



NÚM 134

GENER 2025

ALIMENTACIÓ

Evolució del sistema alimentari, a qui beneficia?

Pàg. 4

RECEPTA

Babka de maduixes

Pàg. 12

SALUT

El te de fulles d'olivera

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Maria Dawson (Clearspring): "La nostra ètica, valors i principis no han canviat mai"

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

"Molts agricultors estan enganxats als degoteigs de glifosat com un ionqui a una agulla" FRANZ ALT

Polifenols, els aliats contra l'al·lèrgia



123RF Limited©iakovenko

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO



Crema vegana
sabor vainilla

Galleta de cacao
i arròs

BIO GALETES DE CACAU

FARCIDES AMB CREMA

Per fi la versió ecològica d'un clàssic!
Suau farcit de crema vegana i galleta de cacao súper cruixent.

La qüestió és...
sencera o primer la crema?



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



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural



ALIMENTACIÓ

Dra. Margarida Castell, Professora de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació i investigadora de l'INSA, Universitat de Barcelona

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 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

DISTRIBUCIÓ A PUNT DE VENDA

Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
Illes Canàries: **Intersa Labs**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Alternatur**; Mallorca: **EcoBalear**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centro diet**, **Naturlíder**

També disponible a:

Centro Dietético, Herbolario Navarro, Hortec,
NaturaSi, Naturitas, Planeta Huerto, Veritas,
Biblioteques Públiques de Catalunya, Xarxa de
Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Tamara Álvarez, Laura I. Arranz,
Mercedes Blasco, Margarida Castell, Josep Figueras,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,
Raúl Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Pedro Porta, Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela,
Cristóbal Vidal

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 seus anuncis.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:



Amb la col·laboració de:



Polifenols, els aliats contra l'al·lèrgia

Els polifenols són productes naturals derivats dels vegetals que es troben en fulles, fruites, llavors, etc. i que contribueixen a donar-los color. Els polifenols inclouen milers de compostos que es classifiquen en famílies. D'entre totes les famílies destaca la dels flavonoides, però també hi ha estilbens i àcids fenòlics, entre d'altres. La ingesta de polifenols té lloc a través de fruites, verdures, llegums i també en derivats com el vi, el te i el cacau.

Per altra banda, l'al·lèrgia és una resposta errònia del sistema immunitari. Aquest sistema orgànic, que va molt bé per a la defensa contra microorganismes causants de malalties, pot activar-se contra substàncies innòcues com el pol·len, la pols de casa, aliments i medicaments. Un dels mecanismes de defensa del

La ingesta de polifenols té lloc a través de fruites, verdures, llegums i també en derivats com el vi, el te i el cacau



123RF Limited©andreycherkasov. El te aporta polifenols

sistema immunitari és la fabricació d'anticossos. Quan hi ha una resposta al·lèrgica també es desenvolupen anticossos, però estructuralment són diferents dels que es fan davant d'un microorganisme, perquè són immunoglobulines E (IgE). Aquest tipus d'anticòs és capaç d'unir-se a unes cèl·lules repartides per tot el nostre cos com són els mastòcits. Quan una persona al·lèrgica, que ha desenvolupat IgE contra una substància innòcua, es posa en contacte amb aquesta substància, es produeix l'alliberament de gran quantitat d'histamina i altres mediadors dels mastòcits. Aquests mediadors són els responsables que aparegui, de forma molt ràpida, secreció nasal (rinitis), dificultat respiratòria (asma), granets (urticària), etc. Un dels tractaments

que s'utilitza en l'al·lèrgia és l'administració d'antihistamínics, que neutralitzen l'alliberament del principal mediador d'aquestes reaccions.

Quin paper poden tenir els polifenols en un procés al·lèrgic?

Al 1950 ja es va publicar un estudi científic que mostrava els beneficis de la ingesta de vitamina P, com es deien antigament els flavonoides, en un model d'al·lèrgia^[1]. Des d'aleshores, s'han portat a terme molts estudis que consisteixen en induir un procés al·lèrgic a rates o ratolins i mesurar el comportament de les seves cèl·lules al·lèrgiques, la producció d'anticossos IgE o les manifestacions associades com la rinitis o l'asma. Aquests estudis han



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Extracte de taronges sicilianes

Descobreix el poder dels polifenols al teu organisme!

Raab Vitalfood, empresa pionera en complementació bio, des de 1989.



Podeu trobar els nostres productes a ecobotigues, herbolietètiques i parafarmàcies o a www.raabvitalfood.com

Qualitat desde 1989
Raab Vitalfood

ALIMENTACIÓ

demonstrat que la ingesta de certs polifenols pot disminuir l'inici de la resposta al·lèrgica, la producció d'IgE, l'alliberament d'histamina i la gravetat de manifestacions al·lèrgiques. En aquest sentit, es pot destacar l'efecte del resveratrol (de la família dels estilbens), àcids fenòlics i flavonoides com quercetina, curcumina, catequines i antocianidines^[2].

Un cas especial d'efecte antial·lèrgic dels polifenols es troba en la prevenció de l'al·lèrgia alimentària. En aquestes situacions s'ha demostrat que els polifenols es poden unir a l'aliment que causa l'al·lèrgia i disminuir la seva capacitat per provocar aquesta resposta. Aquest efecte s'ha descrit en flavonoides (com quercetina i proantocianidines) i àcids fenòlics. D'aquesta manera, els polifenols inhibeixen la posada en marxa de la reacció al·lèrgica de forma molt primerenca^[3].

Els estudis clínics, realitzats en humans, son més escassos. Existeixen evidències del paper protector dels

Un cas especial d'efecte antial·lèrgic dels polifenols es troba en la prevenció de l'al·lèrgia alimentària



123RF Limited@alexandrmusuc. Tomàquets cherry frescos



123RF Limited@tanacha. Rinitis

polifenols que es poden associar amb una reducció de les manifestacions al·lèrgiques. S'han fet estudis en pacients amb dermatitis atòpica, rinitis al·lèrgica i asma, entre d'altres. Per exemple, s'ha demostrat com polifenols de la poma o del tomàquet (que inclouen flavonoides i àcids fenòlics) disminueixen l'èczema atòpic i la rinitis al·lèrgica^[4]. Tanmateix, es necessiten més estudis que permetin identificar els millors polifenols, conèixer les quantitats necessàries i el règim d'administració per tenir poder anti-al·lèrgic. També serà important saber el tipus de formulació a administrar, com a aliment funcional, suplement o nutraceutic (forma farmacèutica com càpsules, pastilles, xarops...), en un règim preventiu o curatiu.

A la Universitat de Barcelona, des de fa anys, s'estan duent a terme estudis per tal de concretar els efectes

S'ha demostrat com polifenols de la poma o del tomàquet disminueixen l'èczema atòpic i la rinitis al·lèrgica

dels polifenols a les reaccions al·lèrgiques. En aquest sentit, grups de recerca de l'Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària (INSA) han analitzat l'efecte de flavonoides del cacau i dels cítrics sobre models experimentals d'al·lèrgia^[5]. A més a més, recentment s'ha iniciat un projecte subvencionat pel Ministeri de Ciència, Innovació i Universitats (PID2023-151804OB-I00) amb intervencions nutricionals a animals durant la gestació i la lactància per saber la influència que poden tenir aquests polifenols administrats a la mare en la resposta al·lèrgica de la descendència. Tot això ha de permetre anar aprofundint més i millor sobre el potencial dels polifenols per lluitar contra l'al·lèrgia. ■

Referències:

1. Clark WG, MacKay EM. Effect of flavonoid (vitamin P-like) substances on histamine toxicity, anaphylactic shock, histamine-enhanced capillary permeability to dye, and bleeding time; with data on the toxicity of flavonoids. J Allergy. 1950; 21(2): 133-47.

2. Dębińska A, Sozańska B. Dietary Polyphenols-Natural Bioactive Compounds with Potential for Preventing and Treating Some Allergic Conditions. Nutrients. 2023; 15(22): 4823.

3. Yang H, Qu Y, Gao Y, Sun S, Ding R, Cang W, Wu R, Wu J. Role of the dietary components in food allergy: A comprehensive review. Food Chem. 2022; 386: 132762.

4. de Almeida Brasiel PG, Guimarães FV, Rodrigues PM, Bou-Habib DC, Carvalho VF. Therapeutic Efficacy of Flavonoids in Allergies: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. J Immunol Res. 2022; 2022: 8191253.

5. Abril-Gil M, Pérez-Cano FJ, Franch À, Castell M. Effect of a cocoa-enriched diet on immune response and anaphylaxis in a food allergy model in Brown Norway rats. J Nutr Biochem. 2016; 27: 317-26.

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la Unió Europea els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària. A l'etiqueta també hi trobem el segell de l'autoritat de control i la procedència de les matèries primeres (UE o No UE).

Seaveg Crispies – Snack d'Alga Cruixent Ecològic, de Clearspring



L'aperitiu d'algues més venut i multipremiat!

Les algues nori ecològiques de Clearspring es cultiven a les aigües cristal·lines de la costa de Corea, es torren durant uns segons per a afegir-los un toc cruixent al sabor umami únic de la mar i se'ls afegeix una lleugera capa de sal marina, convertint aquesta popular alga en un aperitiu pràctic i saborós per a tota la família. Utilitza-les per adornar els teus ramen, gaudeix-les amb arròs, empolvora-les sobre amandines o, simplement, fes-les cruixir!

Els deliciosos i sans Seaveg Crispies, cruixents d'algues nori, estan disponibles en els sabors Original, Bitxo, Gingebre i Cúrcuma. Tota la gamma és vegetal, sense gluten, rica en fibra i baixa en calories.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Clearspring
www.clearspring.co.uk

Empresa:

Clearspring Ltd.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Evolució del sistema alimentari, a qui beneficia?

En les últimes dècades, el sistema alimentari global ha experimentat transformacions profundes i accelerades. La industrialització i la globalització han transformat la manera com produïm, distribuïm i consumim aliments. Aquestes transformacions han portat a una major eficiència i abastiment de productes alimentaris a nivell mundial, però també han generat una sèrie de desafiaments i desigualtats.

La deslocalització de la producció agroalimentària ha afectat tant els productors dels països en vies de desenvolupament com els dels desenvolupats, mentre que les grans corporacions multinacionals i els especuladors han estat els principals beneficiaris d'aquest nou ordre alimentari.

Abans de la globalització, els sistemes alimentaris eren principalment locals i regionals. Les comunitats de-



123RF Limited©jackf

penien dels aliments produïts a prop i les dietes estaven fortament influenciades per la disponibilitat estacional i geogràfica. L'agricultura era una activitat predominantment familiar i comunitària, amb pràctiques tradicionals que es transmetien de generació en generació.

Amb l'arribada de la Revolució Industrial, es van introduir noves tecnologies que van transformar la producció agrícola. La mecanització, l'ús de fertilitzants químics i pesticides, i la millora de les tècniques de conservació van permetre augmentar la productivitat i l'eficiència. Aquestes innovacions van preparar el terreny per a la globalització del sistema alimentari.

A partir de la segona meitat del segle XX, la globalització va accelerar la deslocalització de la producció alimentària. Les cadenes de subministrament es van estendre a nivell mundial, permetent que els aliments viatgessin llargues distàncies des dels llocs de producció fins als mercats de consum. Això va portar a una major disponibilitat d'aliments exòtics i fora de temporada, però també va incrementar la dependència dels paï-

Amb la globalització, molts països en desenvolupament han passat de ser autosuficients en la producció d'aliments a dependre de les importacions

sos en vies de desenvolupament dels mercats internacionals.

Aquest procés de globalització ha tingut conseqüències significatives. D'una banda, ha permès una major diversitat alimentària i ha reduït els costos per als consumidors, però ha afavorit les grans corporacions multinacionals.

A més, la globalització ha contribuït a la homogeneïtzació de les dietes a nivell mundial, amb un augment del consum d'aliments ultra-processats, rics en sucre, greixos i sal. Aquest canvi en els hàbits alimentaris ha tingut repercussions negatives en la salut pública, amb un augment de l'obesitat i les malalties cròniques relacionades amb la dieta.

Amb la globalització, molts països en desenvolupament han passat de ser autosuficients en la producció d'aliments a dependre de les importacions. Això ha debilitat les economies locals i les ha fet vulnerables a les fluctuacions dels preus internacionals. Les grans corporacions agrícoles sovint desplacen els petits agricultors locals, que no poden competir amb els preus baixos dels productes importats. Això comporta la pèrdua dels mitjans de vida i a l'augment de la pobresa rural.

La introducció de cultius comercials a gran escala per exportar resulta en la pèrdua de varietats locals de cultius, reduint la biodiversitat agrícola i fent els sistemes alimentaris més vulnerables a plagues i malalties, amb la pèrdua de la cultura alimentària local. L'agricultura industrial implica



ALIMENTACIÓ

Per avançar cap a un sistema alimentari més just i sostenible, és essencial promoure polítiques que afavoreixin la sobirania alimentària, la producció local i les pràctiques agrícoles sostenibles

l'ús intensiu de pesticides i fertilitzants químics, que afecten negativament el medi ambient, contaminen l'aigua i degraden el sòl, especialment si es tracta de països amb una regulació ambiental laxa.

En els països desenvolupats, la població està cada cop més desconectada de la font dels seus aliments i de la pagesia que els produeix. La majoria dels aliments es compren en supermercats i es consumeixen processats. Els petits agricultors no poden competir amb les grans corporacions agrícoles ni amb el preu dels productes importats i la població activa agrària va envellint i abandonant l'activitat agrícola, malgrat els ajuts governamentals.

En l'actual sistema alimentari global, els principals beneficiaris són les grans corporacions agrícoles i alimentàries, que dominen la producció, el processament i la distribució d'aliments. Aquestes empreses aprofiten les economies d'escala per produir aliments a baix cost i vendre'ls a preus competitius, obtenint així grans beneficis. Els distribu-



123RF Limited@rochuz008

ïdors i les cadenes de supermercats també es beneficien, ja que poden oferir una àmplia varietat d'aliments a preus baixos, augmentant els seus marges de benefici.

Els especuladors juguen un paper important en aquest sistema. Aquests actors compren i venen productes alimentaris en els mercats de futurs, influenciant els preus i obtenint beneficis de les fluctuacions del mercat. Aquesta especulació pot contribuir a la volatilitat dels preus dels aliments,

afectant tant els productors com els consumidors.

Per avançar cap a un sistema alimentari més just i sostenible, és essencial promoure polítiques que afavoreixin la sobirania alimentària, la producció local i les pràctiques agrícoles sostenibles. Això inclou donar suport als petits agricultors, fomentar el consum d'aliments locals i de temporada, i reduir la dependència dels aliments processats i importats. És crucial implementar

Les grans corporacions multinacionals i els especuladors han estat els principals beneficiaris d'aquest nou ordre alimentari

regulacions més estrictes sobre l'ús de pesticides i fertilitzants químics, i incentivar la investigació i el desenvolupament de tecnologies agrícoles més ecològiques i sostenibles.

Els consumidors també tenen un paper essencial, optant per productes ecològics, de comerç just i de proximitat. Només amb un esforç col·lectiu i coordinat podem construir un sistema alimentari que sigui equitatiu, resiliència i respectuós amb el medi ambient. ■



Indispensable a la Teva cuina!

Ecomil Cuisine: alternativa vegetal a la nata de cuinar amb textura suau i sabor deliciós. Ideal per a preparar salses cremoses, no es tallen a l'afegir ingredients àcids!



www.ecomil.com

facebook.com/ecomiloficial/ instagram.com/ecomiloficial/



Josep Figueras, Soci d'Hortec,
Cooperativa de producció ecològica i proximitat



AGRICULTURA

Calçots: un regal de la terra amb història i tradició

Els calçots són molt més que una verdura; són un símbol de la tradició agrícola catalana i un element essencial de la cultura gastronòmica del nostre país. Aquest producte, amb el seu sabor dolç i textura tendra, ha esdevingut protagonista indiscutible de les populars calçotades, reunint famílies i amics al voltant del foc. Però, com s'origina aquest tresor de la terra?

L'origen d'un descobriment casual

La història dels calçots es remunta a finals del segle XIX a Valls, a l'Alt Camp. Segons explica la tradició, un pagès anomenat Xat de Benaiges va descobrir per casualitat aquest mètode de conreu. En rostir unes cebes velles que havien brotat, va observar que les capes internes quedaven tendres i delicioses. Així va néixer l'art del calçot, una creació que ha perdurat fins als nostres dies i que ha convertit aquesta zona en l'epicentre d'una tradició arrelada.

El cultiu: paciència i dedicació

Conrear calçots és una tasca que requereix cura i paciència. El procés comença a la primavera, quan es preparen els planters amb llavors de ceba blanca dolça. Aquestes cebes creixen durant l'estiu i es recullen al final de la temporada, quan ja han desenvolupat el bulb. Un cop collides, aquestes cebes es deixen assecar i es guarden fins al moment de tornar-les a plan-



123RF Limited©tempusfugit

tar. Al setembre o octubre, es trasplanten en solcs al terra, separades i amb una part del bulb emergint de la superfície. Durant el creixement, cal anar "calçant-les", és a dir, cobrint-les amb terra a mesura que creixen per assegurar que el tronc quedi llarg, blanc i tendre. Aquest procés s'ha de repetir diverses vegades fins a aconseguir el resultat desitjat.

El calendari: de gener a primavera

El tret de sortida oficial de la temporada dels calçots arriba al gener amb la Gran Festa de la Calçotada de Valls. Aquesta celebració, que combina gastronomia i tradició, marca l'inici de mesos de reunions al voltant del foc.

Els calçots es cullen des de gener fins a la primavera, amb el punt àlgid

al febrer i març. En aquesta època, es converteixen en els protagonistes d'una festa que no només celebra el menjar, sinó també l'art de compartir i gaudir en comunitat.

Més que un aliment: un símbol de proximitat

El calçot és un clar exemple de com l'agricultura de proximitat enforteix el lligam entre la terra i la taula. A la nostra cooperativa, ens esforcem per mantenir viu aquest patrimoni. Cultivem calçots seguint mètodes tradicionals, respectant els ritmes de la natura i oferint un producte ecològic i de qualitat. Aquest compromís amb la tradició també contribueix a la sobirania alimentària, ja que fomenta el consum de productes locals i de temporada. Cada calçot que arriba a les vostres taules és el resultat de mesos de dedicació i esforç.

La calçotada: una experiència única

Els calçots són deliciosos cuinats al foc viu, on les flames torren les capes exteriors fins a ennegrir-les. Aquest mètode no només intensifica el seu sabor dolç, sinó que també converteix la seva preparació en tot un ritual. Un cop cuits, es pelen i es submergeixen en salsa romesco, creant una combinació irresistible que ha captivat paladars arreu. Així, la calçotada es converteix en molt més que un àpat; és una experiència cultural que combina història, agricultura i convivència.

Un futur amb arrels profundes

El cultiu del calçot és un exemple de com la tradició pot conviure amb la innovació. Amb la creixent demanda d'aliments de proximitat i ecològics, el calçot continua consolidant-se com un producte estrella, no només a Catalunya, sinó també a mercats internacionals.

Des de la nostra cooperativa, seguim treballant perquè aquest producte emblemàtic arribi a més llars, mantenint intactes els seus valors i la seva essència. En cada calçot hi ha una història de treball, dedicació i amor per la terra. I és aquest vincle amb la natura el que fa del calçot molt més que un simple aliment: és un símbol viu de la nostra cultura i identitat. ■



ALIMENTACIÓ



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



#intoorganic

Només admissió per
a visitants professionals



Nuremberg, Alemanya

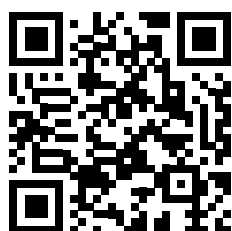
11/14.02.2025

BIOFACH

into organic

Fira líder mundial d'aliments ecològics

Construint plegats el futur de l'alimentació



Submergeix-te a l'inspirador món de **BIOFACH 2025**, on líders visionaris i destacats experts de la comunitat internacional de l'alimentació ecològica es reuneixen per treballar per un món més sostenible. Es tracta de molt més que de negocis: junts estem desenvolupant solucions d'avantguarda per a nosaltres i per al nostre planeta. T'hi apuntes?

Més informació i entrades: www.biofach.de/join-now



DIETA LÒGICA

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

Dieta macrobiòtica i ecològica, fàcil i saludable

El seu origen se situa al Japó, va ser creada per un filòsof japonès, anomenat George Ohsawa al voltant de l'any 1930. El seu plantejament dietètic es basa en l'equilibri entre el yin i el yang, que són dos conceptes de la filosofia taoista que expressen l'eterna dualitat de tot allò existent a l'univers. I l'objectiu de trobar aquest equilibri entre allò físic i allò emocional o energètic a través de l'alimentació és el desenvolupament personal i espiritual. És un plantejament natural, conscient i respectuós amb el medi ambient que habitem. Per això, es fonamenta en el consum d'aliments frescos sense processar o poc processats, ecològics, de temporada i de proximitat.

És un model principalment vegetarià basat en una gran varietat de verdures, llegums, fruites, llavors, fruita seca i cereals, però també aliments com les algues i aliments fermentats com el miso, el tamarí i l'umeboshi tan habituals a la cuina



123RF Limited©svetazarmamora. Tempeh marinat amb salsa barbacoa fumada

japonesa. La fermentació és un procés molt habitual de preparació i conservació d'aliments a la cultura oriental que aporta molts beneficis ja que els aliments així transformats es tornen més fàcils de digerir, aporten probiòtics i són més rics nutricionalment. A la dieta macrobiòtica s'eviten la carn vermella, els formatges, els embotits, els ous, el sucre refinat, la llet, el cafè, els refrescos i els ali-

ments industrials. Com a resultat, la dieta macrobiòtica ben estructurada és rica en fibra, hidrats de carboni complexos, vitamines, minerals i antioxidants, adequada en proteïnes i baixa en greixos, sucres i aliments processats.

En aquest model dietètic hi ha molts aliments bàsics que és bo incloure i la varietat serà sempre im-

portant per aportar la millor composició nutricional. Per això, dins de cada grup d'aliments és bo tenir diferents opcions com ara:

Cereals i pseudocereals integrals: grans de fajol, civada, ordi, arròs integral, espelta, quinoa, blat de moro, amarant, mill, blat i altres. També productes integrals fets d'aquests cereals o pseudocereals com farines, flocs, pans, wraps, pastes, fideus, polenta, pasta de full, cous-cous, begudes de cereals com beguda de civada o d'arròs, etc.

Llegums: llenties, cigrons, mongetes de tota mena, faves, azukis, fesols negres, fesols mungos, pèsols, soja, brots de soja (soja germinada), etc.

Fonts principals de proteïnes vegetals: tofu, tempeh (producte fermentat de grans de soja o de cigró), seitàn, i preparats com el natto (soja cuinada i fermentada), l'humus o el falafel.



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

DIETA LÒGICA

Hortalisses: de tota mena incloent sempre les de fulles verdes, arrels i brots.

Fruïtes: de totes i quan sigui possible de temporada i locals, tant fresques com deshidratades o seques.

Llavors: carbassa, sèsam, cànem, gira-sol i altres, i preparats com la pasta de sèsam o tahin i altres pastes i begudes fetes de llavors.

Fruïta seca: ametlles, avellanes, nous, anacards, castanyes, cacauets i altres, així com les pastes o begudes de fruita seca.

Algues marines: com nori, wakame, kombu, arame, hijiki, agar agar, molsa irlandesa, espaguetis de mar i altres.

Productes fermentats: xucrut, cogombres i altres verdures adobades, umeboshi (fermentat o adobat de fruits ume), kimxi (fermentat de col amb espècies i, de vegades amb altres verdures), natto, tempeh, miso (pasta aromatitzant feta amb llavors de soja o cereals i sal marina fermen-

La varietat serà sempre important per aportar la millor composició nutricional

tada amb el fong koji) i shoyu (salsa de soja que s'obté a partir de fermentar soja juntament amb grans de blat torrats, aigua i sal).

Condiments: sal marina, sal d'herbes, llimona, taronja i llima (suc i ratlladura), suc de poma, mostassa, herbes i espècies locals, miso, shoyu, prunes umeboshi i puré, wasabi, arrel de kuzu, brou, oli de sèsam torrat, olives, algues i vinagres.

Olis: sèsam, oliva, gira-sol, lli, cànem i altres per amaniments. En una dieta macrobiòtica en el context mediterrani és important aprofitar les propietats nutricionals i antioxidants de l'oli d'oliva verge extra.

Edulcorants: fruites dolces seques i en pols, suc de fruites concentrats, malt d'ordi, xarop d'arròs o d'auró i fins i tot mel.

Begudes: aigua, aigua aromatitzada, te verd, vermell o negre, infusions d'herbes, cafès de grans, suc de fruites i verdures, begudes de cereals, fruita seca o llavors, batuts frescos.

Els àpats sempre s'han de planificar per satisfer les necessitats i els gustos individuals, i es varien en funció del clima, l'estació, l'activitat i l'ocasió. Cuinar ha de ser una part agradable del nostre dia que compagini bé amb el nostre ritme de vida. Per això, una bona organització dels nostres menús setmanals amb idees de plats deliciosos però senzills és important.

Exemples de menjars

Esmorzar

- Farinetes de civada amb nous, llavors, fruites i canyella.
- Remenat de tofu i col arrossada amb pa integral i oli d'oliva verge extra.

- Torrada amb alvocat i llavors torrades i suc de pastanaga.
- Coquetes de fajol amb plàtan, xarop d'auró i nous.

Plats principals

- Wraps de civada i espinacs amb hummus i verdures al forn.
- Amanida de brots, pasta i llegum amb llavors i amaniment amb tahin.
- Bol de quinoa, cigrons i bròquil saltat amb sèsam, nous i miso.
- Fideus en brou de verdures amb tofu i verdures de fer el brou.
- Arròs integral amb daus de tempeh i kimxi.
- Mongetes pintes ofegades amb daus de poma, carbassa rostida, farigola i fonoll amb amaniment d'oli d'oliva verge extra.

Les postres es basen en fruites fresques o seques, fruita seca, suc, llavors i poden ser més o menys elaborades en funció de l'ocasió.

Menjar saludable, ecològic, deliciós i fàcil és possible amb varietat, idees i organització. ■

ALIMENTACIÓ



NOVA GAMMA

MAGDALENES I PANS DE PESSIC ECOLÒGICS

Pa de pessic pastanaga i nous

AMB PASTANAGA RATLLADA FRESCA I NOUS

100% FARINA BLAT ESPELTA

Pa de pessic castanyes

Pa de pessic xocolata fondant

Pa de pessic marbre blat espelta

Magdalenes blat sarrai 100% amb trossets de xocolata

AMB 100% BLAT SARRAÍ

Magdalenes blat sarrai 100%

Magdalenes amb trossets de xocolata

Magdalenes blat espelta 100%

100% FARINA BLAT ESPELTA



NOVETAT!

biocop.es



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut



ALIMENTACIÓ

Les fruites seques als plats d'hivern

Les fruites seques, així com les llavors oleaginoses, són un **tesor dietètic**. La proporció dels seus nutrients canvia lleugerament entre les diferents varietats, però totes són d'una riquesa alimentària excel·lent. Per això, han deixat de veure's com un pisolabis extra i actualment formen part de nombrosos plats per ple dret. Equilibren tot tipus de propostes dietètiques i són elements imprescindibles a les dietes keto.

Destaquen en dos **macronutrients** cada cop més apreciats. Superen



©foodandcook. Pasta amb nous

Aporten proteïnes en valors al voltant del 20%, molt riques en aminoàcids essencials

el 60% de **greixos de qualitat**, molt rics en àcids grassos insaturats omega 9, 6 i 3, i que s'han demostrat essencials per a la salut cardiovascular i del sistema nerviós.

Aporten **proteïnes** en valors al voltant del 20%, molt riques en aminoàcids essencials. Encara que tenen una certa limitació de metionina, és

fàcil complementar-la amb altres aliments, com ara llegums.

Entre els **micronutrients**, són la principal font de la vitamina anti-oxidant E, a més de B i A. Són grans mineralitzants amb alts valors en calci, ferro, magnesi, fòsfor, zinc, seleni i manganès.

Ideals en els mesos freds

Són un aliment per a tot l'any, però pel seu **alt valor calòric**, l'hivern és l'estació ideal per introduir-les en nombrosos tipus de receptes com ara:

- **Salses i picades.** A tota la família de pestos, romescos i picades, són el complement ideal de guisats, cereals, proteïnes i hortalisses.
- **Farcits.** Qualsevol farcit de crestes, canelons, pastissos dolços o salats millora amb uns trossets de fruites seques.
- **Torrans.** Senceres o triturades, les fruites seques són la base dels torrans, mantegades i nombrosos dolços nadalencs. Ametlles, avella-

nes, nous i pinyons triomfen associats a fruites confitades, xocolata i altres delícies.

- **Patés.** Són fonamentals en els grans patés vegetals com tota la gamma d'hummus, tahnis i cremes de cacauets i altres grans. I a la clàssica crema d'avellanes amb cacau.
- **Formatges vegetals.** Són els reis dels veritables formatges vegetals, que aporten calci, greixos saludables i proteïnes per enriquir tapes i entrepans. S'activen amb un remull, es trituren finament i es complementen amb llevat nutricional i espècies.
- **Massa per a pastissos.** Finament picats juntament amb dàtils, s' aixafen sobre el fons d'un motlle, es couen al forn uns minuts i serveixen de massa base sense gluten, per a pastissos dolços. Si es trituren amb flocs de civada, són una base sense lactosa, per a pastissos salats.
- **Mueslis i esmorzars.** Són un pilar dels esmorzars saludables, ja sigui en mueslis torrades, com les granoles, trossejades sobre flocs bullits o en crema sobre torrades.
- **Rebosteria.** S'inclouen a les receptes de galetes, magdalenes i pastissos. Una fórmula sorprenent consisteix a triturar-les al costat de fruita fresca com plàtan o poma i una mica de cacau per aconseguir mousses molt sanes. Substitueixen les farines a les dietes keto.
- **Postres.** Unes postres característiques són el "*menjar blanc*", unes natilles medievals, amb base d'ametlles, aromatitzades amb llimona i canyella i espessides amb midó d'arròs.
- **Aperitius.** A més del clàssic aperitiu, formen part de nombroses receptes de barretes energètiques i *crackers*, per menjar entre hores de forma equilibrada. Una fórmula diferent és torrar-les al forn amb curri.
- **Amanides.** Aquest plat principal de tota dieta saludable no queda del tot equilibrat sense la presència de fruites seques com nous, cacauets, anacards, o llavors, com sèsam, pipes o cànem. ■



ALIMENTACIÓ



**CARES
NOVES
MONKI**

Són un aliment per a tot l'any, però pel seu alt valor calòric, l'hivern és l'estació ideal per introduir-les en nombrosos tipus de receptes



CAFFÈ LATTE

Una nova i fabulosa creació cruixent!

Els forners de Barnhouse aporten als cruixents trossets de Krunchy una suau i delicada nota de cafè amb llet: una sofisticada i totalment nova delícia de muesli cruixent!




barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES

NOU





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

Babka de maduixes

El babka és un dolç tradicional de l'est d'Europa. Tot i que les versions d'aquestes postres dependran de cada país, generalment es tracta d'una massa fermentada amb llevat que pot anar farcida amb xocolata, canyella o fruites. Per a aquesta versió ens decantem per un farcit sucós i dolç de maduixes que combina tant la dolçor i la intensitat d'una bona melmelada com la frescor de les maduixes.

TEMPS: 30' PREPARACIÓ
2h FERMENTACIÓ
30' COCCIÓ

INGREDIENTS (6-8 racions)

- 125 gr. de farina de blat.
- 125 gr. de farina de blat de força.
- Un pessic de sal.
- 3 gr. de llevat sec de forner (o 6 grams si és llevat fresc).
- 160 ml de beguda de soja.
- 2 cullerades de sucre.
- 40 gr. de margarina.

Per al farciment:

- 100 gr. de maduixes.
- 80 gr. de melmelada de maduixes **Valle del Taibilla**.

Elaboració:

Començarem per diluir el llevat (tant si és sec com fresc) fins que estigui completament desfet a la beguda vegetal temperada, però mai calenta, ja que mataria els llevats.



©Estela Nieto

D'altra banda, en un recipient gran, col·locar les farines, el sucre i el pessic de sal, barrejar perquè quedi ben integrat. Afegir la beguda temperada amb el llevat i barrejar fins que no quedi farina seca. Deixeu que reposi 5 minuts i comenceu a amassar. Aquesta massa ha d'estar una mica ferma, però pastarem fins que es torni elàstica i suau, durant aproximadament 10 o 15 minuts.

Aleshores, amb la massa ja ben treballada, afegirem a poc a poc la margarina a temperatura ambient. Incorporar primer la meitat i amassar fins que notem que s'ha integrat a la massa, aleshores afegir la resta

de la margarina i repetir el procés. Notarem que la massa està molt més suau i tova. Deixar en un bol greixat i ben tapat perquè reposi i fermenti fins que dupliqui el seu volum. Aproximadament durant 60 o 90 minuts.

Enfarineu llavors la superfície de treball i esteneu la massa amb ajuda d'un corró fins a formar un rectangle de 40 per 30 centímetres. Repartiu sobre la massa la melmelada i les maduixes tallades a daus.

Enrotlleu la massa sobre si mateixa formant un cilindre ben apretat. Segelleu l'extrem final i tal·leu amb un ganivet la massa longitudi-

nalment. Col·loqueu una part de la massa damunt de l'altra formant una creu i enrotlleu els dos caps formant una espiral. Col·locar aquesta massa en un motlle de plumcake d'uns 20 cm de llarg per 10 cm d'amplada i deixar que fermenti fins que torni a duplicar el volum. Mentrestant, preescalfar el forn a 180°C.

Un cop estigui llesta la massa, portar al forn amb calor a dalt i a baix i cuinar durant 30 minuts aproximadament. Quan estigui quallat per dins i daurat a la superfície el babka estarà llest. Deixar refredar i pinzellar la superfície amb més melmelada de maduixes per donar-li brillantor. ■



ALIMENTACIÓ



Cafè enriquit amb fongs adaptògens

Shiitake

Lion's Mane

Reishi



www.alternativa3.com
elaboració pròpia de productes ecològics i de comerç just

Escaneja per a
més informació:



Aquest hivern reforça
les teves defenses.

Gaudeix del teu cafè i cuida
el teu sistema immunològic,
així de fàcil!

ALTER³
NATIVA
BIO FAIRTRADE

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / FRUITA

Compota de poma ecològica, de Cal Valls



Elaborada directament amb pomes fresques de cultiu local i ecològic, a Cal Valls utilitzen la totalitat de la poma, sense afegir-li sucres, per crear la seva compota. Amb aquesta preparació tan senzilla aconseguixen que la poma conservi totes les seves propietats i nutrients, al mateix temps que la fa més digerible.

Pots gaudir-la en qualsevol moment del dia, i està disponible en el format de 400 o 700 grams.

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

BEGUDES / INFUSIONS

Infusió llimona i gingebre, de Cupper



En ple hivern les infusions de Cupper es tornen tot un imprescindible i suport per al teu confort. La infusió de llimona i gingebre és una magnífica barreja de sabors i un gran aliat per a fer front a les baixes temperatures.

Cupper, la primera marca de te de comerç just del món, només es proveeix de fonts de la màxima qualitat i sostenibilitat.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
Comerç Just: Fairtrade)
Marca: Cupper | www.cupper-teas.es
Distribució: Biogran, S.L.

SEC / LLAVORS

Llavors de cànem bio, de NaturGreen



Les llavors de cànem són una opció molt completa nutricionalment per a acompanyar amanides, cremes i salses. Gràcies al seu alt contingut en proteïnes, aporten 25 grams de proteïnes per cada 100 grams de llavors consumides, i compten amb tots els aminoàcids essencials. Aquestes llavors són lliures de cannabinoides i residus de THC, sent un suport per a una dieta rica i completa.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: NaturGreen
www.naturgreen.es
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

SEC / SUPERALIMENTS

Psyllium en pols – equilibri intestinal natural, de Sol Natural



El Psyllium és la closca molta de la llavor de *Plantago Ovata*. El resultat és una fibra soluble amb una elevada capacitat d'absorció molt beneficiosa per a la salut en general. Entre les seves propietats destaca la de regulador del trànsit intestinal, alleujant tant el restrenyiment com la diarrea. També és ideal per a ajudar a controlar el pes, ja que crea sensació de sacietat que redueix la gana. Sense gluten. Vegà.

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

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi:

pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

Prova també

Més informació a www.natumi.com



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



ESTIL DE VIDA

Pediatria de l'estil de vida: alimentació adequada

Una alimentació adequada és aquella que proporciona tots els nutrients necessaris per a la salut, alhora que ajuda a prevenir malalties. A la infància, l'alimentació a més és el combustible essencial per garantir un creixement harmònic i un desenvolupament cerebral òptim.

La Pediatria de l'Estil de Vida és la branca de la Pediatria que cerca proporcionar a nens i nenes el millor entorn perquè creixin sans físicament i emocionalment i perquè visquin molts anys lliures de malalties. La major part de les malalties cròniques actuals són prevenibles amb un estil de vida adequat i comencen a crear-se a la infància, encara que els efectes no es vegin fins a la vida adulta.

La Pediatria de l'Estil de Vida fomenta els sis pilars següents:

1. Alimentació adequada
2. Activitat física diària
3. Descans i son
4. Enllaços sans i Vincle segur



123RF Limited©annashou

5. Ambient lliure de tòxics físics i mentals
6. Contacte amb la natura

No hi ha dubte que la lactància materna és l'alimentació ideal durant els primers mesos o anys de vida. Els seus beneficis continuen fins i tot un cop ha acabat, protegint davant de l'obesitat i davant de malalties com la diabetis o l'asma.

A partir dels 6 mesos, a més de llet materna els nadons poden començar a menjar la major part del que menja la resta de la família, però **evitant el sucre i la sal afegides** almenys fins al final del primer any i millor encara si és fins als 2 anys.

Els millors aliments des d'aquest moment i durant la resta de la infància són els **aliments vegetals inte-**

grals poc o gens processats, com les verdures i fruites, els llegums, el pa integral, la civada i altres cereals integrals, el tofu, el tempeh, els iogurts de soja, la fruita seca (sempre moltes o en crema abans dels 4-5 anys), les llavors, i petites quantitats d'oli d'oliva verge.

Una alimentació basada principalment o totalment en aquests aliments no només ajuda a aconseguir un creixement harmònic (prevenint l'obesitat infantil, que constitueix una epidèmia en el moment actual), sinó que protegeix davant l'asma i el restrenyiment, que són molt freqüents a la infància. A més, cada cop hi ha més dades que indiquen que dietes altes en aliments vegetals integrals a la infància s'associen amb millor salut mental i menor risc de trastorns com el dèficit d'atenció i l'autisme.

Els nens i nenes que segueixen dietes vegetals tenen ja a la infància millors nivells de colesterol i altres marcadors de salut cardiovascular. ■



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

demeter

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



ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES
FLOR
Cultivamos Pasión

Som una cooperativa familiar amb una plantació de 40 hectàrees de secà a la comarca de La Manchuela (Albacete)

FESTUC NACIONAL
Els nostres festucs són cultivats a Espanya mitjançant un procés totalment artesanal

VARIETAT KERMAN
És per norma l'única varietat possible per a un cultiu BIOINTEGRAL, amb una gran mida i espectacular gust i qualitat

100% BIOINTEGRALES
Seguim escrupolosament els requisits exigits per a un cultiu BIOINTEGRAL, sense modificació genètica en empelts

Disponibles a granel i envasats!
Al natural, torrats, amb closca o sense closca i torrats baixos en sal
Gaudeix d'un sabor únic en qualsevol format!

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL
EPA 4000-001-004 Agricultura UE

www.ecopistachosflor.com
Villamalea, Albacete | +34 675 273 882 | info@ecopistachosflor.com



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut



ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER



Propòsit d'any nou: incorporar superaliments a la teva vida

Què són els superaliments?

Són aliments amb una alta concentració de nutrients i fitoquímics bioactius que potencien les funcions de l'organisme. Són rics en macro-nutrients com proteïnes, àcids grassos essencials o glúcids de qualitat. I destaquen per la seva alta concentració en fibra i micronutrients com vitamines, minerals i oligoelements, amb altes capacitats antioxidants, depuratives i protectores del sistema nerviós. Aquestes propietats estan avalades per estudis científics. Un bon propòsit és complementar una dieta variada i equilibrada.



123RF Limited©nenetus

Tipus de super aliments

Antiox

- **Açaí.** És ric en antocianines antioxidants, àcid eleàgic i fitoesteroles. Conté fibra soluble, proteïnes i greixos insaturats omega 3, 6 i 9. Aporta calci i vitamines A, B, C i E. Es troba en pols, suc, comprimits o polpa congelada.
- **Matxa.** És un potent antioxidant gràcies a les seves catequines, teanina, clorofil·la i polifenols. Aporta vitamines A, B, E i K. Protegeix contra la inflamació, els tumors i estimula les defenses. És un protector cardiovascular i del sistema nerviós.

- **Moringa.** Conté més de 40 tipus de fitoquímics antioxidants i és rica en proteïnes completes. Una cullerada de 5g de pols aporta més del 10% de les necessitats diàries de calci, ferro i vitamines B1, B9 i C. I més del 20% de vitamines A i E.

Detox

- **Remolatxa.** Rica en betacianines, uns pigments antioxidants i antiinflamatoris. Aporta fibra, calci, àcid fòlic, ferro, manganès, potassi, crom, silici, vitamina C i betaïna. Neutralitza les toxines del fetge, alcalinitza la sang, redueix l'anèmia i la hipertensió.
- **Herba de blat.** Molt rica en clo-

rofil·la i fibra soluble. Depura la sang i neteja l'intestí. Aporta proteïnes, ferro, calci, magnesi, carotens i vitamines C i E. Es pren en comprimits o en pols.

- **Chlorella.** Té la més alta concentració de clorofil·la, altament depurativa. Interfereix en l'absorció de toxines i en facilita l'evacuació. Aporta betacarotens, ferro, zinc, magnesi, fòsfor i proteïnes.
- **Espirulina.** És font de clorofil·la, amb efectes depurats i sado-llants. És rica en proteïnes, greixos poliinsaturats, betacarotens, vitamines B, C, E i minerals com iode, potassi, magnesi, calci, zinc, manganès, seleni, ferro i fòsfor.

Proteics

- **Llavors de cànem.** Tenen un 31% de proteïna completa, amb tots els aminoàcids essencials i molt riques en arginina, que beneficia les artèries. No contenen gluten. A més, tenen un 48% de greixos, rics en omega 3 i 6, magnesi, ferro, calci, fòsfor, zinc i vitamines B i E.
- **Proteïna de pèsol.** És de gran qualitat perquè conté tots els aminoàcids essencials, encara que és lleugerament limitant en metionina. Sense gluten. És rica en ferro.

Estimulants

- **Maca.** És molt estimulant contra l'estrès, la depressió i el cansament. Millora la concentració mental i la resistència física. És afrodisíaca i estimula la vitalitat i la fertilitat. Aporta carbohidrats, proteïnes, ferro, calci, coure, zinc i vitamines B.
- **Cacau:** aporta energia per a l'activitat física intensa i la fatiga gràcies a la teobromina, un estimulant natural. Conté triptòfan, feniletilamina i anandamina, que afavoreixen el benestar. Ric en polifenols antioxidants com la quercetina. Font de calci, fòsfor, ferro, magnesi, zinc i vitamines A, E, B3 i B9. ■

ALIMENTACIÓ



Superfoods. You have the power!





CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Associació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

“Pau, dignitat i igualtat en un planeta sa”

Aquest es el lema de les Nacions Unides que encapçala el llistat de dies, setmanes, decennis o anys internacionals enfocats en un tema i creats per conscienciar-nos de les seves problemàtiques. Aquestes celebracions tenen la finalitat de promoure i informar a la comunitat internacional, mobilitzar la voluntat política i els recursos per poder abordar problemes mundials i o celebrar l'assoliment dels objectius.

Tenim dies mundials del sòl, dels oceans, de la energia neta, dels aigüamolls, del lleopard, dels llegums,



dels boscos, de l'aigua, de la salut, de la diversitat biològica, contra la desertització, contra els assaigs nuclears, per la preservació de la capa d'ozó, del desenvolupament, del desarmament, de la tolerància, dels abusos, del migrant, de la justícia, de la pau... És una bona estratègia de les Nacions Unides i els seus organismes especialitzats com la UNESCO, UNICEF, FAO, etc. per difondre les qüestions més punyents, sensibilitzar i aconsellar als estats sobre les accions que s'haurien de prendre per abordar els grans reptes a que ens enfrontem com a habitants de la Terra, en tots els camps.

Comencem l'any i amb ell tenim 365 dies per dedicar-los a créixer com a persones informades, aplicant en el que puguem, a nivell individual i col·lectiu, les mesures que serveixin per posar fre al desgavell, la malversació i la desídia que porten al planeta pel pedregar. ■

BioCultura 2025: un any amb moltes novetats

Comença un any que promet molt. Toca renovar-se després d'haver complert 40 anys del naixement de BioCultura.

Aquest any el lema és “L'arrel de la solució”, estem convençuts que, en vista de la infinitat de problemes mediambientals, de salut, d'un sistema alimentari cada cop més controvertit, hem de tenir clar d'una vegada per totes, que cal resoldre el problema des de l'arrel. S'han acabat els pegats i el desviar la mirada. Som capaços com a societat de mirar de cara i resoldre tot allò que sabem que no està bé, per nosaltres, pel planeta i, a més, ara ja, perquè no queda cap altra alternativa.

Des de la nostra entitat continuarem treballant de valent, però amb alegria, així que s'inicia la temporada a A Coruña, amb una proposta d'ecoturisme i productes ecològics que do-

narà continuïtat a la consolidació de l'ecoturisme a la ciutat herculina.

A l'edició de Barcelona, anunciarem canvis en molt breu, però s'acosten novetats que canviaran cap a millor, esperem una mica les sorpreses?

I a Madrid, després de l'èxit obtingut en la celebració passada, i a petició d'empreses i associacions professionals, s'està dissenyant un model de fira híbrida entre popular i professional, que no deixarà ningú indiferent, i que respondrà a les necessitats d'uns sectors que creixen i que han demostrat el seu posicionament en el present i el futur i que econòmicament són cada cop més potents i consolidats.

I el que és important, seguim més actius i enèrgics que mai. Bon any 2025. ■



ALIMENTACIÓ

Le Pain des fleurs®

MARCA LÍDER EN LA CATEGORIA DE CRACKERS CRUIXENTS
AMB PRESENCIA EN MÉS DE 50 PAÏSOS



UN SNACK SENSE GLUTEN I VEGÀ



Descobreix tota la gamma de crackers cruixents en biocop.es

Distribuit per:





La immunitat natural,
la base de la bona salut!

Una dieta sana, exercici físic, molt d'aire fresc, un bon descans nocturn i evitar l'estrès són factors clau per al funcionament òptim de les defenses immunitàries. A més, les vitamines i minerals també tenen un efecte positiu en la resistència corporal.

Aquests suplements nutricionals contribueixen a reforçar aquesta resistència natural, armant-nos contra els trastorns (hivernals) i proporcionant alleugeriment per a les goles irritades i les vies respiratòries bloquejades. D'aquesta manera, estarà preparat per a l'hivern o altres períodes on s'és més susceptible d'emmalaltir.



Alta sinergia d'alta qualitat

Dona suport a la resistència natural*

Confort de les vies respiratòries superiors*

Ingredients: β -glucans de llevat vitamina C, equinàcia porpra, jara, zinc, seleni, vitamina D3, vitamina K2

Barreja poderosa d'olis essencials

Immunitat natural*, nas, gola**

Confort de les vies respiratòries superiors**

Ingredients: olis de romaní, de gingebre, sajolida de muntanya i eucaliptus radiata

Complex biològic amb vitamina C natural

Dona suport a la resistència natural*

Contribueix a disminuir la fatiga*

Una millor biodisponibilitat gràcies a un conjunt de cofactors

Ingredients: *vitamina C d'acerola i camu camu

Compost biològic amb els més preuats productes del rusc

Enriquit amb vitamina C natural (extracte d'acerola)

Bon funcionament del sistema immunitari*

Ingredients: pròpolis, vitamina C d'acerola, gelea real liofilitzada

Ajuda en cas de reaccions al·lèrgiques (estacionals)

Dona suport a la resistència natural*

Protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu*

Alta dosi i excel·lent biodisponibilitat

Ingredients: quercetina (Quercetin®), vitamina C (PureWay-C®)

Dona suport al sistema immunitari*

Ajuda a reduir el cansament i la fatiga*

Ingredients: gelea real, *vitamina C d'acerola, suc de poma, mel de flors d'origen europeu

physalis®
Echinacea forte
M-Gard® PUREWAY®
✓ La equinàcia apoya la resistencia natural y el confort de las vías respiratorias superiores*
✓ La vitamina C, E3, el selenio y el zinc contribuyen a una función normal del sistema inmunológico
✓ (1.3)-(1.4)- β -D-glucanos (100% Saccharomyces cerevisiae)

30 comprimidos

physalis®
Immuncaps
Powerful essential oil blend
✓ Inmunidad natural* nariz, garganta**
✓ Confort de las vías respiratorias superiores**
✓ Inmunidad natural* nariz, garganta**
✓ Confort de las vías respiratorias superiores**

45 cápsulas

physalis®
Organic C
Wholefood vitamin C
Acerola & camu camu
✓ Apoya el sistema inmunológico*
✓ Contribuye a disminuir la fatiga*
✓ Protege las células contra radicales libres*
✓ Una mejor bio-disponibilidad gracias a un conjunto de co-factores

30 comprimidos

physalis®
Propolis forte
✓ Buen funcionamiento del sistema inmunológico*
✓ Contiene jalea real, propóleo y acerola
✓ Protege las células contra radicales libres*
✓ Buen funcionamiento del sistema inmunológico*
✓ Contiene geleea real, propolis e acerola

30 comprimidos

physalis®
Quercetina forte
QUERCETIN® PUREWAY®
✓ Apoya el sistema inmunológico*
✓ Contribuye a la protección de las células*
✓ Soporta el sistema inmunológico*
✓ Contribuye para la protección de las células*

30 comprimidos

physalis®
Royal Jelly forte
2000mg
de jalea real brava/ampolla de geleea real brava/ampolla
✓ Apoya el sistema inmunológico*
✓ Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga*
✓ Soporta el sistema inmunológico*
✓ Ayuda en la reducción de la fatiga*

30 x 2000mg



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.





ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esNutricionista i Content Manager, **Amancay Ortega,**
Veritas | hola@veritas.es

A l'hivern, els cítrics ecològics són els teus millors aliats

La temporada d'hivern arriba marcada per un descens de les temperatures. Durant els mesos més freds de l'any, les nostres defenses se solen afeblir, provocant que siguem més vulnerables a refredats, refredats i gripes.

És el moment de brindar al nostre cos el suport que necessita i la natura ens ofereix una gran varietat d'aliments rics en **antioxidants** que ajuden a enfortir el nostre sistema immunitari.

Entre aquests, les fruites cítriques sobresurten especialment gràcies al seu alt contingut en vitamines i minerals. **Llimones, kiwis, taronges, aranges, mandarines...** Totes tenen en comú el seu contingut en **àcid ascòrbic** o **vitamina C**, una vitamina hidrosoluble essencial. Coneguda per les propietats antivíriques i antioxidants, contribueix a la producció i l'acció de les cèl·lules immunitàries, a més d'ajudar a mantenir les barreres naturals contra agents patògens.

També contenen altres nutrients essencials, com potassi, coure i sofre, a més de carotenoides, precursors de la **vitamina A**. Aquesta vitamina es relaciona amb la reducció de l'aparició d'infeccions respiratòries, el manteniment de les barreres naturals de l'organisme i la producció d'anticossos.



123RF Limited@serezniy

Taronges, els cítrics per excel·lència

Les taronges són les aliades perfectes per a la temporada d'hivern. Es tracta d'una de les fruites amb més poder antioxidant gràcies al seu alt contingut en **vitamina C**. Es calcula que una peça de mida mitjana (d'uns 225 grams) aporta més del 135% de les necessitats diàries d'aquesta vitamina.

També aporta altres antioxidants com els **carotenoides**, la **luteïna** o la **zeaxantina**, per la qual cosa contribueix a la protecció de les cèl·lules davant el dany oxidatiu i reforça el nostre sistema immunitari, cosa que és ideal per cuidar les nostres defenses abans i durant l'hivern. D'altra banda, el contingut en **fibra** és des-

tacable, especialment quan es consumeix la peça sencera i no només el suc. Això afavoreix el funcionament normal del trànsit intestinal i la sensació de sacietat.

Encara que se sol menjar sencera o s'utilitza per fer suc, la taronja és un ingredient molt versàtil a la cuina. És excel·lent per prendre com a refrigeri o per preparar receptes de rebosteria, elaborar melmelada, afegir a les salses agredolces de plats orientals o incorporar en amanides de tota mena.

De cultiu ecològic, fruites més dolces i sucoses

Si el que volem és aprofitar al màxim el potencial nutritiu de les fruites

cítriques, cal triar-les de producció ecològica. Es coneix que les fruites procedents de cultius ecològics estan lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química. A més, les pràctiques dutes a terme durant la producció afavoreixen el manteniment de la biodiversitat.

Com a resultat, trobem fruites ecològiques **més dolces i sucoses** que les no ecològiques, ja que en general contenen menys aigua, més matèria seca, una pela més fina i més quantitat de polpa.

A Veritas, ecològics i de proximitat

Taronges, llimones, llimes, mandarines, caquis, kiwis, aranges... Els supermercats Veritas ofereixen una àmplia varietat de cítrics de temporada cultivats per agricultors ecològics de proximitat que es cullen al punt òptim de maduració perquè gaudeixis de tots els seus nutrients i el seu gust inigualable. Troba'ls a la secció de fruiteria de la teva botiga Veritas de confiança! ■



ALIMENTACIÓ

ECOFERTA

Taronja de suc Bossa 3 kg ECO

veritas



1'66

€/Kg

~~1,98€/kg~~

Oferta vàlida del 2 al 29 de gener de 2025



Paula Hernández, Farmacèutica especialitzada en salut pública i aromateràpia. Responsable de formació de terpenic | phernandez@terpenic.com

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

AROMATERÀPIA



Olis essencials per combatre el fred

El fred no només ens fa tremolar, sinó que pot ser un factor desencadenant de molèsties a la nostra pell, com ara sequedat, irritacions i fins i tot condicions més doloroses, com l'aparició de penellons o del *Fenomen de Raynaud*. En aquest context, alguns actius naturals s'han posicionat com a aliats poderosos per alleujar aquests símptomes, gràcies a les seves propietats vasodilatadores, antiinflamatòries i regeneradores. La natura ens ofereix solucions efectives i segures que no només combaten els efectes del fred, sinó que també tenen cura de la nostra pell de forma integral.

Patologies de la pell provocades pel fred

El *Fenomen de Raynaud*, que afecta la circulació en extremitats com dits, nas i orelles, i els penellons, caracteritzats per inflamacions doloroses a la pell a causa de l'exposició al fred i la humitat, són exemples de com l'hivern pot perjudicar el nostre benestar. Els canvis de temperatura i la humitat ambiental desencadenen una resposta excessiva als vasos sanguinis, que es poden tancar (vasoespasmes) o inflamar-se, dificultant l'arribada de sang i oxigen als teixits. Aquí és on els actius naturals poden marcar la diferència.

Solucions naturals

Entre aquests actius destaquen diversos olis essencials recomanats per



123RF Limited©liudmilachernetska. Oli essencial de camamilla romana

Aquests olis no només milloren la microcirculació sanguínia, sinó que també proporcionen una barrera protectora davant del fred

a la millora de la circulació, que aporten una sensació calmant, alleujant les molèsties associades al fred.

Alguns olis essencials tenen la capacitat de crear un efecte termo-

regulador natural a la pell, estimulando els receptors de temperatura a la dermis, generant una sensació de calor sense alterar realment la temperatura corporal. Això pot ser especialment útil per als que treballen o practiquen esports a l'aire lliure a l'hivern, ja que aquests olis no només milloren la microcirculació sanguínia, sinó que també proporcionen una barrera protectora davant del fred. En aquest cas, és interessant que s'apliquin via tòpica i que estiguin formulats amb una base en crema o oli, fàcil d'aplicar i absorbir. Us indiquem 4 olis essencials d'interès:

- **Oli essencial de canyella de la Xina:** propietats vasodilatadores i antiagregants plaquetàries. Alleugereix la constricció dolorosa dels vasos sanguinis. És dermocaústic,

per el que s'ha de fer servir molt diluït en formulacions cosmètiques.

- **Oli essencial de pàtxuli:** conté pachulol, que ajuda a reduir la inflamació de les venes.
- **Oli essencial de julivert:** amb les seves molècules principals miristicina i apiol aporta una acció anti-oxidant.
- **Oli essencial de camamilla romana:** actua com a calmant i antiinflamatori natural.

A més dels olis essencials, altres components com l'oliat de calèndula o l'oli vegetal d'alvocat complementen aquesta acció. La calèndula, rica en faradiol i helianol, redueix la inflamació i afavoreix la regeneració de la pell, mentre que l'alvocat, amb el seu alt contingut en àcid oleic, millora l'absorció dels actius essencials i regenera les capes superficials de la dermis. Aquests ingredients naturals no només alleugen símptomes com formigueig, pal·lidesa o cremor, sinó que també nodreixen i protegeixen la pell contra futures agressions.

Ja sigui perquè vagis a esquiar, treballar a l'aire lliure o simplement vulguis mantenir les teves mans i peus càlids i saludables, confiar en els beneficis de la natura és una aposta segura per enfrontar l'hivern. ■

COSMÈTICA



■ ■ ● terpenic

igneaderm®

crema per a mans i peus freds

Igneaderm® és una crema d'actius 100% purs, naturals i amb una aroma agradable. Gaudeix de l'efecte natural de la nostra fórmula amb **oli essencial d'escorça de canyella**, que estimula la circulació i millora el benestar; **oleat de calèndula**, conegut per calmar i alleujar pells sensibles; **oli essencial de camamilla romana**, amb propietats antiinflamatòries i calmants; i **oli vegetal d'alvocat**, que regenera i nodreix la pell en profunditat, potenciant l'absorció dels seus beneficis.

aromateràpia científica

terpenic.com

Oriol Urrutia, Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.comAriadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

EMPRESSES HISTÒRIQUES

A.Vogel: l'essència més pura de la natura per connectar amb el nostre organisme i salut

«La natura ens proveeix de tot el que és necessari per salvaguardar i mantenir la nostra salut. Depèn de nosaltres com fem servir aquests tresors». Són les paraules d'Alfred Vogel, naturòpata pioner en explorar el potencial de les plantes medicinals i fundador del laboratori farmacèutic especialitzat en fitoteràpia que porta el seu nom, A.Vogel.

Una visió pionera

Alfred Vogel va néixer a Aesch (Suïssa) el 1902. Tenia un gran afany investigador, per el que va dedicar tota la seva joventut a investigar el poder de la fitoteràpia. Al cap de poc temps, el 1923, va obrir la primera botiga d'aliments saludables a Basilea, on oferia remeis preparats amb plantes fresques i productes per a una alimentació equilibrada amb l'objectiu de promoure un estil de vida saludable en harmonia amb la natura.



Foto cedida per A.Vogel

Va viatjar per tot el món, visitant països com l'Índia, Sud-àfrica, els Estats Units i el Brasil, on va observar com diferents cultures feien servir les plantes per donar suport a la salut i abordar diverses condicions. Va ser tot el coneixement que va adquirir el que li va permetre desenvolupar un enfocament únic a la fitoteràpia

basat en l'ús de plantes fresques i cultivades de manera ecològica.

Aquest principi va definir la seva filosofia i essència dels seus mètodes, que van travessar les fronteres estent-se internacionalment. Tant és així que el seu llibre *El petit doctor*, traduït a més de 12 idiomes, es va convertir en un manual de referència per a l'autocura.

Els principis fonamentals d'A.Vogel

El treball d'Alfred Vogel proposa una forma de vida orientada cap a la natura i el respecte en tots els

sentits. Es fonamenta en la idea que una existència en harmonia amb la natura representa la qualitat de vida. Entén que la prevenció és font de salut i alegria. Defensa que el benestar és responsabilitat, en primer lloc, de nosaltres mateixos. Veu l'equilibri físic i intel·lectual com un principi de vida. Considera la crueltat cap als animals com una cosa incompatible amb el respecte. Sosté que no conformar-se a combatre només els símptomes sinó, també, rastrejar-ne les causes és una característica de la medicina natural i global. Es basa en el principi holístic de comprendre que totes les substàncies actives es complementen mútuament i actuen en conjunt.

A.Vogel: "salut en estat pur"

Han passat més de 100 anys des que el pioner de la Naturopatia va obrir la primera botiga, i la seva passió per la natura i la salut s'ha convertit en una empresa activa a tot el món.

Amb seu a Roggwil (Berna), A.Vogel AG és un dels principals fabricants de productes medicinals i dietètics a partir de plantes acabades de collir sota el concepte de "salut en estat pur". És a dir, tornar al que és essencial, cuidar-se amb els recursos que brinda la naturalesa, combinant el coneixement artesanal amb la precisió científica, mitjançant matèries primeres de qualitat i mètodes productius que respecten els processos naturals.

Actualment, el laboratori farmacèutic distribueix complements alimentaris, productes sanitaris, cosmètica i medicaments a base de plantes medicinals i alimentació saludable a més de 25 països.

La passió d'Alfred Vogel per la natura i la salut s'ha convertit en una empresa activa a tot el món



Foto cedida per A.Vogel. Equinàcia



ALIMENTACIÓ

Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Alimenta't amb el que és natural.
Descobreix tota la nostra gamma de mels ECO a
alemany.com

Mel Ecològica
La més seleccionada
Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

#melambvalors
Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemanya:
generar impacte social i compromís amb el territori

Os de Balaguer · Montsec · Lleida

EMPRESSES HISTÒRIQUES

A.Vogel elabora els seus productes utilitzant mètodes de cultiu responsables i tan propers com sigui possible a la natura



Foto cedida per A.Vogel. Alfred Vogel

De Suïssa a tot el món

Els productes naturals A.Vogel són reconeguts internacionalment per la seva alta qualitat i eficàcia, pels preparats d'extractes vegetals de plantes fresques de cultius propis d'agricultura ecològica, i per una tasca contínua d'investigació i desenvolupament amb assaigs clínics.

Des del 1979 es comercialitzen a Espanya, esdevenint una marca precursora de l'enfocament holístic de la salut i promotora de l'estil de vida equilibrat i en harmonia amb la

natura. "Acompanyem les persones a trobar la seva millor versió emprenent un camí cap al benestar físic i emocional que els permeti gaudir del que són en estat pur", afirmen des de l'empresa.

Sostenibilitat, investigació i desenvolupament

A.Vogel elabora els seus productes utilitzant mètodes de cultiu responsables i tan propers com sigui possible a la natura. Parteix de ma-

tèria primera ecològica certificada desenvolupada en un sòl sa, seguint les directrius de BIO-SUISSE i GMP. Selecciona llavors d'alta qualitat, que es cultiven sense l'ús de fertilitzants, insecticides, herbicides ni fungicides, es cullen en el moment adequat i es preparen amb gran rapidesa per assegurar-ne l'efectivitat.

Sempre que sigui possible, els seus productes integren extractes de plantes fresques acabades de collir. Doncs tal com va investigar Alfred

Vogel, tenen un efecte "més ampli i profund" que els extractes estàndard de l'època, que s'elaboraven amb extractes secs.

Precisament, l'entusiasme del fundador per la innovació i la curiositat en relació amb les plantes medicinals és un llegat que continua marcant el rumb de l'empresa. Gràcies a la investigació, A.Vogel desenvolupa contínuament nous productes, noves formes de gestió i mètodes innovadors d'anàlisi de plantes, basant-se en el respecte per la natura i el món natural en el sentit ampli de la paraula. Aquest és el principal motiu pel qual no fa proves en animals en cap fase de la seva producció ni treballa amb proveïdors que les portin a terme.

El seu compromís amb la sostenibilitat va un pas més enllà, integrant l'eficiència de les energies renovables a les plantes de producció. Un exemple són els panells solars instal·lats a les seves plantes de producció, que cobreixen part de les seves necessitats energètiques, avançant cap a la neutralitat de CO₂ i procurant generar un impacte positiu. ■

ALIMENTACIÓ



-Brous-

**DE VERDURES
I DE POLLASTRE**





La base perfecta per a totes les teves receptes!

SENSE AROMES AFEGITS



*Ingredients 100% ecològics
¡Sabor autèntic!*

biocop.es



SALUT

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

El te de fulles d'olivera

L'olivera (*Olea europea*) és el gran arbre d'aspecte robust que embelleix els paisatges agrestos típics de cultius de secà als països mediterranis. És l'arbre fruiter més longeu: alguns exemplars arriben a viure fins a 1.500 anys, i tenen la categoria d'"arbres monumentals".

És un arbre de fulla perenne originari de Síria que avui es cultiva a diferents parts del món amb climes secs; a més del mediterrani, també en àmplies zones de Sud-Amèrica.

És més conegut pels seus fruits, les olives, però també posseeix altres parts molt beneficioses com, per exemple, les fulles que podem prendre en forma de tisana.

L'ullastre

Hi ha una varietat d'olivera, l'ullastre, que es troba en estat silvestre als camps i boscos d'algunes àrees mediterrànies com la Toscana i Catalunya. És més petit que el cultivat,



123RF Limited©shardsoflife. Ullastre de la Toscana

té espines i les seves fulles i olives són més petites i de sabor més fort, perquè contenen major quantitat de principis actius.

Un hipotensor clàssic

L'ús més comú de les fulles d'olivera és com a hipotensor, regulador del ritme cardíac, vasodilatador coronari i de la circulació perifèrica. Són

un remei dels més utilitzats tradicionalment pels fitoterapeutes per tractar alteracions cardiovasculars, soles o en combinació amb altres plantes, com l'arç blanc i el vesc.

I tot això gràcies a l'oleuropeïna, un polifenol també present a les olives i l'oli. Però a les fulles n'hi ha més quantitat, per això s'hi elaboren les infusions i els extractes terapèutics.

L'eficàcia de l'extracte de fulles d'olivera és comparable a l'acció d'alguns fàrmacs hipotensors, sense produir-ne els efectes secundaris.

Propietats i beneficis del full d'olivera

La fulla d'olivera ha esdevingut un remei medicinal molt popular per tractar diversos problemes de salut:

- **Regula els nivells de colesterol dolent.** La seva riquesa en vitamina E i en oleuropeïna inhibeix l'oxidació del colesterol a la sang. Així ajuda a reduir considerablement el nivell de colesterol LDL al nostre organisme.

L'eficàcia de l'extracte de fulles d'olivera és comparable a l'acció d'alguns fàrmacs hipotensors, sense produir-ne els efectes secundaris

- **Redueix la pressió arterial.** La fulla d'olivera té propietats hipotensors que ajuden a controlar i reduir la pressió arterial, per això és un excel·lent remei natural tan recomanable. A més, redueix els símptomes relacionats, com el mal de cap, bronzits a l'oïda i vertígens.
- **Prevenició davant del càncer.** Les fulles d'olivera són molt riques en flavonoides i polifenols, que li atorguen propietats anticancerígenes preventives. Ajuden a evitar la degeneració cel·lular a l'organisme i la possibilitat que apareguin tumors. En alguns estudis s'afirma que el consum d'aquesta planta pot reduir fins a un 38% l'aparició d'un càncer.
- **És un potent antioxidant.** La seva riquesa en components com l'hidroxitirossol i el tirossol fa que aquestes fulles tinguin propietats antioxidants excel·lents que alenteixen l'oxidació cel·lular: ajuden a prevenir l'envelliment prematur i a protegir el nostre sistema nerviós de malalties neurodegeneratives, com l'Alzheimer i el Parkinson.

Altres beneficis de les fulles d'olivera

Les fulles d'olivera també ofereixen altres aspectes favorables per a l'organisme:

- Excel·lents propietats **antibacterianes i antivirals** —gràcies a l'oleuropeïna—, ideals per tractar diferents infeccions virals com ara grip, herpes i refredats.
- Com a **antioxidant**, també tenen la capacitat d'augmentar les defenses del nostre sistema immunitari i, per tant, prevenen l'aparició de possibles infeccions i problemes de salut.
- Les seves **propietats antiglicèmiques** ajuden a reduir el nivell de glucosa a la sang. És un bon recurs per a les persones amb diabetis.
- Com a **diurètic**. Ajuda a reduir la retenció de líquids a l'organisme i prevé infeccions urinàries, com la cistitis.
- Com a **laxant**. És un remei natural ideal en cas de restrenyiment i també ajuda a alleujar altres

ALIMENTACIÓ



Miel de León ecològica d'alta qualitat, collita pròpia i recol·lectada a les muntanyes de Lleó



Mel de bruc i roure, d'alzina, de flors, de muntanya, de bosc, de castanyer i de mel en crema.

I ara també línia de cosmètica natural en col·laboració amb Beelive!

Miel de León, S.L.
Carrer Canalizo, núm. 20
24250 Pobladora de Fontecha
LLEÓ- (Espanya)
Telèfon: 638 91 33 72
david@mieldeleon.com

Miel De León mieldeleon2016

www.mieldeleon.com

problemes digestius, com l'acidesa o els gasos.

És un suplement molt eficaç en dietes per aprimar. Les seves propietats estimulants ajuden a potenciar l'energia i accelerar el metabolisme.

Precaució

Les fulles d'olivera són en general un remei natural amb pocs efectes secundaris, ja sigui prenent-ho en forma de decocció o en càpsules del seu extracte. Tanmateix, no és recomanable en els casos següents:

- **Hipotensió.** En persones que tinguin tendència a presentar una

pressió arterial baixa: aquest remei compta amb propietats hipotensores que redueixen la pressió arterial.

- **Al·lèrgies a l'olivera.** No prendre'l, podria provocar efectes secundaris com ara mal de cap, diarrea, dolors musculars i erupcions a la pell.
- **Embaràs i lactància.** Les dones embarassades o en època de lactància han de consultar amb el metge abans de prendre fulles d'olivera. Tampoc no prendran la planta els nens menors de 6 anys.
- Tampoc est á indicat en cas de cansament o fatiga, indigestió o diarrea.

Preparem una tisana de fulles d'olivera

Per gaudir dels beneficis que hem explicat, podem preparar una tisana de fulles d'olivera així:

Ingredients:

- Fulles d'olivera (ben netes!)

Ingredients:

1. Renteu les fulles per assegurar-vos que no continguin cap producte tòxic i després deixeu que s'assequin bé.
2. Poseu en un cassó 2 litres d'aigua i, abans que l'aigua entri en ebullició, afegiu-hi 3 fulles d'olivera.
3. Ara has de reduir el foc i deixar

que les fulles es coguin durant 15 minuts.

4. Un cop transcorregut el temps, cola la barreja i beu-te la infusió quan estigui freda.

El nostre consell. Es poden prendre entre 1 i 3 tasses diàries durant 2 setmanes seguides, després descansar com a mínim 1 setmana abans de tornar a prendre'n. No està de més el consell del metge en aquest cas, segons l'afecció que hagi de tractar. ■



123RF Limited©liudmilachernetska

Té excel·lents propietats antibacterianes i antivirals gràcies a l'oleuropeïna

ALIMENTACIÓ

COMENÇA MILLOR EL DIA
cuidant la teva **SALUT**

linwoodshealthfoods.com/es

Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular. El magnesi contribueix al funcionament normal dels músculs. El magnesi contribueix al metabolisme energètic normal i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga. Omega 3 (ALA) contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS



SALUT

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

Inflamació, un enemic silenciós

Quins efectes té la inflamació crònica a la nostra salut?

La inflamació és una resposta natural del cos per combatre infeccions o reparar teixits. Tot i això, quan es manté present de forma crònica, pot arribar a convertir-se en un problema greu, contribuint al desenvolupament de malalties cardiovasculars, trastorns autoimmunes com artritis o lupus o alteracions metabòliques, digestives i neurològiques.

Quins factors poden desencadenar una inflamació crònica?

Desequilibri de la microbiota: una microbiota en bon estat té més importància de la que possiblement se li ha donat fins ara. I és que, una microbiota alterada pot generar un intestí permeable, permetent el pas de toxines i bacteris al torrent sanguini, que poden activar el sistema immunològic de manera descontrolada per combatre'ls.



123RF Limited©lopolo. Fisioterapeuta fent tractament al braç inflammat

Dieta poc saludable: l'abús d'aliments ultraprocessats i sucres unit a la manca de fibra pot desencadenar una inflamació crònica.

Agents externs: l'estrès diari, l'exposició a contaminants, els disruptors endocrins o l'ús freqüent de medicaments també poden ser perjudicials per a la salut.

La inflamació i l'envelliment estan relacionades?

Un estat constant d'inflamació afavoreix la producció d'estrès oxidatiu, l'alliberament de radicals lliures, així com altres substàncies oxidants que provoquen danys als teixits sans, accelerant l'envelliment i augmentant el risc de mal-

alties cardiovasculars i neurodegeneratives.

Alguns estudis recents apunten que una microbiota intestinal alterada en persones grans pot afeblir la barrera intestinal, permetent que molècules bacterianes promoguin una resposta inflamatòria sistèmica i empitjorar aquesta inflamació.

Com pots combatre la inflamació crònica?

- Cuida la teva alimentació.
- Fes exercici.
- Descansa i relaxa't.
- Assegureu-vos la ingesta de prebiòtics i probiòtics.

Adoptar un estil de vida saludable i tenir cura de la salut intestinal són passos fonamentals per reduir-ne l'impacte i promoure una vida més llarga i saludable. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

WEBOTANIX

PROBIOTAX MICROBIOTA

NOU SABOR SABOR CACAU

Simbióticos (pre/probióticos)
Medicina de león
L-glutamina - Zinc

Gasos, inflor abdominal, digestions pesades?

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

2 sabors disponibles: coco i cacau

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

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

*Microbiota Sana,
Microbiota Felç*

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

987 95 30 54 · webotanic.com



ALIMENTACIÓ

REFIX
SEAWATER HYDRATION

SABOR SALAT | 78 SALS MINERALS

HIDRATACIÓ EXTREMA

Recuperació ràpida amb un 20% d'aigua de mar

CC Navarro

REFIX
ORGANIC RECOVERY DRINK

natural & organic
INNOVATION AWARDS
2024
WINNER

DUBAI
INTERNATIONAL
TASTE AWARDS
2024
GOLD

VITAMIN C

U

USDA ORGANIC

VEGANO

KETO FRIENDLY

A Amazon o a la nostra web www.refixyourself.com



Els malalts verticals: un nou concepte a la salut pública

En els darrers anys, la freqüència de malalties cròniques no transmissibles com la **diabetis**, la **hipertensió** i l'**obesitat** ha augmentat significativament en la població mundial, representant un problema important en l'àmbit de la salut pública.

En la majoria de casos, aquestes malalties s'aborden de manera aïllada, sense tenir en compte la relació entre la salut física i mental. Aquest assaig explorarà un nou concepte, els pacients verticals, els pacients amb diverses ECNT que requereixen un enfocament integral per al seu tractament i maneig.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, les ECNT "no són causades per agents infecciosos" i "no es transmeten de persona a persona". A la majoria dels països del món, aquestes malalties ocupen un lloc destacat en els problemes de salut pública i, en la majoria dels casos, s'aborden de manera separada, i no tenen la connexió entre la salut mental i física.

El concepte

Els malalts verticals són les persones que pateixen malalties cròniques no transmissibles en nombre considerable i no controlat, que necessiten una atenció integral. Com que els malalts verticals solen tenir una edat avançada, una història de malalties



123RF Limited@saiarlawka

cròniques i un estil de vida sedentari, també solen tenir una baixa autoestima i una alta ansietat i depressió.

Epidemiologia

La prevalença dels malalts verticals és alta a la majoria dels països del món. Segons l'OMS, "el 2019, més de 1.000 milions de persones a tot el món patien alguna malaltia crònica no transmissible". La tendència és el seu augment a la majoria dels països del món. Això és degut a la creixent edat de la població, la urbanització i l'estil de vida sedentari.

Impactes

Les persones que pateixen aquestes malalties són més propenses a

patir també malalties secundàries greus, com ara **insuficiència renal crònica**, **malalties cardiovasculars** i **depressió** i tenen un major risc de mort prematura.

Intervencions integrals sobre el tractament i la gestió dels malalts verticals

Atenció primària: cal un enfocament d'atenció primària integral per tractar i controlar els malalts verticals. Els professionals de la salut necessiten treballar en equip per tractar i controlar aquestes malalties no transmissibles.

Implementació de la salut integral i teràpies complementàries: és ben sabut que actualment està cada

cop més en auge el ressorgiment de la salut integral i la medicina integrativa, on l'individu es valora com un tot i no pel que és la seva patologia únicament; és a dir, hi ha moltes ajudes, no només les convencionals, que poden ajudar considerablement a aquest nou enfocament multidisciplinari, tenint en compte la salut des d'un **punt de vista holístic**, treballant la part física i la part mental en el seu conjunt.

Educació per a la salut: Els metges han d'ensenyar als malalts verticals com poden prevenir i controlar aquestes malalties no transmissibles.

Conclusió

Els malalts verticals són persones amb múltiples comorbiditats cròniques no transmissibles que recomanen un enfocament holístic en el seu tractament i maneig. Requereixen atenció primària i educació per a la salut. Els professionals de la salut han de planificar de manera que puguin brindar un enfocament holístic als malalts verticals i el seu tractament i maneig de les malalties cròniques no transmissibles. ■

Consulteu
referències:



TERÀPIES NATURALS



Servicio:



Siguis on siguis, la teva feina en un click

Un servei **exclusiu** per a socis

Agenda disponible a l'ordinador, tablet o mòbil

Reserva de cita prèvia 24 hores

Recordatori als clients per SMS

Creació de lloc web propi

Videoconsultes



Truca'ns : 913 142 458 - info@cofenat.es



Pedro Porta,
Empresari sector complementos alimentaris



SALUT I COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Prepara't per a l'hivern

L'hivern comença teòricament el 21 de desembre i acaba el 20 de març. Com sabeu, es caracteritza per temperatures més baixes, nits més llargues i dies més curts. En aquesta època de l'any el nostre sistema immunitari es pot afeblir estant més exposats a gripes i refredats. El sistema cardiovascular ha de fer un major esforç, en tractar de mantenir la temperatura corporal adequada, i el sistema digestiu s'enfronta a aliments més contundents.

Quins complementos alimentaris ens poden ajudar?

Els multinutrients (multivitamínics)

En totes les estacions és important que el nostre organisme tingui la base necessària de nutrients que



123RF Limited©anuta23

permetin un bon equilibri de la nostra homeòstasi i, amb això, obtenir l'energia necessària perquè els nostres processos bioquímics funcionin adequadament. N'hi ha des dels més bàsics amb una mica més de 20 nutrients fins als de perfils especialitzats amb més de 30.

És especialment important que continguin uns nivells adequats de vitamina D i vitamina C, totes dues indispensables per a un bon suport al nostre sistema immunològic.

El Coenzim Q-10 (Co-Q10)

També coneguda com a ubiquinona, és una substància natural i un component essencial dels mitocondris, la unitat productora d'energia dins de les nostres cèl·lules. CoQ10 està involucrada a la producció d'ATP,

la molècula d'energia. Els efectes antioxidants de CoQ10 redueixen la peroxidació lipídica i ajuden la vitamina E a protegir les membranes cel·lulars i els lípids, com ara el colesterol, de l'oxidació. La podem trobar a tots els teixits i òrgans del cos, amb concentracions més altes al cor.

Enzims digestius

La descomposició d'aliments i l'absorció de nutrients són fonamentals perquè funcioni la bioquímica del nostre organisme. La proteasa, l'amilasa, la lipasa i l'amiloglucosidasa són enzims que ajuden a la descomposició de proteïnes, carbohidrats, fibres i greixos, en molècules més petites per a la seva utilització metabòlica. Si les combinem amb gingebre i menta, n'augmentaran les propietats digestives.

El sistema cardiovascular ha de fer un major esforç en tractar de mantenir la temperatura corporal adequada, i el sistema digestiu s'enfronta a aliments més contundents

Cal no oblidar

Que les persones que segueixen dietes vegetarianes o veganes han de consultar les etiquetes dels productes per assegurar-se de que les formulacions són compatibles. Sempre és desitjable que la formulació sigui 100% natural, lliure d'excipients i al·lèrgens no desitjats. Finalment, totes aquelles persones que tinguin afeccions que segueixin un protocol medicamentós han de consultar amb el seu professional de la salut abans de prendre qualsevol complement alimentari.

Igual que abrigues el teu cos per fora, assegura't també que el protegeixes per dins! ■

La descomposició d'aliments i l'absorció de nutrients són fonamentals perquè funcioni la bioquímica del nostre organisme



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Empieza 2025
con buen pie →

**RECUPERA EL EQUILIBRIO
DE TU CUERPO TRAS
LOS EXCESOS DE LAS FIESTAS**

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es |    @viridian.spain





L'impacte de l'ús excessiu de la tecnologia a l'estrès i l'insomni

A l'era digital, estar sempre connectat ha esdevingut la norma. Xarxes socials, correus electrònics i notificacions constants formen part del nostre dia a dia, però aquest estil de vida hiperconnectat té un preu. Cada cop són més les persones que experimenten estrès crònic i insomni a causa de l'ús excessiu de la tecnologia.

A Espanya, un 85% de les persones entre 12 i 70 anys utilitzen xarxes socials, cosa que representa 28,3 milions de persones, que, d'alguna manera, estan connectades de manera constant. Aquesta dada encara és més alta entre els joves, amb un 98,5% registrats en alguna plataforma digital, segons l'Estudi Anual d'IAB Spain.

Conseqüències de l'estrès digital i insomni

L'estrès digital, derivat de la sobrecàrrega d'informació, la multitasca i la necessitat constant d'estar connectats, ha augmentat els últims anys. L'OMS ha assenyalat l'impacte negatiu de la tecnologia en la salut mental, ja que l'exposició constant a estímuls digitals genera ansietat i dificulta la desconexió, cosa que també afecta la qualitat del son.

Un factor clau en aquest problema és la llum blava dels dispositius



123RF Limited@ksundria

electrònics, que interfereix amb la producció de melatonina, l'hormona del son.

Aquest desequilibri no només dificulta el procés de quedar-se adormit, sinó que també afecta la qualitat del descans, i, per tant, provoca una sensació de fatiga l'endemà.

El cas dels nens i adolescents

L'impacte de la tecnologia en la salut mental dels joves és cada cop més alarmant. Segons un informe recent de l'ONU, l'ús excessiu de dispositius electrònics ha incrementat significativament l'estrès i l'ansietat en adolescents, amb un 40% dels joves entre 15 i 24 anys reportant símptomes d'angoixa a causa de la sobreexposició a pantalles.

Aquest fenomen ha portat a diverses mesures per contrarestar-lo. A Catalunya, per exemple, s'ha implementat la prohibició de l'ús de mòbils a les aules, buscant reduir la distracció digital i fomentar la concentració als estudiants.

Aquesta mesura respon a la preocupació creixent sobre com l'excés de tecnologia està afectant tant el rendiment acadèmic com el benestar emocional dels joves, subratllant la importància d'establir límits en el seu ús per protegir la salut mental i millorar la qualitat del son.

Solucions naturals per reduir l'estrès i millorar el son

Per millorar la qualitat del son i reduir l'estrès, és clau reduir el temps

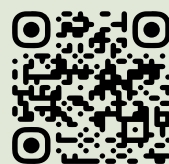
davant de les pantalles, especialment abans de dormir. Limitar l'ús de dispositius com mòbils o tablets, almenys una hora abans de ficar-se al llit, ajuda a evitar la interferència de la llum blava en la producció de melatonina.

Incorporar pràctiques de relaxació com la meditació o el ioga és també molt beneficiós. Aquestes tècniques ajuden a calmar cos i ment, reduint l'ansietat i afavorint un descans reparador.

A més, les plantes com la valeriana, la camamilla i la passiflora tenen propietats calmants que poden ser útils per millorar la qualitat del son.

Establir una rutina de son regular i crear un ambient adequat per descansar, amb poca llum i sense sorolls, també facilita un somni més profund i reparador. Per acabar, practicar exercici regularment és un altre hàbit beneficiós, ja que ajuda a reduir l'estrès, millora l'estat d'ànim i afavoreix un descans nocturn millor. ■

Descobreix els consells de salut d'A.Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



Calma, ya están aquí

PARA UN SUEÑO Y UNA RELAJACIÓN MÁS NATURAL



ANTI STRESS SPRAY

Calma en situaciones de agitación e induce a la relajación por su contenido en pasiflora

A partir de 6 años



DORMEASAN FORTE

Contribuye a un sueño saludable por su contenido en valeriana y lúpulo

A partir de 12 años



Estos productos son complementos alimenticios, se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable

AVOGEL.ES

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Contorn d'ulls, bosses i ulleres, d'Aloe Vida



El Contorn d'ulls, bosses i ulleres d'Aloe Vida és un aliat natural per a aportar hidratació i una suau textura al contorn dels ulls.

La seva formulació combina l'acció sinèrgica dels seus principis actius vegetals que ajuden a disminuir bosses, ulleres i potes de gall de manera saludable.

Màxima qualitat i eficàcia.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Aloe Vida
www.aloevida.es
Empresa: Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

COSMÈTICA

Elixir facial amb mel, de Beelive



Amb una textura lleugera i fresca, l'Elixir facial amb mel inclou esfes microcàpsules que es dissolen en la pell, alliberant ingredients actius que nodreixen i rejuveneixen de manera instantània. La mel pura, coneguda per les seves propietats hidratants, és el component estrella d'aquest elixir, oferint un impuls immediat de frescor, suavitat i hidratació profunda. Es tracta d'un sèrum apte per a tot tipus de pells.

Marca: Beelive
www.beelivecosmetics.com
Empresa: Beelive Cosmetics

HIGIENE ÍNTIMA

Compreses Ultra Regular amb ales, de Natracare



Les compreses i els salvaslips de Natracare, com la Compresa Ultra Regular, són els primers productes menstruals del món certificats com a compostables amb la certificació Seedling Mark. Natracare crea productes que respecten al planeta i a les persones amb la fabricació de productes compostables, biodegradables, d'origen vegetal, sense fragàncies ni colorants, i totalment lliures de clor i toxines.

Certificat: Seedling Mark
Marca: Natracare
www.natracare.com/es
Empresa: Bodywise (UK) Ltd

COSMÈTICA

Crema Ginkgo biològica, de PielSana



Rica en vitamina C i E, la Crema Ginkgo biològica és especialment indicada per a pells amb cel·lulitis, flàccides o amb taques blanques. Gràcies als seus ingredients naturals, entre els quals destaquen el ginkgo, els probiòtics marins, el bedoll, la cua de cavall i la llimona, amb la seva aplicació aconseguiràs aportar propietats revitalitzats i antioxidants per a reafirmar i nodrir la teva pell.

Certificat: BioVidaSana
Marca: PielSana
www.cosmeticapielsana.com
Empresa: PielSana S. Coop. Mad.



CERTIFICADORA

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES **BIO MENJARS**

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, removevent. No bullir.

INGREDIENTS: Patates* (30%), pastanaga* (15%), porro* (15%), carbassó* (10%), espinacs* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra*, sal marina.
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

Conservar en lloc fresc i sec. Un cop obert, conservar en frigorífic.

Quantitat neta: 1 L
Lot: 4216/17
Caducitat: 31 GENER 2026

Informació nutricional (100 g)

Valor energètic:	340 kJ
	80 kcal
Greixos:	3 g
> dels quals: saturats	0,5 g
> monosaturats	0,3 g
> polisaturats	0,3 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals: sucres	2,5 g
Fibra alimentària:	2,5 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,8 g

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

CCPAE

BIO MENJARS, S.COT
CARRER GRAN, 4, 43001 TARRAGONA
Certificat ecològic per CCPAE
Més informació: www.ccpae.cat

84563245

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb la col·laboració de:



www.ccpae.cat

FIRES



BioCultura
Feria de productos ecológicos y Consumo responsable

2025

A CORUÑA 7-9 marzo. EXPOCoruña

BARCELONA 29 mayo/1 junio.
La Farga de L'Hospitalet

MADRID 6/9 noviembre. Ifema

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS



Organiza



biocultura.org
[@biocultura](https://twitter.com/biocultura)



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



Enfortint les nostres defenses

El sistema de defensa del cos reconeix els organismes infecciosos, com ara virus i bacteris, com a partícules estranyes a través dels sistemes d'immunitat innata o adaptativa.

La resposta immunitària innata es produeix immediatament quan els agents infecciosos s'acosten a la barrera externa, mentre que la resposta adaptativa provoca la formació d'una memòria immunològica que permet una resposta més ràpida i eficaç a la propera trobada amb el mateix patògen.

Tot i això, els microbis patògens sovint aconsegueixen infectar-nos malgrat els nostres forts mecanismes de defensa, a causa d'una sèrie de tàctiques d'evasió immunològica, que inclouen superar el reconeixement per part de les cèl·lules immunes i immobilitzar les respostes immunes.

L'anomalia o la disfunció del sistema immunitari pot provocar una resposta immunitària inesperada en el



123RF Limited©madeleinesteinbach

cas d'hipersensibilitat o autoimmunitat, així com d'immunodeficiència. A més, la desnutrició o l'envelliment immunitari donen lloc a una resposta immunitària ineficaç.

Les propietats immunomoduladores de les plantes medicinals s'han estudiat molt durant els darrers anys per la consciència creixent sobre l'estratègia de modulació del sistema

immunològic per combatre les malalties infeccioses, específicament les infeccions virals.

Alguns exemples d'olis essencials interessants per combatre les infeccions, estimular i modular les nostres defenses són: l'eucaliptus radiata, la ravintsara, la murta i l'anís estrellat. Tots tenen propietats antimicrobianes sobre diferents patògens que

afecten el sistema respiratori, però a més ens ajuden a modular les nostres defenses potenciant l'eficàcia del nostre sistema immune a través d'augmentar els nostres glòbuls blancs, els monòcits i macròfags, estimulants també una major resposta fagocítica per eliminar els agents agressors que actuen sobre el nostre sistema respiratori.

A això se sumen els seus beneficis antioxidants, antiinflamatoris i analgèsics d'aquests olis essencials que actuen ajudant indirectament a fer que la resposta immunitària sigui més eficaç.

L'aplicació per inhalació de vapor o via oral proporciona beneficis tant per a problemes respiratoris durant el refredat com en el cas de la bronquitis. Hi ha una llarga història d'ús popular amb un bon historial de seguretat i, utilitzats a la dilució adequada, són d'un gran benefici per combatre els agressors relacionats amb l'estació hivernal. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Aprolis

EL XAROP QUE FUNCIONA

Passa un hivern sense agressors externs



SENSE SUCRES
AFEGITS
SENSE GLUTEN

2 FORMATS:
500 ml (familiar)
i 180 ml



Amb extractes de gemmes de lantana, groseller negre, rosa silvestre i avellaner

Amb plantes medicinals de timó, trepó, malví i regalèssia

Amb olis essencials d'anís estrellat, *Eucalyptus radiata*, ravintsara i murta

AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS CERTIFICATS

COMPLEMENT ALIMENTARI

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Què aporta la cosmètica cannàbica amb CBD a la teva pell

La cosmètica cannàbica amb CBD està de moda, sobretot des que els laboratoris de cosmètica fan publicitat a la televisió i a les botigues de cosmètica.

Però el nom de cànnabis es relaciona socialment més amb la marihuana que amb la cosmètica, per això crida l'atenció i genera dubtes sobre la legalitat i els efectes d'aquests cosmètics. Aquest és un dels motius pels quals el principi actiu CBD del cànnabis s'ha fet famós més ràpidament que altres ingredients cosmètics com l'àcid azelaic dels cereals, el resveratrol del raïm o el bakuchiol de la planta Babchi.

Així que deixarem clar quina planta de cànnabis s'utilitza per obtenir el CBD i quines són les seves propietats cosmètiques.

Les dues varietats principals de cànnabis són, *Sativa* i *Indica*, la pri-

mera es coneix popularment com a *cànem* i la segona com a *marihuana*.

Cannabis sativa (cànem)

És el cànem industrial que es cultiva per obtenir fibra i oli de cànem. Aquesta és la varietat de cànnabis

que es fa servir en cosmètica i és legal a Europa. El seu actiu principal és el Cannabidiol o CBD.

Cannabis índica (marihuana)

Està classificada com a droga il·legal a la majoria de països. El principi medicinal és el Tetrahidrocannabinol o THC, que té propietats psicoactives.

És legal el cànem amb CBD per elaborar cosmètics?

El THC és responsable de l'efecte psicoactiu de la marihuana. És il·legal a la majoria de països.

El CBD té propietats cosmètiques molt interessants, no té efectes psicotròpics i és legal a Europa i als Estats Units.

Cal tenir clar que les plantes de cànnabis contenen alts nivells de THC, mentre que la planta de cànem no conté THC.

Aquesta és una diferència per dis-

El CBD protegeix la pell de l'envelliment prematur, ajuda pells greixoses a evitar els grans i disminueix les arrugues d'expressió

tingir a nivell legal el cànem de la marihuana.

Un cop aclarit aquest aspecte, ens centrarem en la planta de cànem per conèixer les seves propietats cosmètiques.

En cosmètica es fan servir principalment l'oli de cànem, els extractes de cànnabis i el CBD pur.

L'oli de cànem

L'oli de cànem que es fa servir en cosmètica s'obté per primera pressió en fred de les llavors de *Cannabis Sativa*. És millor si el compres ecològic, i certificat, a la teva botiga d'alimentació.

Conté vitamines A, B1, B2, B3, B6, C, D i E. Totes són antioxidants i regeneradores.

Conté els àcids grassos essencials omega-6 i omega-3, en una proporció de 3:1, que és la proporció ideal a la nostra dieta.

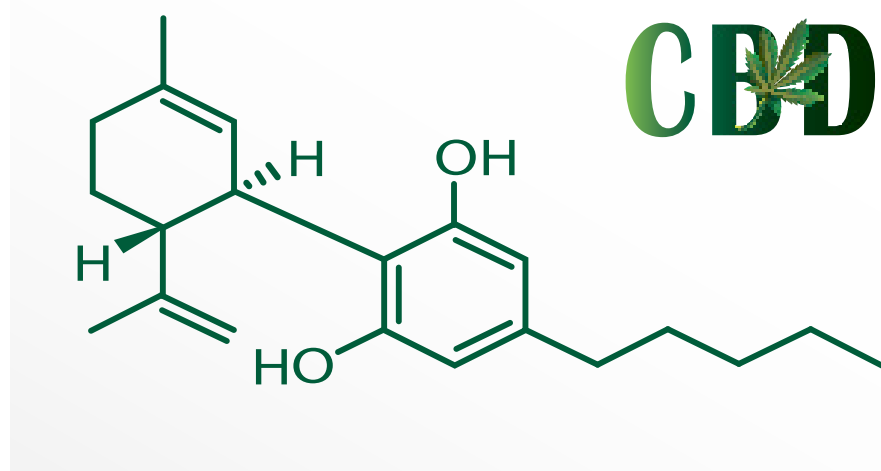
L'oli de cànem no conté THC, la substància psicoactiva que es troba a la resina de la marihuana.

Propietats de l'oli de cànem

Els omega-6 i omega-3 de l'oli de cànem penetren fàcilment a través de la pell i nodreixen les cèl·lules de la dermis. Com que s'absorbeixen ràpidament faciliten el transport de vitamines i altres actius dissolts.

Són antioxidants, antibacterians i regeneradors. Quan s'absorbeixen nodreixen, hidraten i rejuveneixen la pell, millorant-ne el to i elasticitat.

Com que és hidratant, antiinflamatori i regenerador és de gran ajuda



123RF Limited©wuttkit



LLAR I CUINA

Grazie EcoNatural
For the planet's needs.

TRIAR CUIDAR EL PLANETA!

100% RECYCLED FIBERS

100% ORGANIC

Distribuit per:
Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com

FSC
RECYCLED
Paper made from
recycled material
FSC® C100456

FIBERPACK
www.fiberpack.com

COSMÈTICA

a les pells seques, pells inflamades i la pell madura.

El cannabinoide CBD

CBD pur

El CBD és un potent **antioxidant** que elimina els radicals lliures. Això vol dir que protegeix la pell de l'acció perjudicial del sol i la contaminació, que són els principals responsables de l'envelliment cutani. Per això va bé en cosmètics per a pells castigades o madures que necessiten protecció i regeneració.

S'ha comprovat que **ajuda a reduir la inflamació** en els casos d'artritis, dolor muscular, acne, pell atòpica i inflamacions per cremades i irritacions. També millora la pell en els casos de psoriasi i dermatitis atòpica.

El CBD **disminueix l'activitat de les glàndules sebàcies**, cosa que juntament amb la seva acció antiinflamatòria ajuda la pell acneica a reduir la mida i el nombre d'abscessos.

També és **calmant**, per això, juntament amb la seva propietat antiinflamatòria, el CBD alleuja la picor i la coïssor a les pells sensibles i irritades.

Al relaxar la pell, redueix les arrugues d'expressió.

Cal tenir clar que les plantes de cànnabis contenen alts nivells de THC, mentre que la planta de cànem no conté THC



123RF Limited©tinnakornlek. Oli de CBD

Resumint, el CBD protegeix la pell de l'envelliment prematur, ajuda pells greixoses a evitar els grans i disminueix les arrugues d'expressió.

Com es fa servir el CBD en cosmètica?

Encara que el millor és elaborar el cosmètic des de zero, podeu afegir el CBD a la vostra crema facial, en forma d'extracte de cànnabis, o pur, dissolt prèviament en una mica d'oli de cànem.

Extracte de cànnabis

Aquest extracte conté els fitocannabinoides i altres actius de la planta com ara terpenoides, flavonoides, hidrocarburs, àcids grassos, oli essencial i antioxidants que tenen un efecte protector i regenerador de la pell.

L'extracte s'obté macerant la planta amb oli vegetal (oliva) o alcohol.

Com es fa servir el cànnabis en cosmètica

Perquè un cosmètic es consideri cannàbic ha de contenir CBD, que es pot afegir com un actiu pur, o en

forma d'extracte de cànnabis. L'oli de cànem sol no és un cosmètic cannàbic.

L'oli de cànem és apropiat per a tota mena de pell, però especialment per a pells que necessiten protecció, hidratació i regeneració, com és la pell madura.

El pots utilitzar pur, o barrejat amb altres olis, com a oli corporal/facial i com a desmaquillant. També

L'oli de cànem és apropiat per a tot tipus de pell, però especialment per a pells que necessiten protecció, hidratació i regeneració

com a oli per a massatge per baixar la tensió muscular.

L'oli de cànem és el millor vehicle per al CBD, així que també s'afegeix a cremes i locions facials i corporals. Si vols potenciar el seu efecte, pots afegir ingredients actius que protegeixen i regeneren la pell, com ara vitamines A i E, alfa bisabolol, bakuciol o coenzim Q10.

La cosmètica cannàbica és segura i és ideal per a la pell madura. ■

COSMÈTICA

PIELSANA
Pilar Ruíz

TRACTAMENTS

“Que Piel sana sigui el teu aliment i l'aliment la teva teràpia”

- Dermatitis
- Èczemes
- Psoriasi
- Rosàcia
- Regulador

- Taques Blanques
- Taques fosques
- Anticaiguda
- Recuperació
- Queratina



123RF Limited©vershininphoto

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

L'ENTREVISTA



Maria Dawson va començar a treballar a **Clearspring** com a gerent de vendes i màrqueting el 2012. Tanmateix, ha format part de Clearspring durant la major part de la seva vida com a filla del fundador **Christopher Dawson**. La Maria ha crescut cuinant i menjant productes Clearspring i donant suport a l'empresa familiar; ja sigui organitzant degustacions a les botigues, parlant amb els clients o passant les "vacances" familiars visitant proveïdors al Japó. Ella és definitivament una enciclopèdia en tot el que fa a Clearspring!

Què va inspirar l'expansió des d'alguns productes ecològics japonesos a més de 300 ofertes avui dia?

Tenint en compte el nostre lema "treballar i actuar per convertir una hectàrea més a ecològic cada dia", era inevitable que continuéssim augmentant la nostra oferta de productes. Clearspring es va fundar per donar suport als productors i l'artesanía japonesa ecològica, artesanal i tradicional. L'any 2000, a mesura que

Maria Dawson (Clearspring): "La nostra ètica, valors i principis no han canviat mai"

més gent va començar a exigir una gamma més àmplia de productes que complissin l'estàndard Clearspring, vam començar a fer créixer la nostra oferta. Allò que no ha canviat és el nostre compromís amb un sabor excepcional, qualitat premium, aliments ecològics i d'origen vegetal. I continuem sent una empresa familiar independent!

Quins mètodes tradicionals utilitzeu per elaborar les vostres especialitats japoneses i per què són importants?

El secret de la singularitat i el sabor dels nostres productes ecològics japonesos és l'artesanía i l'experiència realment notables dels productors amb què treballem. Només utilitzen ingredients ecològics de la millor qualitat i utilitzen mètodes i tècniques tradicionals que donen als nostres productes un sabor que no es pot aconseguir amb una producció més moderna i massificada.

Un principi que apliquem a tots els nostres productes és que s'han de processar mínimament per oferir el màxim sabor i valor nutricional. És una cosa amb la qual hem estat constants des del primer dia. És més important ara que mai, ja que cada vegada més persones descobreixen els efectes nocius dels aliments ultra processats.

Com mantenir els alts estàndards de qualitat i autenticitat?

Està fora de dubte que Clearspring redueixi l'estàndard pel qual es fabriquen els nostres productes. Ja sigui la qualitat dels ingredients que utilitzem o els esforços que els nostres productors fan per garantir que cada producte ofereixi el gust, la qualitat i el valor nutricional. No obstant això, som conscients que hi ha productes més barats, no autèntics i no ecològics disponibles per als compradors. El nostre repte, que acceptem de cor, és mostrar a la gent la diferència Clearspring. Quan veieu el logotip de Clearspring, podeu estar segurs que no hi ha concessions. A més de ser ecològics i d'origen vegetal, tots els nostres productes són sense sucre refinat, sense transgènics i lliures de tots els colorants, sabors i additius artificials.

La innovació és un element fonamental de Clearspring: amb quins productes esteu més entusiasmats?

Estem molt emocionats d'anunciar el llançament de la nostra primera gamma d'aperitius dolços per emportar, amb un toc únic: Galetes de Cívada Ecològiques disponibles en sabors d'auró miso, matxa i dàtil. Estan fetes per forners artesanals familiars de quarta generació a les Terres Altes escoceses, on fa més de quatre dècades que dominen l'art de l'alta fleca.

La sostenibilitat és fonamental avui dia. Quines són les vostres iniciatives?

Clearspring es compromet a avançar contínuament cap a una sostenibilitat encara més gran. Durant els darrers anys, hem fet moltes millores d'envasos per fer-los més ecològics. Un dels canvis més importants i impactants ha estat eliminar la safata de plàstic dels nostres Cruixents d'Algues més venuts. Vam trigar molt de temps a assegurar-nos que poguéssim fer el canvi sense comprometre el seu sabor i cruixent. Amb el canvi, s'han eliminat gairebé cinc milions de safates de plàstic d'un sol ús cada any, equivalent a prop de 18 tones de residus.

Com mantenir-vos fidels a les arrels i els valors fonamentals de la marca?

És curiós que em preguntis això perquè l'altre dia n'estàvem parlant a l'oficina. L'ètica, els valors i els principis de Clearspring mai han canviat, en realitat és el mercat el que finalment ens està posant al dia. Hem estat ecològics, d'origen vegetal i sense sucre refinat des del primer dia, que va ser fa més de 30 anys. Un nombre creixent de compradors s'està movent cap a aliments ecològics, vegetals i poc processats, que és el que ha estat el nucli de la nostra gamma de productes. ■



ALIMENTACIÓ



Fruta Ecológica de la Costa Tropical



Haz tu pedido en: solyfruta@yahoo.es

O EN LOS TLFs: 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com