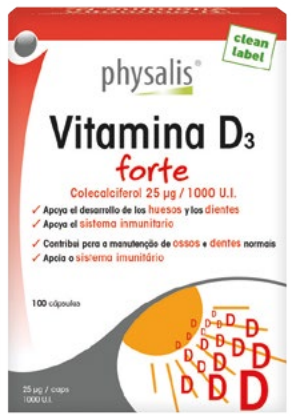
IMMUNITAT NATURAL, LA BASE DE LA BONA SALUT

COMBINACIÓ 1

Echinacea forte:
2 comprimits al dia

Pot ser complementat amb:

Propolis forte bio:
2 comprimits al dia



COMBINACIÓ 2

Vitamina D3 forte:
1 a 2 càpsules al dia;

Pot ser complementat amb:

Zinc forte:
1 comprimit al dia, durant 2 setmanes

COMBINACIÓ 3

Els olis essencials tenen un efecte emol·lient a la gola i el tracte respiratori. Alleugen en cas de refredament i redueixen els símptomes desagradables.

Dia rere dia, la nostra resistència natural és sotmesa a dures proves com l'estrès passatger, males condicions climàtiques, fatiga temporal i altres factors externs tan diversos com nombrosos. La bona salut comença amb una activitat física suficient i una dieta saludable i variada. El millor enfocament per absorbir suficients vitamines i minerals és fer una dieta equilibrada. Per tant, és important tenir una ingesta adequada de verdures i altres fonts d'aliments específics. Malgrat tot, pots tenir alguna deficiència... Un suplement alimentari et pot ajudar a omplir els buits d'una forma simple i segura.

clean label

Els productes clean label: Estan 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. Són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els darrers avenços científics.

www.keypharm.com

Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en salut i alimentació

ALIMENTACIÓ

Nutrició pràctica

Convé seguir algun tipus de dieta?

Els lectors de Bio Eco Actual sabeu que val la pena triar bé el que mengem, perquè és un dels factors antienvelliment més importants que existeixen i està a l'abast de tots. I no té molt sentit donar per vàlid un model únic de dieta, perquè hi ha importants factors, com el clima, l'edat, les condicions físiques o l'activitat, que condicionen el model de nutrició que triem.

Per això la millor resposta a qualsevol qüestió sobre les dietes són aquests petits grans canvis que podem anar introduint en el nostre estil de vida. I si el que a la fi decidim menjar no es percep com una "restricció", com una "dieta", l'èxit està assegurat. Com afirma un dels pares de la medicina integrativa, el metge nord-americà *Andrew Weil*: "El menjar sa i el menjar que dona plaer no s'exclouen mútuament".

Els canvis. De proteïnes animals a proteïnes vegetals

Sovint, quan intentem passar d'una alimentació convencional que inclou abundància de carns i aliments d'origen animal a una altra, basada en aliments d'origen vegetal, pot ser que el nostre cos físic "es rebel·li" i notem el canvi. Com es sentirà el nostre cos físic, quan passem dràsticament de menjar bistec i hamburgueses a menjar cigrons i tofu? Podrem obtenir, a partir d'aquests aliments d'origen vegetal, la quantitat de proteïnes i l'energia que obteníem dels carnis?

La resposta és un sí rotund, però cal tenir en compte que, encara que la nostra ment pot acceptar canvis ràpids, el nostre cos físic, de vibració més lenta, necessita temps. Un temps necessari per aprendre a utilitzar i absorbir tots aquests aliments que desconeixíem o teníem oblidats.

123rf Limited©Marco Mayer. Guisat de seitan amb pebrot i albergínia

Molt personal

La intenció, al parlar de nutrició pràctica, és oferir-vos informació sobre alimentació naturista amb la idea que cada persona pugui personalitzar el que finalment decideixi menjar, de forma ecològica i molt saludable. I superar contradiccions, ja que en dietètica hi ha poques "veritats absolutes".

Per exemple, els ioguis consideren la llet com un aliment sàtvic (pur) i eviten la ceba per rajàsica (excitant). En canvi, en l'alimentació macrobiòtica la llet es descarta per considerar-la inadequada per a l'organisme humà, però es dona la benvinguda a la ceba. Molts macrobiòtics eviten també aliments com els tomàquets, perfectament acceptables per a la resta, o eviten fins i tot les

ALIMENTACIÓ

Ara pots gaudir de la nostra mel on vulguis amb els nous sobrets de mel ecològica

www.mielmuria.com

ALIMENTACIÓ

saludabilíssimes fruites (cal recordar que les fruites estan poc presents en la tradició culinària japonesa, bressol de l'alimentació macrobiòtica). Els aliments crus, en canvi, són precisament els protagonistes i la raó de ser dels seguidors de la nutrició crudivegana.

Amb aquestes mostres volem suggerir la importància de la informació i la moderació, a l'hora de triar la nutrició que més ens convé.

Un exemple pràctic

Podem combinar dues proteïnes vegetals en un mateix àpat?

Depèn de la naturalesa d'aquestes proteïnes vegetals:

1. No combinarem dues llegums en una mateixa recepta o menjar. El nostre cos ja té prou feina per digerir-ne una, així que no pretendrem donar-n'hi dues, i de diferents característiques i energies. Cada lleguminosa és única. Tindrà un temps de cocció únic, i no s'han de barrejar.

2. Tampoc combinarem el tempeh (proteïna fermentada de la soja groga) amb una altra lleguminosa. Tot i que el tempeh sigui un producte fermentat, la seva fermentació sigui molt curta i encara se li puguin apreciar els grans de soja groga, energèticament és com menjar dues llegums. I ja hem explicat anteriorment els seus efectes. En canvi, sí podem combinar el tempeh en un mateix àpat amb tofu o seitàn, encara que sovint no sigui necessari.

3. Podem barrejar el tofu amb altres proteïnes vegetals (tant amb el tempeh, com amb el seitàn o les llegums). Encara que el tofu sigui també un derivat de la soja groga, està més depurat (no conté ni les pells, ni la polpa de la soja groga) i a nivell de digestió no es considera amb els efectes que una lleguminosa podria ocasionar, per les seves pells i polpa.

4. No cal, però podem barrejar en un mateix àpat seitàn amb altres proteïnes vegetals (tant tofu, com tempeh, com llegums), ja que el seitàn prové de la farina de blat. I els cereals amb les llegums sí que són compatibles; és més, el valor proteic que posseeixen per separat augmenta al menjar-los junts.

Cuinar i gaudir

El fet de "seguir un règim" o una dieta no ha de resultar penós, com si fos una mena de disciplina rigorosa a base de plats tristos. Al contrari, podem omplir la nostra taula de sabor, color i alegria amb només canviar el xip i una mica d'imaginació. És ben fàcil trobar infinitat de receptes que ho confirmen.

Finalment, dir que els aliments de l'agricultura ecològica de vegades no són tan grans ni llustrosos, però sí que són saborosos i sans, lliures de tòxics plaguicides i de la més que dubtosa química de síntesi.

123rf Limited©Ozgur Coskun. Amanida amb cols de brussel·les i tomàquet

Si no són ecològics, bastants dels aliments que es consumeixen diàriament poden contenir substàncies molt nocives per a la salut; per exemple, hi ha abundants documents i referències que ens parlen de l'arsènic en l'arròs (però la Comissió Europea no va limitar l'ús de l'arsènic en l'agricultura fins al mes de juny de 2016), o del mercuri en el peix -per als no vegetarians -, o dels pesticides en les fruites i verdures.

No ens ha d'estranyar que avui, joves ecologistes com *Greta Thunberg*, diguin, amb tota la raó: "¿Pensàveu que es podia enverinar la terra i no passaria res? De debò vau ser tan babaus?". ■

Hi ha importants factors, com el clima, l'edat, les condicions físiques o l'activitat, que condicionen el model de nutrició que triem

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

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

Història de la seguretat alimentària a Europa

El fet que els aliments siguin segurs i que el seu consum no impliqui un risc és en l'actualitat un dret de tots els ciutadans, però, això no ha estat sempre així. En segles passats els aliments eren freqüentment el vehicle de moltes malalties que ocorrien sobretot per desconeixement. Tot i que tradicionalment ja hi havia formes de conservació que anaven enfocades a la seguretat alimentària, com el dessecat, l'adobat o les salaons, la tecnificació, regularització i estandardització d'aquests processos en el món industrialitzat van venir després. Al segle XX els països europeus ja van desenvolupar les seves pròpies normatives i **a partir de l'any 2000 es desenvolupa gran part de la legislació que actualment ha de seguir la indústria alimentària**.

En la història sobre el desenvolupament de la seguretat alimentària en les seves vessants tecnològiques i legals hi ha **tres moments històrics clau**. El primer és l'inici de **l'etapa químic-analítica** que, cap a finals de segle XVIII, va començar a donar llum sobre el coneixement dels nutrients i altres substàncies, és el moment clau de la química aplicada a la composició dels aliments. Això va ser imprescindible per conèixer millor alguns dels processos que es donen en els productes alimentaris un cop elaborats i algunes de les substàncies contingudes que puguin generar problemes per a la salut. No obstant això, la segona fita també va ser imprescindible per al desenvolupament de la seguretat alimentària i va ser en la segona meitat de segle XIX **quan es va descobrir la microbiologia**. Gràcies al treball de *Louis Pasteur* i de *Robert Koch* es va conèixer la presència de microorganismes que, o bé podien afavorir certs processos interessants per produir aliments com el iogurt o, per contra, microorganismes que podien comprometre la salut de les persones. Això va afavorir que es desenvolupés posteriorment tota la informació tècnica i tota la legislació sobre criteris microbiològics per produir aliments segurs. I el tercer moment clau en aquesta història, se situa al segle XX amb **l'etapa tècnic-legal i la revolució industrial** en què la producció a gran escala d'aliments requereix de l'aplicació de processos de treball ben organitzats, per garantir d'una banda una alta disponibilitat d'aliments i d'altra banda la seva seguretat. A partir d'aquest moment els països i altres entitats desenvolupen normatives sobre aquests aspectes.

A Espanya, el primer esment a la legislació en matèria alimentària es va realitzar l'any 1908 per un Reial Decret que establia mesures per evitar el frau en les substàncies alimentàries. A partir d'aquí es desenvolupa el dret alimentari que pren més importància a partir dels anys 50 gràcies als treballs publicats per **l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO)**. A partir dels documents de referència d'aquestes organitzacions es comencen a elaborar els *Codis Alimentaris*

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Nacionals i les normes relatives als aliments i la seva producció. A nivell espanyol, el 1960 es crea una comissió d'experts per a la redacció d'un Projecte de ***Codi Alimentari Espanyol***, que finalment es va aprovar l'any 1967 (1). Aquest document es defineix com "el cos orgànic de normes bàsiques i sistematitzades relatives als aliments, condiments, estimulants i begudes, les seves matèries corresponents i, per extensió, als productes, matèries, estris i eines d'ús i consum domèstic", i la seva finalitat es reflecteix en tres punts:

Definir què s'ha d'entendre per aliments, condiments, estimulants, begudes i altres productes i matèries a què arriba aquesta codificació.

Determinar les condicions mínimes que han de reunir aquells.

Establir les condicions bàsiques dels diferents procediments de preparació, conservació, envasament, distribució, transport, publicitat i consum dels aliments.

El *Código Alimentario Español* va servir de base per al desenvolupament posterior de totes les normes tècniques i de qualitat que van oferir uns requisits més pràctics per a la seva aplicació. Així, tot i que aquest Codi ha quedat obsolet, a Espanya encara tenim legislació nacional que defineix aquests requeriments que han de complir certs aliments com el iogurt, les galetes, la mel, els llegums, etc.

I pocs anys després, quan Europa adquireix una entitat no només geogràfica sinó també política, econòmica i administrativa, comença el desenvolupament legal sobre seguretat alimentària a aquest nivell. L'any 2000, la Comissió Europea publica el ***Llibre Blanc sobre Seguretat Alimentària*** (2) que representa un veritable punt de partida per al desenvolupament de pràcticament tota la normativa alimentària europea. En aquest moment, tant la Comissió Europea com les administracions nacionals posen de manifest que tots els ciutadans tenen dret a saber com es produeixen, processen, envasen, etiqueten i venen els aliments que consumeixen i, per descomptat, al fet que el seu consum no sigui un perill per a la salut.

I gràcies a tot això, hem arribat a l'actualitat en què disposem d'un marc tècnic i legal molt ampli i, en la seva major part europeu, que permet produir aliments amb les màximes garanties de cara al consumidor. L'objectiu de la política de seguretat alimentària de la Comissió Europea és garantir un alt nivell de protecció de la salut humana en relació amb la indústria alimentària que, de fet, és el sector industrial més gran d'Europa, per tant, és un tema de gran rellevància. El fil conductor és l'aplicació de tots els seus requisits des de la granja fins a la taula cobrint així a tots i cada un dels sectors de la cadena alimentària. Tot està disposat per minimitzar el risc, tot i que cal assumir que **el risc 0 no existeix** fins i tot amb tant marc legal. ■

1. Decret 2484/1967, de 21 de setembre, pel qual s'aprova el text de el Codi Alimentari Espanyol.
2. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:51999DC0719&from=ES

Nota: aquest article està dirigit al consumidor i és merament informatiu i no exhaustiu causa de l'extensió limitada de la mateixa.

MEDI AMBIENT

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, bioleg

Submergits en micro-plàstic

Vivim envoltats de plàstic. El plàstic està tan generalitzat que no podem evitar el seu contacte. El tenim a casa nostra, en els electrodomèstics, en els aliments que consumim, en els cosmètics que fem servir, en les joguines dels nostres fills, en infinitat de productes de la nostra vida diària com bosses, estris i embolcalls. És arreu. Hi ha tant plàstic al nostre voltant que respirem milers de fragments i microfibres plàstiques cada dia.

Els plàstics es degraden i es descomponen en partícules més petites que migren a través de l'aire i l'aigua. Produïm diminutes partícules i fibres de plàstic amb les nostres accions diàries, quan fem servir els objectes plàstics de les nostres llars, quan posem la rentadora. Aquests micro-plàstics de menys d'un mil·límetre passen a l'aire, arriben al terra, als rius i mars, contaminant-los. Enverinen el nostre menjar quan entren en contacte amb els aliments que envolten i protegeixen. Estan en les begudes, en els productes elaborats o en la sal marina. A causa de que aquestes petites partícules estan a l'aigua, en l'aire, al sòl i en els aliments, és inevitable que també entrin en els nostres cossos. Es calcula que consumim unes 100.000 partícules micro-plàstiques a l'any. És un problema tan nou que no se sap amb certesa quins efectes tindrà sobre la salut, però s'intueixen.

123rf Limited©Andrii Yalanskyi. Presència de microplàstics al cultiu

Viure submergits en micro-plàstic no augura res de bo.

Coneixem com és la problemàtica del plàstic i quins són els seus efectes sobre la salut. Els plàstics tenen com a matèria primera polímers als quals s'afegeixen additius i productes químics perillosos, que els doten de propietats particulars i prolonguen la seva vida útil. Mitjançant aquests additius químics el plàstic té color, millora el rendiment, resisteix la degradació per radiació de llum ultraviolada, a la floridura, els bacteris i a la humitat. Són els que garanteixen la seva capacitat de resistència mecànica, tèrmica i elèctrica. El fan pràcticament indestructible.

Tenim motius per estar preocupats per la salut. Coneixem els químics tòxics que s'afegeixen al plàstic i sabem els efectes perjudicials que tenen sobre l'organisme. S'hi afegeixen substàncies com els policlorobifenils (PCB), els hidrocarburs aromàtics policíclics (HAP), amb metalls pesants, enduridors com el bisfenol A (BPA) i plastificants com els ftalats. Una vegada que aquests químics estan dins nostre, fins i tot en dosis baixes, els efectes són irreversibles.

Se sap que els policlorobifenils generen immunotoxicitat, afeblint el sistema immunològic. Produeixen canvis en les hormones tiroidals i esteroidees, afectant la funció reproductiva. Està demostrat que els PCB causen càncer.

Els hidrocarburs aromàtics policíclics produeixen cefalea, nàusees, mareig, desorientació, confusió, inquietud, pèrdua de consciència i depressió respiratòria. La intoxicació per metalls pesants provoca dany a òrgans.

Coneixem els químics tòxics que s'afegeixen al plàstic i sabem els efectes perjudicials que tenen sobre l'organisme

El bisfenol A és un disruptor endocrí. La seva estructura molecular s'assembla a l'estructura dels estrògens naturals, i aquesta característica és la que li permet alterar el sistema endocrí. L'exposició al bisfenol produeix reducció de la fertilitat en homes i dones.

Se sap que els ftalats alteren les hormones. Estan associats a la pèrdua de la qualitat de l'esperma, causen danys a l'ADN dels espermatozoides, redueixen la producció d'hormones sexuals en homes i causen infertilitat. L'exposició prenatal als ftalats es relaciona amb la disminució de testosterona en la descendència masculina. ■

ALIMENTACIÓ

dalia

La revolucionària gamma de derivats del tissú ecològics

100% energies renovables | lliures de blanquejants i lleixius

de cartró, com les caixes de cereals: alternativa reciclada, reciclable i resistent

www.dalia.eco

troba-ho a biogran

TERÀPIES NATURALS

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

Jin Shin Jyutsu (II). L'art de conèixer-nos i viure en salut

Quan ens posem la mà a la galta mentre pensem, quan els nadons es llepen el dit, quan les embarassades col·loquen les seves mans a la zona lumbar o quan creuem els braços, estem emprant una saviesa innata que harmonitza la nostra energia vital.

Això és el primer que, en la seva complexa senzillesa, ens descobreix l'antic art ancestral de Jin Shin Jyutsu. Traduït literalment del japonès com el "Art del Creador a través de l'home compassiu i de coneixement", JSJ és, en primer lloc, una via d'autoconeixement i d'autoajuda per a sanar-nos (com va fer el seu redescobridor **Jiro Murai** al curar-se d'una malaltia per la que estava desnonat).

Jiro Murai va descobrir que en cadascun dels nostres dits de les mans i dels peus comencen i acaben diversos fluxos d'energia que discorren per tot el cos seguint uns patrons concrets. Cada dit està vinculat a 14.400 funcions corporals pel que, subjectar els dits o practicar els mudres (mudra ve de el sànscrit i significa símbol o segell), és ja una poderosa forma d'harmonitzar la nostra energia vital. En JSJ són 8 els mudres, diferents postures de les mans que dirigeixen l'energia per diferents zones del nostre cos.

Jin Shin Jyutsu en hospitals del món

A més d'aprendre i practicar autoajuda, JSJ es practica sobre altres en sessions d'uns 50 minuts de durada. EUA, Alemanya i Gran Bretanya són alguns dels països en els quals JSJ porta anys integrat en diferents clíniques i àrees hospitalàries. La Fundació per al càncer de Lexington (a Kentucky), subvenciona la pràctica de JSJ al Markey Cancer Center, com a via per alleujar el dolor i les nàusees després de la quimioteràpia o l'anestèsia, així com per reduir l'estrès mental i emocional. El Morristown Hospital a Nova Jersey ha estat oferint sessions de JSJ durant molts anys, tant en la seva unitat d'atenció cardíaca com a la unitat d'emergències. La clínica Karl Jaspers a Alemanya dedicada al tractament i cura de persones amb trastorns mentals inclou formacions en JSJ per al seu personal i és prescrit per metges, amb molt bons resultats per als pacients.

JSJ actua a nivell físic, emocional i energètic. De manera que, a l'igual que el metabolisme s'estimula, circulació i digestió s'harmonitzen o el sistema immune s'enforteix, també l'estat d'ànim millora, augmenta la lucidesa i la consciència s'expandeix. ■

Per a més info:
www.jsjspain.es
www.jsjinc.net
Jin Shin Jyutsu (Ediciones del Serbal)

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

www.herbesdelmoli.com

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Herbes del Molí & Artemis BIO

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Cúrcuma, l'antiinflamatori natural

La cúrcuma és un rizoma derivat de la planta *Curcuma longa*, que s'usa en medicines tradicionals com la xinesa o la ayurvèdica des de fa milers d'anys amb múltiples beneficis.

Especialment és reconeguda per la seva acció antiinflamatòria gràcies a la curcumina, el seu component més actiu i que també actua com un potent antioxidant.

Precisament, la curcumina (pigment polifenòlic) és la responsable de donar-li el color groc ataronjat als plats i els aporta un **sabor intens lleugerament picant i amarg**. La pots trobar a herbolaris o botigues i supermercats ecològics en rizoma o en pols. És una espècie molt apreciada en la cuina oriental, especialment a la vegetariana hindú, i també és un dels ingredients bàsics que conformen el **curri**.

Principals beneficis

En els últims 20 anys s'han fet molts estudis científics per aprofundir més en el coneixement sobre aquesta espècie.

Els principals beneficis de la cúrcuma són:

1. **Antiinflamatori natural.** Molt útil per a combatre dolors articulars i artritis. Als esportistes els ajuda a recuperar-se abans de les lesions. S'equipara la seva eficàcia a fàrmacs antiinflamatoris, però sense els seus efectes secundaris.

La seva acció també ajuda a millorar patologies que cursen amb inflamació com el Crohn o colitis ulcerosa.

2. **Alivia problemes digestius i hepàtics.** Al afavorir el funcionament del fetge i la descàrrega de bilis, es digereixen millor els greixos i milloren les digestions pesades i les diarrees.

3. **Millora l'estat d'ànim.** Ajuda a reduir l'estrès i a modular la depressió perquè redueix la inflamació neuronal.

4. **Ajuda en malalties neurodegeneratives.** Al reduir la inflamació crònica del sistema nerviós central. Especialment s'ha estudiat en malalts d'Alzheimer.

5. **Ajuda en el tractament del càncer**. Al reduir la creació de nous vasos en els tumors, així com la seva disseminació (metàstasi), i afavoreix l'apoptosi cel·lular.

També se li atribueixen propietats antivirals, antibacterianes, antifúngiques i reguladores de la glucosa en sang.

Com millorar la seva absorció

Un dels grans inconvenients de la cúrcuma és que la seva biodisponibilitat és baixa. És a dir, no té facilitat per a ser absorbida i passar a sang.

Una manera molt senzilla de **millorar la seva absorció** és **afegint una mica de pebre negre** molta, gràcies a l'acció de la piperina. També és interessant **combinar-la amb algun greix** perquè es dissol bé en ell i estimula la secreció de bilis.

123rf Limited©Oleksandra Naumenko. Reforça el sistema immunològic amb infusions de cúrcuma

Amanir unes verdures amb oli d'oliva verge extra, una culleradeta de postres de cúrcuma i una mica de pebre negre és una bona estratègia per beneficiar-nos dels components medicinals de la cúrcuma.

Un altre aspecte a tenir en compte és que l'eliminem ràpidament perquè es metabolitza a gran velocitat en fetge i intestins.

Podem jugar amb avantatge retardant la seva degradació i que estigui més temps circulant en sang si en el mateix menjar hi ha algun d'aquests aliments: all, ceba, sèsam, raïm o poma (amb pell). També frena la seva eliminació una infusió de passionera amb mel.

Suplements

Si tenim alguna patologia que requereixi dosis diàries altes de cúrcuma, seria interessant prendre, sota la supervisió d'un terapeuta, un suplement de cúrcuma.

Els més biodisponibles són els que estan presentats en forma de cúrcuma fitosomada o que a més de curcumina inclouen curcuminoides i els olis essencials del rizoma.

Està contraindicada si es prenen anticoagulants o antiplaquetaris. Tampoc es recomana en cas d'embaràs. ■

Tria Cúrcuma bio
www.herbesdelmoli.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

BIOFLORAL

TERÀPIA FLORAL

ESPAI PATROCINAT PER:
BIOFLORAL | www.pranarom.com

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

La plata, potent antisèptic

Perses, egipcis, grecs, romans..., coneixien les propietats antibacterianes, antivíriques i desinfectants de la plata. Els primers registres de l'ús de la plata amb fins medicinals i de conservació es poden trobar en el papir egipci Ebers, al voltant de 1500 a. de C.

Els fenicis empraven recipients de plata per emmagatzemar aigua i vi. Els estris de taula, també es fabricaven en plata per motius higiènics. Ara sabem que els col·loides i nanopartícules de plata, bactericides naturals, esterilitzaven en certa manera els aliments i begudes. Els romans la van emprar per combatre infeccions a les ferides de guerra i també es va usar durant la Primera Guerra Mundial.

Tant la medicina tradicional xinesa com la ayurvèdica han fet servir la plata per prevenir i tractar infeccions, així com tònic rejovenidor, reconstituent i afrodisíac, entre d'altres.

La medicina moderna ha utilitzat formes de plata de grau mèdic com la plata col·loidal (aigua i partícules molt petites de plata en suspensió, carregades elèctricament i obtingudes per electròlisi de plata pura en aigua destil·lada). La NASA l'empra en els viatges espacials per esterilitzar l'aigua.

Però actualment, només es permet la comercialització de plata col·loidal per a ús tòpic i en oligoterapia.

123rf Limited©Ivan Stajkovic

Se sap, però, que **és capaç d'eliminar més de 650 patògens**, sense que es generin mutacions resistents. ***Robert O. Becker***, cirurgià i investigador, va arribar a assegurar que *"la deficiència de plata és responsable del funcionament incorrecte del sistema immune"*.

El 1914, la revista **The Lancet** va publicar l'estudi amb plata col·loidal del doctor nord-americà ***H. Crookes***, en el qual es demostrava el seu potent poder germicida, sense cap contraindicació per a l'organisme.

Segons l'article publicat el 2018 al Centre Nacional d'Informació Biotecnològica dels EUA (en el qual es van revisar les patents de 2007-2017 sobre l'ús de la plata antimicrobiana en aplicacions mèdiques i de consum), *"l'ús de la plata per les seves propietats antimicrobianes està augmentant en nombrosos camps, inclosos els sectors: mèdic, de consum, agrícola i industrial. En poc més de 10 anys, s'han registrat prop de 5000 noves aplicacions"*.

Fins a mitjans de segle passat molts metges occidentals van emprar la plata col·loidal per cicatritzar ferides i cremades i per tractar desenes de malalties d'origen víric, bacterià o fúngic.

Tot i que la FDA no la considera segura des de 1997, metges investigadors com Margraf, Richard Davies, Larry C. Ford, Josef Peus, Uwe Reinelt o Björn Nordestrom, entre d'altres, defensen amb estudis l'ús de la plata col·loidal. ■

La **plata col·loidal** de **BIOFLORAL** és obtinguda mitjançant electròlisi natural d'origen, un procés que reprodueix la ionització de l'aigua de mar causada per les descàrregues elèctriques de tempestes. D'aquesta manera, obtenim una plata col·loidal 100% natural, sense conservants ni components químics de la plata, amb aigua ultra pura i una concentració de partícules de plata a 20ppm per a una assimilació òptima.

La **plata col·loidal** obtinguda d'aquesta manera està considerada com un dels germicides naturals més potents i eficaços per la seva àmplia acció antisèptica.

- Sense clorurs, nitrats, conservants ni altres productes tòxics
- Dinamització en cascada per garantir l'eficàcia òptima
- Ampolla d'ambre PET 500 ml, certificat per Ecocert, garantit sense bisfenols, sense metalls pesants, lliure de ftalats.

Pot ser emprada per a la neteja eficaç de superfícies. Per a tal fi, afegir un tap a un litre d'aigua i esperar 10 minuts per al seu ús.

ALIMENTACIÓ

Gabriel Díaz, *Responsable comissió Osteopatia de COFENAT* | *Soci Nº 362*

Cofenat
Somos profesionales. Somos COFENAT

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

Probiòtics, prebiòtics i simbiòtics

Des que l'home és home, aquest ha hagut de conviure amb colònies de microbis, alguns d'aquests són necessaris per al bon funcionament intestinal participant en la seva homeòstasi i altres són hostes patògens que són perjudicials per a la nostra salut.

Aquests microorganismes conviuen contínuament en el nostre intestí, creant una flora intestinal dins del nostre organisme com si d'un ecosistema es tractés, però llavors...

123rf Limited©Oksana Kuzmina

Què són els simbiòtics i que tenen a veure amb la nostra salut?

Abans de definir que és un simbiòtic definirem diversos aspectes clau per a la seva comprensió. Abans comentàvem que hi havia dos tipus d'organismes en termes generals, uns eren els "dolents" i els altres eren els "bons". Perquè la batalla que es lliura entre els dos tipus d'organismes sigui guanyada pels "bons" s'administren els famosos "probiòtics". En definitiva, això es fa per augmentar el nombre d'organismes beneficiosos perquè aquests ens ajudin a combatre i acabar amb els perjudicials.

Els **probiòtics** són de vital importància, necessiten del seu aliment per poder sobreviure i reproduir-se, en cas contrari moriran, els **prebiòtics** són just això, el seu menjar.

Molts d'aquests prebiòtics que són el seu aliment, també són el nostre aliment, de manera que amb la nostra nutrició podríem aconseguir tot el necessari, ja que aquests es poden trobar en aliments comuns com determinats hidrats de carboni / fibra. Al augmentar les nostres defenses amb probiòtics també augmentem la nostra demanda de menjar, és a dir, de prebiòtics per poder-nos alimentar.

Dit això, ja podrem comprendre perfectament que són els **simbiòtics**. Un simbiòtic és una barreja de probiòtics i prebiòtics amb l'objectiu de garantir la supervivència dels nostres probiòtics o bacteris "bons".

Cada probiòtic té associat un prebiòtic específic segons el cas, de manera que perquè un aliment o suplement sigui considerat simbiòtic, ha de tenir una combinació mínima d'una espècie de bacteris beneficiosos per a la nostra salut i un tipus de probiòtic.

Un exemple d'aliment simbiòtic és la **llet materna** que ens aporta **prebiòtics com oligosacàrids** i **probiòtics com bifidobacteris i lactobacillus**, aquest és un dels motius pel qual, a dia d'avui, la llet materna es segueix considerant tan important per a la salut dels nadons.

Existeixen moltíssims tipus de bacteris i de probiòtics, així com múltiples combinacions dels mateixos que donen lloc a simbiòtics, algunes de les més comunes són:

- Lactobacillus i Bifidobacterium combinat amb Inulina.

Un simbiòtic és una barreja de probiòtics i prebiòtics amb l'objectiu de garantir la supervivència dels nostres probiòtics o bacteris "bons"

- Lactobacillus, Streptococcus i Bifidobacterium combinat amb Fructooligosacàrids.
- Lactobacillus combinat amb Fructooligosacàrids i Inulina.
- Lactobacillus i Bifidobacterium combinat amb Oligofructosa i Inulina.

Quan l'ús de probiòtics no dona el resultat esperat, pot ser que els faltin prebiòtics perquè arribin junts a l'intestí. Aquests prebiòtics ajudaran al seu desenvolupament i així podran colonitzar completament l'intestí i la seva flora afavorint el tractament i prevenció de malalties, reforçant les defenses del nostre organisme.

Com sempre, aconsellem posar-se en mans d'un professional perquè ens assessori de la forma correcta sobre l'ús d'aliments o suplements simbiòtics. ■

COSMÈTICA

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

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

Cosmètica vegana

La **cosmètica vegana** és la cosmètica que utilitza productes lliures de components d'origen animal, respectuosos amb els animals i la natura.

No confondre la cosmètica natural amb la cosmètica vegana, ja que a la cosmètica natural es poden utilitzar ingredients d'origen animal per a la formulació de productes, com cera d'abella, col·lagen, lanolina, elastina, pròpolis i àcid hialurònic. Aquests ingredients són substituïts per altres de vegetals i minerals en els productes vegans.

Un altre factor a tenir en compte és que no és vegà un producte per no estar testat en animals ja que els assajos amb animals en productes de cosmètica estan prohibits a la Unió Europea, però això no vol dir que el producte no contingui principis actius d'origen animal. En canvi, un producte vegà no els conté.

Avantatges de la cosmètica vegana

És respectuosa amb el medi ambient i els animals, però a més els seus ingredients vegetals tenen un gran poder actiu, per la seva capacitat de regeneració i neteja. Els principis actius derivats d'origen vegetal penetren a través de la pell i proporcionen molt bons resultats. A més, avui en dia, hi ha línies per a totes les butxaques.

Com diferenciem un producte vegà d'un producte no testat en animals?

Per la seva certificació. Un producte cosmètic natural o vegà ve identificat per els seus respectius segells que certifiquen que el producte és d'origen natural o ecològic, que està lliure de components d'origen animal, per la qual cosa seria vegà, i que no està testat en animals.

Cruelty Free, és l'organització més gran de defensa dels drets dels animals del món. Amb aquest logo s'identifica a aquells productes que han estat desenvolupats sense experimentació animal i així ho certifica.

Leaping Bunny, lluita contra la vivisecció a tot el món a través dels seus associats i certifica a més de 2000 empreses productores de productes cosmètics i productes per a la llar lliures de patiment animal.

Vegan society, la societat vegana que amb aquest segell certifica els productes que no s'han creat amb cap ingredient derivat dels animals.

A les botigues Herbolario Navarro cap producte ha estat testat amb animals, és a dir, tots els productes són *cruelty free*, i a més disposen d'una gran varietat de productes cosmètics vegans, per a totes aquelles persones que vulguin portar una vida respectuosa amb el medi ambient i els animals i ser coherents amb les seves compres. ■

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

HIGIENE FEMENINA

COSMÈTICA

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Depuració a través d'aliments nets i de producció ètica

123rf Limited©thodonal. Rave negre ratllat

Els aliments que mengem, les begudes, l'aire que respirem, contenen agents contaminants. El nostre organisme es troba en una agressió constant per tòxics ambientals que influeixen negativament sobre la nostra salut.

D'altra banda, la càrrega de tòxics de la nostra alimentació es pot reduir enormement si revisem **la nostra alimentació i el nostre estil de vida**. És important trobar espais naturals on puguem oxigenar-nos i omplir els nostres pulmons amb aire net. També ho és utilitzar **difusors d'olis essencials** amb olis que afavoreixin l'oxigenació de l'organisme i la reparació de la nostra mucosa respiratòria.

En aquest context, les cures de detoxificació s'han tornat eines indispensables per restablir la depuració i el bon funcionament dels nostres òrgans d'eliminació o emuntoris. Una cura depurativa s'ha de basar primer en una revisió de la nostra alimentació, en l'eliminació de l'entrada de tòxics i en una dieta saludable i equilibrada.

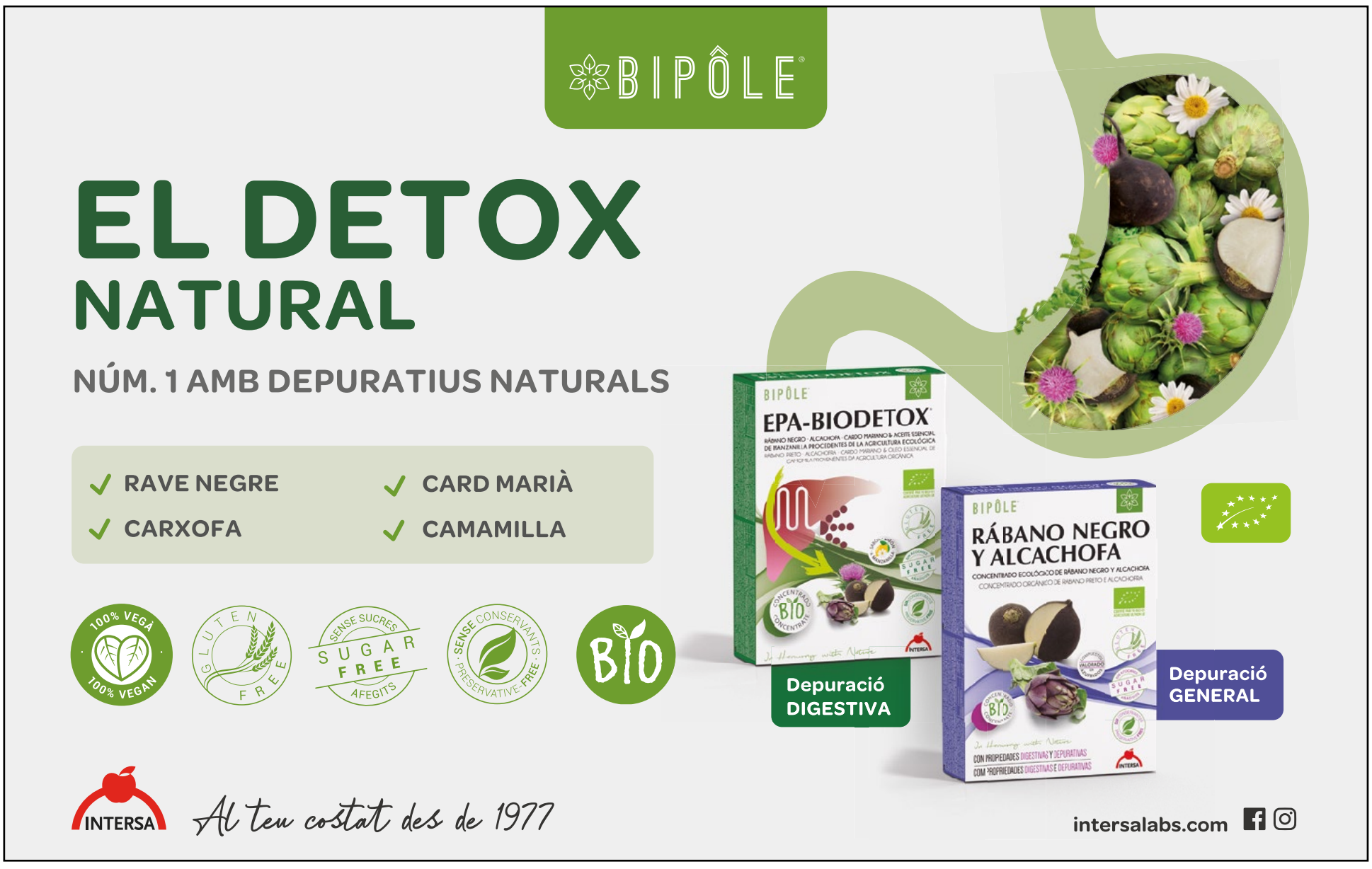
La depuració forma part d'un nou estil de vida basat en consumir aliments saludables, nets i que s'hagin produït de forma ètica, perquè entenem que aquesta és la base per a un **canvi global** i això només depèn de nosaltres. Evolucionar cap a una manera de vida millor, més adaptada a la nostra salut i la supervivència del nostre planeta, és avui dia indispensable. La nostra salut està lligada indissolublement a la del nostre planeta.

Quins aliments afavoreixen el procés depuratiu? En general les fruites, verdures, germinats i hortalisses. És important incloure la família de les crucíferes (el bròquil, les cols de Brussel·les, la col, els naps, els raves, la col arrissada, el bròquil, la col llombarda, el colinap, els naps, els créixens, la ruca , la col kale i altres verdures de fulla verd fosc). A més de contenir vitamina C, clorofil·la, polifenols i minerals, aquestes hortalisses contenen algunes de les biomolècules més rellevants per a la depuració i la salut: els **glucosinolats**. El rave negre és un dels representants d'aquesta família.

La depuració pot practicar-se en períodes de 7 dies. És bo ajudar-se de complements (rave negre, carxofa, card marià ...) també de **producció ecològica**, que ens ajudin a intensificar els efectes d'una dieta depurativa i lliure de tòxics.

La cura depurativa ens allibera de tòxics, vitalitza els nostres òrgans, enforteix indirectament el nostre sistema immunològic i ens permet recuperar força, vitalitat i energia. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Xampú + Acondicionador, de RRR´biocosmetics

Enriquit amb els beneficis i propietats de l' Àloe Vera, aquest xampú protegeix el cabell de l'encrespament, el nodreix i el regenera. Lliure de silicones, parabens, ftalats i lliure de PEGs. Rejoveneix el cabell, actuant com una mascareta 100% natural, és anticaspa i hidrata els cabells secs, sent alhora també adequat en cabells grassos, al ajudar a acabar amb l'excés de greix.

- **Certificats:** Ecocert Cosmos Organic, Vegan
- **Marca:** RRR´biocosmetics www.rrr-biocosmetics.com
- **Empresa:** World Care Biocosmetic, S.L.

COSMÈTICA

Bàlsam labial, de Piel Sana

Nodreix, protegeix i prevé l'aparició d'herpes i bacteris. Amb cera d'abella, humectant que impedeix la deshidratació; espígol, amb efecte calmant, antibacterià, antisèptic i antiinflamatori; camamilla, rica en Omega 6, hidrats de carboni, betacarotens i vitamina C; i melisa, amb propietats calmants, sedants i antibacterianes.

- **Certificats:** BioVidaSana, Bio.Inspecta
- **Marca:** Piel Sana www.cosmeticapielsana.com
- **Empresa:** Pielsana S. Coop. Mad

HIGIENE

Desodorant frescor 24h, d'Eau Thermale Jonzac

Desodorant frescor 24 hores naturalment eficaç. No bloqueja la transpiració. Perfum de llarga durada. Respectuós amb les pells sensibles. Es pot utilitzar després de depilar o d'afaitar-se. En format roll-on. Sense alcohol ni alumini. Hipoalergènic.

- **Certificat:** Cosmebio
- **Marca:** Eau Thermale Jonzac
- **Distribució:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

COSMÈTICA MATERNAL

Oli cura del mugró Esential'mama, de Esential'arôms

Fórmula concebuda per a la hidratació i restauració dels mugrons, ajudant progressivament a conferir elasticitat i prevenir l'esquinçat de la pell. Recomanat per a embarassades i mares lactants. Aplicar després d'alletar sobre la pell neta, deixar absorbir i eliminar les restes amb cotó. Pot començar a aplicar-se 1-2 mesos abans del part.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos Natural
- **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
- **Empresa:** Intersa Labs, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Victoria Moradell, *Llicenciada en periodisme, Màster en dermofarmàcia i formulació cosmètica* | hola@victoriamoradell.com

COSMÈTICA

Com cuidar les mans i els peus a l'hivern

El fred pot ocasionar a la nostra pell major sequedat, descamació, penellons i picors. En concret, els penellons són típics d'aquesta època. Normalment apareixen en els dits de les mans i dels peus, però també poden aparèixer en les orelles i al nas, inflant-se i prenent un color vermellós, acompanyat de dolor i picor. En algunes ocasions, poden generar-se butllofes molt doloroses.

A més, el fred també produeix una vasoconstricció en els nostres vasos sanguinis, limitant de manera temporal la provisió de sang, -sobretot en les nostres mans i peus-, generant dolor, o entumiment quan el fred és intens.

Això pot ocórrer en tot el cos, però la veritat és que les nostres mans solen quedar generalment més exposades al no anar sempre tapades. Això pot fer que envelleixin de manera prematura, que puguin patir inflamacions, infeccions, o dolors molestos, i fins i tot incapacitants.

Algunes recomanacions que ens ajudaran a protegir les nostres mans del vent i del fred són:

- Utilitzar guants quan estiguem en espais oberts. Si no disposem de guants en el moment, tractar de mantenir les mans a les butxaques de l'abric.
- Fregar-se les mans amb una crema hidratant de forma freqüent.
- L' ús d'un humidificador a casa evita la deshidratació de la pell i les mucoses en general, pel que és molt recomanable.
- No exposar les mans directament a temperatures molt elevades, ja que el canvi dràstic de temperatura provoca l'aparició de penellons.

Per el que fa als peus, si no els protegim també poden patir els mateixos símptomes que les nostres mans. Les recomanacions són similars:

- Mitjons de fibra natural, sense que apretin.
- Calçat que no estrenyi, que permeti la transpiració del peu i que no acumuli la humitat.
- Realitzar banys que combinin aigua freda i tèbia per estimular la circulació de la sang.
- Evitar exposar els peus a la calor directa, com estufes o bosses amb aigua calenta.
- Si estem molt de temps asseguts, moure les cames i els peus de tant en tant per estimular la circulació.
- Fregar els peus amb una crema hidratant, preferiblement amb urea al 20%

També podem preparar:

Oli de massatge per a peus i mans

Ingredients:

- 2 cullerades d'oli d'ametlles
- 5 gotes d'oli essencial de lavanda

Barregem i apliquem realitzant un suau massatge.

Ungüent per a peus i mans

Ingredients:

- Una cullerada de cera d'abelles o candelilla
- 2 cullerades d'oli de calèndula
- 2 cullerades d'oli de rosa mosqueta
- 7 gotes d'oli essencial de gerani

En un recipient resistent a l'escalfor desfem la cera d'abelles i l'oli de calèndula al bany maria. Remenem de tant en tant i esperem a que es fongui. Retirem del foc amb cura per no cremar-nos. Afegim l'oli de rosa mosqueta i l'oli essencial de gerani. Remenem, envasem i consumim en el termini d'un any. ■

123rf Limited©atlasfoto

Els ingredients que millor acompanyen el fred són:

Plantes: camamilla, calèndula, hammamelis.

Actius: lanolina, urea, alfabisabolol, àcid hialurònic, glicerina, propanediol, sorbitol, pantenol, àcid làctic, col·lagen, elastina, ceramides, esqualè, niacinamida, alfahidroxiàcids.

Ceres i mantegues: cacau, karité, cera d'abelles.

Olis vegetals: Tots, i especialment borratja, onagre, rosa mosqueta i calèndula.

Vitamines: C i E.

Olis essencials: cedre, nerolí, palmarosa, gerani, lavanda, encens, mirra i sàndal.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Jim Manson,
Periodista bio@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA

Sebastian Pole, cofundador de Pukka Herbs

Amb Tim Westwell, cofundador de Pukka, heu fet un viatge extraordinari. Com us veu conèixer, com es va iniciar el negoci i per què "Pukka"?

Pukka va començar el 2001 quan vaig conèixer Tim. Volia ajudar la gent a sentir el benefici de les herbes i tenia un pla ambiciós per, més enllà de la meva clínica, donar a conèixer al món les propietats de les herbes ecològiques.

> *"Ser 'pukka' era la nostra aspiració"*

Vam triar el nom de Pukka perquè ens encantava el que representa a tants nivells; en hindi pukka significa 'real, autèntic o genuí', i aquest era el tipus d'empresa que volíem crear. Ser 'pukka' era la nostra aspiració.

Vostè ha dit que, des del principi, Pukka tenia un propòsit. Expliqui'm el que això significa a la pràctica

Des del començament de Pukka, sempre ens hem centrat en fer el bé connectant la gent al poder de les plantes. Per tant, a la pràctica, això significa garantir que les nostres pràctiques comercials promoguin la biodiversitat, els ecosistemes i les comunitats, a més d'aportar beneficis per a la seva cadena de valor, des del sòl fins al client.

Veu sortir amb tres productes de te ecològic: una gamma que avui suma més de 46 línies diferents. Per què us heu establert amb el te com a producte principal?

Quan vam començar Pukka, Tim i jo pensàvem que si la gent bevia alguna cosa deliciosa o utilitzava herbes que ajudessin a la seva salut escollirien incloure més herbes a les seves vides. He tingut el privilegi de fer les barreges de tots els tes de Pukka i cadascun té una història. Fer els nostres tes i suplements amb el nostre equip d'experts en herbes és una de les coses més importants i divertides que faig.

A més de ser ecològic, Pukka ha posat un gran èmfasi en rigorosos sistemes de certificació: Fair Wild, B Corp, 1% For the Planet, entre ells. Per què és tan important per a vosaltres?

Les nostres certificacions il·lustren el nostre compromís amb fer negocis d'una manera millor. També són maneres excel·lents d'aprendre a gestionar un negoci millor, més just i amb més impacte. Són normes difícils amb controls rigorosos d'atenció social i ambiental. Per descomptat, també són essencials per ser una empresa que realment participa en la relació que tenim com a individus, comunitats i empreses en aquest planeta. Donar l'1% de la nostra facturació per a For The Planet no només és "ser amable", sinó un cost ètic de fer negocis.

Sebastian Pole, cofundador de Pukka Herbs

Quan Pukka va ser adquirida per Unilever l'any 2017, vau parlar de que el moviment facilitava "una missió més gran" Com ha estat l'experiència per a vostè com a part d'una multinacional?

Abans d'unir-nos a Unilever, sabíem que necessitàvem algunes inversions i assegurar-nos que Pukka estigués en mans segures per al futur, molt més enllà de la nostra vida.

Pukka segueix sent una empresa de gestió independent, amb compromisos de ferro per mantenir-se 100% ecològic donant anualment almenys l'1% de la facturació a causes ambientals i apostant per la collita salvatge sostenible amb FairWild i un exemple del comerç just amb Fair for Life.

Com a "revolucionari de les herbes", com te previst difondre encara més la informació sobre el poder curatiu i energitzant de les herbes?

A Pukka creiem que és la nostra experiència en herbes el que ens fa diferents. Som més que una simple empresa de te i invertim molt en investigació, treballant amb universitats líders de tot el món en estudis clínics innovadors per descobrir nous usos de les potents plantes que utilitzem en els nostres productes.

Com veu Pukka el mercat ecològic a Espanya i com reben la marca Pukka els consumidors espanyols?

Pukka ven al canal ecològic a Espanya des del 2014 i estem encantats de veure que el mercat orgànic a Espanya ha crescut amb força durant aquest temps. Cada vegada hi ha més consumidors interessats en el benestar ecològic i natural, en trobar herbes que puguin afavorir la seva salut i en tisanes que siguin amables amb el planeta. Així, a més de la nostra àmplia gamma de tisanes, també tenim una petita gamma de suplements ecològics a Espanya. ■

ALIMENTACIÓ