



NÚM 126

MAIG 2024

CERTIFICACIÓ

La tasca pendent de donar a conèixer l'Euro Fulla

Pàg. 4

RECEPTA

Roses de poma amb melmelada de maduixa

Pàg. 12

SALUT

Micoteràpia per prevenir i millorar les al·lèrgies

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Rufino Ruíz Casado, CEO d'Adania Fruit

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

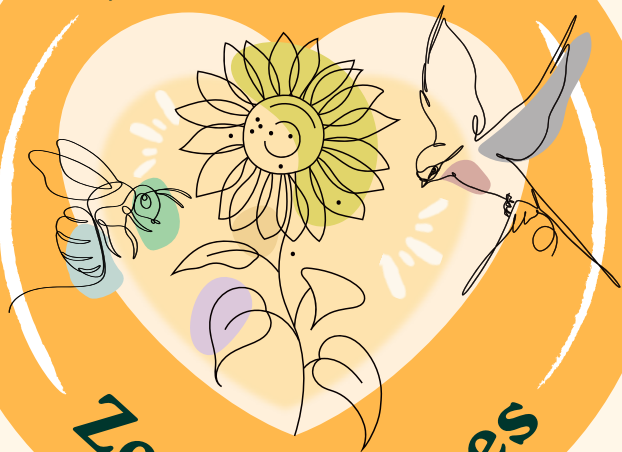
"Segons el que es menja i el que es beu és allò que es fa i es pensa. El pensament és fill de l'estómac" ENRIQUE LÓPEZ ALBÚJAR

30a edició de BioCultura Barcelona, del 9 al 12 de maig al Palau Sant Jordi



123RF Limited©peopleimages12

Molt d'amor



Zero trampes

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

Quan tries BLO, estàs apostant per la VIDA

SENSE OMG*

SENSE PESTICIDES

MÍNIMS ADDITIUS

L'agricultura ecològica és l'única que juga net. El resultat són aliments que es mostren tal com són: sense artificis i sense trampes.

Si estàs a favor de l'AMOR, passa a la **pàgina 15**



*Organismes Modificats Genèticament





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



FIRES

BIOECO
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.

Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa Maria, 9 1^{er} 2^a
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 55.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA

Marcel Graupera, WIB Consultoria Informática

DISTRIBUCIÓ

Comunidad de Madrid, Castilla y León,
Castilla La Mancha: **Naturlifer**; Andalucía: **Cadidiet**;
Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**;
Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana
i Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Intersa Labs**;
Galicia: **BioSelección**; Mallorca: **EcoBalea**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Eivissa: **Natural Bio Eivissa**;
León: **MásQueBio**; Área nacional: **Naturitas** i **Planeta Huerto**

COL-LABORADORS

Aurora Abad, Núria Alonso, Tamara Álvarez Redondo,
Laura I. Arranz, Carlos Capdepón, Clara Ceballos,
Montse Escutia, Marta Gandarillas, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, Miriam Martínez Biarge, Estela Nieto,
Joan Picazos, Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela,
Roberto San Antonio-Abad, Josep Serra,
María Villanueva

Bio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial
com ChatGPT per a la creació de continguts.

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:



Amb la col·laboració de:

30a edició de BioCultura Barcelona,
del 9 al 12 de maig al Palau Sant Jordi

Amb il·lusió renovada, un any més, venim a BioCultura conscients de la importància dels nostres hàbits i decisions de compra, en l'elecció d'un estil de vida sa i respectuós amb el medi ambient i menys consumista, amb la mínima petjada de carboni possible. La presència dels sectors es reparteix en aliments i begudes, 40%; cosmètica, 14%; tèxtils i moda sostenible, 10%; materials de construcció i estil de vida, 16%; benestar i salut, 20%. Al voltant de 300 empreses participen en aquesta edició que torna al Palau Sant Jordi i a la que s'espera l'afluència d'uns 50.000 visitants. Espai expositiu, tasts, presentacions, ponències, activitats a l'interior i a l'exterior.

Necessitem continuar creixent en producció i en consum ecològic, perquè aquesta és la manera de revertir la contaminació de sòls i aigua i de recuperar la biodiversitat als nostres camps. Estem decidits a canviar allò que ens perjudica per aliments sans i hàbits saludables, i a BioCultura tenim un aparador de l'actualitat i molta informació per estar al dia en tendències i novetats.

El públic de BioCultura es pregunta per les conseqüències del seu consum, vol conèixer la història que hi ha darrere dels productors ecològics, recolza la transició ecològica pel bé de tots, recordant a polítics i administradors que les seves deci-



©Bio Eco Actual

sions són molt importants. El moviment ecologista reclama la reducció de l'IVA per a la producció ecològica pels beneficis que aquesta aporta al conjunt de la societat i al territori i busca potenciar i promoure la compra pública de productes ecològics en reconeixement a la feina ben feta dels que operen en ecològic.

Ángeles Parra, directora de la fira comenta: "Necessitem una transició ecològica el més ràpida possible per evitar escenaris futurs incerts i distòpics." I segueix, "El sector ecològic a Catalunya és fort i té un públic molt fidelitzat. Però l'alta inflació n'ha alentit el creixement. També s'ha donat un moviment migratori des de les botigues petites del sector ecològic tradicional cap a grans superfícies i sùpers bio. És un procés imparable.

Però nosaltres seguim defensant els drets dels petits productors. Perquè el sector ecològic és plural i tothom hi ha de tenir cabuda".

Organic Fit: L'evolució del
fitness cap a la salut

Les Jornades estan dedicades als tres pilars bàsics de la salut: exercici, alimentació eco-saludable i descans, totes englobades en el concepte del moviment orgànic.

Espai de Teràpies Naturals

En aquesta edició se celebra la XIX Jornada Nacional de Teràpies Naturals aplicades al sistema musculoesquelètic amb un enfocament holístic de la salut que pretén donar a conèixer les teràpies naturals.



ALIMENTACIÓ



Gaudeix el teu esmorzar



amb la gamma de cereals ecològics sense gluten

FIRES

La Reflexologia, Fangoteràpia i Olis essencials com a mètode per reduir la inflamació, l'Acupuntura per alleujar els dolors musculoesquelètics, els beneficis del Qi Gong en les malalties musculoesquelètiques, l'Osteopatia com a mètode holístic, Shiatsu i Kinesiotape, Biomagnetisme, entre d'altres.

Tallers, tast, presentacions

Conèixer les novetats, participar en tast gratuïts, aprendre a preparar receptes saludables als *showcookings*. A BioCultura trobem artesans de l'alimentació, que amb les seves propostes enriqueixen el ventall de productes ecològics, com ara els elaborats amb àloe vera, els olis d'oliva aromatitzats amb espècies i herbes, els cafès procedents de plantacions gestionades en comerç just, excel·lents fruites i verdures, i molts altres.

Pel que fa a la cosmètica natural certificada, assenyalar que té a BioCultura la seva cita anual en què mostra als visitants les seves bondats amb demostracions sobre la cura de la pell i dels cabells, al *showroom* d'Ecoestètica.

Ponències i activitats

Amb prop de 250 propostes, les ponències i activitats són molt esperades. Destaca "Sitopia- com poden salvar el món els aliments" que impartirà Carolyn Steel, arquitecta, professora, escriptora i investigadora que ha aprofundit en l'anàlisi de la



©Bio Eco Actual. Olis ecològics de qualitat a BioCultura BCN

nostra relació amb el menjar des de moltes perspectives: ètiques, socials, comercials, de clima, etc.

Nicolás Olea, catedràtic de radiologia i medicina física de la Universitat de Granada, expert mundial en disruptors endocrins, tòxics i causes de malaltia amb la seva ponència "Contaminants al teu menjar: pesticides i plàstics"; Núria Roure, llicenciada en psicologia i doctorada en medicina del son amb "El son, la clau de la salut i el benestar", per nomenar-ne algunes.

Ioga i treball de força, aquest a càrrec d'Anita Smile, entrenadora holística, als espais exteriors i Festival Mama Terra, per als petits.

Jornades tècniques mercat ecològic

Dirigides a professionals per promoure els objectius de l'Estratègia de l'Alimentació Saludable i Sosteni-

ble Barcelona 2030. Aquests objectius són l'increment de producció, venda i consum d'aliments ecològics, de temporada i proximitat, la distribució en cadenes més curtes, justes i equilibrades. *Networking* i Taula rodona "Reptes i oportunitats del sector de l'agroalimentació ecològica actual" per identificar els desafiaments i oportunitats a què s'enfronta el sector ecològic actualment. Consum, preus, estancament de la demanda i evolució dels canals de distribució són temes que s'abordaran en aquestes jornades tècniques. ■

ACONSEGUEIX
LA TEVA ENTRADA!

50% DE
DESCOMPT
AMB EL CODI:
BIOECOACTUAL



EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la UE els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària.

Kombutxes, de Voelkel



Les kombutxes de Voelkel combinen el te fermentat, energitzant i refrescant amb altres ingredients ecològics com espècies, herbes aromàtiques i fruites. Aquesta combinació dona com a resultat una alternativa ecològica a les begudes convencionals de la millor qualitat i sense additius ni concentrats.

Hi trobareu dues kombutxes en format de 750ml una amb sabor original i l'altra amb l'harmoniosa combinació de llima i gingebre. També estan disponibles en format 330ml juntament amb 4 sabors més: mandarina caïena, fruits vermells, cirera menta i maracujà llimona.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Voelkel
Distribució: Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓ



SAPS QUE ETS UN
GUARDIÀ DE LA SALUT?



Periodista especializada en medi ambient | bio@bioecoactual.com



CERTIFICACIÓ

La tasca pendent de donar a conèixer l'Euro Fulla

100% natural, bio, eco, sostenible... Aquests atractius conceptes adornen cada vegada més envasos d'aliments com a resposta a la creixent preocupació social per la cura del planeta, però a l'ombra del màrqueting verd creix també la confusió i la desconfiança.

Molts consumidors se senten perduts a l'hora de distingir un aliment realment ecològic d'un que no ho és davant la nova tendència comercial de promocionar qualsevol producte a base de destacar els suposats beneficis per al medi ambient.

Aquesta confusió és deguda al fet que moltes marques es publiciten com a "sostenibles", un missatge publicitari una mica buit si no es ratifica amb la certificació ecològica. És important considerar que és il·legal publicitar un producte com a ecològic si aquest no està certificat com a tal. En concret, estan protegides per llei les terminologies "bio", "eco", "biològic", "ecològic" i "orgànic".



©Bio Eco Actual. Suc de taronja ecològic certificat

Una de les conseqüències d'aquesta manca de lleialtat per part de les empreses és que la població tendeix a traslladar les sospites a tot el sector alimentari i deixa de donar credibilitat a qualsevol reclam de sostenibilitat, independentment de qui el faci.

Per dissipar els dubtes i donar suport als productors realment ecològics, fa anys que a la Unió Europea

hi ha el logotip de l'Euro Fulla, que garanteix que l'aliment procedeix d'agricultura ecològica i compleix uns requisits estandaritzats a tot el territori. El problema és que, malgrat la seva relativa antiguitat, no tothom coneix aquest certificat ni les seves característiques.

De fet, després de tractar el tema amb diversos consumidors de super-

mercats convencionals, resulta evident el desconeixement generalitzat sobre el segell de l'Euro Fulla com a l'únic oficial que identifica els productes ecològics a la UE, i sobre el que implica la seva presència. Per exemple, bona part de les persones entrevistades ignorava que aquest logotip només es pot utilitzar en productes certificats per un organisme de control autoritzat per la Comissió, o que aquest segell confirma que l'aliment s'ha elaborat sota unes condicions estrictes, no només a la fase de producció, sinó també durant els processos de transformació, transport i emmagatzematge.

De la mateixa manera, molta gent desconeix tot allò que comporta que els productes siguin considerats ecològics. És a dir, que l'agricultura ecològica, a més de reduir al màxim l'ús de pesticides, també es distingeix per fer ús responsable dels recursos, mantenir la biodiversitat, millorar la fertilitat dels sòls, mantenir la qualitat de l'aigua i conservar l'equilibri ecològic.



ALIMENTACIÓ

BIO-COFFICE

Et facilitem la compra del teu cafè en el treball, tot el que necessites en un sol clic.

www.alternativa3.com
97 786 93 79
clientes@alternativa3.com
alternativa3scoop

ALTER NATIVA
BIO FAIRTRADE

ALIMENTACIÓ



Sojade

Nou SKYR HIGH PROTEIN

7g Conté PROTEÍNA

SENSE SUCRE afegit

www.sojade-bio.es



CERTIFICACIÓ



Precisament, durant el desenvolupament del projecte europeu 'El futur és a la teva taula amb la fulla verda', Ecovalia, l'associació professional espanyola de la producció ecològica, ha constatat que a Espanya un 36% de la població no és capaç d'identificar aquest logotip quan el té al davant i que un 80% ni tan sols pensa en la producció ecològica quan se li plantegen les característiques d'un producte. Tot i així, segons els seus sondejos, la tendència és positiva, ja que fa només un any, aquests percentatges eren del 42% i del 82% respectivament.

Amb aquestes dades a la mà, el secretari general d'Ecovalia, Diego Granado, assegura que, tot i que queda molta feina de divulgació per fer, són diversos els factors que han propiciat que cada vegada més gent sigui capaç de reconèixer el logotip ecològic europeu. "La pròpia tendència social ha influït molt", diu, "la preocupació per la salut i pel medi ambient és cada vegada més gran". Per a Granado, la gran distribució també està jugant un paper important: "El fet que els productes eco-



©Bio Eco Actual. Pa torrat ecològic certificat

lògics estan més presents als supermercats també fa que el seu consum es vagi normalitzant i que sigui més fàcil trobar-los a qualsevol lloc". Això té un efecte positiu, segons explica, en el reconeixement i el creixement del sector.

Així mateix, des d'Ecovalia consideren que també hi ha influït el projecte de promoció finançat per la Comissió Europea que estan duent a terme a Espanya des del 2023 amb dos objectius: **fomentar el consum**

dels aliments ecològics i millorar el coneixement del logotip europeu de la producció ecològica. "Volem que quan el consumidor estigui davant de l'Euro Fulla o fulla verda, pugui reconèixer-la i tingui la capacitat d'escollir", diu Granado.

Sens dubte, per aconseguir els avenços necessaris, és fonamental potenciar la promoció del coneixement dels conceptes bàsics de la producció ecològica. Segons Granado, la tasca informativa s'ha de dur a terme en

diversos àmbits, com, per exemple, a les escoles on "a més de formar els futurs consumidors, es pot influir en el consum actual, perquè quan l'alumnat arriba a casa comparteix allò que ha après amb la seva família". Un altre entorn important, afirma, són els comerços: "és interessant que qui vagi a comprar tingui un punt d'informació on se'l mostri que el símbol de la fulla verda identifica el producte ecològic, perquè quan el vegi després, el reconegui".

Un treball de conscienciació que, com hem vist, és d'especial importància en el context actual, en què moltes empreses intenten aparentar ser respectuoses amb la natura per tal d'augmentar les vendes i millorar la reputació, l'anomenat *greenwashing* o rentat verd. "L'abús de la utilització de la paraula sostenibilitat és un dels riscos que té el sector", explica Granado. Per fer front a aquest desafiament, conclou, cal deixar una cosa clara: "L'única normativa amb empara oficial, perquè és una regulació de la Comissió Europea, és el reglament de producció ecològica i es reflecteix amb l'Euro Fulla". ■

EXPOSICIÓ



PALAU ROBERT
Passeig de Gràcia, 107
08008 Barcelona
Tel. 932 388 091
palaurobert.gencat.cat
Segueix-nos a:

PAISATGES PERSISTENTS

DUES PEDRES

EXPOSICIÓ
FINS AL 02.06.2024
ENTRADA GRATUÏTA

#EXPODUESPEDRES

Generalitat de Catalunya



SOSTENIBILITAT

 ESPAI PATROCINAT PER:
CANTERO DE LETUR | www.elcanterodeletur.com

 Redacció,
bio@bioecoactual.com

Sostenibilitat a l'ADN: la història de Cantero de Letur i el seu impacte ambiental positiu

Ser part de l'alimentació sana i natural de totes les persones, i alhora contribuir al desenvolupament social i econòmic de l'entorn rural més proper. Aquesta és la missió de Cantero de Letur, empresa especialitzada en la producció de lactis ecològics.

Generar el millor impacte possible

Des de fa més de 30 anys, Cantero de Letur es dedica a la producció exclusiva d'aliments ecològics i és una de les marques de lactis ecològics amb més trajectòria d'Espanya. Pionera al seu segment de mercat, destaca per la seva sòlida qualitat i autenticitat ecològica i social.

Des dels seus orígens, la companyia entén la sostenibilitat com a equilibri entre la viabilitat econòmica, l'aportació social i protecció mediambiental. Per això, el seu compromís ecològic es reflecteix no només

Cantero de Letur és una de les marques de lactis ecològics amb més trajectòria d'Espanya. Pionera al seu segment de mercat, destaca per la seva sòlida qualitat i autenticitat ecològica i social



Foto cedida per Cantero de Letur

en els productes, sinó també en la cura mediambiental.

Alineada amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Organització de les Nacions Unides (ONU), la seva filosofia se sustenta en cinc eixos de contribució: promoure ocupació de qualitat basada en el respecte en condicions d'igualtat entre treballadors i treballadores, crear desenvolupament en un medi natural de muntanya desafavorit mitjançant projectes destinats a contribuir a l'activació social i econòmica del municipi de Letur, mitjançant la generació de llocs de treball de forma directa i a través de projectes com Retur Repuebla, col·laborar en projectes de cooperació internacional de desenvolupament humà, i seguir els principis de benestar animal, tot això entenent l'ecologia com la cura integral del medi ambient.

Un sistema integral

Més enllà dels estàndards de la producció ecològica, Cantero de Letur

compta amb una política mediambiental per reduir al màxim les emissions de CO₂ i la petjada hídrica mitjançant sistemes de gestió ambiental i l'ús d'energia verda renovable. "A Cantero de Letur ens esforcem per posar el nostre gra de sorra generant la major part possible de l'energia que consumim", destaquen des de l'empresa.

En concret, implementen projectes que permeten minimitzar el seu impacte sobre el medi ambient, com ara la instal·lació de plaques fotovoltaïques d'autoconsum a les teulades de la seva fàbrica i de les seves granges. Abastint-se en un 30% d'energia solar autoproduïda i també d'energia certificada d'origen renovable aconsegueixen reduir unes 195 tones de diòxid de carboni a l'any.

Això se suma a un sistema de recuperació d'aigües pluvials instal·lat a la seva granja, que s'emmagatzema en dipòsits per poder-ne fer un nou ús, com per exemple regar les zones enjardinades.

Cantero de Letur ha aconseguit reduir un 95% la contaminació de les aigües residuals de la seva granja de vaques gràcies al desenvolupament d'un aiguamoll artificial i sense l'ús de cap substància química. La companyia, en la seva aposta per la sostenibilitat mediambiental, utilitza plantes macròfites per reduir al màxim els efectes de les aigües residuals procedents de les més de 200 vaques amb què compten.

D'altra banda, també recuperen la calor de la refrigeració per escalfar l'aigua utilitzada a la fàbrica per

Abastint-se en un 30% d'energia solar autoproduïda i també d'energia certificada d'origen renovable aconsegueixen reduir unes 195 tones de diòxid de carboni a l'any

minimitzar l'ús del combustible fòssil i, per tant, reduir l'empremta de carboni.

Reciclatge i gestió de residus

Així mateix, destaquen els seus esforços en la gestió de residus. Gràcies a la implantació de sistemes de reciclatge de cartonatge, vidres i plàstics, reciclen tots els materials que es generen a l'activitat.

I no només a la fase productiva. La filosofia sostenible es reflecteix també als seus productes finals. Més del 98% dels seus productes s'envasen en vidre o paper, reduint al mínim l'ús de plàstic i apostant per opcions més sostenibles als packs i embalatges, com ara les caps de cartó 100% reciclat i reciclable i certificat FSC.

Sistemes de qualitat i seguretat alimentària

Tots els seus productes, així com els proveïdors, les ramaderies i les matèries primeres de què s'abasteixen, compten amb certificació ecològica, a més de complir controls exhaustius i estrictes d'higiene, qualitat i seguretat alimentària.

Com a mostra d'això, Cantero de Letur té l'aval d'International Food Standard (IFS), la certificació més exigent que existeix a la Unió Europea sobre seguretat alimentària (per a iogurt, quefir i formatge) vàlida per a tot Europa i acceptada a tot el món com a signe de màxima garantia de qualitat. ■



Foto cedida per Cantero de Letur



organic
food
IBERIA

eco
living
IBERIA

4-5 junio 2024

Recinto Ferial de
IFEMA MADRID

L'esdeveniment més gran
de la Península Ibèrica per a
professionals del sector **ecològic**

Ets el canvi

LOCALITZADA AMB



Ja pots reservar
la teva entrada
gratuïta



@FoodIberia
 Organic Food Iberia
 Organic Food Iberia
 @organicfoodiberia

#OFI2024
#ELI2024

PATROCINADOR PRINCIPAL:

ecovalia

ORGANITZAT PER:

diversified
COMMUNICATIONS





POLÍTICA

www.opta-eu.org

Aurora Abad, Secretaria General de la Associació
de Processament i Comerç Ecològic (OPTA Europe)

Elecciones europeas 2024: una oportunidad per impulsar una Europa més ecològica

Les eleccions al Parlament Europeu entre el 6 i el 9 de juny del 2024 marcaran l'inici d'un nou cicle de la UE. Milions d'europeus triaran els seus representants al Parlament Europeu, l'única institució de la UE elegida per sufragi directe. Els diputats electes del Parlament Europeu expressaran durant els propers 5 anys els missatges i preocupacions dels ciutadans a nivell regional, nacional i europeu.

En el proper cicle de la UE es definiran lleis clau per al futur del sector ecològic, com ara les polítiques de sistemes alimentaris sostenibles o la coexistència de sistemes ecològics i convencionals (per exemple, residus de productes fitosanitaris en productes ecològics o mesures per mantenir la cadena de subministrament ecològica lliure de productes editats genèticament). Els eurodiputats també examinaran les feines de les institucions de la UE i votaran nous acords

internacionals sobre comerç de productes ecològics amb socis comercials clau.

Com que la missió d'OPTA Europe és defensar els interessos de les empreses ecològiques, aquest any d'eleccions és un moment essencial per assolir els nostres objectius. El nostre full de ruta "Mirar endavant" s'ha desenvolupat per comunicar als candidats polítics els nostres valors i les prioritats que ens agradaria que es tractessin durant la propera legislatura 2024-2029.

Aquest any electoral és un moment essencial per marcar el rumb

i influir a l'agenda de la UE per als propers anys.

Però els candidats al Parlament Europeu són seleccionats a nivell nacional, competeixen pels vots dels seus electors nacionals i senten la pressió per ser més visibles per als votants. Durant aquestes setmanes de campanya electoral, els partits polítics i els candidats presenten els seus programes a les seves circumscripcions electorals i mantenen un contacte cara a cara amb els ciutadans per entendre les seves expectatives i necessitats.

Aquesta és una excel·lent oportunitat perquè les comunitats i associ-

acions ecològiques nacionals, regionals i locals afirmen el seu paper com a interlocutors i s'assegurin que els futurs diputats del Parlament Europeu entenen millor els problemes a què s'enfronta el sector i influeixin en els seus programes.

A les vigílies de les eleccions europees, OPTA Europe anima els actors ecològics a alçar la veu i preparar el futur del sector. OPTA Europe anima els actors ecològics a tots els nivells geogràfics a treure el màxim profit de les oportunitats de comunicació i promoció en aquest període electoral. Això implica contactar amb els candidats, intercanviar sobre el futur sistema alimentari d'Europa i garantir que els missatges i les prioritats del sector s'escolten i s'entenen.

La carrera per definir l'agenda política del proper cicle polític està en marxa. Aprofitem l'ocasió per impulsar una Europa més ecològica. ■



ALIMENTACIÓ

SEITAN FUMAT

DESCOBREIX AQUESTA NOVA DELÍCIA!

Seitan elaborat amb salsa shoyu mitjançant un procés de fumat amb fusta de faig. Gaudeix del seu deliciós sabor i textura.

Ideal per a infinitat de receptes!

- ✓ Ric en proteïnes
- ✓ Baix en greixos saturats
- ✓ Sense sucres
- ✓ Vegà
- ✓ Certificat ecològic



Josep Serra, Soci d'Hortec,
cooperativa d'agricultura ecològica



Entre arrels i flors: vida i resiliència en les fruites de pinyol

La fruita de pinyol és l'ànima dels nostres camps, testimoni del diàleg entre la terra i els qui la cuidem. El cultiu de la fruita de primavera és una dansa amb la natura, una simfonia de dolçor i acidesa que ens recorda que el més senzill pot ser també el més extraordinari. Observar les abelles pol·linitzant és com veure el cor d'aquest món rural batejar amb força i optimisme.

Les sequeres recents han posat a prova la nostra resistència, però la vida sempre es fa camí entre les dificultats. Hem après a llegir els signes del cel i a escoltar el murmurí de la terra per adaptar les nostres pràctiques, amb l'objectiu de protegir cada arbre i cada flor. Tot i les adversitats, els presseguers han continuat oferint el seu fruit amb generositat, mentre que els nectariners han mostrat una

Amb orgull portem el testimoni d'un llegat rural, un compromís que transcendeix la venda de fruita i es converteix en un estil de vida



©Hortec

valentia sorprenent davant la falta d'aigua.

Els **préssecs**, amb les seves matisades tonalitats de vermells i grocs, tenen una presència efímera però impactant en el mercat. Cadascuna de les seves varietats ofereix una finestra curta però intensa on podem gaudir de la diversitat que ens ofereix la terra. És una invitació a aturar-se i a valorar la bellesa de la simplicitat.

Les **nectarines**, amb la seva pell fina i carn sucosa, simbolitzen la fusió de la ciència i l'art del cultiu de fruites. L'absència de pèl i la seva suau textura la fan ideal per a tot tipus de paladars, incloent els més sensibles. Cada fruit es converteix en un testi-

moni de la nostra dedicació a l'**agricultura ecològica**, mantenint una promesa inquebrantable amb la salut dels nostres clients i del planeta.

Amb orgull portem el testimoni d'un llegat rural, un compromís que transcendeix la venda de fruita i es converteix en un estil de vida. Cada arbre que plantem, cada fruita que collim, és una declaració de principis, un acte de fe en un futur on l'agricultura i l'ecologia caminen de la mà.

Compartim aquesta visió amb aquells que valoren el treball de la terra, que busquen l'autenticitat en cada mossegada, que desitgen connectar-se amb l'origen del que mengen. És un viatge que recorrem plegats, i cada pas endavant és fruit de

La fruita de pinyol és l'ànima dels nostres camps, testimoni del diàleg entre la terra i els qui la cuidem

la confiança mútua entre nosaltres, la natura i vosaltres, els nostres apreciats consumidors.

Els fruits de pinyol que oferim no són només el producte del nostre treball, sinó també símbols de la nostra adaptabilitat i compromís amb un futur sostenible. En cada albercoc que bada al sol, en cada préssec i nectarina que madura sota el cel blau, hi ha un missatge d'esperança i de determinació per seguir endavant.

Aquestes paraules són una invitació a descobrir la profunditat de la nostra passió per l'agricultura, per les nostres fruites de pinyol, que són molt més que un aliment: són una expressió d'amor i respecte per la terra que ens sustenta. Vull convidar-los a tots a reflexionar sobre l'origen del que omple els nostres plats, i a valorar la connexió que tots tenim amb la terra que trepitgem i és la mare dels nostres aliments. ■



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

Des de 1991 compromesos amb la fruita i verdura ecològica de qualitat i proximitat

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

www.hortec.org
info@hortec.org
93 556 45 00

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Com es nodreixen les plantes silvestres?

Les plantes a la natura exhibeixen una sorprenent capacitat d'adaptació per sobreviure en una àmplia varietat d'entorns a tot el món. Aquesta adaptabilitat es deu a diferents **estratègies evolutives** que han desenvolupat al llarg del temps.

En primer lloc, les plantes han evolucionat mecanismes per ajustar-se als diferents nivells de **llum solar**. Les plantes que creixen en boscos densos, per exemple, poden tenir fulles amples i grans per captar la màxima quantitat de llum. D'altra banda, les plantes d'entorns desèrtics poden tenir fulles més petites o estar recobertes amb una capa cerosa per reduir la pèrdua d'aigua.

La **disponibilitat d'aigua** també és un factor crític en el desenvolupament de tàctiques d'adaptació. Algunes plantes, en entorns àrids i secs, desenvolupen arrels profundes per arribar a l'aigua subterrània, o altres mecanismes per emmagatzemar-la en el seu cos, com ara els cactus, que



123RF Limited©irenefox. Maduixes silvestres

han perdut les fulles i fan la fotosíntesi a les tiges, que acumulen grans quantitats d'aigua en els seus teixits.

Les **variacions en la temperatura** també han conduït a diverses estratègies d'adaptació. Les plantes en regions àrtiques, per exemple, poden ser petites i créixer a prop del sòl per protegir-se del vent i retenir calor. En contrast, les plantes en zones tropicals po-

den tenir fulles amples per dispersar la calor i evitar el sobreescalfament.

Les **plantes silvestres** són mestres en l'art d'obtenir **nutrients essencials** per a les seves necessitats vitals de creixement i desenvolupament. Les plantes necessiten una combinació equilibrada de nutrients per prosperar. Els que requereixen en major quantitat, anomenats **macronutri-**

ents, són el **nitrogen**, el **fòsfor** i el **potassi**, essencials per a processos fonamentals com la fotosíntesi. Altres els necessiten en petites quantitats, són els **micronutrients**, com el **ferro** i el **zinc**, que exerceixen papers clau en processos crucials.

En la diversa coreografia de la natura, les plantes silvestres demostren que poden nodrir-se i créixer en harmonia amb el seu entorn, creant ecosistemes sostenibles i duradors. L'obtenció de nutrients per part de les plantes en condicions naturals és un procés fascinant i complex. La **matèria orgànica**, com fulles caigudes i altres restes vegetals, **inicia un cicle de descomposició**, on bacteris i fongs treballen diligentment per descompondre-la i alliberar els seus nutrients.

Els nutrients presents al sòl han d'estar en formes disponibles que les plantes puguin absorbir. La pluja i la descomposició de la matèria orgànica contribueixen a alliberar aquests nutrients, permetent que les plantes hi



ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

Deliciosos, suúuper cremós i només un 0,4% de matèria grassa!

muuy cremoso

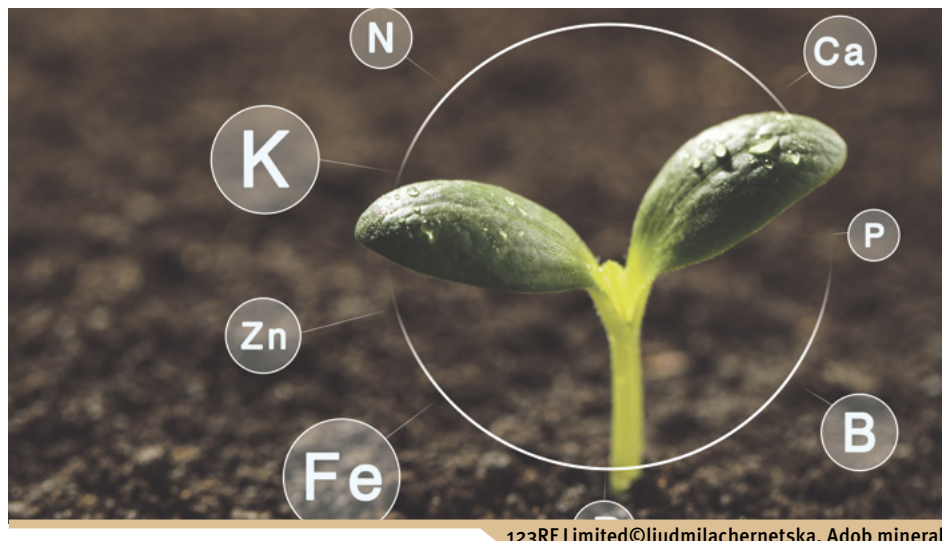
Vacas Muuy felices

AGRICULTURA

accedeixin de manera natural. Aquest procés comporta la mineralització de la matèria orgànica, on els microorganismes presents al sòl converteixen els nutrients orgànics a **formes minerals accessibles per a les plantes**, com ara nitrats, fosfats i potassi.

Les arrels de les plantes exploren el sòl a la recerca de nutrients i aigua, i entren en contacte amb les partícules del sòl, permetent l'intercanvi vital entre les plantes i el sòl. Alguns fongs son capaços de crear xarxes extenses que es connecten amb les arrels de les plantes, el que permet la comunicació entre les plantes, un tema fascinant que es produeix a través de diferents mecanismes, com ara **senyals químics i elèctrics**. A través d'aquesta comunicació les plantes poden compartir informació sobre factors ambientals, com ara la disponibilitat d'aigua, la presència de plagues o altres amenaces, i també per compartir nutrients.

La **descomposició de les roques** també juga un paper crucial en aquest cicle natural. Amb el temps, les roques es descomponen gradual-



123RF Limited©liudmilachernetska. Adob mineral

ment, alliberant minerals que també enriqueixen el sòl amb els nutrients que les plantes necessiten. Aquesta descomposició geològica és una contribució vital al cicle de vida dels nutrients al sòl.

Així, mitjançant aquest intricat teixit d'interaccions entre la matèria orgànica, els microorganismes, els minerals del sòl i les pròpies plantes, la natura crea un sistema harmoniós on els nutrients es transformen i es posen a disposició de les plantes. De

fet, **les pròpies plantes i les seves restes esdevenen l'adob de les futures generacions vegetals**, creant un cicle vital continu de reciclatge de nutrients que contribueix a mantenir la fertilitat del sòl.

Mentrestant, els pagesos utilitzen **adobs** per millorar i optimitzar el rendiment dels seus cultius. La pràctica de l'adobat no és nova i té arrels històriques que es remunten als primers agricultors. Així doncs, com és que els pagesos han d'aportar adobs

als camps, si les plantes silvestres creixen i produeixen sens cap necessitat de fertilització externa? En molts casos, les varietats cultivades per a la producció agrícola han estat seleccionades per característiques com el rendiment o altres factors de tipus comercial, i potser no tenen la mateixa eficiència que les plantes silvestres en extreure nutrients del sòl de forma natural.

A més, quan arriba el moment de la collita es retiren grans quantitats de productes dels camps, el que significa una pèrdua significativa de nutrients que marxen i no tornen. Són els elements que han extret les plantes i que marxen amb la collita. Si no es reposen, el cultiu reiterat pot esgotar la fertilitat del sòl amb el temps.

En conclusió, **la nutrició natural de les plantes silvestres ens revela la bellesa d'un sistema equilibrat on la descomposició orgànica i la mineralització formen un cicle ric en nutrients**. A diferència, les plantes cultivades requereixen adobs per complir les demandes intensives de la producció agrícola moderna. ■

ALIMENTACIÓ

ET PREOCUPES PER MILLORAR EL TEU BENESTAR I EL DELS QUE T'ENVOLTEN PERQUÈ TU TAMBÉ ETS UN GUARDIÀ DE LA SALUT I

CUIDES DE L'IMPORTANT



✓ SENSE ADDITIVS
✓ 100% VEGETAL
✓ ECOLÒGIC



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL



RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
VALLE DEL TAIBILLA | www.valledeltaibilla.esEstela Nieto, Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut,
i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.esIván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

Roses de poma amb melmelada de maduixa

Si vols preparar un dolç per sorprendre per la senzillesa, però sobretot per la seva presència, aquestes roses de poma són la recepta que necessites. La poma és una fruita que podem trobar durant tot l'any i que ofereix un resultat fantàstic en cuinar-la. Si afegim una massa cruixent com la pasta de full, o fins i tot la massa trencada, i acabem amb un toc de melmelada de maduixa de Valle del Taibilla, tindrem un dolç perfecte.

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
30' COCCIÓ

INGREDIENTS (6 racions)

- 1 làmina de massa de pasta de full rectangular.
- 2 pomes.
- ½ llimona.
- 2 cullerades de melmelada de maduixa **Valle del Taibilla**.
- Sucre morè o panela al gust.
- Sucre de llustre i canyella en pols per decorar.



©Estela Nieto

Elaboració:

Començar per rentar molt bé les pomes, ja que les farem servir amb la pell per tant caldrà que siguin de cultiu ecològic. Retireu el cor i tal·leu-les per la meitat de dalt a baix.

A continuació, usant una mandolina o un ganivet esmolat, filetejar les pomes en làmines molt fines.

Si notes que no són flexibles caldrà blanquejar-les en aigua bullint amb el suc de ½ llimona durant 10 segons. Treure de la cassola, escórrer i deixar refredar.

Desenrotlleu la làmina de pasta de full i tal·leu-la en sis tires d'aproximadament vuit centímetres d'amplada. Sobre la tira de pasta de full col·locarem una culleradeta de melmelada

de maduixa, encara que també li anirà perfecta la d'albercoc.

Col·locarem les làmines de poma a la part superior de la tira de pasta de full de manera que la part rodona amb la pell quedi per fora de la pasta de full i els extrems que oculten el tall i la marca del cor de la poma descansen sobre la pasta de full. Anirem solapant una làmina de poma amb una altra fins a arribar al final. Doblegar el sobrant de pasta de full sobre la poma de manera que formi una mena de butxaca a l'interior de la qual queden subjectes els extrems rectes de la poma i treuen el cap una fila d'arcs solapats.

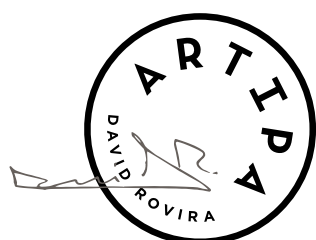
Enrotlleu sobre si mateixa la massa amb compte que la poma no s'escapi i així formarem la flor. Col·locar cada rotllet en un motlle de magdalenes i portar al forn preescalfat a 200°C durant 30 minuts fins que veiem que la massa està daurada i cruixent. A l'hora de servir, decorar amb sucre de llustre i canyella molta. ■



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



Visita's a
BioCultura Barcelona,
Estand 153!

Nova gamma BIO'S d'Artipa



També
disponibles
a granel!



**SALUDABLE
NATURAL
NUTRITIU**



Disposen de varietats:
Blats antics | Sense gluten
Sense sucre | Vegà

artipa.cat

Si ets una botiga i t'interessa vendre els productes d'Artipa,
pots contactar directament a info@artipa.cat

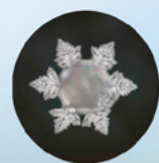


IBIZA Y FORMENTERA AGUA DE MAR

AGUA DE MAR
ESTRUCTURADA
DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible



Agua de Mar extraída en mar abierto, filtrada en frío y envasada en vidrio, con todos sus minerales y oligoelementos. Biodisponible gracias a la acción del plancton.

www.ibizayformenteraaguademar.com

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

GALETES

Noves galetes Maria de fajol sense gluten, de Sol Natural



Sol Natural amplia la seva gamma de galetes Maria (espelta i civada) amb dos nous productes elaborats amb fajol. Una opció lleugera i cruixent ideal per a tots, en especial per a aquells que han o desitgen eliminar el gluten de la seva dieta.

Dos sabors disponibles: tradicionals i amb xips de xocolata negra.

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

SUCS

Suc de poma amb gingebre i llimonada amb poma i gingebre, de Cal Valls



Els suc de poma i els de llimonada amb poma de Cal Valls tenen ara una nova versió amb gingebre. NO procedeixen de concentrats. SENSE sucres afegits. En format de 750ml. El gingebre és antioxidant, expectorant, antiinflamatori i antisèptic.

El sabor tan característic combina perfectament amb la dolçor de la poma i l'acidesa de la llimona, molt refrescant. No te'ls perdis!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls Eco, S.L.U.

BEGUDES VEGETALS

Begudes vegetals bio per emportar, d'Abbot Kinney's



Dues delicioses begudes per emportar. Digues-li adéu a allò convencional i uneix-te al vegetal amb aquestes dues opcions bio. Deleita't amb l'exquisida beguda de civada amb xocolata o tria l'opció amb cafè, totes dues perfectes per gaudir a qualsevol lloc. Refresca't amb el seu deliciós sabor fred i submergeix-te al món *plant based* des del primer glop.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Abbot Kinney's
www.abbotkinneys.com/es
Empresa: Biogran, S.L.
www.biogran.es

PA

Pa tendre enriquit amb oli d'oliva verge extra, de Rincón del Segura



Us presentem una de les darreres incorporacions de Rincón del Segura. Està pensat per a tots aquells que vulguin optar per un pa de sabor més suau i de textura més tendre que els pans habituals de Rincón del Segura. És ideal per als més petits de la casa. Podeu trobar-lo en format motlle i en format panets.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Rincón del Segura
www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Di **NO** a los ultraprocesados

Di **SÍ** a los complementos 100% puros
VIRIDIAN

Síguenos en [f](#) [i](#) [t](#) @Viridian.Spain

ALIMENTACIÓ



- ✓ FONT DE FIBRA
- ✓ FONT DE PROTEÍNES
- ✓ ALT CONTINGUT D'OMEGA 3 (ALA)
- ✓ ALT CONTINGUT DE VITAMINA C
- ✓ FONT DE PROTEÍNES
- ✓ ALT CONTINGUT D'OMEGA 3 (ALA)

NIVELLS DE COLESTEROL

Les llavors de xia són una gran font d'omega 3 (ALA)* que contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.

MASSA MUSCULAR

Les llavors de xia són una font de proteïnes d'origen vegetal. Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular.

SALUT DIGESTIVA

Afegint tan sols 25g de Chia Plus, Salut Digestiva a la dieta diària contribueix a augmentar fàcilment la ingesta de fibra.

* L'efecte beneficiós s'obté amb una ingesta diària de 2g ALA.



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



MENJAR I CRÉIXER

Menjar BIO a partir del primer any

El primer aniversari és una fita important a la vida del nadó, també pel que fa al menjar. A aquesta edat els nadons comencen a fer els seus primers passos, la seva curiositat natural pel món que els envolta augmenta encara més i el seu interès més gran és moure's i explorar-ho tot. És molt normal que perdin part de l'interès que fins ara sentien pel menjar. A més, la velocitat de creixement comença a disminuir (ja no creixen tan ràpid com durant el primer any). Tot això explica que ens sembli que molts nens i nenes d'1-2 anys tinguin menys gana i "menjgin pitjor" que abans. En la majoria dels casos no és que mengin pitjor, és que necessiten menys i per tant ajusten la gana a aquesta disminució de les seves necessitats.

Els nadons que prenen pit poden continuar fent-ho a demanda sempre que ells i les seves mares puguin i vulguin continuar. Els nadons que prenen fórmula poden continuar amb ella o anar fent una transició cap a una llet de soja ecològica normal, enriquida



123RF Limited©dolgachov

És bo fomentar la seva independència i deixar que mengin ells sols

da amb calci, a més de continuar prenent iogurts de soja. No obstant això, i en tots dos casos, la novetat principal

d'aquest període és que la llet deixa de ser l'aliment principal o el que es pren en més quantitat i passa a ser un aliment més, encara molt important, però que complementa els sòlids.

A partir de l'any els nadons ja haurien de menjar el mateix que la resta de la família als àpats principals, sempre respectant la gana i adaptant els aliments que ho requereixin. És bo

fomentar la seva independència i deixar que mengin ells sols, encara que triguin més. A aquesta edat els nadons encara necessiten menjar amb més freqüència, i a més dels àpats principals han de prendre 1-3 pisco-labis al llarg del dia, segons ho demanin. A més de llet materna, fórmula, o llet i iogurts de soja, la fruita, el pa, l'hummus, la crema de cacauets, les barretes casolanes de civada i fruits secs molts o les coques de cereals integrals inflats són exemples de pisco-labis excel·lents a qualsevol hora.

Els menjars que s'ofereixen ja poden portar una mica de sal iodada, en molt poca quantitat, però segueix usant a més espècies i herbes aromàtiques als menjars de tota la família. Més important encara és seguir evitant el sucre i els productes ensucrats i endolcits, almenys fins als 2 anys (es pot fer una excepció el dia del seu aniversari!). Els nens/es que tasten el sucre aviat són més proclius a rebutjar les fruites i verdures naturals i segueixen una dieta menys variada i equilibrada. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Tomates de cultiu ecològic i biodinàmic

100% Naturals
Tomates de finques pròpies locals
Madurades al sol, són dolces i saboroses

AGRICULTURA BIODINÀMICA:
VITALITAT DE LA TERRA = VITALITAT DE L'ALIMENT

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

Camí de la Plana, s/n Vilanova de Bellpuig (Lleida) Tel. +34 973 324 125

ALIMENTACIÓ

L'única després de la llet de la mare

Fórmula a base de llet Demeter biodinàmica

Holle
biodynamic
since 1934

- ✓ Llet 100% ecològica
- ✓ Amb totes les vitamines, minerals i nutrients importants (per llei)
- ✓ El més pur possible: només additius segons els requisits legals, sense oli de peix

Nota important: La lactància materna proporciona la millor nutrició per al teu bebè. Si vols utilitzar llet de fórmula, demana consell al teu pediatre, a un assessor en nutrició i lactància o als experts sanitaris de l'hospital.



María Villanueva,
Responsable de Comunicació de Sol Natural | www.solnatural.bio



ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio



Què té el bio? Millor pregunta't què no té

Com a consumidors, cada cop estem més informats i preocupats pel que mengem. Però cada cop estem més desconnectats de l'origen dels aliments. És a dir, de com han estat cultivats.

Més enllà del sucre que conté un producte, si és ric en proteïna o quin tipus de farina fa servir... T'has preguntat si procedeix de llavors modificades genèticament? Saps si conté restes de pesticides? T'has fixat en la quantitat d'additius innecessaris que porta? La nutrició és molt important, però la salut també.

Molt d'amor. Zero trampes

Que un producte sigui ecològic, bàsicament vol dir una cosa: amor per la vida. I és que l'agricultura ecològica respecta i protegeix tots els éssers vius: els microorganismes que viuen a terra, els insectes, els rosegadors, els ocells... i les persones.

A diferència de l'agricultura industrial, l'agricultura ecològica juga net. El resultat són aliments honestos que es mostren tal com són: sense artificis i sense trampes.

Sense OMG (Organismes Modificats Genèticament)

En alguns casos, l'agricultura industrial modifica els gens de les plantes per fer-les més resistents a plagues o modificar-ne l'aspecte (co-



123RF Limited@halfpoint

Els aliments ecològics són els únics que juguen net

lor, textura, etc.). A l'agricultura ecològica l'ús d'OMG està totalment prohibit. Els impactes d'aquesta pràctica sobre el medi ambient són alts: més dependència i ús de pesticides, contaminació del sòl, contaminació genètica d'espècies silvestres o pèrdua de biodiversitat, entre d'altres.

Encara que no hi ha estudis concrets que demostrin la innocuïtat o toxicitat dels OMG, un exemple molt clar és el blat, el qual es va alterar durant el segle passat per augmentar-ne el rendiment i la resistència a les pla-

gues. El resultat és un blat amb més quantitat de gliadina, proteïna que forma el gluten i que resulta inflamatori per al nostre sistema digestiu. Per això la creixent intolerància al gluten.

Sense pesticides

A l'agricultura industrial s'usen fertilitzants i pesticides químics. Substàncies que acaben als nostres plats, i també a les nostres aigües. A l'agricultura ecològica l'ús d'agrotòxics està totalment prohibit. En el seu lloc es fan servir mètodes respectuosos, com el control biològic de plagues i malalties, en comptes de pesticides. O la utilització de fertilitzants naturals i el nitrogen fixat per les plantes lleguminoses.

Entre les conseqüències de l'ús abusiu dels pesticides hi ha la pèrdua de

biodiversitat, ja que redueixen o eliminen fauna i flora i la contaminació de l'aigua, ja que es filtren per la terra.

I com ens afecta a nosaltres? Diversos estudis han demostrat que alguns pesticides no són innocus per a la salut humana. És el cas del glifosat, l'herbicida d'ampli espectre més usat a nivell mundial, qualificat per l'OMS com a probablement cancerigen, i que, segons una investigació del Centre Comú de Recerca de la Comissió Europea, publicada a *Science of the Total Environment*, contamina el 45% dels sòls agrícoles europeus.

Mínims additius

Els aliments processats industrials usen additius per millorar-ne la textura, el sabor, la conservació... En els aliments processats ecològics l'ús d'additius està molt restringit: només se'n poden fer servir uns quants i per a usos molt concrets.

I resulten segurs per a la nostra salut? Depèn. Si bé és cert que hi ha alguns additius naturals, la gran majoria són substàncies químiques. I encara que han de superar controls sanitaris, està demostrat que no resulten innocus per a la salut. La prestigiosa revista *Nature* reuneix diversos estudis en què es demostra que certs additius són capaços d'alterar la microbiota intestinal i provocar inflamació, cosa que afavoreix el desenvolupament de malalties cròniques. ■



Molt d'amor ♥ Zero trampes

En Sol Natural tenim una única missió: **cuidar el que més importa. Per això els nostres productes són ecològics.**

ALIMENTS SANS

PERSONES SANES

PLANETA SA

Descobreix per què l'agricultura ecològica és l'únic camí possible.

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Joan Picazos Cardó,
Conseller Delegat de BIOCOOP
Productos Biológicos, S.A.Associació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA



Les fires ecològiques del segle XXI, continuen sent necessàries?

Antigament, les “fires de mostres” eren un gran esdeveniment. Un espectacle en si mateix i l'oportunitat de conèixer novetats de tota mena.

Al món de l'alimentació ecològica i les alternatives, el naixement de les grans fires, com Marjolaine, BioCultura o Biofach, ja fa molts anys hi va jugar un paper semblant. Si algú es plantejava obrir un negoci o volia estar al dia sobre les novetats, hi havia d'anar per conèixer productes, serveis i proveïdors. A dia d'avui, la informació flueix en múltiples formes, i les empreses han crescut, s'han especialitzat i han millorat enormement la qualitat i l'abast de la comunicació.

Tot i que, com ho ha demostrat durant la pandèmia el fracàs de les fires virtuals, el contacte entre persones, incloses les trobades no programades pels passadissos, és difícilment substituïble.



Per això continuen sent útils les fires. Però s'han d'especialitzar i ajustar la seva oferta. Només cal observar la pràctica desaparició de l'oferta de vi, o de fruita i verdura, a Biofach, en benefici de sengles fires específiques. Per necessitat de sector i també perquè l'agroindústria tendeix a incorporar allò ecològic com una variant en la seva oferta.

Està també per veure el paper que jugaran: han de continuar sent exposicions o més aviat fòrums de trobada? Quantes n'hi caben? Amb quina freqüència? ■

OrganicFit torna a BioCultura Barcelona

Exercici físic. Nutrició i alimentació. Salut mental. Descans i recuperació

Les jornades, que se celebraran a BioCultura els dies 10, 11 i 12 de maig (Palau Sant Jordi), estaran dedicades als tres pilars específics: exercici, alimentació eco-saludable i descans, tots ells englobats en el concepte del moviment orgànic. El cercle d'una vida eco-saludable que comença per l'exercici físic i el moviment, passa per l'alimentació i la nutrició i acaba en la cura de la ment i, sobretot, en el descans.



Hi haurà una programació dedicada a la salut femenina, amb expertes professionals com Laia Sánchez, Tati-ana Jurado i Núria Martínez. La nutrició, el dejuni, l'entrenament, l'estudi del metabolisme, l'aliment com a medicina, i la necessitat d'un son reparador i com abordar l'insomni, seran protagonistes a **OrganicFit**, impartits per professionals de primera, com Endika Montiel, Alejandro Sánchez, Lucía Redondo, Javier Butragueño, Mario Redondo, Laura Puga, Anna Nadal... i els doctors Iván Ibáñez i Núria Roure. Per descomptat, es tractarà dels contaminants ambientals i tòxics alimentaris que afecten la nostra salut, amb Nicolás Olea i Blanca Gómez.

Paral·lelament, a l'espai exterior, es desenvoluparan sessions de treball de força, dirigides per Susanna Diracano, Anita Smile i Full Quesada. I se celebrarà el festival YogaDay. Tota la info: www.biocultura.org ■



FIRES

BIOTERRA
7.8.9 Junio
FICOPA

La Feria de Euskadi de productos ecológicos,
bioconstrucción, energías renovables
y consumo responsable

ENTRADA GRATUITA AQUÍ!



physalis®

Per a un metabolisme ben regulat

Colesterol massa alt? Tensió arterial massa alta o baixa? Aquests són senyals que indiquen que el teu metabolisme necessita ajuda. El nostre cor, el motor que transporta les substàncies essencials al nostre cos, també s'ha de mantenir en òptimes condicions. Per això, pots confiar en els nostres complementos alimentaris. Contribueixen a la **bona funció cardíaca i vascular**, a assolir una **circulació fluida** i a la **regulació dels nivells de colesterol i sucre a la sang**.



- Complex complet per a un cor sa i una pressió arterial normal
- Sinergia de 5 extractes de plantes, 3 vitamines i 3 minerals
- Amb resveratrol, astaxantina i coenzim Q10



Coenzim Q10, llavor de raïm, arç blanc, oliveres, ptoterostilbens, *trans*-resveratrol, astaxantina, vitamina B1, C, E, K2, magnesi, seleni, potassi

- Complex sinèrgic per a un nivell de sucre normal a la sang
- Bon metabolisme dels hidrats de carboni
- Amb Veri-te™ (*trans*-resveratrol) i Portusana®



Canyella, crom, gimnema, zinc, biotina, *trans*-resveratrol, verdolaga

- Contribueix als nivells normals de colesterol
- Participa en la funció cardíaca normal
- Ajuda a mantenir la pressió arterial normal
- Amb monacoline (2,99 mg/dia) de llevat d'arròs vermell



Llevat d'arròs vermell, all fermentat, EPA, DHA, fruit i fulla d'olivera, coenzim Q10



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



DIETA LÒGICA

Laura I. Arranz, Doctora en Nutrició, farmacèutica i dietista-nutricionista | www.dietalogica.com

21 dies per canviar d'hàbits alimentaris, neurobiologia aplicada

Per què costa canviar d'hàbits alimentaris? I és que, encara que tots sabem que allò que mengem repercuteix directament en el nostre benestar, no sempre ens adonem del veritable potencial d'una bona nutrició i no sempre aconseguim aquests canvis que desitgem.

Menjar no és només ingerir aliments per nodrir-nos, sinó que té moltes connotacions a la nostra història evolutiva i personal que fan que no sigui tan fàcil canviar si no hi ha una motivació molt potent. Menjar té una dimensió cultural i social importantíssima, però també educacional i emocional i, encara més, també estem condicionats per la nostra biologia.

Comencem pel principi. Estem dissenyats perquè tinguem més afinitat pels aliments calòrics, simplement per una qüestió de supervivència, si hi ha poca disponibilitat el més segur és escollir allò més calòric, per



123RF Limited©sidelnikov

això instintivament no triarem res semblant a un plat d'enciam. Però, a més, vivim en un context cultural i social que ha marcat la nostra manera de menjar i els plats que hem après a elaborar o apreciar. I en l'educació influeixen enormement factors com si a casa es menjava verdures i fruites o no massa, si ens van ense-

nyar a menjar de tot, si els plats se servien molt plens o no tant, si ens donaven premis comestibles per un mal dia, si se celebrava habitualment amb productes dolços que delectaven els nostres paladars, etc. I, per si no n'hi hagués prou, tenim també tota la part emocional i de perfil psicològic del menjar de cadascun de nosal-

tres. Pot ser que tinguem tendència a compensar el que ens passa menjant ja que això ens genera cert plaer momentani que ens ajuda, o pot ser que siguem hedònics i ens encanti buscar aquest gaudi al menjar o, per contra, potser siguem més estrictes i que mengem només el que realment considerem necessari. Així que canviar la manera de menjar d'una persona no és habitualment fàcil.

D'altra banda, actualment, la quantitat d'estudis que associen la nostra dieta amb un millor o pitjor estat de salut són pràcticament innombrables. Sabem, per exemple, que una dieta basada en vegetals amb abundants fruites i verdures aporta grans beneficis que són encara més grans si aquests aliments són ecològics i de temporada. És important que porti una bona quantitat de vitamines, minerals, fibres, greixos saludables, proteïnes i que sigui ajustada en greixos en conjunt, però sobretot en greixos saturats



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan

DIETA LÒGICA

i el més mínim en sucres afegits i aliments ultraprocessats. També sabem cada cop més l'important d'evitar altres substàncies com els pesticides, els metalls pesants o els antibiòtics. Això ho sap la ciència i cada cop som més els consumidors que tenim clar que ens volem cuidar, però, de vegades el dia a dia i algunes circumstàncies boicotegen els nostres bons propòsits. Per exemple, en dies de molt estrès potser mengem pitjor, o si hem de fer menjar fora de casa també o potser mengem bé, en general, però en moments concrets l'ansietat, el cansament o la manca de temps per a nosaltres mateixos, ens fa menjar més i pitjor.

I és que vivim en un entorn poc favorable per cuidar-nos, poc favorable per al menjar saludable, per al descans i per a l'activitat física, però, tot i així, ho podem fer, de vegades només necessitem unes quantes idees i un mètode o una organització per fer els canvis que necessitem.

Per això, de la teoria del menjar saludable a la pràctica hi ha tot un món i d'això ens en parla actualment



123RF Limited©newagecinema

la **neurociència**. El comportament alimentari i la presa de decisions relacionades amb els aliments es troben entre les conductes més complexes. L'acte de menjar sol ser iniciat per un estat de dèficit energètic fisiològic, la gana, o per un desig de menjar, cerca de plaer o recompensa. Hi ha altres mecanismes, com la sacietat, que ens ajuden a saber quan deixar de menjar i tot això orquestrat per multitud de senyals que involucren el cervell i altres òrgans com l'intestí i que estan influenciades pel que mengem i

com mengem. Per exemple, aquests senyals no s'activen adequadament quan mengem ràpid i en poc temps, així que menjant de pressa és difícil sadollar-se. Actualment es considera molt important entendre la neurobiologia del comportament alimentari i la seva dinàmica per a l'avenç de les ciències nutricionals i la salut pública, ja que no serveix de res que ens diguin què hem de fer si no ens ajuden en el "com". Estudis en humans i també en animals posen de manifest que les nostres eleccions al menjar

dependran de molts factors, d'experiències passades i actuals, de l'entorn, de l'etapa vital on estiguem i també del nostre estat de salut.

Tot i que no tan actual, William James (1842-1910) un filòsof i psicòleg nord-americà de la Universitat de Harvard, va crear un principi molt d'acord amb tot aquest tema: "per crear, canviar o trencar un hàbit, un l'ha de realitzar durant 21 dies doncs passat aquest temps, l'acció quedarà interioritzada i funcionarà de manera automàtica". És una cosa que també ens explica la neurociència, hem d'afavorir aquest entrenament amb conductes noves perquè el nostre cervell pugui assimilar els canvis de forma gradual i els incorpori als seus circuits neuronals de funcionament normal oblidant els vells costums. I facilitar eines per fer més fàcil aquest entrenament és important, ajudar les persones que volen canviar a organitzar-se a les seves rutines, a comprar i triar millor, a cuinar amb idees senzilles, etc. Tot per poder gaudir d'aquest procés de canvi i arribar a menjar saludable sense esforç i per veritable plaer, hi pot haver alguna cosa millor? ■

ALIMENTACIÓ

bio

damos la vuelta a las hamburguesas

- FUENTE DE PROTEÍNAS
- CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

www.sorianatural.es



SALUT

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

Micoteràpia per prevenir i millorar les al·lèrgies

Sabem que l'al·lèrgia és una reacció exagerada del nostre organisme a un agent extern que en principi no és perjudicial però que el nostre sistema immune identifica com a enemic. Això provoca tota una cadena de reaccions que donen lloc a símptomes que van des d'esternuts, llagimeig, picor, rinitis, asma, urticària, dermatitis, diarrea, mal de coll, a altres com intestí irritable, vasculitis, esofagitis o xoc anafilàctic. A més de les al·lèrgies estacionals hi ha un altre tipus d'al·lèrgies a agents quotidians, com aliments, que també poden tenir diferents graus i que s'han disparat els darrers anys. El nombre de persones amb algun tipus d'al·lèrgia ha augmentat a tot el món, especialment als països industrialitzats.

Un estudi dels EUA publicat el 2019 per la revista JAMA* (*Journal of the American Medical Association*) mostra que més de 32 milions de persones pateixen almenys una al·lèrgia alimentària, entre les quals hi ha uns sis milions de nens. I un al-



123RF Limited©sidelnikov

tre del 2020 publicat a *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* assenyalava que "les visites a l'hospital per al·lèrgies alimentàries es van triplicar entre el 1993 i el 2006 i entre el 2013 i el 2019, es va registrar un augment del 72% en el nombre de nens hospitalitzats per anafilaxi".

A Espanya, una investigació publicada el juny de l'any passat per

la revista de la *Societat Espanyola de Neumologia i Cirurgia Toràctica (SEPAR)* sobre la base de les dades de l'*Enquesta Nacional de Salut*, "un 5,7% dels menors de 14 anys d'Espanya tenen asma i un 11,4% al·lèrgia, principalment rinitis al·lèrgica. Si tenim en compte que a Espanya hi ha uns 6 milions de persones menors de 14 anys, les dades indiquen que hi ha al voltant de 795.000 nens amb al-

gun tipus d'al·lèrgia i 397.000 amb asma".

Tot i que són múltiples les causes, diverses investigacions coincideixen en la hipòtesi que massa neteja pot estar contribuint a desenvolupar més al·lèrgies, asma, malalties inflamatòries de l'intestí i altres trastorns autoimmunes. I és que la manca d'exposició a bacteris, virus i al·lèrgens impedeix el desenvolupament i la maduració normal del sistema immune. L'estudi als 80, de David P. Strachan, epidemiòleg del *British Medical Journal*, va concloure que a cases de nens amb germans grans hi havia menys casos de febre del fenc perquè els germans grans havien exposat els més petits als gèrmens.

La ultrahigiene, els canvis en els hàbits alimentaris, l'ús abusiu o inadequat dels antibiòtics, l'exposició a tòxics, l'estrès o les alteracions a la microbiota intestinal són alguns dels factors principals que els experts atribueixen a aquest augment.



ALIMENTACIÓ

fleca artesanal ecològica

OFERINT ALIMENTACIÓ SANA I RESPECTUOSA AMB EL MEDI AMBIENT DES DE 1988

Amb 30 anys d'experiència a la nostra esquena elaborant pa, pans de pessic i farines, a Rincón del Segura hem aconseguit fer-nos un nom dins el sector i convertir-nos en la fleca artesanal ecològica de referència a Internet.

SEGUEIX-NOS TAMBÉ A

Facebook: PanaderiaRincondelSegura Instagram: @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es

Certificat per EKOLOGICM Agricultura UE

Certificat per SHC

ALIMENTACIÓ



100% ORGANIC

Presentamos Maya Organic, donde cada producto es un testimonio de la pureza de la naturaleza. Nuestra deliciosa gama abarca mermeladas 100 % ecológicas, jugos refrescantes, pastas suntuosas y mezclas de té relajantes. Con productos elaborados cuidadosamente, en Maya Organic tenemos la misión de llevar los mejores productos saludables a cada mesa.

Oportunidad emocionante:

¡Estamos ampliando nuestro alcance global! Maya Organic busca activamente distribuidores en todo el mundo que se unan a nosotros para difundir la alegría de la vida ecológica. Si compartes nuestra pasión por la calidad y la sostenibilidad, embarquémonos juntos en este sabroso viaje.

¡CONTÁCTANOS!

+34628743225 info@maya-organic.eu www.maya-organic.eu

SALUT

Una eina mil·lenària i efectiva en el tractament i prevenció de les al·lèrgies és la **micoteràpia o mico-medicina**. Els fongs medicinals, en general, contenen importants molècules amb efecte antiinflamatori, immunomodulador i antioxidant. Com explica **Carmen Salgado**, llicenciada en Farmàcia i Experta Universitària en Naturopatia, “la seva diversitat de compostos bioactius pot oferir una estratègia complementària per al maneig de les al·lèrgies, ja que actuen de manera holística al cos, abordant tant els símptomes com les causes subjacents de les reaccions al·lèrgiques. A més, s’ha demostrat que alguns d’aquests compostos com els beta-glucans poden ajudar a modular la resposta al·lèrgica en enfortir el sistema immunològic i reduir la inflamació, associada amb les al·lèrgies”.

Un dels fongs més destacats pel seu efecte immunomodulador i amb nombrosos estudis clínics i in vitro és el **xampinyó del sol** (*Agaricus Blazei Murril*) degut al seu major contingut en beta-glucans i als seus efectes de reducció dels símptomes, tant a ni-



123RF Limited@dolgachov

vell de prevenció com durant el procés al·lèrgic.

Un altre fong amb una àmplia bibliografia i estudis que l’avalen és el **Reishi** (*Ganoderma Lucidum*) que conté més de 500 molècules, entre les quals hi ha polisacàrids i triterpens amb acció antiinflamatòria, antihistamínica i antioxidant. El **Reishi** juntament amb la **Cabellera de Lleó** (*Hericium erinaceus*) ajuden, a més, pel seu efecte prebiòtic, a regular el microbiota intestinal, tan vinculat als processos

al·lèrgics i les intoleràncies alimentàries. Segons **Salvador Talón**, micòleg clínic i des de fa 23 anys membre de la **Societat Micològica de València (SOMIVAL)** “en el cas de la cabellera de lleó, a més de l’efecte immunomodulador i prebiòtic, té la capacitat d’ajudar a calmar, protegir i cicatritzar la mucosa intestinal, disminuint així la inflamació, la permeabilitat intestinal i, per tant, millorant les funcions immunitàries, que són clau en les patologies autoimmunitàries i les al·lèrgies”.

El **Cordyceps** (*Ophio Cordyceps Sinensis*) que és molt conegut sobretot pel seu efecte antiedat, també compta amb diversos estudis sobre la seva acció en la funció respiratòria i pulmonar, per això també se sol emprar en l’asma.

La importància de consumir fongs ecològics certificats

Els fongs són grans bioacumuladors i amb una enorme capacitat adaptògena (s’han descobert fongs a la central nuclear de Txernòbil, a l’Antàrtida i a les costes del Mar Mort). Actuen com a esponges i poden absorbir tot tipus de residus així que, si el sòl on es cultiven té restes de tòxics, pesticides o antibiòtics els absorbiran i concentraran al seu interior. Per això és molt important la seva certificació ecològica. “És imprescindible”, puntualitza Salvador Talón “que sempre, tant en menjar-los com en prendre’ls en forma de suplement, ens assegurem que siguin d’agricultura ecològica i que se certifiquen els principis actius que contenen, perquè acumulen tant les coses bones com les dolentes”. ■

ALIMENTACIÓ

¡Prueba las nuevas bebidas vegetales!
Voll (Entera) y Fettarm (Semidesnatada)

Natumi
puro.vegetal.

La alternativa perfecta a la leche

- ✓ Sabor redondo
- ✓ Consistencia similar a la leche
- ✓ 3.5% grasas (Voll) / 1.8% grasas (Fettarm)
- ✓ Hace espuma perfectamente
- ✓ Naturalmente sin lactosa

Más información en www.natumi.com

BIO-VEGAN ORGANIC

protects what's good™ Tetra Pak



SALUT

Carlos Capdepón,
PNI Health Coach & Health Brand Advisor | carlos@cokare.co

Reishi, el fong de la longevitat

El Reishi (靈芝) o “esperit de l’herba”, és un fong de “pell brillant” (*Ganoderma Lucidum*) i és el fong amb ús medicinal amb més documentació de la Història.

A part de la resta de molècules beneficioses habituals en els fongs adaptògens, com els polisacàrids beta-glucans, ergosterol, etc., és l’única font coneguda d’un grup de triterpens, conegut com a àcids ganodèrics, que tenen una estructura molecular similar a les hormones esteroides naturals, que ajuden en el control del metabolisme, inflamació, funcions immunològiques, equilibri de sal i aigua, funcions sexuals, i la capacitat de resistir malalties i lesions.

A la Medicina Tradicional Xinesa, el Língzhī (靈芝) s’usa com a remei des de fa mil·lennis per a la pèrdua de gana, fatiga o debilitat, protecció hepàtica, deficiència renal, palpitations, deshidratació i desmineralització, funció sexual, insomni, pèrdua de memòria i boirina mental, i fins i tot tos crònica. És a dir, per a pràcticament de tot.

El seu sabor amarg és característic d’aliments funcionals que a Occident es van popularitzar comercialment com a còctels o amargors.

Avui dia se n’han identificat moltes de les biomolècules i esbrinat els mecanismes de funcionament d’algunes d’elles, pel que se n’estan es-



123RF Limited©oilslo. Té calent de Reishi

Se n’estan estudiant les propietats antitumorals, immunomoduladores i immunoterapèutiques

tudiant les propietats antitumorals, immunomoduladores i immunoterapèutiques, ja que encara no és clar quins mecanismes moleculars exactes intervenen en aquests processos.

El producte amb més concentració i puresa és l’oli d’espores de reishi, que s’obté per líquüefacció a alta pressió mitjançant un procés d’extracció amb CO2 supercrític. És un producte que encara no es valora a Occident el

suficient, ja que la major part del consum és a base de píndoles de miceli de reishi de dubtós origen, gràcies al desconeixement dels consumidors.

El cos fructífer o bolet és la part del fong que major concentració de biomolècules actives té i el miceli és la que menys, només superada per les espores.

És important destacar que els extractes simples només contenen les molècules hidrosolubles, i que només els dobles extractes contenen totes les molècules bioactives, incloses les liposolubles com els àcids ganodèrics.

Les tintures líquides, amb aigua i alcohol, tenen com a farciment els dissolvents esmentats amb el perjudici que l’alcohol és hepatotòxic i neu-

rotòxic. Per això la pols soluble de doble extracte proporciona la màxima qualitat i puresa.

Per si no n’hi hagués prou, la picaresca fa que molts productors etiquetin com *G. lucidum* diferents classes de *Ganoderma*, pel que la qualitat de la marca del fabricant només es pot garantir mitjançant la traçabilitat del segell ecològic europeu: l’Euro Fulla.

Jo el vaig començar a consumir per les meves al·lèrgies i després pels meus atacs d’ansietat. Avui dia me’l prenc quan he tingut un dia amb preocupacions i vull assegurar-me de descansar millor. A més, ho recomano a tothom, perquè, qui no està avui dia amb estrès, insomni o trastorns autoimmunes com l’excés de cortisol?

Cal aprofitar allò que la natura ens ha proporcionat per tenir una millor qualitat de vida. ■

Bibliografia:

- *Ganoderma lucidum* (Reishi) en el tractament del càncer. Teràpies integratives contra el càncer. <https://doi.org/10.1177/1534735403259066>
- *Ganoderma*: Una biofàbrica fúngica terapèutica. <https://doi.org/10.1016/j.phytochem.2006.07.004>
- *Ganoderma lucidum* i els seus compostos farmacèuticament actius. [https://doi.org/10.1016/S1387-2656\(07\)13010-6](https://doi.org/10.1016/S1387-2656(07)13010-6)
- *Ganoderma lucidum* (Lingzhi o Reishi): Un Bolet Medicinal. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92757/>
- Polisacàrids de *Ganoderma* i les seves bioactivitats. https://doi.org/10.1007/978-981-13-9867-4_4
- *Ganoderma lucidum* (hongo Reishi) per al tractament del càncer. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd007731.pub3>



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

MOLT MÉS QUE FONGS ADAPTÒGENS

COKARE

COKARE



Escaneja per a més informació i receptes saludables



COKARE.CO

Vine a conèixer-nos a **BioCultura Stand 060**





SUBSTÀNCIES AMARGUES

FENT LA TEVA ALIMENTACIÓ MÉS AMARGA



La pols amarga **BitterStoffPulver** (pols amarga) és l'únic producte purament vegetal de substàncies amargues que conté 55 plantes acuradament seleccionades de qualitat ecològica, i que, gràcies a la seva qualitat i puresa molt alta, porta el segell de qualitat segons el reglament Neuform. Una cosa en què també destaca és la gran varietat de grups de substàncies amargues que s'uneixen en un sol producte. En particular, l'alta concentració de genciana i el centaurium, el donzell, així com una multitud d'herbes addicionals, són els elements que fan que el nostre **BitterStoffPulver** sigui tan únic.

Les gotes amargues **BitterStoffTropfen** (gotes amargues) es basen en la mateixa fórmula eficaç de la nostra pols **BitterStoffPulver** de 55 plantes ecològiques. En combinació amb la glicerina ecològica vegana lliure d'oli de palma i l'aigua purificada, hem aconseguit crear les gotes amargues **BitterStoffTropfen** d'alta qualitat. A l'haver intencionalment exclòs l'alcohol, les gotes amargues **BitterStoffTropfen** també són recomanables per a embarassades, mares lactants i nens.

L'esprai **BitterStoffSpray** (esprai amarg) és l'alternativa fàcil de fer servir juntament amb les nostres gotes amargues **BitterStoffTropfen**! En base a la mateixa fórmula excel·lent, les substàncies extretes permeten ser aplicades directament per la boca, o bé en una amanida. Naturalment, el nostre esprai **BitterStoffSpray** és sense alcohol, per la qual cosa és també recomanable per a embarassades, mares lactants i nens.

Com en el cas de les nostres gotes **BitterStoffPulver**, **BitterStoffTropfen**, l'esprai **BitterStoffSpray** és igualment lliure de soja, gluten, lactosa, lliure d'additius, sabors artificials, colorants i conservants, vegà i orgànic, com tots els productes de M. Reich –

“Made in Germany – with love”.

REGENERADOR. NATURAL. ALCALÍ.

WWW.M-REICH.ES • INFO@M-REICH.ES



SALUT

ESPAI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanic.comTamara Álvarez Redondo,
Responsable de l'Àrea Tècnica de WeBotanix

Microbiota sana, microbiota feliç

La microbiota intestinal o flora microbiana, és el conjunt de microorganismes -bacteris, fongs i virus- que habiten a l'intestí i viuen en simbiosi amb el cos. Nombrosos estudis indiquen que la microbiota té un paper fonamental en diferents funcions fisiològiques, com ara el desenvolupament del sistema immunitari, la regulació del metabolisme, la protecció contra infeccions o l'estat d'ànim. És clau per gaudir d'un bon estat de salut.

El segon cervell del cos humà

Són molts els estudis que afirmen que l'intestí és el segon cervell del cos humà. Per això, el desequilibri de la microbiota també afecta estats d'ànim i pot afavorir patologies com la depressió.

Quan es trenca aquest equilibri, es pot produir una disbiosi intestinal, provocant que la microbiota no sigui capaç d'exercir les seves funcions i pot provocar malalties inflamatòries,



123RF Limited©fizkes

metabòliques o autoimmunes, entre d'altres.

Com es pot restaurar l'equilibri?

Millorar els teus hàbits i rutines t'ajudarà a millorar l'equilibri, però de vegades no n'hi ha prou, i pots recórrer-te en suplementos com els probiòtics i prebiòtics. Tots dos essencials per mantenir l'equilibri, però que compleixen funcions diferents.

Probiòtics

Els probiòtics són microorganismes vius, ceps de bacteris o llevats beneficiosos per a la salut, similars als bacteris beneficiosos presents de manera natural a l'organisme i en alguns aliments fermentats. Els probiòtics colonitzen l'intestí, competint amb microorganismes nocius i produint compostos i nutrients que afavoreixen un ambient intestinal

equilibrat. Nombrosos estudis científics corroboren la seva efectivitat per tractar trastorns gastrointestinals, enfortir el sistema immunològic o millorar la salut mental.

Prebiòtics

Els prebiòtics són fibres dietètiques que actuen com a aliment per als probiòtics, és a dir, els bacteris beneficiosos a l'intestí, coneguts com a probiòtics. Els prebiòtics també poden reduir la inflamació intestinal, enfortir el sistema immunològic i prevenir malalties com l'obesitat i la diabetis tipus 2. Són naturalment presents en aliments com l'all, les cebes o els plàtans.

La combinació de tots dos pot ser beneficiosa per a la salut intestinal ja que afavoreixen l'equilibri gràcies a la sinergia simbiòtica que ofereix beneficis per a la salut digestiva.

Una microbiota sana farà que et trobis millor. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

NOVETAT

PROBIOTAX MICROBIOTA

Gasos, inflor abdominal, digestions pesades?

Complement alimentari per a promoure la diversitat i benestar de la microbiota intestinal.

Formulat amb probiòtics, prebiòtics, Cabellera de Lleó, L-glutamina i Zinc.

Producte simbiòtic: combina prebiòtics i probiòtics.
Megaflores 9 evo: Probiòtic d'ampli espectre amb Tecnologia ProbioAct®.
Inavea™: Prebiòtic natural per a flora intestinal saludable.

*Microbiota Sana,
Microbiota Feliç*

Producte vegà, sense gluten ni lactosa · Lliure d'aromes
Sense sucre ni edulcorants artificials · Apte dieta Keto

987 95 30 54 · webotanic.com

TRACTAMENT DE L'AIGUA

alkanatur
Experts en Aigua Alcalina Antioxidant

Aigua depurada, alcalina, hidrogenada, ionitzada i rica en magnesi

Un equip adaptat a les necessitats de casa teva

Equip d'ultrafiltració Depure

Sistema d'osmosi inversa de flux directe Total Depure 800

Filtre de dutxa

Gerra Alkanatur Drops
Primera gerra filtradora amb normativa UNE 149101:2015* analitzada al prestigiós laboratori Oliver Rodés

Filtre alcalinitzador ionitzador

Aigua alcalina i depurada pH 9

Hidrogenada, ionitzada i reestructurada

Plàstic certificat 100% lliure de tòxics

Productes lliures de resines i sulfits

Aigua econòmica. Cost per litre des de 0,038 €

Producte Europeu. Disseny i fabricació espanyol

Troba'ns a **BioCultura Barcelona**

stand **234**

O gaudeix del 10% a la nostra web* amb el cupó: **BIOALKA24**
www.alkanatur.com

*en productes seleccionats



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



La importància duna bona sinergia contra l'insomni

Habitualment, quan ens referim a problemes relacionats amb la salut des del punt de vista de les Teràpies Naturals, parlem d'una planta, d'un complement, d'una vitamina o d'un hàbit de salut que el pugui combatre, però per què no contemplem tot això en conjunt amb la finalitat, en aquest cas, d'ajudar-nos a combatre l'insomni?

És molt difícil que a algú amb problemes de son no l'ajudi l'ús de la barreja sinèrgica de melatonina i el GABA (àcid gamma-aminobutíric) amb plantes. Hi ha casos en què la feina o els horaris alteren el ritme circadià, bé perquè treballes de nit, o perquè no tens uns hàbits de son correctes com fer exercicis abans d'anar al llit o sopar en excés, entre d'altres.

Comencem per la melatonina. Inicialment, se la va conèixer com l'"hormona de la foscor", ja que la seva producció està relacionada amb els cicles de llum-foscor. És segregada a través de la glàndula pineal quan el nostre organisme detecta que entra a la fase de foscor per induir al son. Als anys 80 es van dur a terme nombrosos estudis clínics i es va descobrir que pot tenir beneficis en el tractament de trastorns del son, com l'insomni, així com en la prevenció i tractament de malalties neurodegeneratives, trastorns de l'estat d'ànim i del sistema immunològic.

Actualment es pot trobar en herbolaris amb una concentració màxi-



123RF Limited©thevisualsyouneed

ma per comprimit de 1,90 associat a altres plantes o complements: se sol barrejar amb rosella de Califòrnia, que és un lleuger sedant i relaxant nerviós. També la trobem amb valeriana, que és un gran relaxant muscular i té una gran sinergia amb el GABA (àcid gamma-aminobutíric).

Tant el GABA com la melatonina estan involucrats en la regulació del cicle son-vigília. El GABA és un neurotransmissor inhibidor que ajuda a calmar l'activitat cerebral, promovent la relaxació i el son. La melatonina, per altra banda, és una hormona que s'allibera en resposta a la foscor, tal com hem assenyalat anteriorment. La combinació de l'acció calmant del GABA i la senyalització de son de la melatonina millora la qualitat del son.

Les dosis diàries recomanades no haurien de provocar danys adversos,

Tant el GABA com la melatonina estan involucrats en la regulació del cicle son-vigília

però un excés de dosi de melatonina pot, entre altres símptomes, provocar marejos, nàusees o mal de cap.

L'ideal és anar adaptant el procediment del seu ús. Així, es començaria per un comprimit abans de sopar i un altre, mitja hora abans d'anar-se'n al llit, de manera que la primera dosi comenci el seu pic d'acció més alt en el moment en què ens fiquem al llit i l'efecte de la segona dosi arrenqui quan baixi el de la primera. Quan

aconseguim un millor son, prendrem només una dosi mitja hora abans de ficar-nos al llit.

Compte! a tot això hem d'afegir també uns hàbits saludables de son com:

1. **Crea un ambient propici per dormir:** mantingues la teva habitació fresca, fosca i tranquil·la.
2. **Estableix una rutina de son:** intenta ficar-te al llit i aixecar-te a la mateixa hora cada dia, fins i tot els caps de setmana.
3. **Evita les pantalles abans de ficar-te al llit:** la llum blava emesa per dispositius electrònics interfereix amb la producció de melatonina.
4. **Limita la cafeïna i altres estimulants.**
5. **Fes exercici regularment:** mínim 30 minuts cada dia i mai abans de ficar-se al llit.
6. **Mantingues una dieta equilibrada:** evita els menjars pesants i les begudes alcohòliques abans d'anar a dormir.
7. **Practica tècniques de relaxació:** la meditació, la respiració profunda, el loga...
8. **Evita migdiades llargues durant el dia.** ■



BARCELONA
11 MAYO 2024
Palau St. Jordi

Accés GRATUÏT a la Jornada amb la teva entrada de BioCultura

XIX
Jornada Nacional de Teràpies Naturals aplicades al sistema musculoesquelètic

Roberto San Antonio-Abad
Axel Marco - Miguel López Alarcón
Isabel Guerrero Orgaz - Jorge Gómez
Eva Ruth González - David Trias Guirado
Jose Toledano...

Et volem veure

Cofenat
Som Professionals. Som COFENAT

REGISTRE: www.biocultura.org/barcelona/visitantes

AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001:2015
19-0027/2023

IQNET



FITOTERÀPIA

Editor especialitzat en salut i alimentació | **Jaume Rosselló,**
bio@bioecoactual.com



Plantes medicinals en cas de colesterol

Algunes plantes són molt eficaces per regular els nivells de colesterol i ajuden així a mantenir la salut cardiovascular... sense estatines!

El colesterol necessari

El colesterol és una substància greixosa que existeix a la sang i als teixits dels animals. Totes les cèl·lules humanes contenen colesterol, que a més intervé tant en la formació de la vitamina D com de les hormones sexuals. Sense colesterol, per exemple, l'organisme seria incapaç d'absorbir greixos.

Algunes persones tenen una tendència genètica a produir colesterol. Si a això hi sumem un excés d'aliments que el contenen (com els greixos animals, sobretot si són saturats), i factors com el sobrepès, sedentarisme, manca d'exercici físic i estrès, el resultat és catastròfic per a la salut.

Uns nivells alts de colesterol a la



123RF Limited@plepraisaeng. Alls

sang augmenten considerablement el risc de patir malalties cardiovasculars, ja que el colesterol s'acumula a les parets arterials, podent causar arterioesclerosi. La Societat Espanyola d'Arterioesclerosi considera acceptables unes xifres de colesterol menors de 220 mg/dl; de triglicèrids menors de 200 mg/dl; de LDL o colesterol dolent menors de 150 mg/dl i de HDL o colesterol bo més grans de 35 mg/dl.

Fitoteràpia

L'ajuda de les plantes medicinals sol ser útil si se superen aquests nivells. Hi ha plantes que contribueixen a prevenir i tractar la hipercolesterolèmia sense els efectes secundaris que comporten els fàrmacs de síntesi.

Aquestes plantes actuen a diferents nivells:

La dieta és la mesura més important per controlar el nivell de colesterol. Només els aliments d'origen animal contenen colesterol

- Inhibeixen la síntesi de colesterol.
- Redueixen la seva absorció intestinal.
- Ajuden a la regulació del metabolisme dels greixos.
- Estimulen el funcionament de la vesícula biliar.
- Impedeixen que el colesterol passi a la circulació, en reconvertir-lo en sals biliars.



COSMÈTICA



GIURA
Productes naturals i ecològics
fets artesanalment

Cuida't amb la cosmètica natural i ecològica de Giura!

Fabriquem els nostres productes controlant el procés des de la sembra de les plantes amb cultius ecològics fins a l'elaborat llest per a la seva utilització

Visita'ns a
BioCultura Barcelona
Estand núm. 131
BioCultura



Productes lliures de gluten i vegans, certificats per BioVidaSana i CCPAE



www.cosmeticsgiura.com

COSMÈTICA



Protegeix el teu color



Xampús amb extracte de Henna, Keratina vegetal i Àloe Vera de cultiu biològic.



www.corporesano.com



FITOTERÀPIA

Gugul. Hipolipemiant natural

El gugul (*Commiphora mukul*) és una planta espinosa, originària de l'Índia, on anomenen "guggulu" la resina groguenca que produeix. En medicina ayurvèdica s'empra per tractar diverses malalties com l'arterioesclerosi. En estudis realitzats amb pacients amb hiperlipidèmia, es va obtenir un notable descens dels valors de colesterol LDL i triglicèrids, així com un augment de l'HDL o «colesterol bo».

Com prendre'l. De 600 a 1800 mg de pols micronitzada de gomo-oleoresina purificada, mitja hora abans de cada àpat amb 2 gots d'aigua. O bé en extracte estandarditzat (75 a 100 mg/dia de gugulesterones).

Bulbs d'all. Inhibeixen la síntesi de colesterol

L'all (*Allium sativum*) redueix els nivells de colesterol total, triglicèrids i LDL, sense modificar els de HDL, en



123RF Limited@serezniy. Oli d'oliva

inhibir la síntesi hepàtica i els dipòsits hepàtics de colesterol. A més, té un efecte antihipertensiu i anticoagulant. A més de l'efecte sobre l'alè i la suor, l'all pot produir molèsties gastrointestinals si es pren fora dels àpats. Prendre amb precaució en cas d'hemorràgies actives i en tractaments amb anticoagulants o amb hemostàtics.

Com prendre'l. En aquests casos, un all (o 0,5-1 g de pols d'all dessecat, equivalents a 6-10 mg d'aliïna) al dia.

Oli de borraja. Ric en àcid gamma-linolènic

L'oli de borraja (*Borago officinalis* L.) conté glicèrids rics en àcids grassos insaturats, especialment gamma-linolènic (18-25%), linoleic (30-40%) i oleic (18%). L'àcid gamma-linolènic és precursor de les prostaglandines de la sèrie 1, substàncies d'acció vasodilatadora, antiagregant plaquetari, antitrombòtic i hipocolesterolemiant.

Redueix els nivells elevats de colesterol i prevé els trastorns cardiovasculars com ara hipertensió, infart de miocardi i accidents vasculars cerebrals.

Com prendre'l. La dosi diària recomanada és de 75 mg en càpsules toves, 2-4 càpsules al dia, després dels àpats.

Cutícula d'ispàgula. Reciclat del colesterol

Tant la llavor sencera triturada com la cutícula de la llavor d'ispàgula (*Plantago ovata* Forsk) són conegudes com a laxant formador de massa. La cutícula redueix significativament els nivells de colesterol, en combinar-se amb els àcids biliars al tracte gastrointestinal. La pràctica totalitat del colesterol hepàtic es converteix en àcids biliars, que són abocats al duodè i reabsorbits a l'intestí, per ser utilitzats de nou en forma de bilis. Així augmenta el percentatge de colesterol que s'utilitza per formar nous àcids biliars, en comptes

de ser utilitzat per a la formació de lipoproteïnes de baixa densitat. La cutícula d'ispàgula està indicada com a coadjuvant en el tractament dietètic.

Com prendre'l. 10 g/dia, en tres preses. S'administra amb líquid abundant: almenys un gran got d'aigua amb el preparat i un altre a continuació. No convé prendre'l alhora amb altres medicaments.

Olivera. Equilibri dels greixos

La fulla d'olivera (*Olea europaea* L.) produeix una acció antihipertensiva i diürètica, per això el seu ús és aconsellable en cas d'hipertensió arterial lleu o moderada. Juntament al seu gran valor nutritiu, l'oli d'oliva exerceix una acció estimulante de la vesícula biliar i hipocolesterolemiant.

Com prendre'l. Es recomana prendre en dejú, 1-2 cullerades sopes d'oli d'oliva verge extra, amb el suc de mitja llimona i tot seguit una infusió de fulles fresques d'olivera (6-8 fulles per tassa), preferiblement sense endolcir.

El tractament pot durar 1 o 2 mesos i després es pren dies o setmanes alterns. Convé que sigui supervisat per un bon metge o terapeuta especialitzat. La dieta és la mesura més important per controlar el nivell de colesterol. Només els aliments d'origen animal contenen colesterol: per això es recomana una alimentació rica en fibra que inclogui fruites, llegums, hortalisses d'arrel, civada, ordi i llavors de lli. ■

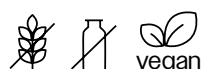
Hi ha plantes que contribueixen a prevenir i tractar l'hipercolesterolèmia sense els efectes secundaris que comporten els fàrmacs de síntesi

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



D3 + K2 + B12 Vitamines

La combinació perfecta pel teu benestar



Nou

Podeu trobar els nostres productes a farmàcies, parafarmàcies, botigues ecològiques i herbodietètiques, o a la web www.raabvitalfood.com

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Crema àrnica i romaní,
de Pielsana



Especialment recomanada per a dolors articulars, musculars, cops i contusions. També abans i després de l'exercici.

Conté propietats analgèsiques i anti-inflamatòries.

Ajuda les nostres defenses a inflamar, retenint els residus acumulats després d'un cop o lesió, perquè els limfòcits els reabsorbeixin.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Pielsana Pilar Ruiz
www.pielsana.es
Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

COSMÈTICA

Crema de dia reafirmant,
de Weleda



Nova crema de dia formulada a base de magrana amb efecte anti-oxidant i innovadors pèptids extrets de l'arrel de maca amb propietats reafirmants i il·luminadores. Redueix arrugues, millora l'elasticitat i protegeix davant de la llum blava per lluir una pell més ferma i lluminosa. 76% pell més elàstica* i 82% pell més lluminosa*.

*Estudi de consumidores amb 33 subjectes, 4 setmanes d'aplicació, 2 cops al dia.

Certificat: Natrue
Marca: Weleda | www.weleda.es
Empresa: Weleda S.A.U.

COSMÈTICA

Xampús a l'Henna,
de Corpore Sano



Els xampús a l'Henna de Corpore Sano, amb suc d'Aloe Vera de cultiu biològic certificat, tornen intensitat al color dels cabells mitjançant formulacions amb pigment que minimitzen la pèrdua de color.

Tant els cabells naturals com els tenyits, ja sigui amb tint permanent, coloració a la henna o fangs, es beneficia d'un rentat suau i respectuós que ajuda a mantenir el color.

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

COSMÈTICA

Família de gels-xampús
750ml, de Cosmètics Giura



Cosmètics Giura és una empresa familiar dedicada a la fabricació de productes cosmètics d'alta qualitat mitjançant extractes i olis vegetals obtinguts de plantes cultivades de forma ecològica als seus propis terrenys. Aquesta línia està creada per a un ús diari, ja sigui pel cos o els cabells. Ara amb nou dispensador per a un ús més còmode. Aptes per a tota la família.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Cosmètics Giura
www.cosmeticsgiura.com
Empresa: Cosmètics Giura Tort, S.C.P.

COSMÈTICA

aloe vida



El millor Àloe Vera
ECOLÒGIC - LOCAL - ARTESANAL



Visita'ns a
BioCultura Barcelona
Estand núm. 188
BioCultura

611 063 564 | www.aloevida.es

COSMÈTICA

TALLER MADRESELVA

ALL IN OIL

Active
Legs
Solution

PIERNAS LIGERAS



→ CALMA

→ RENOVA

→ DESCONGESTIONA

www.tallermadreselva.com

Active Legs Solution
OLI ECOLÒGIC CAMES
CANSADES

Màxima eficàcia
gràcies a la sinergia
entre els seus actius
naturals.



Maribel Saiz Cayuela, Llicenciada en Ciències biològiques,
PGD. Dietètica i Nutrició | bio@bioecoactual.com

Phyto-gemmo-aromateràpia per relaxar els nostres petits i joves

Els nens compten amb tots els recursos per poder créixer i desenvolupar-se. Són forts i resistents i solen gestionar adequadament els reptes interns i externs. No obstant això, depenent de la seva personalitat, sensibilitat, en definitiva, de la seva manera d'estar al món, i de les condicions del seu entorn, sol passar que els reptes externs desborden els recursos interns del nen i aquest pateix problemes psicoemocionals.

Al marge de la possible necessitat d'un abordatge psicològic, la fito-gemmo-aromateràpia és una eina molt eficaç i un recurs útil per a la cura de l'estrès psicoemocional propi dels nens i adolescents.

Els **extractes de plantes** com la civada (*Avena sativa* L.), la passiflora (*Passiflora incarnata* L.) i el llúpol (*Humulus lupulus* L.) proporcionen accions relaxants i enfortidores del sistema nerviós i del cervell. La civada



123RF Limited©extraterrestrial

aporta propietats que donen suport al rendiment cognitiu en situacions estressants i facilita l'autocontrol. La passiflora ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, i el llúpol redueix l'excitabilitat i té un efecte relaxant marcat del sistema nerviós central que ajuda a reduir la tensió, el mal de cap i la inquietud associada a l'estrès.

Els **macerats hidroglicerins** de gemmes fresques com el til·ler (*Tilia tomentosa* Moench), la figuera (*Ficus carica* L.) i l'avellaner (*Corylus avellana* L.) aporten propietats úniques al sistema nerviós, molt interessants en els nens. Les gemmes de figuera proporcionen una acció antiestrès gràcies als seus efectes sobre l'eix

hipotàlem-còrtic-adrenal, recomanat en tots els desordres psicossomàtics i espasmòdics associats, i afavoreix l'equilibri neurosensorial en persones hiperactives.

D'altra banda, les gemmes d'avellaner equilibren la ment i redueixen la densitat mental, la fatiga i la síndrome de cames inquietes. Finalment, les gemmes de til·ler harmonitzen i actuen contra els pensaments recurrents.

Els **olis essencials** com la lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.), la camamilla romana (*Anthemis nobilis* L.), el taronger amarg o PGB (*Citrus aurantium amara* L.), la flor de tarongina o neroli (*Citrus aurantium* L.) i el taronger dolç (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck] potencien el benestar ja que estan implicats en la producció dels neurotransmissors serotonina i dopamina al cervell, que ajuden el sistema nerviós a potenciar la relaxació, el benestar i la motivació. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS





PENSANT EN ELS NOSTRES PETITS I JOVES

Tot per cuidar el descans nocturn,
el rendiment escolar, el relax i la digestió



1
RELAX



2
SLEEP



3
DIGEST



4
INTELLECT

SINÈRGIES ESPECIAL NENS I JOVES FINS A 17 ANYS

Extractes de plantes i gemmes fresques i olis essencials






Herbal formula
Gluten-free



RELAX



SLEEP



DIGEST



INTELLECT

www.intersalabs.com f @



COSMÈTICA

www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org

Quan la cosmètica es converteix en una obsessió per als adolescents

El terme cosmeticorèxia, que se sent cada dia amb més freqüència consisteix en una obsessió per l'ús de productes cosmètics, principalment de productes antienvelliment i de maquillatges. Resulta curiós que tractant-se de l'obsessió per no mostrar els símptomes típics de l'envelliment de la pell estigui afectant molt els més joves, adolescents i fins i tot nens i nenes de menys de 12 anys. És un fenomen que es dona més en les noies, encara que també hi ha nois afectats.

La **cosmeticorèxia** és una alteració psicològica, que pot ser greu, com totes les obsessions, i que té molt a veure amb les inseguretats pròpies d'aquesta edat, juntament amb el perfeccionisme exagerat propi d'aquests temps. A més de problemes psicològics, aquesta obsessió pot produir problemes persistents a la pell com dermatitis, irritacions, pell opaca, intolerància al sol, etc.



123RF Limited©photosvit

Els adolescents estan molt condicionats per la informació que els arriba a través de les xarxes socials, amb *influencers* mostrant les pells perfectes a través de filtres, i provant contínuament els productes cosmètics dels seus patrocinadors davant la càmera.

La indústria cosmètica convencional té gran part de responsabilitat en aquest fenomen, ja que a més de la publicitat que exerceixen a través de les *influencers*, a les que paguen o regalen productes perquè els promocionin, solen dissenyar formats i embolcalls atractius per als adolescents,

on l'envàs és més important que el contingut.

És freqüent veure grups d'adolescents en centres comercials provant els *testers* de cosmètics i perfums i exclamant que xulo! a cada producte que veuen. Per descomptat, sense saber res sobre el contingut d'aquests productes tan xulos. Més penós resulta saber que hi ha nois i noies molt joves davant del mirall buscant arrugues i imperfeccions en les seves cares i pensant que cal aplicar cada dia una rutina de cura de la pell que inclogui productes amb retinol o altres ingredients antiarrugues, fins i tot demanant que els posin injeccions de bòtox.

Als que som conscients de la diferència que hi ha entre fer servir cosmètica natural o convencional, també ens preocupa el poc o nul coneixement dels més joves sobre els ingredients que es fan servir en la cosmètica



HIGIENE ÍNTIMA



COSMÈTICA

LA MARCA PIONERA
en productes naturals
de cura personal
que són millors per al
teu cos i el planeta



natracare®

la teva marca de confiança
des de 1989

pielsana
Pilar Ruiz

CÓLAGENO Y ELASTINA

¡Nos vemos en BioCultura Barcelona!
#Stand111

www.pielsana.es

COSMÈTICA

convencional i sobre els molts beneficis de la cosmètica natural.

I com es podria ajudar els adolescents a no caure en l'obsessiu ús dels cosmètics? Com sempre, és una qüestió d'educació i d'atenció per part de les famílies i de l'exemple que els puguin donar als fills.

L'àmbit educatiu, com en altres casos, seria un bon marc per transmetre unes bones pautes de consum en el cas de la cosmètica. Avui dia se solen treballar continguts sobre sostenibilitat a través de l'alimentació o fins i tot de la moda. Però l'alarma sobre el fenomen d'abús i mal ús de la cosmètica encara no ha arribat als àmbits educatius, especialment esgotats i sobrecarregats amb totes les responsabilitats que la societat posa a la seva esquena.

I seria fantàstic que hi hagués *influencers* expertes en cosmètica natural que influïssin els joves per bé. Sí que hi ha a les xarxes experts, expertes més que res, parlant sobre cosmètica natural, però que nosaltres sapiguem, no és habitual aquest perfil entre els que segueixen els més joves.



123RF Limited@shefkate

La cosmètica natural certificada tampoc no s'ha especialitzat fins ara en aquest sector de la població. Hi ha productes per a nadons i nens petits, però gairebé res per a adolescents. I sí que hi ha ingredients i fórmules en cosmètica natural molt adequades per a la pell adolescent, però no solen anunciar-se com a tal, i així, si les noies i nois no els coneixen, ni tampoc les seves famílies, ni els *influencers* que segueixen, ni ningú del seu entorn, no saben que hi ha **bones opcions naturals** per a ells.

Hi ha olis molt adequats per a les pells joves, com el de jojoba, rosa mosqueta, l'ortiga o la bardana, entre d'altres. Hi ha actius calmants com la calèndula o l'arnica. Hi ha cremes, hidrolats, tònicos, màscares vegetals amb ingredients com el bambú i minerals com argiles, entre molts altres ingredients naturals. Com a maquillatges cal utilitzar productes amb ingredients minerals i pigments naturals, i tenim aquí com a ingredient a destacar l'òxid de zinc, que ajuda a controlar l'acne i és

un filtre solar mineral.

Els adolescents han d'aprendre a netejar la pell i a hidratar-la, han de saber que es pot controlar l'acne amb ingredients naturals, que hi ha olis vegetals (els no comedogènics, és a dir, que no obstrueixen els porus) i olis essencials que van bé per a pells greixoses, que cal protegir-se del sol i que les arrugues no surten fins que no s'és ja molt més gran i que, a més, és important saber que com millor es cuidi la pell amb productes naturals adequats sent jove, més triguin a sortir.

La joventut és víctima de la societat on els ha tocat viure. S'ha creat una imatge de persona perfecta absolutament irreal. És urgent exigir responsabilitat a les empreses de cosmètica perquè no alimentin aquest comportament amb les seves polítiques de màrqueting. I, com a societat, hem de reflexionar fins a quin punt estem disposats a permetre que se segueixi jugant amb la salut física i mental dels nostres fills i filles perquè uns quants se segueixin enriquint. ■

COSMÈTICA

Nº1

EL ANTICELULÍTICO MÁS VENDIDO*

5

MIN. AL DÍA PARA PLANTARLE CARA A LA CELULITIS

WELEDA

Seit 1921

Aceite para la Celulitis

Reafirma y alisa la piel

ABEDUL

CON VALIOSOS INGREDIENTES ORGÁNICOS

Bio

WELEDA

Seit 1921

¡¡El más deseado!!

-3,6 CM DE REDUCCIÓN

CONTORNO DE MUSLO

CON VALIOSOS INGREDIENTES ORGÁNICOS

Bio

★★★★★ 4,9/5

www.naturepro

UEBT CERTIFIED SOURCING WITH RESPECT

CON VALIOSOS INGREDIENTES ORGÁNICOS

Bio

Empresa Certificada

Esta empresa cumple con los más altos estándares de impacto social y ambiental

*Certificado por IQVIA como referencia más vendida en uds. en farmacia y parafarmacia al cierre de año desde 2020 hasta 2023.

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

L'ENTREVISTA



Fill de pagesos a l'altiplà de Castella i Lleó i pagès des de fa més de 25 anys a la Costa Tropical de Granada, Rufino és referent en coneixements i cultius de fruita tropical ecològica. La seva empresa **SALUTE VESTRA**, amb la seva marca **Adania Fruit**, produeix i comercialitza fruites, fruites tropicals i hortalisses i manté el compromís amb el territori, el bon fer artesanal, manual i tradicional dels agricultors locals, la sostenibilitat i el respecte al medi ambient.

Ofereix una gran varietat de productes sans amb més de 250 referències d'alimentació fresca i envasada, 100% ecològics certificats.

Podríem revertir el dany infligit a l'ecosistema si es generalitza l'Agroecologia?

Per descomptat que sí, ja que amb totes les tècniques de permacultura i agroecologia que hi ha, els ecosiste-

Rufino Ruíz Casado, CEO d'Adania Fruit

“Seria de gran ajuda que de mica en mica es vagin eliminant del mercat els productes agroquímics i nocius”

mes no pateixen com passa amb les pràctiques agroquímiques. Una agroecologia ben entesa, crea bardisses verdes circumdant cada parcel·la i reserva un espai suficient a la flora i fauna natural i pròpia del lloc; a més se sembren adobs verds i es crea un *mulching* allà on això sigui possible. A l'agroecologia també es té en compte la rotació dels cultius, així com l'associació benèfica de diferents espècies i varietats de vegetals, creant així un ecosistema viu i productiu que es regenera i enriqueix a si mateix cada any.

Està prou reconegut el treball dels pagesos ecològics? Què necessitariu?

Penso que no... Potser amb una informació real del que impliquen les tasques convencionals de cultiu, els consumidors en canviarien les prioritats. L'agricultura química s'ha especialitzat en la productivitat a gran escala i a qualsevol preu, creant així una oferta abundant de productes que arriben al consumidor a baix preu sense les exigències burocràtiques i supervisions a què està subjecte el productor agroecològic.

Seria de gran ajuda que de mica en mica es vagin eliminant del mercat els productes agroquímics i nocius i

s'inverteixi en la formació de pràctiques agroecològiques fomentades amb una informació àmplia als consumidors d'aquests canvis, perquè alhora ells també acollissin aquests pel bé de la seva salut i la dels ecosistemes.

Vosaltres oferiu els millors alvocats, mangos i xirimoies i en moltes varietats. Com feu perquè el vostre cultiu sigui sostenible?

Aplicant tècniques de permacultura i agricultura regenerativa mitjançant les quals el sòl pot recobrar la seva salut i integritat.

A les nostres finques sempre tenim diferents espècies i varietats de vegetals. També triturem totes les restes de podes tornant-les al terra perquè es transformin novament en matèria orgànica. Evitem les tasques amb arades al subsòl per no danyar la fauna microbiana que hi habita. També evitem l'erosió i pèrdua del sòl viu mantenint sempre la coberta vegetal activa mitjançant el desbrossament en superfície, que alhora serveix com a encoixinat al sòl mentre es va desenvolupant de nou la flora vegetal, que posteriorment tornarà a ser desbrossada, amb això hi ha una aportació natural i constant de nutrients per al sòl i la seva flora bacteriana.

Com influeix en l'alta qualitat dels vostres cultius la vostra ubicació a la Costa Tropical de Granada?

Influeix de manera decisiva ja que sense el microclima de la zona i l'aigua de Sierra Nevada, res d'això seria possible. A més, es dona un factor molt important al terra que és d'origen volcànic i lleugerament àcid, cosa que és molt favorable per al bon desenvolupament del sistema radicular dels arbres d'alvocats, mangos, xirimoies, nespres i papaies.

Com podem aconseguir un creixement del consum de fruites i verdures ecològiques?

La creació i diversitat de Fires com la de BioCultura crec que incrementen directament aquest consum gràcies a la informació i vivències que hi reben els consumidors. L'existència de publicacions com Bio Eco Actual, Bueno i Vegano, etc. també són decisives per crear consciència i donar informació dels beneficis que les pràctiques agroecològiques poden aportar tant al consumidor com al medi ambient. En el nostre cas, procurem fomentar els canals curts de comercialització i oferir els nostres productes a clients finals o bé a plataformes que treballen directament amb el client final. ■



ALIMENTACIÓ

ABBOT KINNEY'S

RE-INVENTA EL TEU ESTÀNDARD
I PASSA'T AL VEGETAL AMB LA NOSTRA
NOVA **BEGUDA BIO** PER A EMPORTAR!



XOCOLATA O CAFÈ, AMB QUIN ET QUEDES TU?