

**AGOSTO 2021** 

**ALIMENTACIÓN** 

Recomendaciones macrobióticas en verano

Pág. 6

**SEGURIDAD ALIMENTARIA** 

Listeriosis

Pág. 14

**TERAPIAS NATURALES** 

La importancia de respirar aire puro

Pág. 19

LA ENTREVISTA

Andreas Raab, "El consumo mundial de azúcar aumenta continuamente"

Pág. 24

Cada día la actualidad ecológica en: www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO









¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad www.masterorganic.es

# BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Come para vivir, no vivas para comer" SÓCRATES

## Comer para no enfermar



123rf Limited©alphaspirit







**Jaume Rosselló,** Editor especializado en salud y alimentación

### BIOECO

ACTUAL

**EDITA: Centipede Films, S.L.**Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51 C/ Santa María, 9 1º 2ª

C/ Santa María, 9 1º 2ª 08172 Sant Cugat del Vallès Depósito Legal: B.20513-2013

#### **TIRADA 50.000 EJEMPLARES**

www.bioecoactual.com bio@bioecoactual.com

> DIRECTOR Enric Urrutia

REDACCIÓN

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

INFORMÁTICA Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

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

COLABORADORES

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

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones



## Comer para no enfermar

En 1999, once representantes de las mayores empresas alimentarias de Estados Unidos se reunían a puerta cerrada para debatir acerca de la creciente epidemia de obesidad y cómo actuar frente a ella. Una pregunta flotaba en el aire: ¿Eran ellos los responsables?

#### Sal, azúcar y grasa

Bastante. A lo largo de los años, los fabricantes de la industria alimentaria se han disputado la primacía del sector, elevando, cada vez más, las cantidades de sal, azúcar y grasa en los alimentos que producen. Se trata de unos ingredientes cuyo uso deliberado han estudiado v controlado metódicamente, basándose en estudios científicos que demuestran cómo actúan sobre nuestro cerebro, proporcionándonos un placer adictivo similar al que generan drogas como la cocaína. El periodista Michael Moss ganó el premio Pulitzer por su trabajo al denunciarlo: al cabo de cuatro largos años de investigación, demostró, con pruebas

En la mayoría de facultades de medicina no se imparte ni una sola asignatura sobre nutrición



irrefutables, la relación entre lo que comemos y la salud a través de esos tres ingredientes: sal, azúcar y grasa.

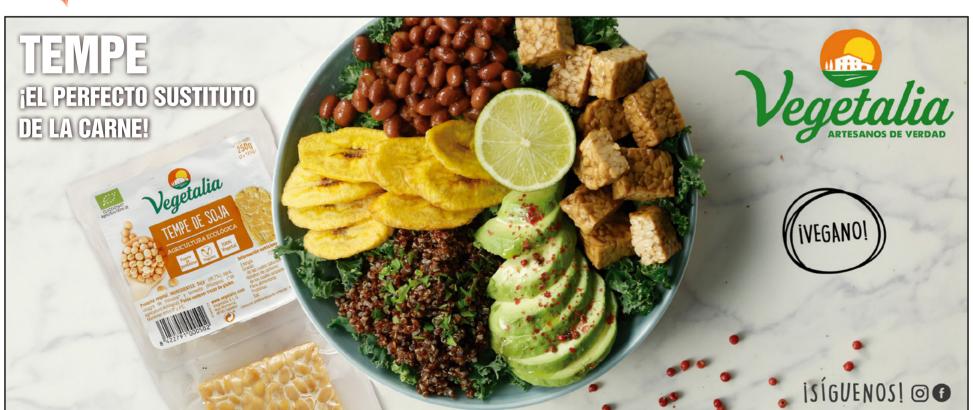
Hoy sabemos que la industria alimentaria convencional manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus elaboraciones. Por eso vale la pena pensar mejor lo que comemos.

### Enfermedades actuales debidas a la alimentación

Más recientemente, el prestigioso médico norteamericano *Michael Greger* publicaría un trabajo («Comer para no morir», Ed. Paidós, 2015) en donde se muestra la impresionante relación de la comida con la salud y la enfermedad. Una gran mayoría de las muertes prematuras puede prevenirse con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la dieta y en el estilo de vida. Es algo que se puede comprobar repasando las actuales primeras causas de muerte, su relación con la alimentación y cómo, introduciendo algunos cambios en nuestro estilo de vida, se necesitan muchísimas menos intervenciones con fármacos o con cirugía.

Su conclusión es que, por ejemplo, todas las personas preocupadas por las enfermedades cardiovasculares, deberían cambiar a una dieta basada en alimentos integrales y en vegetales.





#### **ALIMENTACIÓN Y SALUD**





Una gran mayoría de las muertes prematuras puede prevenirse con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la dieta y en el estilo de vida

¿En la familia hay historial de cáncer de próstata? Hay que olvidar la leche de vaca e incorporar semillas de lino a la dieta siempre que sea posible. ¿Enfermedad hepática? Curiosamente el café puede reducir la inflamación del hígado... aunque todavía no se sabe cómo lo hace.

¿Cáncer de mama? Son bien conocidos los efectos del consumo de soja, relacionados con un mayor índice de supervivencia.

Este médico muestra cómo en los quince trastornos o enfermedades actuales más importantes hay una parte esencial relacionada con la comida: enfermedades coronarias, pulmonares, cerebrales, del sistema digestivo, hepáticas, infecciosas, diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal, cáncer de mama, depresión severa, cáncer de próstata, enfermedad de Párkinson... Hoy todas ellas se estudian en relación a la alimentación, y los resultados son asombrosos.

En palabras del *Dr. Neal Barnard*, el médico vegetariano presidente del Comité de Médicos por una Medicina Responsable: «Las dietas basadas en alimentos de origen vegetal son el equivalente nutricional de dejar de fumar».

#### Sin que los médicos sepan nada de nutrición

Ahora bien, aun demostrando todas esas evidencias, lo cierto es que la realidad todavía asegura muchísimo trabajo al sistema sanitario: en la mayoría de facultades de medicina no se imparte ni una sola asignatura sobre nutrición. No deja de sorprender que hasta las organizaciones médicas eviten que se forme a los médicos en esta disciplina, cuyas bases más elementales debería conocer todo el mundo.

¿Todo el mundo? Sí, aprender a comer debería ser una asignatura en las escuelas. Conviene conocer el valor de masticar más y mejor, o cómo eliminar –o reducir al máximo– su comida basura. ¿Por qué no es así?

#### Patatas fritas con estatinas

La famosa compañía farmacéutica Pfizer perdió recientemente la patente del Lipitor, una estatina para reducir el colesterol nocivo que en 2008 se había convertido en el fármaco más vendido de todos los tiempos, con unas ventas mundiales superiores a los 140.000 millones de dólares. Las estatinas son un tipo de fármacos que genera un entusiasmo desmesurado entre la comunidad médica mundial. Se dice que, en EEUU, algunas autoridades llegaron a defender que se añadieran al agua potable, como se hace con el flúor. Una revista de cardiología llegó a bromear diciendo que en los restaurantes de comida rápida podrían ofrecer «salsa McEstatina junto al kétchup, para ayudar a neutralizar los efectos de las malas decisiones dietéticas».

Es más fácil comer patatas fritas o snacks de fritanga y luego tomar Lipitor. Como se sabe, este tipo de «comida» presenta inconvenientes severos. Las patatas fritas industriales, por ejemplo, contienen también acrilamidas, una sustancia química cancerígena que se crea de forma natural en productos alimenticios con almidón durante los procesos de cocinado a altas temperaturas (frituras, barbacoas, tostados, asados... y también en procesos industriales de más de 120 °C a baja humedad).

#### ¿Qué podemos hacer?

Ante todo, conviene conocer mejor cómo se puede mantener la relación comida/placer mediante una renovación en los sabores y en el modo de preparar y presentar los platos. La buena cocina dietética no debe estar reñida con el bienestar de los comensales en un sentido holístico, integral y contagiosamente apetecible. Todos los meses podemos comprobarlo en estas páginas. Hoy la comida impulsa un cambio en el destino humano. ■

#### **EL PRODUCTO DEL MES**



#### Nuevas cápsulas compostables, de AlterNativa3









Nueva gama de Alternativa3 de Café Orígenes - 100% Arabica. Cafés de alta calidad con certificación ecológica, Fairtrade y TUV compost.

Cafés cultivados por cooperativas de comercio justo, en cuatro regiones del mundo, consideradas por sus condiciones medioambientales, idóneas para la producción de cafés de alta calidad.

La cápsula se puede depositar en el contenedor de materia orgánica. Todos los componentes de la cápsula son compostables, cumplen con la norma EN-13432 y están certificados por OKCOMPOST. En condiciones de compostaje industrial, se degradan completamente.

#### Certificados:

Ecológico (Euro Hoja) | Fairtrade | TUV compost

#### Marca:

AlterNativa3 www.alternativa3.com

#### Empresa:

AlterNativa3, SCCL

Recomendado por



www.masterorganic.es







## "Queríamos elaborar la kombucha más deliciosa y también la más saludable. Y lo hemos conseguido"

**Jordi Dalmau** fue diagnosticado a los 13 años con el síndrome de Gilbert, una afección que padece entre el 5 y el 10% de la población y que supone una mayor dificultad en la desintoxicación del organismo a través del hígado. Después de muchos años de dietas restrictivas y harto de su cansancio, dolores articulares y cefaleas, descubre el mundo de los fermentados y oye hablar por primera vez de la kombucha, una bebida que, por sus propiedades saludables, piensa que podría ayudarle a mejorar sus síntomas.

Siempre interesado por las novedades gastronómicas, Iordi busca este té por tiendas especializadas sin éxito y decide investigar sobre su elaboración. Empieza a elaborarlo y, asesorado por diversos terapeutas, cocineros y enólogos, pone en el mercado la primera kombucha ecológica, artesanal, con ingredientes 100% naturales y envasada en vidrio de España. Actualmente, Mün Ferments, la



compañía que crea junto a su compañera Mercè Pérez, comercializa Kombutxa en más de 5.000 puntos de venta, además de a través de su web kombutxa.com/shop.

Hablamos con Jordi Dalmau (1975, Terrassa), ingeniero mecánico y de organización industrial y CEO de la empresa, y Mercè Pérez (1972, Mataró), periodista y responsable de comunicación y relaciones públicas.

Partamos de cero. ¿Qué es la kombucha?

La kombucha está realmente de moda, pero no ha dejado de elaborarse desde hace más de 2.000 años, cómo mínimo. Es una bebida fermentada que parte de una infusión de té a la que se añaden azúcar y una colonia de bacterias y levaduras, conocida como SCOBY (Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast).

¿Cuándo y por qué nace Kombutxa?

El nacimiento de Mün Ferments va intrínsicamente ligado a mi salud. Mis comidas eran dificilísimas de digerir, estaba muy cansado, siempre tenía contracturas. Mi terapeuta me propuso la incorporación de kombucha, y de otros fermentados en mi dieta, para ayudar a mi hígado a trabajar con más soltura y fue empezarlo a tomar y encontrarme muchísimo mejor. Era la primera vez que un alimento tenía una repercusión tan directa en mi salud. Pensé que no podía quedarme para mi ese descubrimiento y decidimos con mi compañera Mercè dejar atrás nuestra vida

La kombucha está realmente de moda, pero no ha dejado de elaborarse desde hace más de 2.000 años, cómo mínimo

y emprender para poner en funcionamiento un obrador de kombucha. Queríamos hacer la kombucha más deliciosa y también la más saludable. Y lo hemos conseguido.

Están saliendo al mercado muchas marcas nuevas de kombucha. ¿Qué os hace distintos?

No todas las opciones que encontramos a día de hoy cumplen estrictamente los requisitos sobre qué se entiende por kombucha, establecidos por la Kombucha Brewers International: que el proceso de elaboración siga el método tradicional y que el producto resultante no se pasteurice. Nosotros aún nos exigimos más.

Nuestra Kombutxa sólo lleva ingredientes reales y ecológicos, sin saborizantes ni concentrados. Está envasada en vidrio y no necesita frío, cosa que supone un ahorro de hasta 180 veces en CO2 respecto a los que van a la nevera. Asimismo, nuestra planta de elaboración es domótica, nos nutrimos de energía responsable y reaprovechamos la energía. Nuestra generación de residuos es mínima.

Y aun siendo una bebida fermentada, Kombutxa de Mün Ferments es la bebida que menos azúcar residual contiene de todo el mercado europeo. ¿Cómo se logra mantener la fórmula del producto intacta desde su producción hasta su consumo?

Kombutxa no está pasteurizada. Llevamos a cabo un proceso de fermentación en el que la palabra prisa no está presente. Damos tiempo a las bacterias y a las levaduras que hacen posible la fermentación para que consuman el máximo del azúcar que inicialmente ponemos a la mezcla. Con esto conseguimos que casi todo el azúcar se transforme en ácidos orgánicos y que nuestras 8 variedades





#### **ENTREVISTA**



oscilen entre los 0.2 y los 1.8 gramos de azúcar residual por cada 100 mililitros. Es una cantidad muy baja de azúcar. Tan baja que la bebida, ya embotellada, no refermenta.

A pesar de su bajo contenido de azúcares, por ejemplo en vuestro caso, se impone el recién aprobado impuesto sobre las bebidas azucaradas también para la kombucha. En este sentido, ¿son los refrescos y las bebidas energizantes equiparables al té fermentado?

No tenemos absolutamente nada que ver con los refrescos azucarados o edulcorados artificialmente, ni las bebidas energizantes que encontramos en el mercado. Para elaborar kombucha es absolutamente imprescindible el azúcar: es el combustible que utilizan las bacterias y levaduras que consiguen convertir una simple infusión de té verde en una bebida cargada de probióticos, ácidos orgánicos, enzimas y, por supuesto minerales y vitaminas. Sin azúcar, estos microorganismos no trabajan, no transforman. Las autoridades que han aprobado esta subida del IVA.

# Paleobirra es Kombutxa con infusión de lúpulo y tiene sabor y olor a cerveza, pero no contiene ningún cereal

equiparándonos a cualquier bebida que lleve azúcar, deberían tener en cuenta que la kombucha es una bebida fermentada y que el azúcar forma parte de su génesis. Esperemos que, tarde o temprano, esta subida del IVA se corrija para nuestros productos.

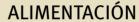
#### ¿Qué es Paleobirra?

Cuando nació, hace 4 años, bautizamos Paleobirra como la no cerveza para los que apuestan por no renunciar a la sensación de tomarse una, pero no quieren o no pueden tomar gluten ni alcohol. Paleobirra es Kombutxa con infusión de lúpulo y tiene sabor y olor a cerveza, pero no con-



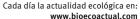
tiene ningún cereal. Recuerda a las cervezas lámbicas y hace una espuma suave. Para celebrar su aniversario, hemos remodelado su imagen y hemos creado su hermana divertida:

una radler con zumo de limón, Paleobirra Lemon. Son nuestras variedades más bajas en azúcar: 0.20 y 0.16 gramos, respectivamente, por cada 100 mililitros. ¡Y ya son superventas! ■











Estela Nieto, Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias, Chef y profesor de cocina vegana

## Recomendaciones macrobióticas en verano

Con la llegada del verano todo cambia a nuestro alrededor, más horas de luz, más calor y un ambiente mucho más seco. La naturaleza se muestra exuberante de frutas y verduras que han ido creciendo en primavera y maduran durante esta estación.

Estos productos suelen ser más vibrantes, frescos y con un contenido en agua superior al que tenían las verduras de invierno. Tienen un marcado carácter Yin, son jugosos, crecen alejados del suelo, son menos densos y suelen tener un ritmo rápido de crecimiento.

Nuestro temperamento también se modifica en verano. Nos encontramos más activos, sociables y con una energía más rápida.

La gran variedad de frutas y verduras que tenemos a nuestro alcance nos ofrece grandes posibilidades en nuestra cocina, para reforzar y conseguir esa energía que necesitamos en esta época del año.



Las ensaladas serán un gran aliado durante la etapa estival ya que nos ofrecen en forma de un plato simple y rápido todo lo que necesitamos. Los ingredientes a utilizar v sus combinaciones son infinitos, desde verduras de hoja verde, frutas, pickles hasta legumbres o cereales.

Cocinaremos de forma diferente. Debemos apostar por métodos de cocción rápidos, como salteados cortos, escaldados o cocciones al vapor. La cantidad de aceite en cocción también es algo a reducir en nuestra cocina, así como los horneados.

Los alimentos de sabor amargo nos ayudarán a depurar nuestro cuerpo y reforzar nuestro corazón e intestino delgado. Entre ellos podemos encontrar las verduras de hoja verde,

rabanitos, escarola, rúcula y algunas hierbas aromáticas.

Todo nos lleva a una forma de comer diferente, menos cantidad, con alimentos más frescos y de energía vibrante, aunque un exceso de ellos puede hacernos sentir cansados y con poca vitalidad. Por eso es interesante crear polaridad en nuestras comidas y añadir algún condimento salado a nuestras ensaladas o macerar una ensalada de fruta con una pizca de sal y sirope durante unos minutos. Esto movilizará la energía a la vez que producirá una deliciosa combinación.

Durante estos meses, en nuestra cocina no pueden faltar ensaladas con verduras, cereales, legumbres o pasta, salteados de verduras con algún tipo de proteína, preferiblemente vegetal, sopas o cremas frías como el gazpacho, untables vegetales, macerados y pickles o ensaladas o batidos de fruta. Esto nos ayudará a encontrarnos con energía suficiente durante esta época de elevado calor. ■











BIO ES-ECO-002-CM Agricultura UE

**ALIMENTACIÓN** 





www.elcanterodeletur.com

#### Cada día la actualidad ecológica en: www.bioecoactual.com



## Salud bucal en la infancia

Las enfermedades bucodentales no solo producen molestias locales, sino que pueden afectar a la salud de todo el organismo. En la infancia, la enfermedad bucodental más frecuente es la caries, que afecta hasta un 90% de las niñas y niños, en algún momento. La caries se produce por la acción de una bacteria, Streptococo mutans. Esta bacteria usa los restos de los alimentos que quedan en la boca si no los eliminamos tras las comidas con una buena limpieza, y produce sustancias ácidas que destruyen poco a poco el esmalte de los dientes, pudiendo, en casos graves, llegar hasta el nervio que hay debajo.

Algunas personas tienen más predisposición que otras a sufrir caries, pero, en cualquier caso, una buena dieta y una buena higiene dental son las mejores formas de proteger a los niños frente a la caries. Cualquier comida con azúcar, especialmente si es húmeda y pegajosa, es un material excelente para las bacterias productoras de caries.

¿Cuándo pueden los niños empezar a tener caries? Desde que aparece el primer diente, y en ese momento es cuando hay que iniciar la rutina de la higiene dental. Al principio puede ser con una gasa húmeda, masajeando bien encías y los pocos dientes que haya, al menos una vez al día, pero preferiblemente dos. Una vez que vayan apareciendo más dientes se puede usar un dedal para bebés y empezar a aplicar una pizca (simplemente manchar el dedal) de pasta dentífrica con 1.000 ppm de flúor. Esta pequeña cantidad de flúor hace al esmalte dental más resistente al ataque de los ácidos y puede disminuir el riesgo de caries a la mitad.

La lactancia materna, dure el tiempo que dure, no provoca caries. La leche no tiene glucosa, tiene lactosa, que las bacterias de la boca no pueden utilizar. Además, tiene sustancias protectoras frente a la caries1. Lo que sí puede aumentar el riesgo de caries es dejar a los bebés que se queden dormidos con el biberón en la boca.



Según su grado de desarrollo psicomotor y nivel de independencia, entre los 2-3 años los niños pueden empezar a cepillarse los dientes ellos solos, bajo la supervisión de un adulto. Es bueno que lo hagan al mismo tiempo que alguno de los cuidadores, para que puedan aprender bien la técnica por imitación.

Miriam Martínez Biarge, Médico Pediatra, www.creciendoenverde.com info@creciendoenverde.com

También a partir de los 3-4 años pueden empezar a usar hilo o seda dental y limpiadores o raspadores de la lengua.

Es recomendable que, a partir del primer cumpleaños, todos los niños y niñas empiecen a visitar a su odontopediatra cada seis meses.

1. https://www.bioecoactual.com/2018/06/03/lactancia-materna-caries/













ESPACIO PATROCINADO POR: Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio **RECOMENDADO POR** 



## Hierba de trigo. La forma más sencilla de añadir nutrición a tus zumos verdes

Se trata de uno de los productos alimenticios más vendidos en Estados Unidos en los últimos años y cada vez se escucha más hablar de este superalimento que tiene tantas bondades, pero que quizás no sepas bien qué es ni cómo utilizarlo. Hablemos de la hierba de trigo.

#### No contiene gluten

La hierba de trigo, wheatgrass, en inglés, es nada más y nada menos que el germinado de la semilla de trigo a la que se la deja crecer unos días hasta quedar como la hierba. En el proceso, el gluten desaparece y, por tanto, es un alimento apto para las personas que tienen sensibilidad a esta sustancia.

Los beneficios para la salud de incorporar la hierba de trigo en la dieta son unos cuantos y muy interesantes. Te los presento.

#### Antiinflamatorio y antioxidante

Quienes vivimos en la ciudad estamos reiteradamente en contacto con sustancias oxidativas y el ritmo de vida moderno nos expone de forma permanente a un estado de estrés que es muy inflamatorio. Evitar estos *inputs* es necesario, aunque difícil y por eso es muy importante que, a la hora de escoger nuestros alimentos, apostemos por aquellos que nos ayudan a limpiar y a desinflamar.



Por su alto contenido en Superóxido dismutasa (SOD), vitamina C y E, la hierba de trigo contribuye a la protección frente a los radicales libres, favorecedores del envejecimiento prematuro, del riesgo cardiovascular y de enfermedades como cáncer y neurodegenerativas.

Por otro lado, *Paul Pitchford* en su libro "Sanando con alimentos integrales" destaca las propiedades antiinflamatorias de la hierba de trigo, otorgadas por la clorofila, la Superóxido dismutasa (SOD) y por sus mucopolisacáridos, un tipo de fibra soluble.

En enfermedades intestinales con base inflamatoria, como la colitis ulcerosa, los estudios indican que la hierba de trigo tiene efectos relacionados con la mejora de los síntomas. Desde el punto de vista puramente nutricional, la hierba de trigo es especialmente rica en hierro, calcio, magnesio, vitamina A, C, E y aminoácidos

Pero sus bondades no acaban aquí, nuestro superalimento también posee una enorme capacidad limpiadora o depurativa, gracias a su contenido en clorofila, pudiendo utilizarse para disminuir la carga de metales pesados y otras sustancias tóxicas de la sangre. También para limpiar el intestino de microorganismos patógenos.

Y, desde el punto de vista puramente nutricional, la hierba de trigo es especialmente rica en hierro, calcio, magnesio, vitamina A, C, E y aminoácidos, por lo que se trata de un producto especialmente interesante para completar la dieta vegetariana o vegana.

#### Ingrediente estrella en tu zumo verde este verano

Los zumos verdes son un comodín para los días de calor y tienen gran interés siempre que estén elaborados a partir de ingredientes de calidad. La hierba de trigo es un extra perfecto, pues su sabor neutro y fresco, permite utilizarla sin alterar el resultado organoléptico, mientras que se añade muchísima nutrición. Normalmente la encontramos en forma de polvo, pudiendo utilizarse entre 1 y 3 cucharaditas de café al día sin problema.

Por último, es importante destacar que no hace falta traerla del otro lado del mapa, algo poco común en el mundo de los superalimentos. Aunque esto no sea un beneficio directo para nuestra salud, lo es para la salud de nuestro Planeta Tierra.

ALIMENTACIÓN







### Poder revitalizante

Empezar tu día con hierba de trigo tiene muchos beneficios. Apunta esta receta para tomar en ayunas: depurativa, energizante y alcalinizante.

- 2/3 de agua mineral del tiempo
- 1/3 parte de agua de mar
- 1 limón ecológico pequeño (o medio grande)
- Media cucharadita de hierba de trigo en polvo
- Exprimimos el limón y añadimos la media cucharadita de hierba de trigo. Removemos bien.
- Añadimos el agua de mar y el agua mineral y volvemos a remover.
- 3. ¡Listo!

www.bioecoactual.com



**Mercedes Blasco,** Nutricionista, Máster en Nutrición y salud bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

## 5 alimentos para despertar con energía

El desayuno es una de las tomas alimentarias más significativas del día, por dos motivos. Aporta energía después de ocho o más horas de avuno, y porque suele ser por la mañana cuando se afrontan las tareas más intensas del día como trabajar o estudiar. Es sustancial que comporte un aporte nutricional completo de micro y macronutrientes.

Si el desayuno se desdobla en dos tomas, deben complementarse. Si las prisas de primera hora impiden comer a mesa puesta, se toma una fruta o zumo y se complementa con un bocadillo saludable a media mañana. Y viceversa, si se desayuna un buen muesli variado con yogur o unas tostadas con paté y leche de soja, en la pausa una fruta será suficiente. Lo ideal no es tener un único modelo estandarizado. sino ir variando a lo largo de la semana para asegurar todos los elementos de una dieta variada. Es todo lo contrario de una bomba de cafeína y azúcares, que provoca un pico de energía y una bajada con fatiga en poco rato.



123rf Limited@mahirates

- 1. Carbohidratos de combustión lenta. Los cereales integrales son la mejor opción. Los copos de avena, arroz, maíz, mijo o quinoa se toman hervidos o tostados. El pan integral, de centeno, espelta o trigo, en forma de tostadas o de bocadillo. Son la alternativa saludable a los famosos "cereales para el desayuno", super procesados, refinados y endulzados.
- 2. Proteínas. Tradicionalmente se ingieren en forma de huevos o de lácteos como leche, yogur, queso o kéfir. La bebida, yogures y tofu de soja son buenas opciones, así como los quesos y patés vegetales con garbanzos, sésamo, anacardos, almendras y levadura de cerveza.
- 3. Grasas vegetales. Carecen de colesterol y suelen ser insaturadas,

- como el aceite de oliva o paté de aguacate sobre una tostada integral. Frutos secos, pipas y semillas son imprescindibles. Aportan ácidos grasos esenciales y, en el caso del lino, la chía, el cáñamo y las nueces, omega 3.
- 4. Vitaminas. Las frutas frescas y las bayas son la mejor fuente de vitaminas antioxidantes A y C. Enteras, en batidos o en zumos recién exprimidos. La vitamina E se halla en los frutos secos y pipas, las del grupo B en los cereales integrales y la levadura nutricional, la D en los lácteos enteros.
- 5. Minerales. Además del calcio de los lácteos y de las bebidas vegetales enriquecidas, lo hay en las naranjas, el hummus, las frutas desecadas, como los higos, y los frutos secos. Las semillas, el sésamo y las pipas de girasol y calabaza aportan además magnesio, fósforo y oligoelementos como hierro, zinc y selenio. ■

















**Estela Nieto,** Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición www.nutricionesencial.es

**Iván Iglesias,**Chef v profesor de cocina vegana

## Helado de nueces y plátano con nueces caramelizadas

Disfrutar de un helado en verano es de las cosas más placenteras y refrescantes que podemos encontrar cuando el calor se hace difícil de llevar. La combinación de azúcar y grasa junto con la cremosidad propia de este postre convierten al helado en el rey del verano. Hacer un helado casero implica algunas dificultades ya que para que no se formen cristales de hielo y la consistencia siga siendo cremosa es necesario trabajar la mezcla mientras se congela, añadir alguna base grasa y como no, necesitaremos endulzar.

La receta que tienes a continuación cumple todos los requisitos para convertirse en tu hit veraniego, sólo tienes que recordar guardar suficiente plátano maduro en el congelador para tener una base de helado lista.

**DIFICULTAD: BAJA** 

TIEMPO: 8H. CONGELACIÓN

15' PREPARACIÓN

#### **INGREDIENTES** (2 personas)

- 4 plátanos maduros.
- 50 gr de nueces.
- 3 cucharadas de sirope de agave.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.

#### Para las nueces caramelizadas

- 30 gr de azúcar de coco o de panela.
- 20 gr de agua.
- ½ cucharadita de zumo de limón.
- 50 gr de nueces.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de coco.



#### Elaboración

Cortar los plátanos en 5 o 6 trozos y congelar durante 8 horas en una bandeja cubierta con papel de horno.

Para caramelizar las nueces deberás comenzar por colocar el azúcar de coco en una sartén junto con el agua y el zumo de limón. Cuando comience a hervir y el caramelo se haya vuelto ligeramente espeso, agregar las nueces y el aceite de coco. Remover durante 3 minutos y con ayuda de

un tenedor sacar las nueces y colocar separadas en un papel de horno para que no se peguen mientras se enfrían por completo.

Remojar las nueces que irán en el helado con agua caliente durante 10 minutos. Al cabo de ese tiempo aclarar y escurrir por completo. Sacar los plátanos del congelador 5 minutos antes de triturarlos.

Colocar en un vaso o jarra de la batidora las nueces, el sirope y la vainilla y triturar todo lo posible. Si prefieres encontrar pequeños trocitos de nuez en el helado sólo triturar ligeramente.

Agregar los plátanos, aún congelados, pero más blandos, a la batidora y continuar triturando. Al cabo de poco tiempo deberás alcanzar una consistencia cremosa pero aún congelada de helado.

Servir inmediatamente con las nueces caramelizadas por encima. ■





#### LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES



#### **BEBIDAS / KÉFIR**

#### Kéfir Aqua con mango y fruta de la pasión, de El Cantero de Letur



Quefino,

de Vegetalia

Kéfir Aqua es la nueva gama de kéfir de agua ecológico de El Cantero de Letur.

Se presenta en tres sabores: Mango y Fruta de la Pasión; Limón y Jengibre; y Natural.

Disfruta de todos los beneficios probióticos del kéfir en una bebida ligera y refrescante.

Formato 500ml.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja) **Marca:** El Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com **Empresa:** Cantero de Letur, S.A.

#### **BEBIDAS / CERVEZA**

#### Sander's: cerveza ecológica y vegana, de Sol Natural



Cerveza artesanal elaborada sin componentes de origen animal, que suelen ser empleados en la elaboración de la mayoría de cervezas.

Sander's es una Pilsener aromática de cuerpo medio, con un sutil equilibrio entre la malta de cebada y el lúpulo que le otorga un sabor distintivo.

Una manera respetuosa de refrescarse este verano.

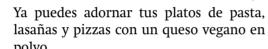
**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)

**Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio

Distribución: Vipasana Bio, S.L.

#### **ALIMENTACIÓN / CONDIMENTOS**





El Quefino es una combinación de frutos secos y levadura nutricional que, además de ser beneficioso para nuestra salud, es delicioso.

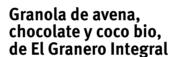
Aporta proteína, y no contiene soja ni gluten.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

Marca: Vegetalia www.vegetalia.com Empresa: Vegetalia, S.L.U.

#### **ALIMENTACIÓN / CEREALES**







Granola elaborada a base de copos de avena, chocolate y coco. Sin gluten, con alto contenido en fibra y con un contenido reducido en azúcares.

Una elección ideal para comenzar el día con energía. Acompáñala de bebida vegetal, leche, zumo o un yogurt. La combinación de sabores y texturas lo convierten en un desayuno saludable y delicioso.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)

Marca: El Granero Integral www.elgranero.com Distribución: Biogran, S.L.

www.biogran.es

#### **ALIMENTACIÓN / CONSERVAS DULCES**



Preparado de frutos del bosque y 100% de origen fruta, de Valle del Taibilla



Una alternativa mucho más saludable para los que se preocupan por el consumo excesivo de azúcares refinados. Compota preparada a base de fresas, arándanos, frambuesas y moras maduras, zumo de uva, jugo de limón. Con un 30 a 40% menos de calorías e hidratos de carbono que una mermelada convencional, pero con todo su sabor. Todos los ingredientes de origen nacional, producto de cercanía y de elaboración artesanal.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

**Marca:** Valle del Taibilla www.valledeltaibilla.es

Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio

SCCLM

## LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor. Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido





Cada día la actualidad ecológica en: www.bioecoactual.com





www.gananutricion.es info@gananutricion.es



### Listeriosis

La listeriosis es una enfermedad de transmisión alimentaria poco frecuente, pero a tener muy en cuenta por su potencial letal. Es causada por la bacteria Listeria monocytogenes y se caracteriza por síntomas tales como diarrea, fiebre, dolor de cabeza y muscular. Pero además de eso, se puede dar la forma invasiva de la enfermedad, que es más grave, sobre todo si afecta a determinados grupos de población de alto riesgo como embarazadas, recién nacidos y personas con las defensas debilitadas (enfermos crónicos, edad avanzada, o sometidas a determinados tratamientos médicos). En estos casos, puede dar lugar a infecciones graves como septicemia, meningitis, encefalitis, o afectar a otras partes del cuerpo. Así, la listeriosis es una enfermedad poco frecuente, pero mortal en una proporción importante, llegando incluso al 30% de mortalidad.

Listeria monocytogenes presenta una gran ubicuidad en la naturaleza, por lo que está ampliamente distribuida y puede encontrarse tanto en el suelo,



en el agua, como en el tubo digestivo de animales. A diferencia de otras bacterias, es muy resistente en ambientes salinos, soporta condiciones anaeróbicas como el vacío, se multiplica en un amplio rango de pH (4,4 a 9,4), puede multiplicarse cómodamente a temperaturas de refrigeración (2°C a 4°C) y es capaz de formar biofilms en diferentes superficies, haciéndola así más resistente a los procesos de limpieza y desinfección. Las temperaturas de cocción superiores a 70°C durante dos minutos sí que consiguen eliminar la bacteria. Por tanto, deberemos

tener en cuenta conseguir estas temperaturas en el cocinado, incluso en el recalentamiento de los alimentos.

Se transmite al ser humano al consumir los alimentos contaminados y por transmisión vertical, es decir, de la madre al feto a través de la placenta o ya en el parto. También el parto de animales es un momento delicado, aunque poco frecuente donde se puede dar contaminación tanto al animal recién nacido como a las personas, veterinarios o ganaderos que están asistiendo al parto.

#### Los alimentos a los que más se asocia la listeriosis son los siguientes:

- Crudos: leche cruda, quesos blandos o helados (elaborados con leche no pasteurizada), germinados, carnes y derivados no cocinados o loncheados (embutidos envasados), patés, frutas y verduras troceadas con antelación, verduras crudas sin limpiar ni desinfectar.
- Embutidos curados.
- Pescado ahumado.
- Alimentos sobrantes conservados durante días en el refrigerador.
- Alimentos listos para consumir, tanto de origen animal como vegetal.

La contaminación puede darse en cualquier fase de la cadena alimentaria, desde el productor primario a la elaboración, transformación, transporte, venta y en los propios hogares del consumidor final. El periodo de incubación de la infección es generalmente de 1 a 2 semanas, pero, puede llegar a ser más largo, hasta de 90 días, por lo que, a veces, se hace



www.nurorganic.com

#### HIGIENE FEMENINA



100% biodegradables y compostables,

copa menstrual y esencias florales

para la menstruación.





#### **SEGURIDAD ALIMENTARIA**



difícil identificar el alimento origen de la infección.

Por todo ello, es importante conocer cómo prevenirla en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria que nos afecta. La legislación establece unos límites máximos de Listeria monocytogenes permitidos en los alimentos, por tanto, los operadores de las industrias alimentarias deben tener un plan de muestreo periódico para comprobar que cumplen con los límites establecidos para garantizar la puesta en el mercado de alimentos seguros. En caso de operadores que elaboran alimentos listos para el consumo, dentro de su plan de muestreo deberán además incluir las superficies de los equipos, utensilios y zonas de producción. Realizarán también estudios de vida útil para comprobar que los valores microbiológicos están dentro de los límites permitidos hasta su fecha de caducidad. Las autoridades sanitarias de las Comunidades Autónomas, llevan a cabo controles oficiales para comprobar que las empresas alimentarias cumplen con lo establecido legalmente.

## Y como consumidores, ¿qué podemos hacer para evitar la listeriosis?

Es muy importante:

- Respetar las indicaciones de conservación y fecha de caducidad indicadas en el etiquetado.
- Leer bien las condiciones de utilización y no consumir en crudo aquellos alimentos donde se indique expresamente que deben ser cocinados antes de su consumo.
- Cocinar los alimentos y recalentar las sobras completamente (alcanzar temperaturas superiores a 70°C durante 2 minutos) y de forma homogénea (evitar microondas o, si se utiliza, pararlo y remover el alimento para calentarlo en varias veces).
- Evitar guardar sobras de ensaladas

u otros que no podrán ser tratados térmicamente.

- Lavar y desinfectar frutas y verduras que van a ser consumidas en crudo. Cortarlas en el momento de consumir, a ser posible.
- Tener precaución de evitar contaminación cruzada de alimentos ya coci-

nados con superficies, utensilios, otros alimentos contaminados o incluso por el mismo manipulador.

- Mantener limpieza y desinfección de utensilios, superficies y manos.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados.
- Utilizar agua y materias primas seguras.

LISTERIOSIS TEST

123rf Limited@digicomphoto

 Los grupos de riesgo deben evitar comer alimentos asociados con la listeriosis.

Evitar las enfermedades de transmisión alimentaria es sin duda una tarea de todos los implicados en la cadena alimentaria, incluido el consumidor. Tanto la formación de los manipuladores de alimentos como la información a los consumidores, son medidas de prevención esenciales que nos ayudan a evitarlas.

Nota: Este artículo está dirigido al consumidor y es meramente informativo y no exhaustivo debido a la extensión limitada del mismo.









Cada día la actualidad ecológica en:



ESPACIO PATROCINADO POR: Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es **Laura Araceli Sánchez**, Especialista en nutrición y dietoterapia y experta en cosmética natural info@herbolarionavarro.es

## Suplementos nutricionales para llevar al máximo el rendimiento deportivo

Las personas que habitualmente practican deportes o les gusta entrenar para mantener un buen estado físico, suelen utilizar suplementos como las proteínas, vitaminas, aminoácidos, quemagrasas como la l-carnitina, extractos de té verde, guaraná, entre otros. Son productos a base de extractos naturales o de plantas, no sintéticos.

Muchos de estos nutrientes los obtenemos con una dieta equilibrada, pero cuando se practican actividades físicas deportivas, las necesidades aumentan y tenemos que recurrir a los suplementos, que nos ayudarán a mejorar el rendimiento o recuperarnos más rápida y eficazmente tras el entrenamiento o si hemos tenido una lesión.

Es interesante conocer los diferentes tipos de suplementos deportivos, como funcionan, como se toman y así, poder decidir, según nuestro ob-



jetivo, cual es el más idóneo y nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida.

## Si el objetivo es mejorar el rendimiento físico, debemos hacerlo a través de:

- Aumentar la masa muscular, ganar fuerza y potencia.
- Recuperar nutrientes perdidos durante el entreno.
- Conseguir una rápida recuperación
- Proteger las articulaciones.
- Mejorar la composición corporal o disminución de grasa.
- Mantener en equilibrio el sistema nervioso.

#### Si deseamos recuperarnos después de una lesión, debemos lograr:

- Bajar la inflamación.
- Calmar el dolor.
- Favorecer la regeneración muscular, articular y de tejidos.

Cuando se practican actividades físicas deportivas, las necesidades aumentan

#### • Fortalecer el sistema óseo.

• Obtener un descanso óptimo con horas de sueño adecuadas.

#### Suplementos recomendados

Glutamina: La glutamina es un aminoácido predominante en las fibras musculares que interviene en sus funciones, es sintetizada por nuestro organismo, pero en ciertas situaciones puede verse mermada su producción. Por ejemplo, con estrés o ejercicio físico de cierta intensidad.

Su aporte rico en proteínas contribuye al mantenimiento de los músculos y a una recuperación más rápida. Para tomar antes y después del ejercicio.

### Aminoácidos ramificados (BCAA)

Los BCAAS son aminoácidos de cadena corta ramificados. Los aminoácidos que forman parte de las proteínas, ejercen un papel clave, ya que dan consistencia y fortalecen nuestros músculos. Nuestra dieta debe de contener alrededor de un 12 % de proteínas, pero muchas veces no llegamos a este porcentaje e incluso nos hace falta más cantidad. Se necesita un aporte extra de proteínas y con ello aminoácidos para aquellas personas que realizan deportes de alta intensidad.

#### **Bebidas isotónicas**

Existen en líquido o en polvo para preparar y consumir antes, durante y después del ejercicio. Gracias a su composición, ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen al metabolismo energético natural. Tienen como objetivo mejorar la hidratación y reposición de electrolitos que se pierden con la práctica de ejercicio. Están compuestas por agua, hidratos de carbono y sales minerales.

#### L-Carnitina

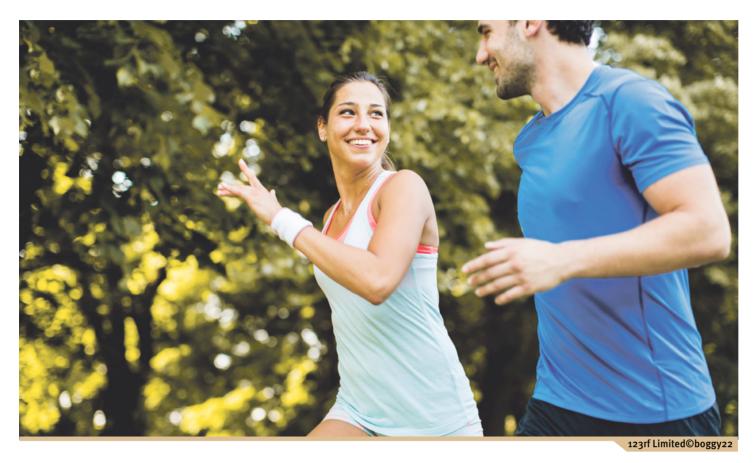
Se encarga de que la oxidación de las grasas del cuerpo sea la apropiada, así como su almacenamiento. Así, puede favorecer un equilibrio entre grasa/masa magra, puesto que su presencia en el organismo facilita la utilización de las grasas en la producción de energía en lugar de los azúcares. Útil para la pérdida de peso si se complementa con ejercicio.





**SALUD** 





Los suplementos
nos ayudarán
a mejorar el
rendimiento o
recuperarnos más
rápida y eficazmente
tras el entrenamiento
o si hemos tenido
una lesión

Aporta resistencia física y favorece la recuperación tras la práctica deportiva. L-Carnitina en el organismo se reduce con el paso de los años, por lo que es habitual la debilidad muscular y ósea en edades avanzadas.

#### Creatina

Este complemento nutricional tiene la propiedad de mejorar el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad, por tanto, está indicado especialmente para deportistas. Su función es la de proporcionar ATP a las células musculares y tejidos del cuerpo.

### Sulfato de glucosamina y Sulfato de condroitina

Estos compuestos son la base química del tejido cartilaginoso que se encuentra por todo el cuerpo de diferentes formas, y en función de su especialidad, podemos encontrarlos ya sea en los cartílagos de todas las articulaciones, discos intervertebrales, tendones, ligamentos y cápsulas articulares, meniscos e incluso en la propia fascia que recubre cada microfibra muscular, vísceras y periostio de los huesos.

Nos protege de posibles lesiones, coadyuvando en la regeneración de esos tejidos que han sufrido al lesionarnos.

#### MSM

El azufre es uno de los minerales esenciales para los seres humanos y su concentración disminuye en las articulaciones a consecuencia de la inflamación. Es un componente clave del cartílago y juega una función importante en el bienestar articular.

#### Magnesio

El magnesio es un mineral sumamente importante para toda célula viva. Tiene una incidencia directa en la producción del colágeno, actuando de precursor. Su carencia está muy asociada con la artritis y la osteoporosis, patología que degrada el sistema oseo

Favorece la recuperación del estrés. Está presente en las células del tejido nervioso. Alivia los calambres musculares.

#### Cafeina

Reduce la sensación de cansancio gracias a la estimulación del Sistema Nervioso Central. Mejora el rendimiento deportivo, sobre todo en ejercicios prolongados (debido a que reduce la fatiga). Permite alargar el entrenamiento. Es ideal para deportes aeróbicos.

#### Colágeno marino hidrolizado

Al consumir colágeno nuestro cuerpo lo descompondrá en sus aminoácidos mas simples, que se digerirán y pasarán al torrente sanguíneo para ser utilizados por las células cuando el organismo lo necesite.

#### Batidos de proteína

Son sus principales beneficios su consumo fácil y aporte rápido de

proteínas, de aminoácidos esenciales, leucina y glutamina. Fuente rápida de energía. Son bajos en azúcar y grasa. Reducen el apetito y aumentan la saciedad. ■









Cada día la actualidad ecológica en: www.bioecoactual.com



ESPACIO PATROCINADO POR: PRANAROM | www.pranarom.com Marta Gandarillas, Periodista especializada en Salud Natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu mgbioecoactual@gmail.com

## Aceites vegetales para hidratar antes y después del sol

Nuestra piel es un órgano vivo y con memoria, que recuerda los momentos en los que ha sufrido. Por eso, es muy importante protegerla de la radiación solar evitando las horas de máxima radiación, aplicando factor de protección (físico y sin nanopartículas) e hidratando bien por dentro (debemos mantener el equilibrio hídrico) y por fuera, con los aceites vegetales, que son grandes hidratantes.

Su composición en ácidos grasos es similar a la estructura de nuestras células, de manera que, además de aportarles elasticidad e hidratación, las fortalece. Cada célula de nuestro cuerpo está rodeada por la llamada "membrana plasmática", que la comunica con el medio extracelular v le permite intercambiar las sustancias que necesita para realizar sus funciones. Entre los componentes más abundantes de esta membrana, se encuentran los fosfolípidos, unos compuestos que permiten que determinadas sustancias grasas penetren fácilmente en nuestra piel y lleguen a las células. Los ácidos grasos de los aceites vegetales son esenciales para construir nuestros lípidos.

En este sentido, los aceites vegetales nos pueden ayudar a preparar nuestra piel para el sol desde el primer paso (que sería la **exfoliación**, para limpiar de impurezas y células muertas, alisar y oxigenar la piel y



conseguir así también un tono más uniforme). Dependiendo del tipo de piel, se podrían realizar diferentes mezclas, pero un ejemplo sería aceite de almendras dulces, azúcar moreno y copos de avena molidos.

Además de exfoliar, es fundamental hidratar antes, ya que la piel seca tiene más probabilidades de quemarse con el sol, al ser mucho más vulnerable a los rayos UV. Hidratar y nutrir profundamente la piel con aceites vegetales antes de exponerse al sol ayudará a reconstruir su capa protectora. Algunos de ellos podrían ser:

AV de coco, que ayuda a retener la humedad de la piel, tonifica, suaviza y previene la aparición de arrugas y de las manchas de la edad. También para después del sol actúa sobre la piel irritada e inflamada.

AV de jojoba, rico en vitamina E (antioxidante), ácido linoleico (regenerador y reestructurador) y ceramidas (recubre las células y ayuda a regular su hidratación).

AV de sésamo, que proporciona filtro solar para pieles acostumbradas al sol.

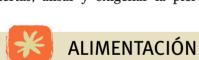
PRANAROM, el laboratorio científico y médico, fundado por Dominique Baudoux, cuenta con más de 250 aceites esenciales (denominación AEQT, 100% puros y naturales).

Además, tiene una gama de aceites vegetales de certificado Virgen, de primera presión en frío, sin tratamientos ni aditivos que les permite preservar todo el contenido de ácidos grasos esenciales, vitamina E, antioxidantes naturales.

El AV de coco: nutre, suaviza y refresca la piel. Su composición supera el 90 % en ácidos grasos saturados, por lo que está muy indicado para calmar la piel seca e irritada y para después de tomar el sol. Regenerador y emoliente que lo hace también apropiado para después del afeitado o para mejorar el aspecto de una piel agrietada.

El AV de vainilla: relajante y sedante, el extracto de vainilla bourbon 100% puro y natural, muy rico en vainillina (12%) se obtiene a partir de vainas recogidas y preparadas en Madagascar siguiendo el método tradicional. Suaviza y regenera, alivia irritaciones y previene la oxidación temprana de tejidos y células.

Para después del sol, además del AV de coco ya mencionado, el AV de caléndula, es especialmente interesante por sus propiedades calmantes, cicatrizantes, antiinflamatorias y regeneradoras, también el AV de vainilla y el AV de rosa mosqueta. ■









ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES



## La importancia de respirar aire puro

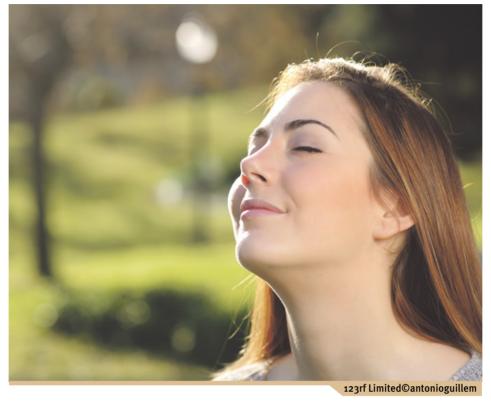
Como decía Hipócrates: "El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento".

En el campo, en la montaña o en la orilla del mar, en cualquiera de estos espacios naturales podemos disfrutar de un aire puro y sano. En alguna ocasión hemos oído hablar sobre las personas que reivindican su libertad llevando a cabo huelgas de hambre e ingiriendo durante semanas únicamente agua, sin embargo, nadie es capaz de sobrevivir más de 25 minutos sin respirar. Actualmente el récord del mundo sin respirar está situado en 24 minutos y 33 segundos.

En los últimos tiempos, debido a las medidas restrictivas por culpa de la COVID-19, con la obligatoriedad de tener que llevar mascarillas, la gente más que nunca ha echado en falta el hecho de respirar libremente por la calle. Ouien hava tenido la oportunidad de vivir cerca del mar o ir al campo o la montaña, ha tenido la suerte de aumentar su energía vital.

Principalmente el aire entra en nuestro cuerpo por dos conductos: los pulmones y la piel. La piel es nuestro tercer pulmón, de hecho, diversos estudios han sugerido que si expusiéramos la piel a contaminantes de carácter volátil, esta los absorbería.

Los baños de aire conforman un método naturopático tan antiguo como efectivo, que se denomina Eoloterapia.



Para realizar dicha técnica y aprovechar sus beneficios debemos exponernos al aire durante un tiempo determinado empezando de forma progresiva y, las primeras veces, debemos realizar un suave ejercicio antes de realizar la Eoloterapia e ir incrementando el tiempo de exposición progresivamente desde dos minutos hasta los diez minutos y, posteriormente, abrigarse y permanecer en reposo durante una media hora, aproximadamente. El momento del día más adecuado para llevar a cabo esta terapia es por la mañana, debido a que el cuerpo está descansado y tiene calor acumulado de la noche.

La respiración pulmonar debe hacerse por la nariz con la boca cerrada, ya que la nariz filtra las posibles impurezas.

#### **Beneficios:**

- Relajación de cuerpo y mente. Mejora del sueño y el descanso. Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejora la circulación sanguínea. Ayuda a las personas con hipertensión arterial o problemas circulatorios.

Aumenta la energía vital.

#### Tipos de respiración:

Clavicular: se elevan las clavículas y solo la parte superior de los pulmones recibe el aire fresco, es la peor manera de respirar.

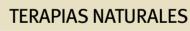
Costal: separa las costillas y dilata la caja torácica como si fuera un fuelle. Se llena con menos aire que la abdominal y es la denominada respiración atlética.

Abdominal: es una forma bastante correcta de respirar, el diafragma desciende y el abdomen se hincha, la base pulmonar se llena de aire y hay un descenso del diafragma, provocando un suave masaje abdominal que facilita la digestión.

Completa: es la respiración ideal que engloba las anteriores, integrándose en un único movimiento amplio y rítmico.

Tan importante es inspirar profundamente como expulsar el aire al máximo posible. Antes de empezar a realizar el ejercicio, recuerda hacer varias inspiraciones y espiraciones profundas. Mediante la práctica de la respiración conseguimos un efecto revitalizador que se verá reflejado en nuestro cuerpo de manera interna y en nuestra actitud de manera externa.

¡No lo dudes, tómate un respiro!







### Los Profesionales de Terapias Naturales

## lo tienen muy fácil





Llámanos. Infórmate **913 142 458 - cofenat.es** 

\* Promoción válida hasta el 30/09/2021 y para nuevas altas. Sujeto a condiciones especiales.





Marta Gandarillas, Periodista especializada en Salud Natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu mgbioecoactual@gmail.com

## Talasoterapia: el mar, auténtico spa natural para mejorar nuestra salud

El turismo de salud y bienestar ha ido creciendo exponencialmente en los últimos años y, según los informes de los expertos, no cabe duda de que la situación post-covid está mostrando un nuevo auge en el interés de la sociedad por la prevención y el cuidado de la salud. El turismo termal y de spa, de demostrado potencial en España, es clave en la recuperación turística, según refleja el informe "Turismo Post Covid" publicado por la Asociación Española de Expertos Científicos en Turismo (AECIT). Según dicho informe, "el turismo de salud volverá al crecimiento exponencial que venía experimentando. por un aumento de la conciencia pública en materia de salud y bienestar de la sociedad y por una mayor sensibilización a los objetivos de la Agenda 2030 de la Naciones Unidas".

Según los datos del Observatorio Nacional del Termalismo y desarrollo rural, España cuenta actualmente con 116 balnearios y 45 centros de talasoterapia, a los que hay que sumar los más de 1000 hoteles con Spa, según el informe Spafinder Wellness de 2019.

La talasoterapia, el uso terapéutico del agua de mar y de todos los demás factores que la acompañan (clima marino, peloides (lodos), algas, plancton...), aunque se dio a conocer con ese término en 1865 por Joseph



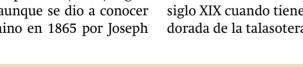
de La Bonnardiere, ya se empleaba en Egipto. En Grecia, Heródoto, en el año 484 a.C., recomendaba curas de sol y mar para la mayor parte de enfermedades; después Eurípides, Hipócrates... En Roma, Quintus Sammonicus empleaba el agua de mar en las afecciones articulares y posteriormente el médico árabe Avicena.

Aunque ya en el siglo XVII, Floyer publica una tesis sobre los baños de mar y en el XVIII se publica el primer tratado médico al respecto, es en el siglo XIX cuando tiene lugar la época dorada de la talasoterapia y los trataEn Grecia, Heródoto, en el año 484 a.C., recomendaba curas de sol y mar para la mayor parte de enfermedades

mientos con agua de mar adquieren una entidad científica y gran difusión en países como Francia, Alemania, Holanda, España, etc... En 1866, el biólogo René Quinton muestra la similitud entre el plasma y el agua de mar y en 1899, el doctor Bagot crea en Roscoff, el primer centro de talasoterapia.

Además de sus indicaciones para enfermedades de tipo reumático, traumatológico, dermatológico, la talasoterapia está muy indicada en enfermedades respiratorias (asma bronquial, bronquitis crónica...), metabólicas (obesidad, diabetes, celulitis...), para la fibromialgia, enfermedades cardiovasculares (mala circulación, edemas...), otorrinolaringológicas (sinusitis, rinitis..., patologías del SNC (Parkinson, insomnio, demencias, epilepsia, migrañas, estrés, astenia, decaimiento...).

En las últimas décadas se han publicado multitud de trabajos científicos que siguen dotando a la talasoterapia de base científica y rigor basado en la evidencia. Son especialmente destacables las aportaciones de Sukenik en cuanto al campo de la reumatología y dermatología, con numerosos ensayos clínicos aleatorizados de elevada calidad que demuestran la eficacia de la talasoterapia en patologías como la artritis reumatoide, artritis psoriásica, espondilitis anquilopoyética, la fibromialgia y otros procesos articulares no inflamatorios. ■



**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS** 



Al.com

Maribel Saíz Cayuela, Licenciada en Ciencias biológicas,
PGD. Dietética y nutrición | bio@bioecoactual.com

#### LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA



## El cuidado natural de la mucosa vaginal

Casi siempre asociamos la sequedad vaginal con la menopausia y, efectivamente, es el momento de la vida de la mujer donde es más frecuente, pero no es exclusivo. En cualquier etapa de la vida femenina puede aparecer este trastorno y la sintomatología que habitualmente lo acompaña. Las manifestaciones clínicas más frecuentes de la sequedad vaginal son la disminución de la lubricación y la aparición de síntomas que se refieren como ardor, escozor, picor e incluso dolor en vulva y/o vagina, que interfiere en las relaciones sexuales. Todo este abanico de síntomas conlleva sensación de malestar y la búsqueda de soluciones.

### ¿Cómo hidratar la mucosa vaginal de forma natural?

La hidratación de la mucosa vaginal es fundamental para combatir la sequedad y la falta de elasticidad de la vagina y la vulva. Los hidratantes vulvovaginales ayudan a mejorar la hidratación y a mejorar la calidad del tejido. Se pueden usar en cualquier momento, no solo antes o durante la actividad sexual. Cuando existe sequedad vaginal deben usarse a diario y/o varias veces por semana para conseguir salud y comodidad vaginal.

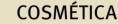
La alternativa natural a los hidratantes convencionales se basa en las propiedades únicas de los ácidos grasos esenciales ( $\Omega$ 3,6,7 y 9) contenidos en los aceites vegetales vírgenes, así como en ciertos compuestos contenidos en su fracción insaponificable, como el escualeno, entre otros, capaces de nutrir la mucosa vaginal, ayudando a restaurar sus condiciones. Actúan aumentando la flexibilidad del tejido, de forma progresiva a medida que se van usando. Los efectos pueden ser evidentes desde las primeras aplicaciones, pero es necesario hacer un tratamiento al menos de 28 días para favorecer la rehidratación de la muco-



sa. Para que los aceites vegetales vírgenes actúen con eficiencia es necesario que se hayan obtenido solo por procedimientos mecánicos, es decir, que no se haya aplicado temperatura y no se hayan extraído con solventes, ni refinado, para su obtención. Es necesario usar una muy buena calidad de aceite vegetal, porque solo así podemos asegurarnos de que sus ácidos grasos se encuentran en su forma estable y ver-

daderamente nutritiva para la salud de nuestra mucosa.

A todo ello es importante recordar que para evitar cambios en el pH vaginal deben utilizarse jabones de higiene íntima adecuados, preferentemente sin sulfatos, y evitar los lavados vaginales excesivos, así como la utilización indiscriminada de tampones durante la menstruación.









#### LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

#### **HIGIENE**

#### Champú de Uso Frecuente, de Corpore Sano



El champú de Uso Frecuente está dirigido a cabellos normales y secos. Lava suavemente el cuero cabelludo y deja el cabello suelto, hidratado y brillante gracias a los extractos de Lino y Cáñamo. La base lavante del Champú de Uso Frecuente es muy suave y está compuesta por tensioactivos vegetales que tienen una alta compatibilidad dermatológica.

**Certificado:** Ecocert Cosmos

Natural

Marca: Corpore Sano www.corporesano.com Empresa: Disna, S.A.

#### HIGIENE

#### Desodorante hipoalergénico Sweet & Soft, de We Love The Planet



Este desodorante natural, ecológico y vegano disfruta de una fórmula hipoalergénica, sin bicarbonato, siendo especialmente indicado para personas con pieles sensibles y alérgicas. La referencia Sweet & Soft cuenta con una delicada y suave fragancia floral. Disponible en stick de cartón reciclable o bien en envase de aluminio, en un práctico formato crema. Ambos envases son Zero Waste.

**Certificados:** NC Cosmetics |

**Eco Control** 

Marca: We Love The Planet Distribución: Mentabio S.C.P.

www.mentabio.com

#### **TÓNICOS**

#### Spray Agua Termal, de Eau Thermale Jonzac



El agua termal de Jonzac es un agua activa excepcional. Se utiliza en los baños termales de Jonzac, y es reconocida por sus múltiples virtudes: regeneradora, calmante e hidratante. Un spray rico y equilibrado en minerales como calcio, magnesio o manganeso, activa el metabolismo de la renovación celular y, por lo tanto, mejora la función de barrera de la piel.

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

#### **FLORES DE BACH**

#### Flores de Bach, de Biofloral



Elixires florales elaborados a partir de flores o yemas silvestres. Las flores de Bach de Biofloral permiten armonizar un estado emocional negativo y equilibrado con su vertiente positiva. Una flor equivale a una emoción. Hay dos formatos distintos, el cuentagotas, el uso más tradicional, de forma líquida, y gránulos, el formato sin alcohol. Cuentan con 38 distintas Flores de Bach.

**Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)

Marca: Biofloral www.biofloral.fr

Empresa: Pranarôm España, S.L.

www.pranarom.es



#### COSMÉTICA





Raúl Martínez, Experto en Salud y Medio Ambiente. Biólogo COSMÉTICA



## La cara fea de los productos de cosmética

Todos tenemos en casa productos cosméticos que ya no nos son útiles y que debemos tirar. Un pintaúñas que va se nos ha secado, un bote de crema solar prácticamente vacío, maquillaje, lociones, perfumes, cremas, champús y geles que ya no usamos y que se acumulan en los estantes a la espera de que les demos un final digno. Son residuos que almacenamos y que sabemos que tendremos que tirar. Pero la duda nos acecha. No tenemos claro cómo y dónde eliminarlos. Nos preguntamos cual es la forma más ecológica de deshacernos de todos esos envases de productos de cuidado personal y de los restos que aún contienen.

Somos consumidores conscientes y conocemos los ingredientes de los cosméticos que nos estamos poniendo en la piel, el cabello y el cuerpo, y también sabemos qué tipo de materiales forman los envases de los productos que consumimos. Tenemos claro que no es lo mismo deshacernos de envases de cosméticos gastados vacíos que envases con productos que contienen restos o están a medio gastar. Y, sobre todo, que dependiendo del tipo de sustancias que contenía debemos tratar el residuo de distinta forma.

Una botella de plástico o vidrio vacía, la destinamos al reciclaje de plástico y vidrio. Cualquier envase que haya contenido producto que no sea considerado tóxico o peligroso se debe gestionar como un residuo más, cada uno en su categoría: plásticos, vidrio,



metal, papel y cartón. Aquí tenemos mucho que decir como consumidores. Elijamos productos sencillos, formados por materiales 100% reciclables, y llevemos a cabo un reciclaje eficiente. No compremos aquellos productos que llevan un embalaje formado por materiales mixtos, una bonita mezcla de papel, tela, metal y plástico, ya que estas mezclas son de reciclaje imposible y con toda seguridad acaben formando parte del vertedero. Rechacemos el relleno de plástico de burbujas y optemos por el de papel biodegradable.

Elijamos productos sencillos, formados por materiales 100% reciclables, y llevemos a cabo un reciclaje eficiente

¿Y qué hacemos con un envase que haya contenido o contenga un produc-

to peligroso? Aquí es donde tenemos un problema. Sabemos que muchos productos cosméticos contienen sustancias tóxicas. Por ejemplo, los esmaltes de uñas. Llevan en su fórmula hidrocarburos aromáticos como el tolueno, un carcinógeno demostrado, y ftalatos, plastificantes que son disruptores endocrinos. Se deben tratar como un residuo peligroso y nunca deben tirarse a la basura o reciclarse. Su destino es el ecoparque para su eliminación adecuada. Y lo que es más eficaz, compremos productos con fórmulas libres de sustancias peligrosas.



#### **COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS**







cosmético con el 90% ingredientes ecológicos categoría l y del 15-89% categoría l Empresas con el 80% de sus productos en categoría l. No producen cosmética convencional con otras marcas

natural con menos del 15% de ingredientes ecológicos Cosmética certificada sin ingredientes de origen animal



bio.inspecta

"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"



ASSIGIABIÓN CON La garantía de La Asociación Vida Sana\*
VIDASANA \* entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública







Desde octubre de 2013, Andreas Raab es el Director General de Raab Vitalfood. Estudió Ingeniería industrial y Biotecnología en Dresden y Berlín y obtuvo su doctorado en el campo de la Química y la Microbiología. Raab Vitalfood es una empresa familiar fundada en 1989 por el Sr. Michael Raab con un objetivo: el desarrollo de alimentos ecológicos con beneficios para la salud, siendo la principal prioridad que se cumplan los valores como la sostenibilidad, la conciencia de calidad, la autenticidad, la integridad y la transparencia.

¿Cómo podemos reforzar nuestro sistema inmunitario a través de la alimentación?

Una dieta equilibrada es una condición previa importante para un sistema inmunitario intacto. Para que la defensa inmunitaria funcione correctamente, las vitaminas y los minerales deben estar disponibles en cantidades suficientes. Además, las grasas alimentarias, como los ácidos grasos

## Andreas Raab: "El consumo mundial de azúcar aumenta continuamente"

Omega-3 y Omega-6, deben consumirse de manera equilibrada y saludable. Una cantidad razonable de fibra en nuestra dieta es esencial para mantener un intestino sano. Y por último, pero no menos importante, las sustancias vegetales secundarias, como los polifenoles, que actúan como eliminadores de radicales libres, apoyan también nuestro sistema inmunitario.

¿Ha influido la pandemia en la demanda de sus productos?

Sí, hemos notado un aumento de la demanda de productos que refuerzan el sistema inmunitario y pueden ayudar al organismo a combatir las infecciones y otros peligros para la salud.

¿Los suplementos son una necesidad o una elección?

Depende. A menudo es recomendable y razonable complementar la dieta. Las deficiencias vitamínicas típicas son la falta de vitamina D o de vitamina B12. También el hierro y el magnesio pueden presentar carencias. Los médicos pueden comprobarlo fácilmente. Además de una dieta sana y equilibrada, el consumo de sustancias vegetales secundarias concentradas puede apoyar nuestra salud y nuestro cuerpo, de manera física y mental. La cúrcuma y la Boswellia, por ejemplo, actúan como antiinflamatorios, el polvo de escaramujo con vitamina C com-

bate el dolor articular y el OPC de uvas es altamente antioxidante.

Uno de sus productos estrella es el aceite de algas Omega-3. ¿Cómo consiguen transformar el alga *Schizochytrium sp.* en una alternativa vegetal sostenible al pescado?

La microalga Schizochytrium sp. produce grandes cantidades de los ácidos grasos Omega-3 DHA y EPA de manera natural. Este aceite de algas es una alternativa al aceite de pescado respetuosa con el medio ambiente. Las algas se cultivan en tanques especiales y no se extraen del mar, por lo que la producción del aceite no pone en peligro el ecosistema natural. Tras el cultivo y la fermentación, las paredes celulares de las algas se rompen para que el aceite sea accesible. Luego se filtra suavemente v se introduce en cápsulas veganas. Este tipo de producción significa que no hay contacto con contaminantes ambientales.

¿Qué es la D-Manosa? ¿Qué problemas puede resolver?

La D-Manosa es un monosacárido (un tipo de azúcar) que también se encuentra en el cuerpo humano, por ejemplo, en las mucosas de las vías urinarias. Ocupa (enmascara) los sitios de unión en la superficie de la bacteria E. Coli, causante de las infecciones del tracto urinario. Las bacterias en-

mascaradas ya no pueden unirse a las mucosas del tracto urinario y pueden ser eliminadas a través de la orina. De este modo, ya no pueden causar daño, la infección toma un curso más suave y decae más rápidamente. La D-Manosa es una alternativa suave y natural a los antibióticos y funciona sin efectos secundarios negativos.

Raab Vitalfood ofrece edulcorantes de alta calidad como la estevia y el azúcar de abedul (xilitol). ¿Cuál es su opinión sobre el consumo de azúcar?

El consumo mundial de azúcar aumenta continuamente desde el inicio de su producción industrial. Uno de los principales problemas que conlleva es la elevada ingesta de calorías, a menudo en consonancia con una escasa actividad física. La obesidad y la diabetes son sólo dos de las muchas enfermedades causadas por un alto consumo de calorías durante años. En mi opinión, el cuerpo humano no está bien adaptado a un consumo elevado de azúcar y reducirlo es, sin duda, esencial para una vida más saludable. Una forma fácil y cómoda de reducir las calorías, sin renunciar al sabor dulce, es utilizar el xilitol. Es tan dulce como el azúcar normal, pero tiene un 40% menos de calorías. La estevia añade incluso menos calorías, ya que sólo 3 gotas de líquido de estevia equivalen a 3 g de azúcar normal (= 1 terrón de azúcar). ■



**FERIAS** 

