# BIOECO ACTUAL®

Núm 93

Agost 2021

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA


*"Menja per a viure, no visquis per a menjar"* Sòcrates


Alimentació

**Recomanacions macrobiòtiques a l'estiu** Pàg. 6

Seguretat alimentària

**Listeriosi** Pàg. 14

Teràpies naturals

**La importància de respirar aire pur** Pàg. 19

L'entrevista

**Andreas Raab, "El consum mundial de sucre augmenta contínuament"** Pàg. 24



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**


# Menjar per no emmalaltir

123rf Limited©alphaspirit

ALIMENTACIÓ I SALUT

**Jaume Rosselló,**
*Editor especialitzat en salut i alimentació*

**BIOECO ACTUAL**

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

**TIRADA 50.000 EXEMPLARS**

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Laura Lobo
Axel Domingo, Ariadna Coma

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: **Naturitas**, **Suscripress**

COL·LABORADORS
**Núria Arranz, Mercedes Blasco, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Jaume Rosselló, Pilar Rodrigáñez, Roberto San Antonio-Abad, Maribel Saíz, Laura Araceli Sánchez**

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

# Menjar per no emmalaltir

El 1999, onze representants de les majors empreses alimentàries dels Estats Units es reunien a porta tancada per debatre sobre la creixent epidèmia d'obesitat i com actuar davant d'ella. Una pregunta surava en l'aire: Eren ells els responsables?

123rf Limited©estradaanton

## Sal, sucre i greix

Bastant. Al llarg dels anys, els fabricants de la indústria alimentària s'han disputat la primacia del sector, elevant, cada vegada més, les quantitats de sal, sucre i greix en els aliments que produeixen. Es tracta d'uns ingredients l'ús deliberat dels quals han estudiat i controlat metòdicament, basant-se en estudis científics que demostren com actuen sobre el nostre cervell, proporcionant-nos un plaer addictiu similar al què generen drogues com la cocaïna. El periodista *Michael Moss* va guanyar el premi Pulitzer per la seva feina al denunciar-ho: després de quatre llargs anys d'investigació, va demostrar, amb proves irrefutables, la relació entre el que mengem i la salut a través d'aquests tres ingredients: sal, sucre i greix.

**En la majoria de facultats de medicina no s'imparteix ni una sola assignatura sobre nutrició**

Avui sabem que la indústria alimentària convencional manipula els aliments perquè ens convertim en addictes a les seves elaboracions. Per això val la pena pensar millor el que mengem.

## Malalties actuals degudes a l'alimentació

Més recentment, el prestigiós metge nord-americà *Michael Greger* publicaria un treball («Menjar per no morir», Ed. Paidós, 2015) on es mostra la impressionant relació del menjar amb la salut i la malaltia. Una gran majoria de les morts prematures pot prevenir-se amb tan sols dur a terme senzills canvis en la dieta i en l'estil de vida. És una cosa que es pot comprovar repassant les actuals primeres causes de mort, la seva relació amb l'alimentació i com, introduint alguns canvis en el nostre estil de vida, es necessiten moltíssimes menys intervencions amb fàrmacs o amb cirurgia.

La seva conclusió és que, per exemple, totes les persones preocupades per les malalties cardiovasculars, haurien de canviar a una dieta basada en aliments integrals i en vegetals.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ I SALUT

123rf Limited©ai825

## Una gran majoria de les morts prematures pot prevenir-se amb tan sols dur a terme senzills canvis en la dieta i en l'estil de vida

A la família hi ha historial de càncer de pròstata? Cal oblidar la llet de vaca i incorporar llavors de lli a la dieta sempre que sigui possible. Malaltia hepàtica? Curiosament el cafè pot reduir la inflamació del fetge... tot i que encara no se sap com ho fa.

Càncer de mama? Són ben coneguts els efectes del consum de soja, relacionats amb un major índex de supervivència.

Aquest metge mostra com **en els quinze trastorns o malalties actuals més importants hi ha una part essencial relacionada amb el menjar**: malalties coronàries, pulmonars, cerebrals, del sistema digestiu, hepàtiques, infeccioses, diabetis, hipertensió arterial, insuficiència renal, càncer de mama, depressió severa, càncer de pròstata, malaltia de Parkinson... Avui totes elles s'estudien en relació a l'alimentació, i els resultats són sorprenents.

En paraules del *Dr. Neal Barnard*, el metge vegetarià president del **Comitè de Metges per una Medicina Responsable:** *«Les dietes basades en aliments d'origen vegetal són l'equivalent nutricional de deixar de fumar»*.

### Sense que els metges sàpiguen res de nutrició

Ara bé, tot i demostrant totes aquestes evidències, la veritat és que la realitat encara assegura moltíssim treball al sistema sanitari: en la majoria de facultats de medicina no s'imparteix ni una sola assignatura sobre nutrició. No deixa de sorprendre que fins i tot les organitzacions mèdiques evitin que es formi als metges en aquesta disciplina, les bases més elementals les hauria de conèixer tothom.

Tothom? Sí, aprendre a menjar hauria de ser una assignatura a les escoles. Convé conèixer el valor de mastegar més i millor, o com eliminar -o reduir al màxim- el menjar escombraries. Per què no és així?

### Patates fregides amb estatines

La famosa companyia farmacèutica Pfizer va perdre recentment la patent del Lipitor, una estatina per reduir el colesterol nociu que el 2008 s'havia convertit en el fàrmac més venut de tots els temps, amb unes vendes mundials superiors als 140.000 milions de dòlars. Les estatines són un tipus de fàrmacs que genera un entusiasme desmesurat entre la comunitat mèdica mundial. Es diu que, als EUA, algunes autoritats van arribar a defensar que s'afegissin a l'aigua potable, com es fa amb el fluor. Una revista de cardiologia va arribar a fer broma dient que en els restaurants de menjar ràpid podrien oferir «salsa *McEstatina* al costat del quètxup, per ajudar a neutralitzar els efectes de les males decisions dietètiques».

És més fàcil menjar patates fregides o snacks de fregits i després prendre Lipitor. Com se sap, aquest tipus de «menjar» presenta inconvenients severs. Les patates fregides industrials, per exemple, contenen també acrilamides, una substància química cancerígena que es crea de forma natural en productes alimentaris amb midó durant els processos de cuinat a altes temperatures (fregits, barbacoes, torrats, rostits... i també en processos industrials de més de 120 ºC a baixa humitat).

### Què podem fer?

Abans de res, convé conèixer millor com es pot mantenir la relació menjar / plaer mitjançant una renovació en els sabors i en la manera de preparar i presentar els plats. **La bona cuina dietètica no ha d'estar renyida amb el benestar dels comensals en un sentit holístic, integral i contagiosament desitjable.** Tots els mesos podem comprovar-ho en aquestes pàgines. Avui el menjar impulsa un canvi en el destí humà. ■

EL PRODUCTE DEL MES

## Noves càpsules compostables, d'AlterNativa3

Nova gamma d'AlterNativa3 de Cafè Orígens - 100% Arabica. Cafès d'alta qualitat amb certificació ecològica, Fairtrade i TUV compost.

Cafès conreats per cooperatives de comerç just, a quatre regions del món, considerades per les seves condicions medi ambientals, idònies per la producció de cafès d'alta qualitat.

La càpsula es pot depositar al contenidor de matèria orgànica. Tots els components de la càpsula són compostables, compleixen amb la norma EN-13432 i estan certificats per OKCOMPOST. En condicions de compostatge industrial, es degraden completament.

**Certificats:**

Ecològic (Euro Fulla) | Fairtrade | TUV compost

**Marca:**

AlterNativa3
www.alternativa3.com

**Empresa:**

AlterNativa3, SCCL

**Recomanat per**

MASTER ORGANIC

**www.masterorganic.es**

ENTREVISTA

**Ariadna Coma**,
Periodista | bio@bioecoactual.com

# "Volíem elaborar el kombucha més deliciós i també el més saludable. I ho hem aconseguit"

**Jordi Dalmau** va ser diagnosticat als 13 anys amb la síndrome de Gilbert, una afecció que pateix entre el 5 i el 10% de la població i que suposa una major dificultat en la desintoxicació de l'organisme a través del fetge. Després de molts anys de dietes restrictives i fart del seu cansament, dolors articulars i cefalees, descobreix el món dels fermentats i sent parlar per primera vegada del kombucha, una beguda que, per les seves propietats saludables, pensa que podria ajudar-lo a millorar els seus símptomes.

Sempre interessat per les novetats gastronòmiques, Jordi busca aquest te per botigues especialitzades sense èxit i decideix investigar sobre la seva elaboració. Comença a elaborar-lo i, assessorat per diversos terapeutes, cuiners i enòlegs, posa en el mercat el primer kombucha ecològic, artesanal, amb ingredients 100% naturals i envasada en vidre d'Espanya. Actualment, **Mün Ferments**, la companyia que crea al costat de la seva companya **Mercè Pérez**, comercialitza **Kombutxa** en més de 5.000 punts de venda, a més de a través del seu web kombutxa.com/shop.

©Beth Magre. Jordi i Mercè

Parlem amb **Jordi Dalmau** (1975, Terrassa), enginyer mecànic i d'organització industrial i CEO de l'empresa, i **Mercè Pérez** (1972, Mataró), periodista i responsable de comunicació i relacions públiques.

**Partim de zero. Què és el kombucha?**

El kombucha està realment de moda, però no ha deixat d'elaborar-se des de fa més de 2.000 anys, com a mínim. És una beguda fermentada que parteix d'una infusió de te a la qual s'afegeixen sucre i una colònia de bacteris i llevats, coneguda com SCOBY (*Symbiotic Colony of Bacteri and Yeast*).

**Quan i per què neix Kombutxa?**

El naixement de **Mün Ferments** va molt lligat a la meva salut. Els meus àpats eren dificilíssims de digerir, estava molt cansat, sempre tenia contractures. El meu terapeuta em va proposar la incorporació de kombucha, i d'altres fermentats a la dieta, per a ajudar el meu fetge a treballar amb més soltesa i va ser començar-lo a prendre i trobar-me moltíssim millor. Era la primera vegada que un aliment tenia una repercussió tan directa en la meva salut. Vaig pensar que no podia quedar-me aquest descobriment per a mi i vam decidir amb la meva companya Mercè deixar enrere la nostra vida i emprendre per a posar en funcionament un obrador de kombucha. Volíem fer el kombucha més deliciós i també el més saludable. I ho hem aconseguit.

> **El kombucha està realment de moda, però no ha deixat d'elaborar-se des de fa més de 2.000 anys, com a mínim**

**Estan sortint al mercat moltes marques noves de kombucha. Què us fa diferents?**

No totes les opcions que trobem avui dia compleixen estrictament els requisits sobre què s'entén per kombucha, establerts per l'organització *Kombucha Brewers International*: que el procés d'elaboració segueixi el mètode tradicional i que el producte resultant no es pasteuritzi. Nosaltres encara ens exigim més.

La nostra **Kombutxa** només duu ingredients reals i ecològics, sense saboritzants ni concentrats. Està envasada en vidre i no necessita fred, cosa que suposa un estalvi de fins a 180 vegades en $CO_2$ respecte als que van a la nevera. Així mateix, la nostra planta d'elaboració és domòtica, ens nodrim d'energia responsable i reaprofitem l'energia. La nostra generació de residus és mínima.

**I encara sent una beguda fermentada, Kombutxa de Mün Ferments és la beguda que menys sucre residual conté de tot el mercat europeu. Com s'aconsegueix mantenir la fórmula del producte intacta des de la seva producció fins al seu consum?**

**Kombutxa** no està pasteuritzada. Duem a terme un procés de fermentació en el qual la paraula pressa no existeix. Donem temps als bacteris i als llevats que fan possible la fermentació perquè consumeixin el màxim del sucre que inicialment posem a la mescla. Així aconseguim que gairebé tot el sucre es transformi en àcids orgànics i que les nostres 8 varietats oscil·lin entre els 0.2 i els 1.8 grams de sucre residual per cada 100 mil·lilitres.

FIRES

És una quantitat molt baixa de sucre. Tan baixa que la beguda, ja embotellada, no refermenta.

**Malgrat el seu baix contingut de sucres, per exemple en el vostre cas, s'imposa el recentment aprovat impost sobre les begudes ensucrades també pel kombucha. En aquest sentit, són els refrescos i les begudes energètiques equiparables al te fermentat?**

No tenim absolutament res a veure amb els refrescos ensucrats o edulcorats artificialment, ni amb les begudes energètiques que trobem en el mercat. Per a elaborar kombucha és absolutament imprescindible el sucre: és el combustible que utilitzen els bacteris i llevats que aconsegueixen convertir una simple infusió de te verd en una beguda carregada de probiòtics, àcids orgànics, enzims i, per descomptat minerals i vitamines. Sense sucre, aquests microorganismes no treballen, no transformen. Les autoritats que han aprovat aquesta pujada de l'IVA, equiparant-nos a qualsevol beguda que porti sucre, haurien de tenir en compte que el kombucha és una beguda fermentada i que el sucre forma part de la seva gènesi. Esperem que, tard o d'hora, aquesta pujada de l'IVA es corregeixi per als nostres productes.

## Paleobirra és Kombutxa amb infusió de llúpol i té gust i olor de cervesa, però no conté cap cereal

**Què és Paleobirra?**

Quan va néixer, fa 4 anys, vam batejar Paleobirra com la no cervesa per als que aposten per no renunciar a la sensació de prendre'n una, però no volen o no poden prendre gluten ni alcohol. Paleobirra és Kombutxa amb infusió de llúpol i té gust i olor de cervesa, però no conté cap cereal. Recorda a les cerveses làmbiques i fa una escuma suau. Per celebrar el seu aniversari, hem remodelat la seva imatge i hem creat la seva germana divertida: un radler amb suc de llimona, Paleobirra Lemon. Són les nostres varietats més baixes en sucre: 0.20 i 0.16 grams, respectivament, per cada 100 mil·lilitres. I ja són supervendes! ■

©Beth Magre

ALIMENTACIÓ

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

**Iván Iglesias,** *Xef i professor de cuina vegana*

# Recomanacions macrobiòtiques a l'estiu

Amb l'arribada de l'estiu tot canvia al nostre voltant, més hores de llum, més calor i un ambient molt més sec. La natura es mostra exuberant de fruites i verdures que han anat creixent a la primavera i maduren durant aquesta estació.

Aquests productes solen ser més vibrants, frescos i amb un contingut en aigua superior al què tenien les verdures d'hivern. Tenen un marcat caràcter Yin, són sucosos, creixen allunyats del terra, són menys densos i solen tenir un ritme ràpid de creixement.

El nostre temperament també es modifica a l'estiu. Ens trobem més actius, sociables i amb una energia més ràpida.

La gran varietat de fruites i verdures que tenim al nostre abast ens ofereix grans possibilitats en la nostra cuina, per reforçar i aconseguir aquesta energia que necessitem en aquesta època de l'any.

123rf Limited©alexrotenberg. Pizza vegetariana casolana amb ruca

Les amanides seran un gran aliat durant l'etapa estival ja que ens ofereixen en forma d'un plat simple i ràpid tot el que necessitem. Els ingredients a utilitzar i les seves combinacions són infinits, des de verdures de fulla verda, fruites, pickles fins llegums o cereals.

Cuinarem de forma diferent. Hem d'apostar per mètodes de cocció ràpids, com saltats curts, escaldats o coccions al vapor. La quantitat d'oli en cocció també és una cosa a reduir en la nostra cuina, així com els fornejats.

Els aliments de sabor amarg ens ajudaran a depurar el nostre cos i reforçar el nostre cor i intestí prim. Entre ells podem trobar les verdures de fulla verda, raves, escarola, ruca i algunes herbes aromàtiques.

Tot ens porta a una forma de menjar diferent, menys quantitat, amb aliments més frescos i d'energia vibrant, encara que en excés poden fer-nos sentir cansats i amb poca vitalitat. Per això és interessant crear polaritat en els nostres àpats i afegir algun condiment salat a les nostres amanides o macerar una amanida de fruita amb una mica de sal i xarop durant uns minuts. Això mobilitzarà l'energia alhora que produirà una deliciosa combinació.

Durant aquests mesos, en la nostra cuina no poden faltar amanides amb verdures, cereals, llegums o pasta, saltats de verdures amb algun tipus de proteïna, preferiblement vegetal, sopes o cremes fredes com el gaspatxo, untables vegetals, macerats i pickles o amanides o batuts de fruita. Això ens ajudarà a trobar-nos amb energia suficient durant aquesta època d'elevada calor. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur
BIO
nous
BioBurgos de cabra
desnatat i sabor boletus
Cantero de Letur
Sabor boletus
BioBurgos
Queso blanco pasteurizado
Ecológico de cabra
Cantero de Letur
Desnatado 0% M.G.
BioBurgos
Queso blanco pasteurizado
Ecológico de cabra
@elcanterodeletur
@canteroletur
www.elcanterodeletur.com
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

NUTRICIÓ INFANTIL

**Miriam Martínez Biarge,** *Metge Pediatre,*
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

# Salut bucal en la infància

Les malalties bucodentals no només produeixen molèsties locals, sinó que poden afectar la salut de tot l'organisme. En la infància, la malaltia bucodental més freqüent és la càries, que afecta fins a un 90% de les nenes i nens, en algun moment. La càries es produeix per l'acció d'un bacteri, *Streptococo mutans*. Aquest bacteri usa les restes dels aliments que queden a la boca si no les eliminem després dels menjars amb una bona neteja, i produeix substàncies àcides que destrueixen a poc a poc l'esmalt de les dents, podent, en casos greus, arribar fins al nervi que hi ha a sota.

Algunes persones tenen més predisposició que d'altres a patir càries, però en qualsevol cas, **una bona dieta i una bona higiene dental són les millors formes de protegir els nens davant de la càries.** Qualsevol aliment amb sucre, especialment si és humit i enganxós, és un material excel·lent per als bacteris productors de càries.

Quan poden els nens començar a tenir càries? Des que apareix la primera dent, i en aquest moment és quan cal iniciar la rutina de la higiene dental. Al principi pot ser amb una gasa humida, fent un bon massatge a les genives i les poques dents que hi hagi, al menys un cop al dia, però preferiblement dues. Quan vagin apareixent més dents es pot usar un didal per a nadons i començar a aplicar una mica (simplement tacar el didal) de pasta de dents amb 1.000 ppm de fluor. Aquesta petita quantitat de fluor fa a l'esmalt dental més resistent a l'atac dels àcids i pot disminuir el risc de càries a la meitat.

La lactància materna, duri el temps que duri, no provoca càries. La llet no té glucosa, té lactosa, que els bacteris de la boca no poden utilitzar. A més, té substàncies protectores enfront de la càries[1]. El que sí que pot augmentar el risc de càries és deixar als nadons quedar-se adormits amb el biberó a la boca.

123rf Limited©shangarey

Segons el seu grau de desenvolupament psicomotor i nivell d'independència, entre els 2-3 anys els nens poden començar a raspallar-se les dents ells sols, sota la supervisió d'un adult. És bo que ho facin al mateix temps que algun dels cuidadors, perquè puguin aprendre bé la tècnica per imitació. També a partir dels 3-4 anys poden començar a utilitzar fil o seda dental i netejadors o raspadors de la llengua.

És recomanable que, a partir del primer aniversari, tots els nens i nenes comencin a visitar el seu odontopediatra cada sis mesos. ■

1. https://www.bioecoactual.com/ca/2018/06/04/lactancia-materna-caries/

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

# Herba de blat. La forma més senzilla d'afegir nutrició als teus sucs verds

Es tracta d'un dels productes alimentaris més venuts als Estats Units en els últims anys i cada vegada se'n sent més a parlar d'aquest superaliment que té tantes bondats, però que potser no sàpigues bé què és ni com utilitzar-lo. Parlem de l'herba de blat.

## No conté gluten

L'herba de blat, *wheatgrass*, en anglès, és ni més ni menys que el germinat de la llavor del blat a la qual se la deixa créixer uns dies fins a quedar com l'herba. En el procés, el gluten desapareix i, per tant, és un aliment apte per a les persones que tenen sensibilitat a aquesta substància.

Els beneficis per a la salut d'incorporar l'herba de blat en la dieta són uns quants i molt interessants. Te'ls presento.

## Antiinflamatori i antioxidant

Els que vivim a la ciutat estem reiteradament en contacte amb substàncies oxidatives i el ritme de vida modern ens exposa de forma permanent a un estat d'estrès que és molt inflamatori. Cal evitar aquests inputs, tot i que és difícil i per això és molt important que, a l'hora d'escollir els nostres aliments, apostem per aquells que ens ajuden a netejar i a desinflamar.

123rf Limited©serezniy

Pel seu alt contingut en superòxid dismutasa (SOD), vitamina C i E, l'herba de blat contribueix a la protecció enfront dels radicals lliures, afavoridors de l'envelliment prematur, del risc cardiovascular i de malalties com càncer i neurodegeneratives.

D'altra banda, *Paul Pitchford* en el seu llibre "Sanant amb aliments integrals" destaca les propietats antiinflamatòries de l'herba de blat, atorgades per la clorofil·la, la superòxid dismutasa (SOD) i per els seus mucopolisacàrids, un tipus de fibra soluble.

En malalties intestinals amb base inflamatòria, com la colitis ulcerosa, els estudis indiquen que l'herba de blat té efectes relacionats amb la millora dels símptomes.

**Des del punt de vista purament nutricional, l'herba de blat és especialment rica en ferro, calci, magnesi, vitamina A, C, E i aminoàcids**

Però les seves bondats no acaben aquí, el nostre superaliment també posseeix una enorme capacitat netejadora o depurativa, gràcies al seu contingut en clorofil·la, podent utilitzar-se per disminuir la càrrega de metalls pesants i altres substàncies tòxiques de la sang. També per netejar l'intestí de microorganismes patògens.

I, des del punt de vista purament nutricional, l'herba de blat és especialment rica en ferro, calci, magnesi, vitamina A, C, E i aminoàcids, de manera que es tracta d'un producte especialment interessant per completar la dieta vegetariana o vegana.

## Ingredient estrella al teu suc verd aquest estiu

Els sucs verds són un comodí per als dies de calor i tenen gran interès sempre que estiguin elaborats a partir d'ingredients de qualitat. L'herba de blat és un extra perfecte, doncs el seu sabor neutre i fresc, permet utilitzar-la sense alterar el resultat organolèptic, mentre que s'afegeix moltíssima nutrició. Normalment la trobem en forma de pols, i poden utilitzar-se entre 1 i 3 culleradetes de cafè al dia sense problema.

Finalment, és important destacar que no cal portar-la de l'altre costat del mapa, cosa poc comú en el món dels superaliments. Encara que això no sigui un benefici directe per a la nostra salut, ho és per a la salut del nostre Planeta Terra. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

**Mercedes Blasco,** *Nutricionista, Màster en Nutrició i salut*
*bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana*

# 5 aliments per despertar amb energia

L'esmorzar és una de les preses alimentàries més significatives del dia, per dos motius. Aporta energia després de vuit o més hores de dejuni, i perquè sol ser al matí quan s'afronten les tasques més intenses del dia com treballar o estudiar. És substancial que comporti una aportació nutricional completa de micro i macronutrients.

Si l'esmorzar es desdobla en dues preses, s'han de complementar. Si les presses de primera hora impedeixen menjar a taula parada, es pren una fruita o suc i es complementa amb un entrepà saludable a mig matí. I viceversa, si s'esmorza un bon muesli variat amb iogurt o unes torrades amb paté i llet de soja, en la pausa una fruita serà suficient. L'ideal no és tenir un únic model estandarditzat, sinó anar variant al llarg de la setmana per assegurar tots els elements d'una dieta variada. És tot el contrari d'una bomba de cafeïna i sucres, que provoca un pic d'energia i una baixada amb fatiga en poca estona.

1. **Carbohidrats de combustió lenta**. Els cereals integrals són la millor opció. Els flocs de civada, arròs, blat de moro, mill o quinoa es prenen bullits o torrats. El pa integral, de sègol, espelta o blat, en forma de torrades o d'entrepà. Són l'alternativa saludable als famosos "cereals per esmorzar", super processats, refinats i endolcits.

2. **Proteïnes.** Tradicionalment s'ingereixen en forma d'ous o de lactis com ara llet, iogurt, formatge o kèfir. La beguda, iogurts i tofu de soja són bones opcions, així com els formatges i patés vegetals amb cigrons, sèsam, anacards, ametlles i llevat de cervesa.

3. **Greixos vegetals.** No tenen colesterol i solen ser insaturats, com l'oli d'oliva o paté d'alvocat sobre una torrada integral. Fruits secs, pipes i llavors són imprescindibles. Aporten àcids grassos essencials i, en el cas del lli, la chía, el cànem i les nous, omega 3.

123rf Limited©mahirates

4. **Vitamines**. Les fruites fresques i les baies són la millor font de vitamines antioxidants A i C. Senceres, en batuts o en sucs acabats de fer. La vitamina E es troba en els fruits secs i pipes, les del grup B en els cereals integrals i el llevat nutricional, la D en els lactis sencers.

5. **Minerals**. A més del calci dels lactis i de les begudes vegetals enriquides, n'hi ha a les taronges, l'hummus, les fruites dessecades, com les figues, i els fruits secs. Les llavors, el sèsam i les pipes de gira-sol i carbassa aporten a més a més magnesi, fòsfor i oligoelements com ferro, zinc i seleni. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Comença amb el MATCHA
Gaudeix del seu sabor i beneficis!
100% pur, natural i ecològic
茶道
THE WAY OF TEA
Defensa immunitària
Vitalitat
Protecció cel·lular
Cremador de greixos
100% nature
Biotona
Fuel For Life!
Extra premium
MATCHA TEN
100% PURE & ORGANIC
CEREMONIAL JAPANESE GREEN TEA POWDER
SHADED FOR 5 WEEKS | FIRST FLUSH
100% PURE NATURAL
BE-BIO-02
Japan Agriculture
Vegan
100% nature
Biotona
Fuel For Life!
www.biotona.es –

RECEPTA

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

**Iván Iglesias,** *Xef i professor de cuina vegana*

# Gelat de nous i plàtan amb nous caramel·litzades

Gaudir d'un gelat a l'estiu és de les coses més agradables i refrescants que podem trobar quan la calor es fa difícil de portar. La combinació de sucre i greix juntament amb la cremositat pròpia d'aquestes postres converteixen el gelat en el rei de l'estiu. Fer un gelat casolà implica algunes dificultats ja que perquè no es formin cristalls de gel i la consistència segueixi sent cremosa cal treballar la barreja mentre es congela, afegir alguna base greixosa i també, necessitarem endolcir.

La recepta que tens a continuació compleix tots els requisits per convertir-se en el teu hit estiuenc, només has de recordar guardar suficient plàtan madur al congelador per tenir una base de gelat llesta.

©Estela Nieto

**DIFICULTAT:** BAIXA
**TEMPS:** 8H. CONGELACIÓ
15' PREPARACIÓ

## INGREDIENTS (2 persones)

- 4 plàtans madurs.
- 50 gr. de nous.
- 3 cullerades de xarop d'atzavara.
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla.

**Per les nous caramel·litzades:**

- 30 gr. de sucre de coco o de panela.
- 20 gr. d'aigua.
- ½ culleradeta de suc de llimona.
- 50 gr. de nous.
- ½ culleradeta d'oli de coco.

## Elaboració

Tallar els plàtans en 5 o 6 trossos i congelar durant 8 hores en una safata coberta amb paper de forn.

Per caramel·litzar les nous hauràs de començar per col·locar el sucre de coco en una paella juntament amb l'aigua i el suc de llimona. Quan comenci a bullir i el caramel s'hagi tornat lleugerament espès, afegir les nous i l'oli de coco. Remoure durant 3 minuts i amb ajuda d'una forquilla treure les nous i col·locar-les separades en un paper de forn perquè no s'enganxin mentre es refreden completament.

Remullar les nous que aniran en el gelat amb aigua calenta durant 10 minuts. Al cap d'aquest temps esbaldir i escórrer del tot.

Treure els plàtans del congelador 5 minuts abans de triturar-los.

Col·locar en un got o gerra de la batedora les nous, el xarop i la vainilla i triturar tot el possible. Si prefereixes trobar petits trossets de nou en el gelat només triturar lleugerament.

Afegir els plàtans, encara congelats, però més tous, a la batedora i continuar triturant. Al cap de poc temps hauràs d'assolir una consistència cremosa però encara congelada de gelat.

Servir immediatament amb les nous caramel·litzades per sobre. ■

ALIMENTACIÓ

## LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

### BEGUDES / QUEFIR

novetat

**Kéfir Aqua amb mango i fruita de la passió, de El Cantero de Letur**

Kéfir Aqua és la nova gamma de quefir d'aigua ecològic de El Cantero de Letur.

Es presenta en tres sabors: Mango i Fruita de la Passió; Llimona i Gingebre; i Natural.

Gaudeix de tots els beneficis probiòtics del quefir en una beguda lleugera i refrescant. Format 500ml.

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

### BEGUDES / CERVESA

imprescindible

**Sander's: cervesa ecològica i vegana, de Sol Natural**

Cervesa artesanal elaborada sense components d'origen animal, que solen ser emprats en l'elaboració de la majoria de cerveses.

Sander's és una Pilsener aromàtica de cos mitjà, amb un subtil equilibri entre la malta d'ordi i el llúpol que li atorga un sabor distintiu. Una manera respectuosa de refrescar aquest estiu.

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

### ALIMENTACIÓ / CONDIMENTS

novetat

**Quefino, de Vegetalia**

Ja pots adornar els teus plats de pasta, lasanyes i pizzes amb un formatge vegà en pols.

El Quefino és una combinació de fruits secs i llevat nutricional que, a més de ser beneficiós per a la nostra salut, és deliciós.

Aporta proteïna, i no conté soja ni gluten.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
**Marca:** Vegetalia
www.vegetalia.com
**Empresa:** Vegetalia, S.L.U.

### ALIMENTACIÓ / CEREALS

novetat

**Granola de civada, xocolata i coco bio, de El Granero Integral**

Granola elaborada a base de flocs de civada, xocolata i coco. Sense gluten, amb alt contingut en fibra i amb un contingut reduït en sucres.

Una bona opció per començar el dia amb energia. Acompanya-la de beguda vegetal, llet, suc o un iogurt. La combinació de sabors i textures el converteixen en un esmorzar saludable i deliciós.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
**Marca:** El Granero Integral
www.elgranero.com
**Distribució:** Biogran, S.L.
www.biogran.es

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**

## CERTIFICADORA

## ALIMENTACIÓ

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

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

# Listeriosi

La listeriosi és una malaltia de transmissió alimentària poc freqüent, però a tenir molt en compte pel seu potencial letal. És causada pel bacteri *Listeria monocytogenes* i es caracteritza per símptomes com ara diarrea, febre, mal de cap i muscular. Però a més d'això, es pot donar la forma invasiva de la malaltia, que és més greu, sobretot si afecta determinats grups de població d'alt risc com embarassades, nadons i persones amb les defenses debilitades (malalts crònics, edat avançada, o sotmeses a determinats tractaments mèdics). En aquests casos, pot donar lloc a infeccions greus com septicèmia, meningitis, encefalitis, o afectar a altres parts del cos. Així, la listeriosi és una malaltia poc freqüent, però mortal en una proporció important, arribant fins i tot al 30% de mortalitat.

123rf Limited©etonastenka

*Listeria monocytogenes* presenta una gran ubiqüitat en la naturalesa, pel que està àmpliament distribuïda i pot trobar-se tant al terra, a l'aigua, com en el tub digestiu d'animals. A diferència d'altres bacteris, és molt resistent en ambients salins, suporta condicions anaeròbiques com el buit, es multiplica en un ampli rang de pH (4,4 a 9,4), pot multiplicar-se còmodament a temperatures de refrigeració (2ºC a 4ºC) i és capaç de formar biofilms en diferents superfícies, fent-la així més resistent als processos de neteja i desinfecció. **Les temperatures de cocció superiors a 70ºC durant dos minuts** sí que aconsegueixen eliminar el bacteri. Per tant, haurem de tenir en compte aconseguir aquestes temperatures en el cuinat, fins i tot al reescalfament dels aliments.

Es transmet a l'ésser humà al consumir els aliments contaminats i per transmissió vertical, és a dir, de la mare al fetus a través de la placenta o ja en el part. També el part d'animals és un moment delicat, encara que poc freqüent on es pot donar contaminació tant a l'animal nounat com a les persones, veterinaris o ramaders que estan assistint al part.

La contaminació pot donar-se en qualsevol fase de la cadena alimentària, des del productor primari a l'elaboració, transformació, transport, venda i en les pròpies llars del consumidor final. El període d'incubació de la infecció és generalment d'1 a 2 setmanes, però, pot arribar a ser més llarg, fins

## Els aliments als que més s'associa la listeriosi són els següents:

- Crus: llet crua, formatges tous o gelats (elaborats amb llet no pasteuritzada), germinats, carns i derivats no cuinats o llescats (embotits envasats), patés, fruites i verdures trossejades amb antelació, verdures crues sense netejar ni desinfectar.
- Embotits curats.
- Peix fumat.
- Aliments sobrants conservats durant dies a la nevera.
- Aliments llestos per consumir, tant d'origen animal com vegetal.

ALIMENTACIÓ

de 90 dies, de manera que, de vegades, es fa difícil identificar l'aliment origen de la infecció.

Per tot això, és important conèixer com prevenir-la en cada una de les baules de la cadena alimentària que ens afecta. La legislació estableix uns límits màxims de *Listeria monocytogenes* permesos en els aliments, per tant, els operadors de les indústries alimentàries han de tenir un pla de mostreig periòdic per comprovar que compleixen amb els límits establerts per garantir la posada al mercat d'aliments segurs. En cas d'operadors que elaboren aliments llestos per al consum, dins del seu pla de mostreig hauran d'incloure, a més, les superfícies dels equips, estris i zones de producció. Realitzaran també estudis de vida útil per comprovar que els valors microbiològics estan dins dels límits permesos fins a la seva data de caducitat. Les autoritats sanitàries de les comunitats autònomes, porten a terme controls oficials per comprovar que les empreses alimentàries compleixen el que s'estableix legalment.

## I com a consumidors, què podem fer per evitar la listeriosi?

És molt important:

- Respectar les indicacions de conservació i data de caducitat indicades en l'etiquetatge.
- Llegir bé les condicions d'utilització i no consumir en cru aquells aliments on s'indiqui expressament que han de ser cuinats abans del seu consum.
- Cuinar els aliments i reescalfar les sobres completament (assolir temperatures superiors a 70ºC durant 2 minuts) i de forma homogènia (evitar microones o, si s'utilitza, aturar-lo i remoure l'aliment per escalfar-lo en diverses vegades).
- Evitar guardar sobres d'amanides o altres que no podran ser tractats.
- Rentar i desinfectar fruites i verdures que seran consumides en cru. Tallar-les en el moment de consumir, si és possible.
- Tenir precaució d'evitar contaminació creuada d'aliments ja cuinats amb superfícies, estris, altres aliments contaminats o fins i tot pel mateix manipulador.
- Mantenir neteja i desinfecció d'estris, superfícies i mans.
- Separar els aliments crus dels cuinats.
- Utilitzar aigua i matèries primeres segures.
- Els grups de risc han d'evitar menjar aliments associats amb la listeriosi.

123rf Limited©digicomphoto

Evitar les malalties de transmissió alimentària és sens dubte una tasca de tots els implicats en la cadena alimentària, inclòs el consumidor. Tant la formació dels manipuladors d'aliments com la informació als consumidors, són mesures de prevenció essencials que ens ajuden a evitar-les. ■

**Nota:** Aquest article està dirigit al consumidor i és merament informatiu i no exhaustiu degut a la seva extensió limitada.

Herbolario Navarro

SALUT

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

**Laura Araceli Sánchez,** *Especialista en nutrició i dietoteràpia i experta en cosmètica natural* | info@herbolarionavarro.es

# Suplements nutricionals per maximitzar el rendiment esportiu

Les persones que habitualment practiquen esports o els agrada entrenar per mantenir un bon estat físic, solen utilitzar suplements com les proteïnes, vitamines, aminoàcids, crema greixos com la l-carnitina, extractes de te verd, guaranà, entre d'altres. Són productes a base d'extractes naturals o de plantes, no sintètics.

Molts d'aquests nutrients els obtenim amb una dieta equilibrada però quan es practiquen activitats físiques esportives, les necessitats augmenten i hem de recórrer als suplements, que ens ajudaran a millorar el rendiment o recuperar-nos més ràpida i eficaçment després de l'entrenament o si hem tingut una lesió.

123rf Limited©senata

És interessant conèixer els diferents tipus de suplements esportius, com funcionen, com es prenen i així, poder decidir, segons el nostre objectiu, quin és el més idoni i ens ajudarà a millorar la nostra qualitat de vida.

## Si l'objectiu és millorar el rendiment físic, hem de fer-ho mitjançant:

- Augmentar la massa muscular, guanyar força i potència.
- Recuperar nutrients perduts durant l'entrenament.
- Aconseguir una ràpida recuperació.
- Protegir les articulacions.
- Millorar la composició corporal o disminució de greix.
- Mantenir en equilibri el sistema nerviós.

## Si volem recuperar-nos després d'una lesió, hem d'aconseguir:

- Baixar la inflamació.
- Calmar el dolor.
- Afavorir la regeneració muscular, articular i de teixits.
- Enfortir el sistema ossi.
- Obtenir un descans òptim amb hores de son adequades.

**Quan es practiquen activitats físiques esportives, les necessitats augmenten**

## Suplements recomanats

**Glutamina**: La glutamina és un aminoàcid predominant en les fibres musculars que intervé en les seves funcions, és sintetitzada pel nostre organisme, però en certes situacions es pot veure minvada la seva producció. Per exemple, amb estrès o exercici físic de certa intensitat.

La seva aportació rica en proteïnes contribueix al manteniment dels músculs i a una recuperació més ràpida. Per prendre abans i després de l'exercici.

## Aminoàcids ramificats (BCAA)

Els BCAAS són aminoàcids de cadena curta ramificats. Els aminoàcids que formen part de les proteïnes, exerceixen un paper clau, ja que donen consistència i enforteixen els nostres músculs. La nostra dieta ha de contenir al voltant d'un 12% de proteïnes, però moltes vegades no arribem a aquest percentatge i fins i tot ens cal més quantitat. Es necessita una aportació extra de proteïnes i amb això aminoàcids per a aquelles persones que realitzen esports d'alta intensitat.

## Begudes isotòniques

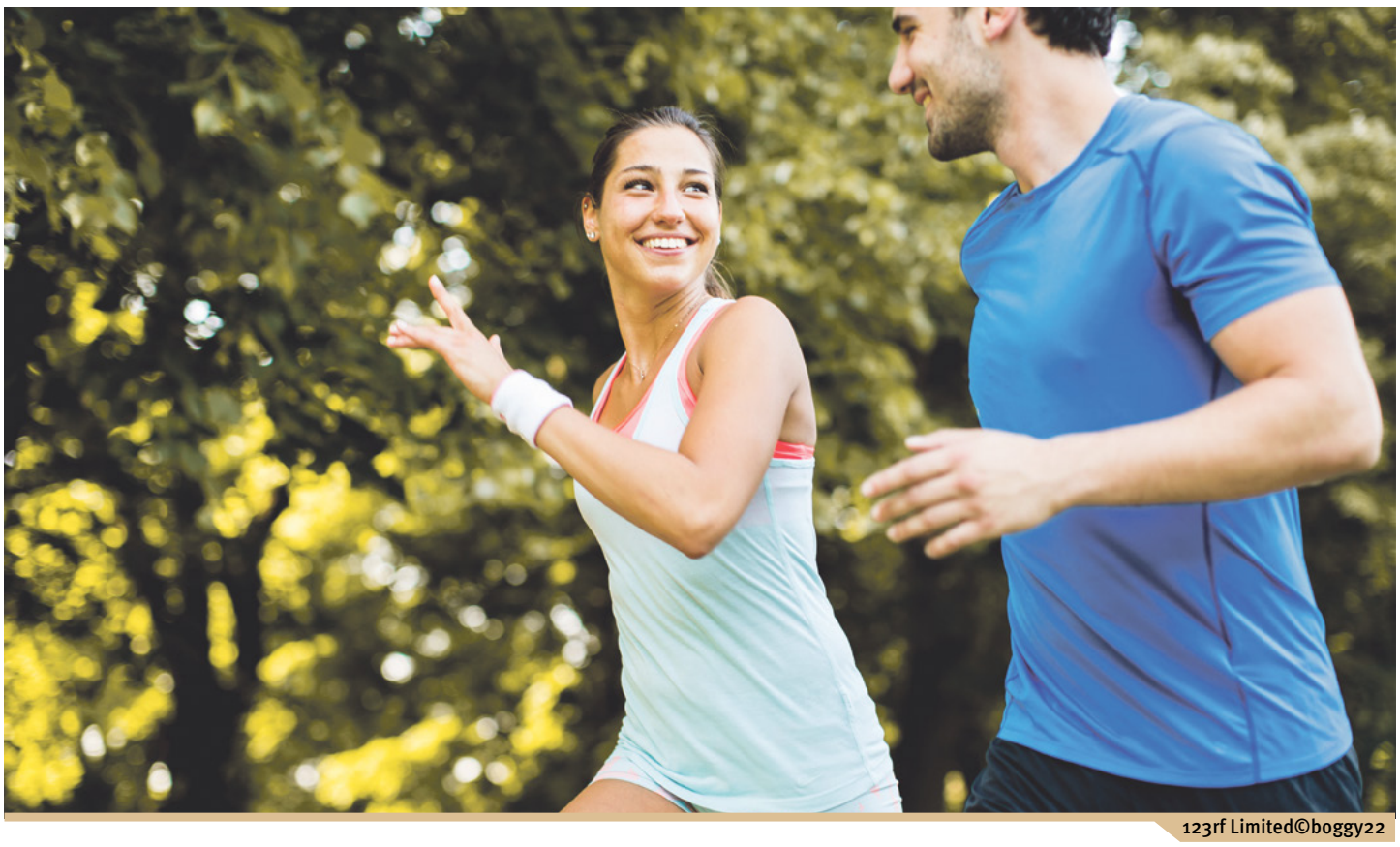
N'hi ha en líquid o en pols per preparar i consumir abans, durant i després de l'exercici. Gràcies a la seva composició, ajuden a disminuir el cansament i la fatiga i contribueixen al metabolisme energètic natural. Tenen com a objectiu millorar la hidratació i reposició d'electròlits que es perden amb la pràctica d'exercici. Estan compostes per aigua, hidrats de carboni i sals minerals.

## L-Carnitina

S'encarrega de que l'oxidació dels greixos del cos sigui l'apropiada, així com el seu emmagatzematge. Així, pot afavorir un equilibri entre greix / massa magra, ja que la seva presència en l'organisme facilita la utilització dels greixos en la producció d'energia en lloc dels sucres. Útil per a la pèrdua de pes si es complementa amb exercici.

ALIMENTACIÓ

SALUT



123rf Limited©boggy22

**Els suplements ens ajudaran a millorar el rendiment o recuperar-nos més ràpida i eficaçment després de l'entrenament o si hem tingut una lesió**

Aporta resistència física i afavoreix la recuperació després de la pràctica esportiva. L-Carnitina en l'organisme es redueix amb el pas dels anys, de manera que és habitual la debilitat muscular i òssia en edats avançades.

## Creatina

Aquest complement nutricional té la propietat de millorar el rendiment físic en sèries successives d'exercicis breus d'alta intensitat, per tant, està indicat especialment per a esportistes. La seva funció és la de proporcionar ATP a les cèl·lules musculars i teixits del cos.

## Sulfat de glucosamina i sulfat de condroïtina

Aquests compostos són la base química del teixit cartilaginós que es troba per tot el cos de diferents maneres, i en funció de la seva especialitat, podem trobar-los ja sigui en els cartílags de totes les articulacions, discos intervertebrals, tendons, lligaments i càpsules articulars, meniscs i fins i tot en la pròpia fàscia que recobreix cada microfibra muscular, vísceres i periosti dels ossos.

Ens protegeix de possibles lesions, coadjuvant en la regeneració d'aquests teixits que han patit al lesionar-nos.

## MSM

El sofre és un dels minerals essencials per als éssers humans i la seva concentració disminueix en les articulacions a conseqüència de la inflamació. És un component clau del cartílag i juga una funció important en el benestar articular.

## Magnesi

El magnesi és un mineral summament important per a tota cèl·lula viva. Té una incidència directa en la producció de el col·lagen, actuant de precursor. La seva manca està molt associada amb l'artritis i l'osteoporosi, patologia que degrada el sistema ossi.

Afavoreix la recuperació de l'estrès. Està present en les cèl·lules del teixit nerviós. Alleuja les rampes musculars.

## Cafeïna

Redueix la sensació de cansament gràcies a l'estimulació del sistema nerviós central. Millora el rendiment esportiu, sobretot en exercicis perllongats (degut a que redueix la fatiga). Permet allargar l'entrenament. És ideal per a esports aeròbics.

## Col·lagen marí hidrolitzat

Al consumir col·lagen el nostre cos el descompondrà en els seus aminoàcids mes simples, que es digeriran i passaran al torrent sanguini per a ser utilitzats per les cèl·lules quan l'organisme ho necessiti.

## Batuts de proteïna

Són els seus principals beneficis el seu consum fàcil i aportació ràpida de proteïnes, d'aminoàcids essencials, leucina i glutamina. Font ràpida d'energia. Són baixos en sucre i greix. Redueixen la gana i augmenten la sacietat. ■

Navarro Herbolario

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

OLIS VEGETALS

ESPAI PATROCINAT PER:
PRANAROM | www.pranarom.com

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

# Olis vegetals per hidratar abans i després del sol

La nostra pell és un òrgan viu i amb memòria, que recorda els moments en què ha patit. Per això, és molt important protegir-la de la radiació solar evitant les hores de màxima radiació, aplicant factor de protecció (físic i sense nanopartícules) i hidratant bé per dins (hem de mantenir l'equilibri hídric) i per fora, amb els olis vegetals, que són grans hidratants.

123rf Limited©vadymvdrobot

La seva composició en àcids grassos és similar a l'estructura de les nostres cèl·lules, de manera que, a més d'aportar-los elasticitat i hidratació, les enforteix. Cada cèl·lula del nostre cos està envoltada per l'anomenada "membrana plasmàtica", que la comunica amb el medi extracel·lular i li permet intercanviar les substàncies que necessita per realitzar les seves funcions. Entre els components més abundants d'aquesta membrana, es troben els fosfolípids, uns compostos que permeten que determinades substàncies greixoses penetrin fàcilment en la nostra pell i arribin a les cèl·lules. Els àcids grassos dels olis vegetals són essencials per a construir els nostres lípids.

En aquest sentit, els olis vegetals ens poden ajudar a preparar la nostra pell per al sol des del primer pas (que seria l'**exfoliació**, per netejar d'impureses i cèl·lules mortes, allisar i oxigenar la pell i aconseguir així també un to més uniforme). Depenent del tipus de pell, es podrien realitzar diferents barreges, però un exemple seria **oli d'ametlles dolces, sucre morè i flocs de civada molts.**

A més d'exfoliar, és fonamental hidratar abans, ja que la pell seca té més probabilitats de cremar-se amb el sol, al ser molt més vulnerable als raigs UV. Hidratar i nodrir profundament la pell amb olis vegetals abans d'exposar-se al sol ajudarà a reconstruir la seva capa protectora. Alguns d'ells podrien ser:

**OV de coco**, que ajuda a retenir la humitat de la pell, tonifica, suavitza i prevé l'aparició d'arrugues i de les taques de l'edat. També per després del sol actua sobre la pell irritada i inflamada.

**OV de jojoba**, ric en vitamina E (antioxidant), àcid linoleic (regenerador i reestructurador) i ceramides (recobreix les cèl·lules i ajuda a regular la seva hidratació).

**OV de sèsam**, que proporciona filtre solar per a pells acostumades al sol.

**PRANAROM**, el laboratori científic i mèdic, fundat per **Dominique Baudoux**, compta amb més de 250 olis essencials (denominació AEQT, 100% purs i naturals).

A més, té una gamma **d'olis vegetals de certificat Verge**, de **primera premsada en fred, sense tractaments ni additius** que els permet preservar tot el contingut d'àcids grassos essencials, vitamina E, antioxidants naturals.

**L'OV de coco**: nodreix, suavitza i refresca la pell. La seva composició supera el 90% en àcids grassos saturats, pel que està molt indicat per calmar la pell seca i irritada i per després de prendre el sol. Regenerador i emol·lient que el fa també apropiat per a després de l'afaitat o per millorar l'aspecte d'una pell tallada.

**L'OV de vainilla**: relaxant i sedant, l'extracte de vainilla bourbon 100% pur i natural, molt ric en vainillina (12%) s'obté a partir de beines recollides i preparades a Madagascar seguint el mètode tradicional. Suavitza i regenera, alleuja irritacions i prevé l'oxidació primerenca de teixits i cèl·lules.

Per **després del sol**, a més de l'**OV de coco** ja esmentat, l'**OV de calèndula**, és especialment interessant per les seves propietats calmants, cicatritzants, antiinflamatòries i regeneradores, també l'**OV de vainilla** i l'**OV de rosa mosqueta**. ■

ALIMENTACIÓ

**Roberto San Antonio-Abad,** *President i responsable de Formació de COFENAT*

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



# La importància de respirar aire pur

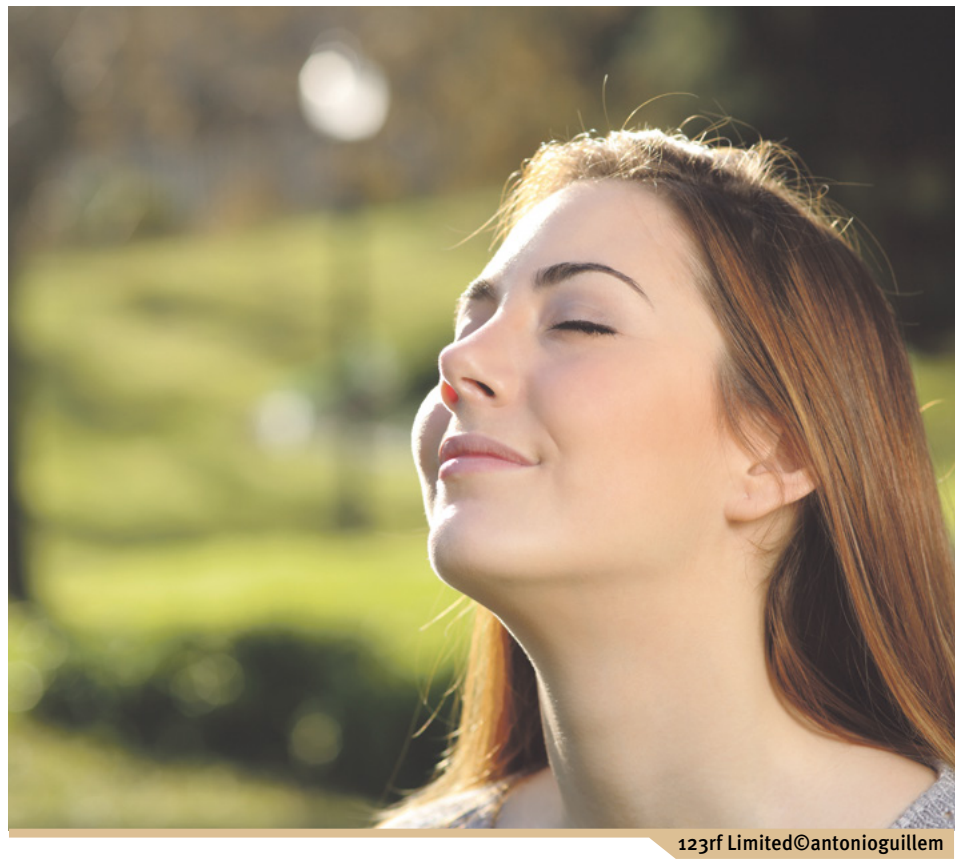
Com deia Hipòcrates: "L'aire pur és el primer aliment i el primer medicament".

Al camp, a la muntanya o a la riba del mar, en qualsevol d'aquests espais naturals podem gaudir d'un aire pur i sa. En alguna ocasió hem sentit a parlar de les persones que reivindiquen la seva llibertat duent a terme vagues de fam i ingerint durant setmanes únicament aigua, però, ningú és capaç de sobreviure més de 25 minuts sense respirar. Actualment el rècord del món sense respirar està situat a 24 minuts i 33 segons.

En els últims temps, a causa de les mesures restrictives per culpa de la COVID-19, amb l'obligatorietat d'haver de portar mascaretes, la gent més que mai ha trobat a faltar el fet de respirar lliurement pel carrer. Qui hagi tingut l'oportunitat de viure a prop del mar o anar al camp o la muntanya, ha tingut la sort d'augmentar la seva energia vital.

Principalment l'aire entra en el nostre cos per dos conductes: els pulmons i la pell. La pell és el nostre tercer pulmó, de fet, diversos estudis han suggerit que si exposéssim la pell a contaminants de caràcter volàtil, aquesta els absorbiria.

Els banys d'aire conformen un mètode naturopàtic tan antic com efectiu, que s'anomena Eoloteràpia. Per realitzar aquesta tècnica i aprofitar els seus beneficis hem de exposar-nos a l'aire durant un temps determinat començant de forma progressiva i, les primeres vegades, hem de realitzar un suau exercici abans de realitzar la Eoloteràpia i anar incrementant el temps d'exposició progressivament des de dos minuts fins als deu minuts i, posteriorment, abrigar-se i romandre en repòs durant una mitja hora, aproximadament. El moment del dia més adequat per dur a terme aquesta teràpia és al matí, degut a que el cos està descansat i té calor acumulada de la nit.



123rf Limited©antonioguillem

La respiració pulmonar s'ha de fer pel nas amb la boca tancada, ja que el nas filtra les possibles impureses.

## Beneficis:

- Relaxació de cos i ment. Millora de la son i el descans. Disminueix els nivells d'estrès i ansietat.
- Millora la circulació sanguínia. Ajuda a les persones amb hipertensió arterial o problemes circulatoris.
- Augmenta l'energia vital.

## Tipus de respiració:

**Clavicular**: s'eleven les clavícules i només la part superior dels pulmons rep l'aire fresc, és la pitjor manera de respirar.

**Costal:** separa les costelles i dilata la caixa toràcica com si fos una manxa. S'omple amb menys aire que l'abdominal i és l'anomenada respiració atlètica.

**Abdominal**: és una forma bastant correcta de respirar, el diafragma descendeix i l'abdomen s'infla, la base pulmonar s'omple d'aire i hi ha un descens del diafragma, provocant un suau massatge abdominal que facilita la digestió.

**Completa**: és la respiració ideal que engloba les anteriors, integrant-se en un únic moviment ampli i rítmic.

Tan important és inspirar profundament com expulsar l'aire al màxim possible. Abans de començar a fer l'exercici, recorda fer diverses inspiracions i espiracions profundes. Mitjançant la pràctica de la respiració aconseguim un efecte revitalitzador que es veurà reflectit en el nostre cos de manera interna i en la nostra actitud de manera externa.

No ho dubtis, respira! ■

SALUT INTEGRAL

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

# Talassoteràpia: el mar, autèntic spa natural per millorar la nostra salut

El turisme de salut i benestar ha anat creixent exponencialment en els últims anys i, segons els informes dels experts, no hi ha dubte que la situació post-covid està mostrant un nou auge en l'interès de la societat per la prevenció i la cura de la salut. El turisme termal i de spa, de demostrat potencial a Espanya, és clau en la recuperació turística, segons reflecteix l'informe "Turisme Post Covid" publicat per l'**Associació Espanyola d'Experts Científics en Turisme** (AECIT). Segons aquest informe, *"el turisme de salut tornarà a el creixement exponencial que experimentava, per un augment de la consciència pública en matèria de salut i benestar de la societat i per una major sensibilització als objectius de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides"*.

123rf Limited©yarruta

Segons les dades de l'**Observatori Nacional delTermalisme i desenvolupament rural**, Espanya compta actualment amb 116 balnearis i 45 centres de talassoteràpia, als quals cal sumar els més de 1000 hotels amb Spa, segons l'informe Spafinder Wellness de 2019.

**La talassoteràpia**, l'ús terapèutic de l'aigua de mar i de tots els altres factors que l'acompanyen (clima marí, peloides (llots), algues, plàncton...), tot i que es va donar a conèixer amb aquest terme l'any 1865 per Joseph de la Bonnardiere, ja s'emprava a Egipte. A Grècia, Heròdot, l'any 484 a.C., recomanava cures de sol i mar per a la major part de malalties; després Eurípides, Hipòcrates... A Roma, Quintus Sammonicus emprava l'aigua de mar a les afeccions articulars i posteriorment el metge àrab Avicenna.

Encara que ja al segle XVII, Floyer publica una tesi sobre els banys de mar i al XVIII es publica el primer tractat mèdic sobre el tema, és al segle XIX quan té lloc l'època daurada de la talassoteràpia i els tractaments amb aigua de mar adquireixen una entitat científica i gran difusió en països com França, Alemanya, Holanda, Espanya, etc... el 1866, el biòleg René Quinton mostra la similitud entre el plasma i l'aigua de mar i el 1899, el doctor Bagot crea a Roscoff, el primer centre de talassoteràpia.

A més de les seves indicacions per a malalties de **tipus reumàtic, traumatològic, dermatològic**, la talassoteràpia està molt indicada en malalties respiratòries (asma bronquial, bronquitis crònica...), metabòliques (obesitat, diabetis, cel·lulitis...), per a la **fibromiàlgia**, malalties **cardiovasculars** (mala circulació, edemes...), **otorinolaringològiques** (sinusitis, rinitis..., **patologies del SNC** (Parkinson, insomni, demències, epilèpsia, migranyes, estrès, astènia, decaïment...)

En les últimes dècades s'han publicat multitud de treballs científics que segueixen dotant a la talassoteràpia de base científica i rigor basat en l'evidència. Són especialment destacables les aportacions de Sukenik pel que fa al camp de la reumatologia i dermatologia, amb nombrosos assajos clínics aleatoritzats d'elevada qualitat que demostren l'eficàcia de la talassoteràpia en patologies com l'artritis reumatoide, artritis psoriàsica, espondilitis anquilopoiètica, la fibromiàlgia i altres processos articulars no inflamatoris. ■

**A Grècia, Heròdot, l'any 484 a.C., recomanava cures de sol i mar per a la major part de malalties**

**S'han publicat multitud de treballs científics que segueixen dotant a la talassoteràpia de base científica i rigor basat en l'evidència**

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

# La cura natural de la mucosa vaginal

Gairebé sempre associem la sequedat vaginal amb la menopausa i, efectivament, és el moment de la vida de la dona on és més freqüent, però no és exclusiu. En qualsevol etapa de la vida femenina pot aparèixer aquest trastorn i la simptomatologia que habitualment l'acompanya. Les manifestacions clíniques més freqüents de la sequedat vaginal són la disminució de la lubricació i l'aparició de símptomes que es refereixen com ardor, coïssor, picor i fins i tot dolor a vulva i / o vagina, que interfereix en les relacions sexuals. Tot aquest ventall de símptomes comporta sensació de malestar i la recerca de solucions.

## Com hidratar la mucosa vaginal de forma natural?

La hidratació de la mucosa vaginal és fonamental per combatre la sequedat i la manca d'elasticitat de la vagina i la vulva. Els hidratants vulvovaginals ajuden a millorar la hidratació i a millorar la qualitat del teixit. Es poden usar en qualsevol moment, no només abans o durant l'activitat sexual. Quan hi ha sequedat vaginal han d'usar-se diàriament i / o diversos cops per setmana per aconseguir salut i comoditat vaginal.

L'alternativa natural als hidratants convencionals es basa en les propietats úniques dels àcids grassos essencials (Ω3,6,7 i 9) continguts en els olis vegetals verges, així com en certs compostos continguts en la seva fracció insaponificable, com l'esqualè, entre d'altres, capaços de nodrir la mucosa vaginal, ajudant a restaurar les seves condicions. Actuen augmentant la flexibilitat del teixit, de forma progressiva a mesura que es van fent servir. Els efectes poden ser evidents des de les primeres aplicacions, però cal fer un tractament al menys de 28 dies per afavorir la rehidratació de la mucosa. Perquè els olis vegetals verges actuïn amb eficiència cal que s'hagin obtingut només per procediments mecànics, és a dir, que no s'hagi aplicat temperatura i no s'hagin extret amb solvents, ni refinat, per a la seva obtenció. Cal utilitzar una molt bona qualitat d'oli vegetal, perquè només així podem assegurar-nos que els seus àcids grassos es troben en la seva forma estable i veritablement nutritiva per a la salut de la nostra mucosa.

123rf Limited©vchalup

A tot això és important recordar que per evitar canvis en el pH vaginal s'han d'utilitzar sabons d'higiene íntima adequats, preferentment sense sulfats, i evitar els rentats vaginals excessius, així com la utilització indiscriminada de tampons durant la menstruació. ■

COSMÈTICA

## ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

**HIGIENE**

### Xampú d'Ús Freqüent, de Corpore Sano

El xampú d'Ús Freqüent està dirigit a cabells normals i secs. Renta suaument el cuir cabellut i deixa el cabell solt, hidratat i brillant gràcies als extractes de Lli i Cànem.

La base netejadora del Xampú d'Ús Freqüent és molt suau i està composta per tensioactius vegetals que tenen una alta compatibilitat dermatològica.

**Certificat:** Ecocert Cosmos Natural
**Marca:** Corpore Sano
www.corporesano.com
**Empresa:** Disna, S.A.

**HIGIENE**

### Desodorant hipoalergènic Sweet & Soft, de We Love The Planet

Aquest desodorant natural, ecològic i vegà gaudeix d'una fórmula hipoalergènica, sense bicarbonat, sent especialment indicat per a persones amb pells sensibles i al·lèrgiques. La referència Sweet & Soft compta amb una delicada i suau fragància floral. Disponible en stick de cartró reciclable o bé en envàs d'alumini, en un pràctic format crema. Tots dos envasos són *Zero Waste*.

**Certificats:** NC Cosmetics | Eco Control
**Marca:** We Love The Planet
**Distribució:** Mentabio S.C.P.
www.mentabio.com

**TÒNICS**

### Spray Aigua Termal, d'Eau Thermale Jonzac

L'aigua termal de Jonzac és una aigua activa excepcional. S'utilitza en els banys termals de Jonzac, i és reconeguda per les seves múltiples virtuts: regeneradora, calmant i hidratant. Un esprai ric i equilibrat en minerals com calci, magnesi o manganès, activa el metabolisme de la renovació cel·lular i, per tant, millora la funció de barrera de la pell.

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

**FLORS DE BACH**

### Flors de Bach, de Biofloral

Elixirs florals elaborats a partir de flors o gemmes silvestres. Les flors de Bach de Biofloral permeten harmonitzar un estat emocional negatiu i equilibrat amb el seu vessant positiu. Una flor equival a una emoció. Hi ha dos formats diferents, el comptagotes, l'ús més tradicional, de forma líquida, i grànuls, el format sense alcohol. Compten amb 38 diferents Flors de Bach.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
**Marca:** Biofloral
www.biofloral.fr
**Empresa:** Pranarôm España, S.L.
www.pranarom.es

## COSMÈTICA

## HIGIENE FEMENINA

**Raúl Martínez,**
*Expert en Salut i Medi Ambient. Biòleg*

COSMÈTICA

# La cara lletja dels productes de cosmètica

Tots tenim a casa productes cosmètics que ja no ens són útils i que hem de llençar. Un pinta ungles que ja s'ha assecat, un pot de crema solar pràcticament buit, maquillatge, locions, perfums, cremes, xampús i gels que ja no fem servir i que s'acumulen en els prestatges a l'espera que els donem un final digne. Són residus que emmagatzemem i que sabem que haurem de llençar. Però tenim dubtes. No tenim clar com i on eliminar-los. Ens preguntem quina és la forma més ecològica de desfer-nos de tots aquests envasos de productes de cura personal i de les restes que encara contenen.

123rf Limited©nataliaderiabina. Client fent compres sense envasos de plàstic.

Som consumidors conscients i coneixem els ingredients dels cosmètics que ens estem posant a la pell, al cabell i al cos, i també sabem quin tipus de materials formen els envasos dels productes que consumim. Tenim clar que no és el mateix desfer-nos d'envasos de cosmètics gastats buits que envasos amb productes que contenen restes o estan a mig gastar. I, sobretot, que depenent del tipus de substàncies que contenia hem de tractar el residu de diferent manera.

Una ampolla de plàstic o vidre buida, la destinem al reciclatge de plàstic i vidre. Qualsevol envàs que hagi contingut producte que no sigui considerat tòxic o perillós s'ha de gestionar com un residu més, cadascun en la seva categoria: plàstics, vidre, metall, paper i cartró. Aquí tenim molt a dir com a consumidors. Triem productes senzills, formats per materials 100% reciclables, i portem a terme un reciclatge eficient. No comprem aquells productes que porten un embalatge format per materials mixtes, una bonica barreja de paper, tela, metall i plàstic, ja que aquestes barreges són de reciclatge impossible i amb tota seguretat acabin formant part de l'abocador. Rebutgem el farciment de plàstic de bombolles i optem pel de paper biodegradable.

**Triem productes senzills, formats per materials 100% reciclables, i portem a terme un reciclatge eficient**

I què fem amb un envàs que hagi contingut o contingui un producte perillós? Aquí és on tenim un problema. Sabem que molts productes cosmètics contenen substàncies tòxiques. Per exemple, els esmalts d'ungles. Porten en la seva fórmula hidrocarburs aromàtics com el toluè, un carcinogen demostrat, i ftalats, plastificants que són disruptors endocrins. S'han de tractar com un residu perillós i mai s'han de llençar a les escombraries o reciclar-se. El seu destí és la deixalleria per a la seva eliminació adequada. I el que és més eficaç, comprem productes amb fórmules lliures de substàncies perilloses. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

CERTIFICADORA

L'ENTREVISTA

**Oriol Urrutia,** Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.com

# Andreas Raab: "El consum mundial de sucre augmenta continuament"

Des d'octubre de 2013, **Andreas Raab** és el Director General de **Raab Vitalfood**. Va estudiar Enginyeria industrial i Biotecnologia a Dresden i Berlín i va obtenir el seu doctorat en el camp de la Química i la Microbiologia. **Raab Vitalfood** és una empresa familiar fundada l'any 1989 pel Sr. Michael Raab amb un objectiu: el desenvolupament d'aliments ecològics amb beneficis per a la salut, sent la seva principal prioritat que es compleixin els valors com la **sostenibilitat, la consciència de qualitat, l'autenticitat, la integritat i la transparència.**

**Com podem reforçar el nostre sistema immunitari a través de l'alimentació?**

Una dieta equilibrada és una condició prèvia important per a un sistema immunitari intacte. Perquè la defensa immunitària funcioni correctament, les vitamines i els minerals han d'estar disponibles en quantitats suficients. A més, els greixos alimentaris, com els àcids grassos Omega-3 i Omega-6, han de consumir-se de manera equilibrada i saludable. Una quantitat raonable de fibra en la nostra dieta és essencial per a mantenir un intestí sa. I finalment, però no menys important, les substàncies vegetals secundàries, com els polifenols, que actuen com a eliminadors de radicals lliures, secunden també el nostre sistema immunitari.

**La pandèmia ha influït en la demanda dels vostres productes?**

Sí, hem notat un augment de la demanda de productes que reforcen el sistema immunitari i poden ajudar l'organisme a combatre les infeccions i altres perills per a la salut.

**Els suplements són una necessitat o una elecció?**

Depèn. Sovint és recomanable i raonable complementar la dieta. Les deficiències vitamíniques típiques són la falta de vitamina D o de vitamina B12. També el ferro i el magnesi poden presentar mancances. Els metges poden comprovar-ho fàcilment. A més d'una dieta sana i equilibrada, el consum de substàncies vegetals secundàries concentrades pot recolzar la nostra salut i el nostre cos, de manera física i mental. La cúrcuma i la boswèl·lia, per exemple, actuen com a antiinflamatoris, la pols de gavarró amb vitamina C combat el dolor articular i l'OPC de raïm és altament antioxidant.

**Un dels vostres productes estrella és l'oli d'algues Omega-3. Com aconsegueixen transformar l'alga *Schizochytrium sp*. en una alternativa vegetal sostenible al peix?**

La microalga *Schizochytrium sp*. produeix grans quantitats dels àcids grassos Omega-3 DHA i EPA de manera natural. Aquest oli d'algues és una alternativa a l'oli de peix respectuosa amb el medi ambient. Les algues es conreen en tancs especials i no s'extreuen del mar, per la qual cosa la producció de l'oli no posa en perill l'ecosistema natural. Després del cultiu i la fermentació, les parets cel·lulars de les algues es trenquen perquè l'oli sigui accessible. Després es filtra suaument i s'introdueix en càpsules veganes. Aquest tipus de producció significa que no hi ha contacte amb contaminants ambientals.

**Què és la D-Manosa? Quins problemes pot resoldre?**

La D-Manosa és un monosacàrid (un tipus de sucre) que també es troba en el cos humà, per exemple, en les mucoses de les vies urinàries. Ocupa (emmascara) els llocs d'unió en la superfície del bacteri E. Coli, causant de les infeccions del tracte urinari. Els bacteris emmascarats ja no poden unir-se a les mucoses del tracte urinari i poden ser eliminades a través de l'orina. D'aquesta manera, ja no poden causar mal, la infecció pren un curs més suau i decau més ràpidament. La D-Manosa és una alternativa suau i natural als antibiòtics i funciona sense efectes secundaris negatius.

**Raab Vitalfood ofereix edulcorants d'alta qualitat com l'estèvia i el sucre de bedoll (xilitol). Quina és la seva opinió sobre el consum de sucre?**

El consum mundial de sucre augmenta contínuament des de l'inici de la seva producció industrial. Un dels principals problemes que comporta és l'elevada ingesta de calories, sovint acompanyada d'una activitat física escassa. L'obesitat i la diabetis són només dues de les moltes malalties causades per un alt consum de calories durant anys. Al meu entendre, el cos humà no està ben adaptat a un consum elevat de sucre i reduir-lo és, sens dubte, essencial per a una vida més saludable. Una forma fàcil i còmoda de reduir les calories, sense renunciar al sabor dolç, és utilitzar el xilitol. És tan dolç com el sucre normal, però té un 40% menys de calories. L'estèvia afegeix fins i tot menys calories, ja que només 3 gotes de líquid d'estèvia equivalen a 3 g de sucre normal (= 1 terròs de sucre). ■

FIRES