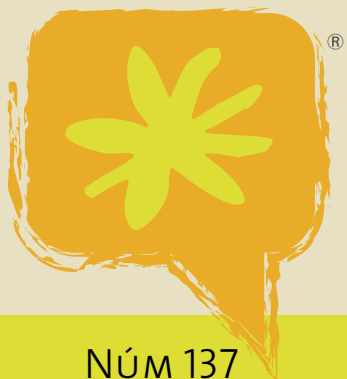




NÚM 137

ABRIL 2025

AGRICULTURA

Què és l'agricultura regenerativa?

Pàg. 4

LA RECEPTA

Batut detox amb herba de blat

Pàg. 12

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Higiene vaginal: claus per a la cura íntima femenina

Pàg. 29

L'ENTREVISTA

Gabriele Giancardi (Tradin Organic): "El sector està creixent i és un plaer veure que hi ha més operadors"

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

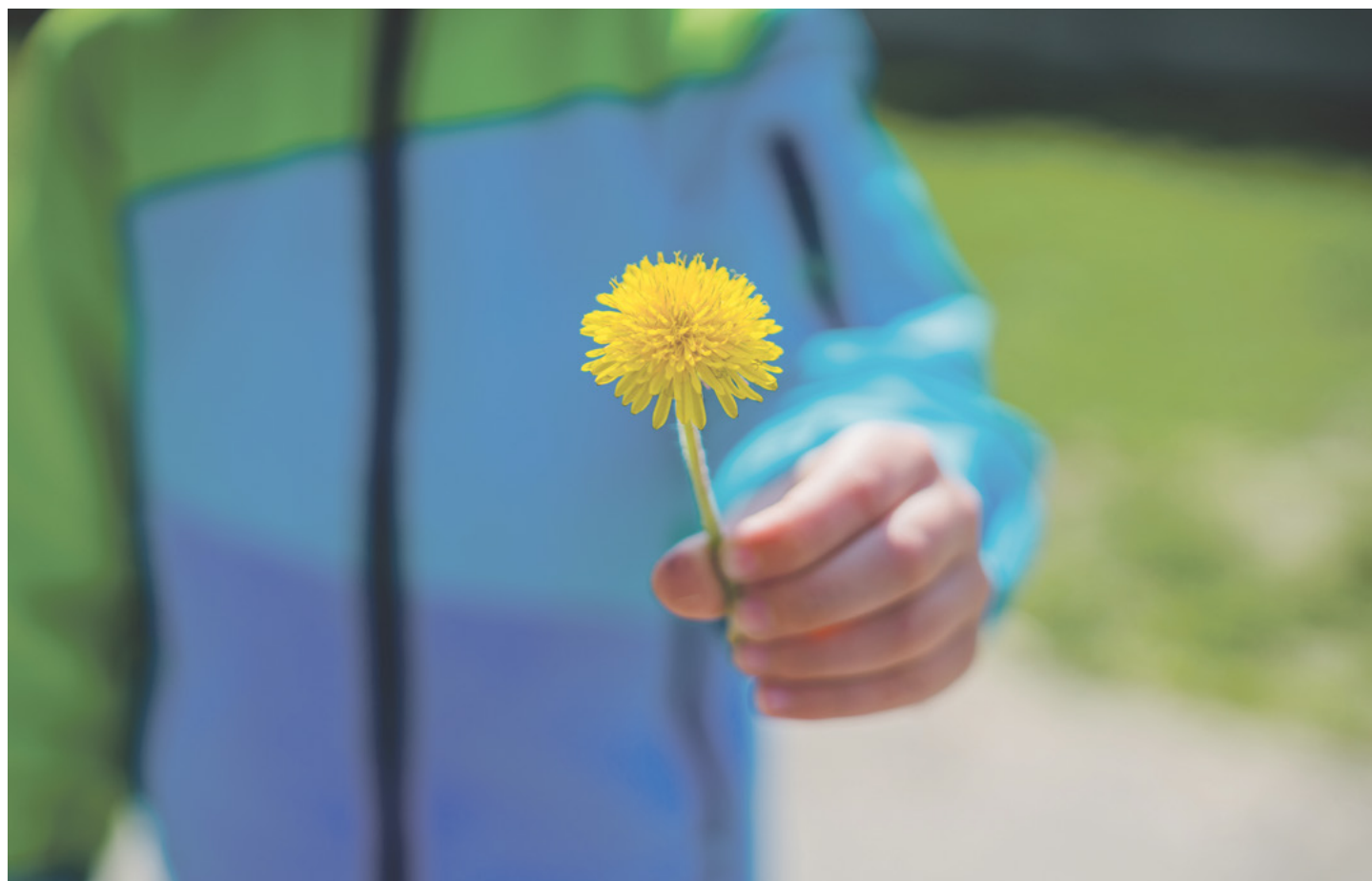
BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"La cultura veritable neix amb la natura, és simple, humil i pura" MASANOBU FUKUOKA

Alcaloides de la pirrolizidina: el perill ocult als aliments



123RF Limited©dyachenkoprop. Dent de Lleó (*Taraxacum officinale*), família de les asteràcies



A VEGADES, UN INGREDIENT ÉS TOT
EL QUE NECESSITES PER GAUDIR



PROVA LA GAMMA D'INFLATS
UN INGREDIENT



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
Instagram Facebook

Roser Fabrés,
Tecnòloga d'aliments

ALIMENTACIÓ

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.comDIRECTOR
Enric UrrutiaREDACCIÓ
Montse MuléPRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma IsernINFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria InformàticaDISTRIBUCIÓ 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: **Tot Ecològic**, **Alternatur**; Mallorca: **EcoBalea**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

També disponible a:

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

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,
Mariana Defassio, Roser Fabrés, Jordi Gascón,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge,
Isidre Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Pedro Porta, Jaume Rosselló,
Maribel Saiz Cayuela, Cristóbal VidalBio 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:

Alcaloides de la pirrolizidina en
aliments, un risc ocult al camp

Els alcaloides de la pirrolizidina són un grup de substàncies químiques presents en plantes de manera natural com a defensa contra herbívors, insectes o microorganismes com els fongs i bacteris. Fins ara, se n'han identificat més de 600 i se sap que són produïts per més de 6.000 espècies de plantes arreu del món, majoritàriament per cinc famílies: *Asteraceae*, *Boraginaceae*, *Fabaceae*, *Orchidaceae* i *Apocynaceae*.

Estar exposat a aquests químics pot comportar efectes adversos tant per als humans com per als animals. Per a donar lloc a efectes negatius al nostre cos, els alcaloides de la pirrolizidina primer han de sotmetre's a biotransformacions, és a dir, passar per múltiples reaccions químiques a dins del nostre organisme. Aquestes reaccions poden portar a diferents resultats, des de l'excreció via orina fins a l'activació i desencadenament d'efectes

La presència d'aquestes substàncies en aliments pot ocórrer de manera no intencionada



123RF Limited©nikolaydonetsk. Vi de primavera casolà de flors de dent de lleó (família de les asteràcies)

tòxics. Tota aquesta activitat es duu a terme principalment al fetge.

La gran diversitat estructural d'aquests alcaloides té una influència directa sobre la seva toxicitat, ja que no tots en tenen la mateixa. Cada tipus d'alcaloide es comporta d'una manera diferent dins del cos, i això pot provocar que alguns s'absorbeixin amb menor o major proporció. Actualment, s'estudia la presència i distribució d'aquests compostos en detall per a millorar els protocols de seguretat i recomanacions.

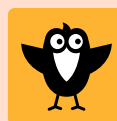
La presència d'aquestes substàncies en aliments pot ocórrer de manera no intencionada. Alguns exemples podrien ser la mel o els suplementes alimentaris, on hi poden acabar arri-

bant per vies molt diverses. Per exemple, les abelles poden recollir pol·len de plantes contaminades, i per tant aquests poden acabar en la mel. Un altre exemple serien les infusions o el té, on hi poden acabar de manera accidentada a causa de la recol·lecció conjunta amb fulles contaminades. En aquest sentit, **les bones pràctiques agrícoles són un element clau per a evitar la presència d'aquests contaminants.**

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), ha avaluat el risc dels alcaloides de la pirrolizidina en diverses ocasions en diferents productes alimentaris. Aquests estudis analitzen, entre d'altres, el nivell d'exposició de la població a aquestes substàncies per tal d'avaluar-ne el



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

**Raab**
VitalfoodL'autèntica pols de
gavarrera AP-4®Per afavorir el benestar de les
teves articulacions100% pur, ecològic, d'alta qualitat i sense conservants.
Qualitat AP-4 marca registrada.

Natural. Premium. Vital.

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

ALIMENTACIÓ

risc associat. Una de les conclusions més importants a destacar d'aquests estudis és que hi ha una categoria química en particular d'aquests compostos que resulta d'especial preocupació: els anomenats 1,2-insaturats. Aquests s'investiguen, per tant, amb especial atenció.

Una gran exposició a aquests alcaloides por provocar efectes a curt termini, és a dir, efectes aguts. Una de les conseqüències més destacades és el desencadenament de malalties hepàtiques com la malaltia venooclusiva, que pot comprometre la funció del fetge. Això s'ha vist reflectit en brots registrats a països com Pakistan o Índia, associats al consum de cereals contaminats amb aquests alcaloides. D'altra banda, en cas d'exposició prolongada o crònica, tant agències de seguretat alimentària com múltiples estudis científics han advertit del seu potencial de carcinogènesi, és a dir, capacitat d'afavorir el desenvolupament de càncers.

Per determinar el perill que representen els alcaloides de la pirrolizidina en els aliments, els experts utilitzen molts enfocaments diferents buscant assegurar la seguretat de les persones més vulnerables: el principi

Mantenir controls oficials regulars i adoptar pràctiques agrícoles responsables contribueix a la salut mediambiental i assegura la protecció a les persones



123RF Limited©boomeart. Preparant hummus de cigrons (família de les fabaceae)

és garantir la seguretat dels més vulnerables i així protegir a tota la població. Des de les primeres advertències al perill d'aquestes substàncies per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) al 1988, fins a dia d'avui, aquesta problemàtica s'ha estudiat arreu del món. Això ha donat lloc a noves normatives, com per exemple a la Unió Europea, on des del 2022 a Europa existeixen límits màxims permesos de alcaloides pirrolizidínics per a diverses categories d'aliments.

Gràcies a la recerca científica i les regulacions alimentàries, cada vegada tenim més eines per controlar-ne la presència i minimitzar el risc per als consumidors. Evitar la contaminació per alcaloides de la pirrolizidina és fonamental per assegurar la seguretat dels aliments. Per això, cal que tots els actors implicats en la cadena de producció siguem conscients de la seva importància i hi col·laborem. Factors com ara la dificultat d'identificar les plantes que en produeixen fan que siguin necessaris els controls rigorosos que permetin identificar riscos i assegurar la seguretat dels nostres aliments. La millora en el desenvolupament de mètodes analítics de detecció més eficaços en aliments, juntament amb l'aplicació de regulacions, contribueixen a garantir cada vegada més i de manera conti-

Evitar la contaminació per alcaloides de la pirrolizidina és fonamental per assegurar la seguretat dels aliments

nua la seguretat dels nostres aliments.

La rotació de cultius és una de les tècniques més importants per a la producció agrícola. En particular, pel que fa a la producció ecològica, un dels elements clau és la promoció de la biodiversitat en els sistemes agrícoles. Aquesta diversificació en el cultiu ens permet mantenir més sota control les zones agrícoles, evitant el creixement de plantes productores d'alcaloides pirrolizidínics. A més, en l'agricultura ecològica, es promou el control mecànic o manual de les males herbes, en vers de l'ús dels mètodes químics com els pesticides, fet pot ajudar a eliminar encara més eficaçment la presència de plantes productores de substàncies tòxiques.

En conclusió, mantenir controls oficials regulars i adoptar pràctiques agrícoles responsables no només contribueix a la salut mediambiental, sinó que també assegura la protecció a les persones. Gràcies a aquests esforços, podem tenir la confiança que els aliments que ens arriben a taula són cada vegada més segurs. ■



©Marta Montmany. Bodegó d'horta ecològica

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).

Novetat!

Lasanya 100% fajol, de Sol Natural



La lasanya és un dels grans plats de la gastronomia italiana, Sol Natural llança la primera lasanya elaborada únicament amb fajol, pseudocereal lliure de gluten que permet gaudir de lasanyes i canelons deliciosos, nutritius i més digestius.

Es tracta de pasta elaborada a Itàlia de manera artesanal i assecada a baixa temperatura, mantenint així els seus nutrients, però també la seva textura, sabor i aroma.

Gaudeix de les teves preparacions de pasta sense gluten, veganes i ecològiques, al més pur estil italià!

Certificat

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Què és l'agricultura regenerativa?

L'agricultura regenerativa és un enfocament holístic de la producció agrícola que busca millorar la salut dels ecosistemes agrícoles i restaurar els recursos naturals, alhora que s'assegura la viabilitat econòmica i el benestar social de les comunitats rurals. Aquest mètode posa especial èmfasi en la millora de la fertilitat del sòl, la promoció de la biodiversitat, la gestió sostenible de l'aigua i la mitigació del canvi climàtic, amb l'objectiu final de crear sistemes agrícoles més saludables, resistents i sostenibles. Al mateix temps, també procura millorar les condicions de vida de les comunitats rurals, afavorint pràctiques econòmiques justes i sostenibles que promouen la seguretat alimentària, la salut humana i la cohesió social.

Sota aquest concepte es troben un conjunt de pràctiques ecològiques agrícoles i de pastoreig encaminades a regenerar la matèria orgànica del sòl i a restaurar la biodiversitat dels sòls degradats, com a pilar fonamental. El seu propi nom ja suggereix clara-



123RF Limited©armypicca

ment una situació de partida on cal restaurar la salut del sòl, degradada o perduda per causa d'un maneig poc favorable, possiblement per efecte d'un excés d'ús de pesticides i adobs químics, maquinària pesada i pràctiques agronòmiques massa intensives.

Les tècniques que s'utilitzen es basen en el manteniment del sòl permanentment cobert de vegetació,

restringint o eliminant la llaurada, incorporant la rotació de cultius, l'ús de compost i adob orgànic, i altres pràctiques que estimulen la formació de matèria orgànica i la retenció d'aigua. A més, promou activament la biodiversitat agrícola i ecosistèmica, reconeixent el paper crucial que juguen les plantes, els animals i altres organismes en l'equilibri dels ecosistemes agrícoles.

Efectivament, els animals juguen un paper important en l'agricultura regenerativa, ja que contribueixen de diverses maneres a millorar la salut dels ecosistemes agrícoles i a promoure la fertilitat del sòl. Els animals que pasturen, com el bestiar boví, oví o caprí, ajuden a regenerar els sòls a través del seu impacte sobre la vegetació i a través dels seus excrements, sempre a partir d'un maneig adequat i utilitzant sistemes de rotació que no comportin efectes negatius al sòl. Els herbívors poden ajudar al maneig de la vegetació, controlant l'expansió de plantes no desitjades o invasores mitjançant el seu pasturatge selectiu, el que pot ser particularment útil per a una bona gestió de prats i pastures.

En sistemes agrícoles regeneratius, els animals sovint es combinen amb cultius per aprofundir les sinergies entre els diferents components del sistema agrícola. Per exemple, els sistemes agroforestals poden incloure animals com a part del cicle



ALIMENTACIÓ

NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS

MANS
agrosocials

DEIXA'T SORPRENDRE AMB LA SEVA VERSATILITAT!

ANETO - NATURAL -

Product line items shown:

- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de POLLO
- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de VERDURAS
- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de PESCADO y VERDURAS ECOLÓGICAS
- PAELLA CALDO con SOFRITO ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de VERDURAS
- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de VERDURAS SUAVE SIN SAL AÑADIDA
- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de POLLO SUAVE SIN SAL AÑADIDA
- CALDO NATURAL de ALCACHOFA ESPÁRAGOS VERDES y CEBOLLA ANETO - NATURAL - ENVASE INDIVIDUAL 2x330ml
- CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO - NATURAL - de CEBOLLA

AGRICULTURA

de nutrients i la gestió del sòl, fomentant una interacció més equilibrada entre els elements vegetals i animals del sistema.

La necessitat de regenerar els sòls agraris és cada cop més urgent, doncs més de la meitat estan en diversos estadis de degradació i cal revertir aquesta situació, sinó en unes dècades faltaria terra per alimentar el món. L'agricultura intensiva és responsable de "cremar" el carboni naturalment emmagatzemat al sòl i alliberar-lo a l'atmosfera, agreujant més el canvi climàtic. Segons Nacions Unides, l'agricultura és responsable d'una tercera part de les emissions de gasos d'efecte hivernacle.

Per altra banda, els sòls degradats i sense matèria orgànica, a més, generen uns entorns més vulnerables als fenòmens meteorològics extrems, que augmenten en freqüència i intensitat a mesura que la Terra s'escalfa. En aquest sentit, l'agricultura regenerativa pot jugar un paper actiu en la mitigació del canvi climàtic, ja que ajuda a capturar i emmagatzemar carboni a través de la vegetació i dels



123RF Limited©ilixe48. Plantació d'albergínies

sòls, contribuint a la reducció de les emissions.

Cal aclarir diferents conceptes relacionats amb l'agricultura regenerativa, com ara la producció ecològica, la permacultura o l'agroecologia. Tots aquests conceptes sorgeixen per donar resposta als efectes negatius dels excessos de l'agricultura industrial intensiva. Tots busquen una producció agroalimentària més sostenible, ambientalment favorable i socialment justa. I tots busquen un sòl viu i fèril.

Malgrat tot, hi ha diferències significatives que val la pena remarcar. Mentre que la producció ecològica suposa un sistema de producció definit i regulat, on els productors de la cadena estan sotmesos a control i on el consumidor obté un producte certificat en el que gairebé no s'han utilitzat productes químics de síntesi, no hi ha cap definició legal del sistema de l'agricultura regenerativa, ni cap sistema de certificació, el que permet que es pugui utilitzar com una estratègia publicitària de "greenwashing".

Per altra banda, la presència del segell ecològic, per si sòl, no assegura si la salut dels sòls està millorant o no, doncs malgrat que els principis de la producció ecològica esmenten la necessitat de mantenir o millorar la salut dels sòls, les normes "concretes" que s'exigeixen als productors ecològics potser no resulten suficients per assegurar-ho.

L'agricultura regenerativa és un sistema de maneig adaptatiu que es basa en els principis i no en les pràctiques. No hi ha receptes o prescripcions que tothom hagi de seguir perquè cada situació és diferent; el que importa són els resultats, la millora de la salut del sòl. En aquest sentit, és més proactiva que normativa, podríem dir que s'assembla més al que era la producció ecològica en els seus inicis.

Per tots aquests motius, recentment hi ha qui està començant a parlar, especialment als EUA, sobre la possibilitat d'un nou sistema de certificació "ecològic regeneratiu", que aconseguiria integrar ambdós conceptes, sumant el millor de cadascun d'ells. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring

EL BEST-SELLER ECOLÒGIC
SEAVEG CRISPIES
ARA ÉS FINS I TOT MILLOR!

S'estalvien 4,5 milions de safates de plàstic*



Sense gluten

Bossa multipaquet
feta de paper
reciclable



*Basat en vendes anuals



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



FIRES

BioCantabria, celebrarà la 7a edició del 4 al 6 d'abril a Santander

La demanda creixent de productes sostenibles, sans i de proximitat impulsen el creixement de l'agricultura ecològica a Cantàbria. Aquest model agrícola, basat en pràctiques respectuoses amb el medi ambient, preserva la fertilitat de la terra, fomenta la biodiversitat i evita l'ús de productes químics de síntesi.

Cantàbria és una regió marcada per la seva riquesa natural i els seus paisatges verds. Iniciatives locals i polítiques de suport han afavorit el desenvolupament de petites explotacions sostenibles i han creat un teixit productiu que enforteix l'economia

rural. Els pagesos ecològics aposten per mètodes tradicionals adaptats a les noves exigències del mercat, garantint aliments més saludables i un menor impacte ambiental. L'oferta és molt rica i variada i durant tot l'any se succeeixen petits mercats locals on presenten els seus productes. I un cop l'any se celebra BioCantabria, la fira que reuneix tothom, agricultors, elaboradors, certificadores, comerciants, distribuïdors i públic en general.

La fira és un aparador i centre de reunió dels actors de l'escenari ecològic càntabre amb un missatge clar de suport al sector que treballa amb la natura i no en contra. Seran els dies 4, 5 i 6 d'abril al Palau de Congressos i Exposicions de Santander. L'organització és a càrrec de l'empresa, també organitzadora de BioAraba, Mash Media.

Els visitants podran conèixer les darreres novetats en alimentació, vida sana i consum responsable a través dels expositors que hi participen. Dels 80 expositors són més de 20 els productors locals que venen de la mà del Consell Regulador d'Agricultura Ecològica de Cantàbria CRAE.

També col·laboren oficialment amb l'esdeveniment l'Ajuntament de Santander, el Palau



Foto cedida per BioCantabria

d'Exposicions i Congressos i les publicacions referents del sector Bio Eco Actual i Bueno y Vegano.

La comunitat càntabra es bolca a cada edició de BioCantabria per descobrir les claus per avançar en la transformació d'hàbits en alimentació i en cosmètica, però també en bioconstrucció, que ens portin a un estil de vida saludable, sostenible i d'acord amb els nostres valors. Es tracta de deixar un territori més net i sa a les futures generacions en lloc de contaminar-lo i exhaurir els seus recursos a una velocitat suïcida.

A més de conèixer i poder adquirir els productes que es presenten a la fira, els visitants poden participar en tallers, xerrades i demostracions

La fira és un aparador i centre de reunió dels actors de l'escenari ecològic càntabre amb un missatge clar de suport al sector que treballa amb la natura i no en contra

culinàries diverses, molt útils per a aquesta evolució cap a un model de vida sostenible i sa. ■

VII FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

BIO cantabria

4/5/6 ABRIL
Horario V/S: 11.00h.-21.00h. D: 11.00h.-20.00h.

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE SANTANDER
ENTRADA GRATUITA

ALIMENTACIÓN · BIOCONSTRUCCIÓN
ENERGÍAS RENOVABLES · TEXTIL · COSMÉTICA
BIENESTAR · SHOWCOOKING · CONFERENCIAS
TALLERES PARA NIÑOS · ZONA GASTRONÓMICA

www.biocantabria.com + 75 años



GUIA PROFESSIONAL

MASTER ORGANIC

L'eina imprescindible per al **professional BIO!**

Cada setmana les últimes novetats en alimentació ecològica, cosmètica i complements bio



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

Descripció, Ingredients, Contacte de proveïdor i distribuïdors, codi EAN i Codi intern

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica
Complements alimentaris

Edició impresa i online
Difusió gratuïta

DISTRIBUÏT PER:



MásQueBio
ecomercado

TOTECOLÓGIC
alimentación ecológica



Cadidiet



GUMENDI

Natural

Hortec
agricultura ecológica





physalis® × Biotona^{100% nature}
Fuel For Life!

Necessites un impuls d'energia?

Et sents cansat i una mica desequilibrat? Vols recarregar les piles però no tens l'energia necessària per a fer-ho?

La causa pot ser mental o física. Amb els complementes alimentaris de Physalis podràs potenciar el teu rendiment físic i mental i tornar a ballar durant tot el dia.



- Suport en cas d'estrès i tensió*
- Aporta més energia i vitalitat*
- Contribueix a una bona nit de son
- Un producte amb poder aiurvèdic
- Ingredients: *ashwagandha



- Suport en moments d'estrès i tensió*
- Contribueix a un son reparador i de qualitat**
- Ajuda a reduir la fatiga***
- Ingredients: alfàbrega sagrada, **ashwagandha, ***magnesi, te verd



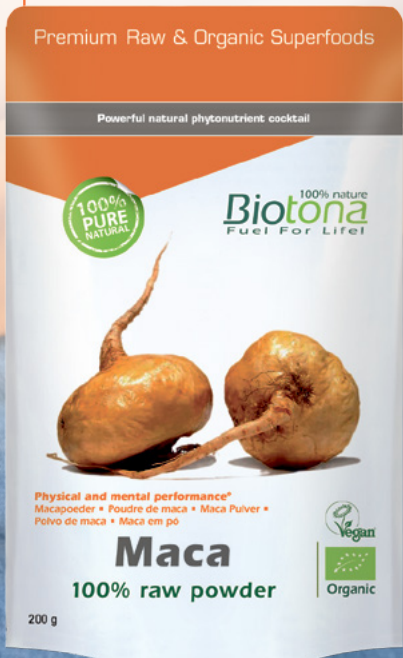
- Ajuda a combrar el cansament físic i mental*
- Ofereix suport contra l'estrès*
- Millora el rendiment físic*
- Ingredients: *rhodiola



- Suport en cas d'estrès i tensió*
- Aporta més energia i vitalitat*
- Contribueix a una bona nit de son*
- Ingredients: *pols d'ashwagandha



- Suport al rendiment físic i mental*
- Contribueix a la vitalitat i la fertilitat*
- Ingredients: *pols de maca



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.



Jordi Gascón, Institut de Recerca en
Nutrició i Seguretat Alimentària (INSA-UB)

ALIMENTACIÓ

Mercats pagesos urbans a favor de la sostenibilitat agroalimentària

En les últimes dues dècades, en moltes ciutats europees ha ressorgit una activitat que semblava desapareguda: els mercats pagesos, de periodicitat setmanal, establerts en espais públics, en els quals agricultors i elaboradors artesanals venen directament la seva producció al consumidor final^[1]. Al llarg del segle passat, havien estat gairebé bandejats de les grans urbs per diversos motius: l'aplicació de mesures higienistes que dificulten el maneig d'aliments a la via pública, l'hegemonia dels supermercats, o la substitució de l'agricultura familiar que produeix per al mercat local per productors que comercialitzen a través d'intermediaris majoristes^[4].

Aquest ressorgiment s'ha degut a la confluència d'interessos. Per part de la demanda, sectors urbans que aposten per una alimentació sana i de qualitat, en la qual es considera l'aplicació o no de fitosanitaris, la dis-



123RF Limited@teksomolika

tància entre la zona de producció i la de consum, o l'ús de varietats tradicionals^[7].

Per part de l'oferta, trobem agricultors que, aprofitant l'existència d'aquest nínxol de consum, procuren alliberar-se d'un mercat convencional que els imposa condicions i preus. En

un context agrícola global en el qual la major part del benefici comercial és monopolitzat pels intermediaris i els costos de producció (terra, aigua, insums) no deixen d'incrementar-se^[3], accedir a mercats alternatius que valoren factors com la proximitat o la producció sense insums químics, és un mecanisme que permet equilibrar la balança financera de l'explotació^[8]. Una de les estratègies per les quals el productor busca autonomia del circuit agroalimentari convencional és la venda directa al consumidor. Això comporta assumir la càrrega de la comercialització, però a canvi obté tot el marge comercial^[1].

Amb el suport d'un projecte de l'ONGD Xarxa de Consum Solidari finançat per l'Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament (Núm: ACC310/24/000024), estem analitzant com la venda directa a través de mercats pagesos incideix en la conformació de l'explotació agrària. Observem que, en realitat, aquesta via de comercialització només és viable si la finca adopta determinades característiques que trenquen amb el model de producció industrial. Així, per exemple, es tendeix a la **diversificació productiva**. La comercialització convencional obliga a l'especialització productiva: és necessària perquè els intermediaris (empreses exportadores, cadenes minoristes) puguin fer un control eficient del magatzem, assegurar-se de no tenir ruptures d'estoc, o puguin col·locar a la venda un producte relativament homogeni^[5]. En canvi, la venda directa incita a la diversificació. La venda directa d'un o uns pocs productes no és viable econòmicament. Caldria un cabal enorme de clients per a vendre tota la seva producció; cap consumidor final compra deu quilos de tomàquets o de

patates. No obstant això, adquiriran molt més producte com més variada sigui la oferta.

La venda directa als mercats també té conseqüències en la **grandària relativa de la finca agrària**. Concretament, impulsa una major ràtio entre força de treball i mida de l'explotació. Això es deu a diverses raons. Una és que les finques més grans tenen dificultat per a comercialitzar la seva producció directament; una parada en el mercat no permet donar sortida a la producció de 50 hectàrees. Per tant, han de comercialitzar mitjançant intermediaris. Una altra raó és que la unitat productiva assumeix la tasca de distribució i comercialització, per la qual cosa no pot destinar tota la força de treball a activitats estrictament agropecuàries. Això limita la mida de la finca. No obstant això, la finca és viable perquè a través del mercat el productor obté la totalitat del guany comercial.

Finalment, la venda en mercats pagesos urbans també impulsa la **producció agroecològica**, per demanda de la clientela, que normalment té un perfil de ciutadà preocupat per factors mediambientals i/o per la salut.

D'aquesta manera, els mercats pagesos urbans impulsen la formació d'explotacions més sostenibles a l'aplicar un sistema tancat de nutrients i energia: la combinació d'una producció diversificada i d'un ús intensiu de mà d'obra permet que l'explotació tendeixi a mantenir l'equilibri dels nutrients del sòl sense, o amb poques, aportacions externes, així com combatre de manera natural les plagues, més controlables en contextos de policultiu. Per contra, el model agroindustrial, que especialitza la producció i es basa en la mecanització del camp, requereix insums industrials i energies fòssils que no es generen en el cycle productiu^[6]. A més, mentre que el circuit agroindustrial es basa en mercats distants, la venda directa s'adapta a les necessitats locals i tendeix al que ara es denomina "Quilòmetre 0": un sistema de distribució alimentària amb molta menys petjada ecològica. ■



ALIMENTACIÓ

Consultar
referències:





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



ESPAI PATROCINAT PER:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es



A l'abril porta la frescor del camp a la teva taula

Aproximadament un terç de les emissions mundials de gasos amb efecte d'hivernacle procedeix dels sistemes alimentaris, segons un informe del Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic (GIECC).

Som més de 400 milions els ciutadans europeus i el sector alimentari és un sector econòmic de gran importància a la UE. És imperativa la transformació en la manera de produir per assegurar suficients aliments per a tots i que aquests siguin nutritius i assequibles. L'agricultura ecològica és sostenible i respectuosa amb el medi ambient i la salut de tothom.

L'objectiu és evitar el malbaratament d'aliments, reduir l'ús de pesticides, fertilitzants i antimicrobians a la meitat i aconseguir el 25% de terres cultivades seguint les normes de l'agricultura ecològica per a l'any 2030 i també arribar a la neutralitat climàtica a la UE per a l'any 2050. "De la Granja a la Taula", és una iniciativa dins del Pacte Verd Europeu que persegueix aquestes fites.

Es tracta de reduir la petjada mediambiental de la producció alimentària, reforçar la seva resiliència davant de crisis eventuais com ara fenòmens meteorològics extrems, problemes fitosanitaris i de salut animal o escassetat d'insums clau, i assegurar aliments sans en el present i per a les futures generacions. També promoure el coneixement dels beneficis dels



123RF Limited@vitaliyborkovskiy. Pèsols frescos a l'abril

aliments ecològics entre la població i ampliar la consciència de tots els consumidors per fomentar l'increment del consum d'aliments ecològics.

L'alegria de les fruites i verdures fresques

Remarquem el gran poder que té la cistella de la compra. Amb l'elecció de fruites i verdures produïdes en agricultura ecològica donem l'empenta que cal per consolidar la transició del sistema alimentari, amb el creixement del consum ecològic. El model ecològic porta integrats tots els elements de sostenibilitat i protecció de la biodiversitat en ell mateix. És temps de mongetes tendres, d'espàrrecs, endívies, ruca, remolatxa. D'albercocs, nespres, llimones, maduixes i maduixots. No deixem escapar l'oportunitat d'assaborir-los en tot el seu esplendor, amb el sabor autèntic.

Benefici ambiental i moltes proteïnes amb les lleguminoses

El cultiu de lleties, cigrons, mongetes, pèsols, faves i soja és molt beneficiós. El seu consum també. No obstant això, no està tan ge-

neralitzat com caldria. Per exemple, és difícil trobar plats de llegums a la restauració.

Algunes de les seves bondats per als sòls i el medi ambient són la fixació de nitrogen al sòl de forma natural, evitant els fertilitzants nitrogenats sintètics i, així, es redueix la contaminació d'aqüífers i les emissions de gasos d'efecte hivernacle. Mi-

lloren l'estructura del sòl prevenint l'erosió i la desertificació. Necessiten poca aigua en comparació amb altres cultius pel que són ideals en secà i fomenten la biodiversitat atraient pol·linitzadors.

Els pèsols i les faves són a la seva estació per menjar-les acabades de collir. Igual que les altres lleguminoses, la seva aportació nutritiva és excel·lent: proteïnes d'alta qualitat, fibra, vitamines i minerals, són baixes en greixos i sense colesterol. Els llegums ens proporcionen energia sostenible i sostinguda, ja que els seus hidrats de carboni són d'alliberament lent, per això l'energia es manté estable durant el dia. ■



Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

CERTIFICADORA



Els pèsols i les faves són a la seva estació per menjar-les acabades de collir



123RF Limited@photolight2

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO MENJARS

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, remouent. 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
Grasses:	3 g
> dels quals saturats	0,5 g
> monoinsaturats	0,3 g
> poliinsaturats	0,3 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals sucres	2 g
Fibra alimentària:	2,5 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,8 g

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA

CCPAE

BIOMENJARS, SCOT
CARRER GRAN, 4. 43001 TARRAGONA
Certificat ecològic per CCPAE
Més informació: www.ccpae.cat

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya



Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural:
Europa inverteix a les zones rurals

f x @ y in /ccpae

www.ccpae.cat



Patés vegetals, aperitius sempre saludables

Els patés vegetals són un recurs saborós, ecològic i saludable a tenir en compte davant de l'allau de menjar ultraprocesat de la indústria alimentària, pensada per a paladars amb poques ganes de mastegar.

Podem convertir-los en el millor ingredient per a un dip amb bastonets de verdures, o amb bons pans integrals, una bona companyia... i amb tots els avantatges nutricionals dels ingredients que triem!

Una cosa bona per untar

La paraula paté procedeix del francès i en el seu sentit literal significa pasta o massa. La condició més indispensable d'un paté és la seva untuositat, és a dir, la capacitat de ser estès, normalment sobre pa. Un altre factor que cal tenir en compte és la seva consistència: hi ha patés que es poden tallar i altres que no.

Com els farem

Si volem que els nostres patés, a més de saborosos siguin sans, el millor és que en la seva composició no apareguin aliments molt incompatibles i tenint en compte els plats als quals acompanyaran.

En un paté vegetal cal distingir diversos elements: la base, la part grassa, l'espessidor, les espècies, les herbes i altres condiments. Els veurem molt breument.



123RF Limited©iaroshenko. Paté d'albergínia

En un paté vegetal cal distingir diversos elements: la base, la part grassa, l'espessidor, les espècies, les herbes i altres condiments

La base

És el que sol donar el nom al paté (paté de cigrons, paté d'espínacs, de carbassa, etc.). A la cuina vegetariana solem utilitzar tres tipus de base: els llegums, les verdures i hortalisses i el tofu (o mató, per a les persones no veganes).

És ideal no barrejar els diferents tipus de base. A més, podem triar-la tenint en compte també el plat amb què volem combinar el paté. Per exemple, no seria convenient acompanyar un plat de mongetes blanques amb un paté de cigrons, i sí amb un d'espínacs.

Aquests seran els tres tipus de bases amb què podem comptar:

- **Llegums:** cigrons, llenties, pèsols secs, mongetes azuki, faves, soja blanca, mongeta mungo i tot tipus de mongetes. Un punt important és la cocció dels llegums; perquè tinguin bona digestibilitat cal posar-los en remull la nit anterior ben coberts d'aigua (que després rebutjarem) i posar-los a coure amb aigua nova i un tros d'alga kombu (unes tres tasses d'aigua

per una de llegums). Amb els llegums cuits farem un puré.

- **Verdures i hortalisses:** recordeu que cada vegetal té la seva textura i els seus temps de cocció.
- De les carxofes s'utilitzen els cabdells cuits nets de pel·lets i de fulles massa dures; es bullen i després es trituren.
- La carbassa es pot coure al vapor o al forn i després trituren-ne la polpa.
- Els espínacs, bledes i carbassons es poden coure al vapor i després espremer en un colador per eliminar l'excés d'aigua.
- L'albergínia es cou al forn; després treure la pell per trituren la polpa.
- També xampinyons i bolets, ofegats amb ceba picada o amb all i julivert picat.
- I algues, el temps de cocció de les quals també varia segons el tipus d'alga.

Els patés amb base de verdures són més lleugers i permeten barrejar diverses hortalisses (excepte si són hortalisses feculentes com carbassa i coliflor).

- **Tofu (o mató).** Són bases de naturalesa proteica, per això no harmonitzen bé amb els llegums (o



FIRES

BioCultura
Fira de productes ecològics
i consum responsable

L'ARREL DE LA SOLUCIÓ

BARCELONA – LA FARGA DE L'HOSPITALET

29 maig / 1 juny 2025

biocultura.org
@biocultura

ALIMENTACIÓ I SALUT

amb plats que tinguin ou), però sí amb els de cereals i verdures. Per exemple, el tofu és excel·lent per als patés que acompanyin amanides i aliments crus. I combina bé amb suc de llimona, cremes de fruits oleaginosos, all, gíngebre fresc, herbes fresques, etc.

La part grassa

La matèria grassa és en bona mesura la responsable de la untuositat del paté. Serveix com a lligam i també com a conservant. Els greixos més recomanables són els d'origen vegetal sense refinar: olis de llavors no refinats (com el d'oliva verge extra, de gira-sol o de sèsam, entre d'altres), d'alvocat o de mantegues o cremes de fruita seca (ametlla, avellanes, macadàmies).

- L'alvocat s'ha d'incorporar sempre cru acompanyat de suc de llimona (si es guarda l'os a l'interior del paté, evitem que s'oxidi). Els patés amb alvocat es consumiran en el menor termini de dies possible, ja que tendeixen a ennegrir ràpidament.



123RF Limited©tatizav. Olivada

El tofu combina bé amb suc de llimona, cremes de fruits oleaginosos, all, gíngebre fresc, herbes fresques, etc.

- L'oli d'oliva es pot afegir en cru o en forma de sofregit (ceba, pebrots, xampinyons).

- Les mantegues de fruita seca s'incorporen ben emulsionades a la barreja.

Els espessidors

Solen utilitzar-se per donar cos i consistència, i ajuden a lligar els patés.

Els patés a base de llegums no solen precisar espessidors, ja que aquests són rics en midó (un espessidor en si mateix) i li donen una consistència força ideal. Als patés de ver-

dures podem introduir una mica de pa, que els donarà més consistència. Per lligar un paté també ajuda una salsa tipus beixamel feta amb "llet" vegetal. També podem incloure una mica d'agar-agar, que donarà una consistència gelatinosa al paté.

El guarniment: les espècies

Són un ingredient gairebé imprescindible als patés, sobretot si volem que durin uns quants dies. Gràcies al caràcter antibacterià d'algunes, ajuden a fer que els plats es conservin més i millor. Les preferirem fresques i acabades de moldre. Si cal cuinar-les, les afegirem en els darrers 2-3 minuts, just perquè el seu sabor es difongui, però no es centri ni es perdi. Es pot utilitzar clau, nou moscada, pebre negre i blanc, pebre vermell dolç o picant, gíngebre, comí, ginebró, mostassa, Xile, cúrcuma, curri... No és convenient barrejar més de dues o tres espècies i cal vigilar sempre les quantitats.

Més sobre patés vegetals i ecològics al proper article, amb herbes aromàtiques i altres ingredients, juntament amb les millors receptes de patés. ■

ALIMENTACIÓ

PORTA L'AUTÈNTIC SABOR A CASA!
DESCOBREIX EL VERITABLE
UHHMAMI
ELS NOSTRES BROUS
I SABORS

SÓN PRODUCTES 100% VEGETALS
MÉS INFORMACIÓ A WWW.UHHMAMI.ES

ALIMENTACIÓ

granoVita
desde 1929

PATÉS VEGANOS
¡Como hechos en casa!

Sin soja
 Sin gluten
 Sin aceite de palma
 Sin levadura



LA RECEPTA

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

 Estela Nieto, Iván Iglesias,
Màster en Psicopatologia i Salut, Xef i Professor de Cuina Vegana

Batut detox amb herba de blat

Temps: 5' preparació
Rendiment: 1 got gran
Dificultat: molt baixa

INGREDIENTS

- 50 gr. d'espinacs frescos.
- 1 taronja.
- 1 rodanxa de ½ centímetre de gingebre fresc.
- 1 plàtan.
- 2 culleradetes d'herba de blat en pols **Sol Natural**.
- Aigua freda opcional.

Al món dels superaliments podem trobar opcions molt prometedores que ens poden ajudar a reduir pes, guanyar energia o potenciar l'augment de certs nutrients a la nostra dieta.

Però en trobem pocs amb un perfil tan interessant com l'herba de blat. Encara que sembli una mica exòtic, queda lluny d'aquells aliments que hem de portar des de l'altra part del planeta. Només cal blat en gra, germinar-lo i deixar-lo créixer fins a uns 10 o 15 centímetres. Aquest s'expressa amb una liquadora especial i així obtindrem el preat suc.

El suc d'herba de blat és especialment ric en vitamines A, C, E i del grup B alhora que conté quantitats interessants de ferro, magnesi i cal-



©Estela Nieto

ci. És un potent antioxidant, ric en aminoàcids, clorofil·la i amb efecte antiinflamatori, aportant energia i vitalitat.

Tot i que darrerament el terme detox s'ha popularitzat tant que no sabem si és una tendència o una evidència, el suc d'herba de blat ajuda en aquests processos naturals de neteja del nostre propi cos.

Però, com podem incloure'l a la nostra dieta? Si no tens un extractor lent per liquar l'herba de blat o no vols cultivar-lo a casa, la millor opció

és fer-lo servir en pols. Això facilitarà el procés i ho farà molt més pràctic.

Pel que fa al seu sabor, no hi ha dubtes, fa olor i te gust d'herba fresca pel que incorporar-lo en batuts de fruita és la millor opció per introduir-se amb aquest aliment.

Aprofita per preparar batuts verds amb fruita fresca i potenciar i completar encara més les seves propietats amb una culleradeta d'herba de blat en pols. D'aquesta manera, el sabor quedarà matisat i et beneficiaràs de tots els nutrients que ens aporta.

És un potent antioxidant, ric en aminoàcids, clorofil·la i amb efecte antiinflamatori, aportant energia i vitalitat

Elaboració:

Rentar i escórrer bé els espinacs per retirar restes de terra o brutícia.

Espremer la taronja i col·locar a la gerra de la batedora el suc de taronja juntament amb el plàtan, els espinacs, el gingebre pelat i picat i l'herba de blat en pols. Triturar fins a obtenir una consistència homogènia.

Si el resultat és massa dens, afegeix-hi aigua freda fins a aconseguir la densitat que més t'agradi.

Pots substituir el plàtan per qualsevol altra fruita que t'agradi, serà l'encarregada d'aportar dolçor de manera natural i que el sabor del batut sigui agradable. En el cas del plàtan, a més aporta densitat i ajuda que els ingredients quedin ben integrats al batut evitant la separació en diverses capes degut a la quantitat de fibra que conté. ■



ALIMENTACIÓ




ALIMENTACIÓ BIO

Prepara el teu cos per a la primavera!

L'herba de blat té un **alt contingut en clorofil·la**, que a més de donar-li un preciós color verd, té efecte:

- **DEPURATIU**
- **ANTIINFLAMATORI**



Afegeix-la als teus batuts i sucs per a gaudir de més **energia i vitalitat!**



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / FORMATGE

Formatge Eco en rodanxes, de Casa Grande de Xanceda



El pasturatge diari imprimeix a aquest formatge en rodanxes madurat de Casa Grande de Xanceda el seu característic to daurat.

Llet fresca, sal, quall i ferments làctics són els ingredients d'aquest producte ideal per a berenars saludables, taules de formatges o sandvitxos gurmets.

Elaborat amb llet ecològica munyida i transformada amb cura a Galícia.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Casa Grande de Xanceda
www.casagrandexanceda.com
Empresa: Casa Grande de Xanceda, S.L.

imprescindible



SEC / GALETES

Galetes de civada ecològiques, de Clearspring



La primera gamma de productes dolços per a emportar de Clearspring inclou un deliciós trio de galetes de civada ecològiques amb sabor a miso i auró, matxa i dàtils dolços.

Les galetes de civada de Clearspring són elaborades per la quarta generació de forners artesans de les Terres Altes escoceses, on porten més de quatre dècades dedicant-se l'art de la pastisseria. S'elaboren amb la millor civada integral ecològica escocesa i no contenen oli de palma ni sucre refinat.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

nou



SEC / GALETES

Galetes infantils endolcides amb fruita, de Sol Natural



Divertides galetes amb forma de rèptils que, a més de delicioses, també són una opció molt saludable per als més petits de la casa, ja que estan elaborades amb farina de civada integral, oli d'oliva verge extra i endolcides només amb fruita.

Un snack vegà, sense oli de palma i saludable!

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

imprescindible



SEC / ALGUES

Mori, de Porto Muíños



Mori és una mescla de vuit espècies d'algues marines de producció ecològica per a usar com a condiment. La mixtura d'algues verdes, marrons i vermelles converteix aquesta combinació en una mar de color, aromes i textures, capaces d'afegir originalitat i frescor a través d'un suau sabor iodat i una aroma marina. S'usa afegint un polsim de Mori directament a sopes, brous, cremes, o arrossos, en l'elaboració de salses i, per a aromatitzar o condimentar diferents plats.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
CRAEGA
Marca: Porto Muíños
www.portomuinos.com
Empresa: Porto Muíños, S.L.

imprescindible



SEC / TES

Matxa Superior, de Raab Vitalfood



Sabies que el te matxa té 10 vegades més beneficis que el te verd comú? Raab Vitalfood ens ofereix la seva versió superior baix rigorosos estàndards ecològics. Conreat al Japó, es cuida fins a l'últim detall per a oferir un producte excepcional. Les fulles, després d'un acurat assecat, són moltes finament per molins de pedra de granit. El matxa aporta als aliments i begudes un color ric i natural, i un sabor delicadament àcid.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

imprescindible



SEC / UNTABLES

Crema de pinyons, de Monki



A Monki treballen amb la naturalesa, no al voltant d'ella. El seu producte més recent consisteix en una crema de pinyons, 100% procedents de pinyes recol·lides a mà dels boscos siberians.

Després de la recol·lecció, l'única cosa que queda per fer és moldre el producte i convertir-lo en un deliciós untoble. Perfecte per a salses vellutades, amaniments atrevits o simplement per a menjar directament del pot.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Monki
www.horizonnatuurvoeding.nl
Empresa: Horizon Natuurvoeding B.V.

nou





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



ESTIL DE VIDA

La importància del son per al creixement i desenvolupament infantil

El descans i el son adequats són importants a totes les edats. Els éssers humans morim invariablement si som privats de son per més de 72 hores. Sense arribar a tant, la manca de son, encara que sigui parcial, impacta molt negativament a la salut física i mental. Malauradament, la majoria de la gent no es pren això seriosament i no s'adonen que moltes de les seves malalties i problemes poden estar causats, almenys en part, a una carència crònica de son.

De nou, a la infància el son òptim és encara més important perquè la seva falta pot afectar el creixement i desenvolupament. El 80% de l'hormona del creixement se secreta durant el son nocturn. Encara que evidentment una nit sense dormir bé no farà que cap nen o nena deixi de créixer, la falta crònica de son de qualitat sí que pot afectar el creixement, en alterar el sistema hormonal.



123RF Limited©marinademidiuk

El cervell infantil treballa intensament durant el son. Mentre els nadons i nens petits dormen els seus cervells estan creant milers de noves connexions neuronals en resposta a allò que s'ha après durant el dia. També estan produint mielina, que és la capa de greix que recobreix els nervis i que facilita que la informació es transmeti més ràpidament. Ja més

grans, la manca de son afecta principalment l'atenció i la memòria, de manera que es dificulta l'aprenentatge. També afecta el comportament i l'estat d'ànim fent que els infants estiguin més irritables, nerviosos i fins i tot tristos.

Per estar sans, nens i nenes han de dormir (incloent-hi migdiades): 14-18

hores el primer any de vida, 11-14 hores el segon any, 10-13 hores entre els 3 i 5 anys, 9-12 hores fins als 12 anys i 8-10 hores durant l'adolescència.

Tot i el que molta gent diu ara, no cal "ensenyar els nadons a dormir". Per adormir-se, un nadó només necessita una cosa: sentir-se segur i fora de perill. I per això necessita estar en contacte amb els pares. És una qüestió de supervivència: un nadó no s'adorm si està sol perquè el seu instint li diu que això pot ser fatal, pot caure a les urpes d'un depredador o ser víctima d'altres perills. Per això un nadó no ha de dormir mai sol, almenys en el primer any de vida.

Més endavant, els nens i les nenes necessiten establir una rutina per dormir bé. Fer exercici durant el dia, no sopar immediatament abans de ficar-se al llit, i no mirar pantalles en les últimes hores del dia ajuda a agafar millor el son. ■



ALIMENTACIÓ

LLEGUMS
D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

- 100% Naturals
- Sense conservants ni additius
- Només amb aigua i sal marina
- A punt per menjar

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

www.calvalls.com / Tel.+34 973 324 125

des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT



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% BIOINTEGRALS
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

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



Amancay Ortega, Thought Leadership, Science & Content Manager, Veritas | hola@veritas.es



Fruits vermells, molt millor si són ecològics

Nabius, cireres, maduixes, groselles, gerds, mores... Quan ens referim als **fruits vermells**, ens referim al conjunt de baies i fruits comestibles que es troben principalment en arbustos i arbres petits. També coneixuts com a **fruits del bosc**, són sucosos i de colors intensos com el morat o el vermell que es distingeixen pel seu sabor, que pot ser dolç o àcid. Es tracta de fruits deliciosos i, a més, aporten nombrosos beneficis per a la salut.

Múltiples propietats

Els fruits vermells són de les fruites amb més contingut en **antioxidants** de diferents tipus, entre els quals es destaca la vitamina C. De fet, hi ha qui s'hi refereix com un «tresor antioxidant».

La seva pell conté **substàncies polifenòliques** com els flavonoides, antocianines i tanins, entre d'altres. Aquests compostos són responsables del color i ens ajuden a neutralitzar els radicals lliures responsables

Els fruits vermells són de les fruites amb més contingut en antioxidants i polifenols



123RF Limited©andrei7272

de l'envelliment cel·lular, ajudant a combatre el dany que causen al nostre cos i oferint un suport a la salut del sistema immunitari.

També destaquen pel contingut en **fibra**. Aquest nutrient contribueix al normal manteniment del trànsit intestinal i ajuda que ens sentim satisfets.

Segons els experts, una ració de 150 grams de fruits vermells també és font de **folats**, nutrients clau en la producció de glòbuls vermells i en el creixement i el manteniment de noves cèl·lules.

Per què ecològics?

Atès que aquests fruits es mengen amb pell, és millor triar-los de cultiu ecològic. D'aquesta manera,

tenim la garantia de no estar consumint possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química utilitzats en la seva producció, ja que s'acumulen a la pell de les fruites.

De fet, els nabius, les cireres i les maduixes de producció convencional formen part del llistat dels **aliments vegetals més contaminats per pesticides** (Dirty Dozen 2024).

A més, diversos estudis científics han comprovat que els fruits vermells ecològics contenen menys aigua i més matèria seca, per la qual cosa són més **nutritius i saborosos**.

Possibilitats a la cuina

Versàtils, deliciosos i nutritius, no dubtis a incloure'ls a tots els teus plats. Des d'esmorzars acompanyant

Atès que aquests fruits es mengen amb pell, és millor triar-los de cultiu ecològic per evitar restes de pesticides

un iogurt o unes coques, fins a una amanida, en batuts, amb gelat o en una salsa per acompanyar receptes salades, donen un toc especial a qualsevol elaboració.

Troba'ls a Veritas

Als supermercats Veritas trobaràs fruits vermells **cultivats d'una manera ecològica i sostenible**. Segons la temporada de l'any, procedeixen de Flor de Doñana, a Huelva (durant l'hivern), o del nord d'Espanya (els mesos d'estiu).

I amb la garantia que estaran disponibles sempre frescos, acabats de recollir del camp. ■



EN EL TEU EMAIL



BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA



Menjar a l'escola i salut

Fa pocs dies s'ha celebrat el Dia Internacional dels Menjars Escolars amb l'objectiu d'educar, conscienciar i promoure l'alimentació saludable, sostenible i ecològica a les escoles.

Més de 50 milions de nens i nenes de la Unió Europea dinen a l'escola i aquests àpats els proporcionen el 50% de l'energia diària. Els àpats escolars són una eina política potent alineada amb els objectius Agricultura 2040 de la UE.

Davant de membres de tots els partits del Parlament Europeu, l'al-

caldessa d'Estrasburg i el comissari d'Agricultura i Alimentació de la UE, una delegació d'estudiants alemanys juntament amb els delegats d'IFOAM Organics Europe i ICLEI Europe van debatre a Estrasburg sobre el gran impacte en la salut dels infants i la responsabilitat dels polítics, les escoles i els consumidors.

IFOAM Organics Europe i ICLEI Europe van reclamar l'establiment de criteris mínims a la compra pública d'aliments, inclòs l'objectiu d'un mínim del 20% de productes ecològics a servir als menjadors públics. Més de la meitat d'adults de la UE tenen sobrepès.

Els menjars escolars poden ser catalitzadors de la transformació del sistema alimentari cap a una sostenibilitat més gran, donant suport als agricultors que participen en mètodes de producció sostenibles com els agricultors ecològics, contribuint a la salut dels nens i la revitalització de les comunitats rurals. ■



Dèficit de naturalesa

Quan arriba la primavera somriem perquè el nostre cos ho estava esperant. Necessitem vitamina D, ja que és un nutrient essencial per a molts processos. Un dels més destacables és l'assimilació del calci als ossos. També hi té un paper hormonal important.

La seva deficiència és endèmica a la població mundial, ja que la quantitat present en aliments no sol ser suficient, i cada vegada ens exposem menys al sol pel nostre estil de vida cada cop més sedentari. Avui fem menys activitats a l'aire lliure, ja que tant la feina com l'estudi en general exigeixen estar moltes hores en llocs tancats. Però no necessitem únicament el sol, necessitem respirar oxigen pur, caminar descalços sobre l'herba, la terra o la sorra (tècnica Grounding).

Per això, el dèficit de naturalesa és un concepte cada cop més present a les nostres vides. Segons el Dr. Salvador Ramos, es manifesta en l'ésser



humà en un risc més gran de patir malalties i d'una major mortalitat.

S'està demostrant a través de diferents estudis que l'exposició a espais naturals, tant verds com els blaus de rius, mars i llacs, així com als espais naturals construïts a les ciutats que hàbitem, no només millora el nostre estat de salut i benestar, sinó que disminueix les taxes de morbiditat i mortalitat.

Contribueix també a reduir el sedentarisme i el sobrepès, estimula el nostre sistema immunològic i millora la nostra salut mental. ■



ALIMENTACIÓ

La beguda vegetal del segle XXI!

100% VEGETAL I ECOLÒGICA

LA PREFERIDA
DE LA TEVA
MICROBIOTA



www.ecomil.com



DIGUES ADÉU
ALS GASOS

TORNA A
SENTIR-TE LLEUGER

MÉS INFORMACIÓ:



EL MILLOR PER A LA TEVA PANXA

[f](#) [ig](#) @ecomiloficial



Autèntic de mercat



Consulta tota l'agenda d'activitats dels mercats a
www.mercats.barcelona
Comerç de proximitat



Ajuntament de
Barcelona

MMMMM
MM MM
MM MM
MM MM
MMMMM
MM MM
MM MM
MM MM
MMMMM

Mercats
de Barcelona

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

Característiques dels olis de cuina

La majoria dels olis de cuina són greixos d'origen vegetal que es mantenen líquids a temperatura ambient, tret del de coco. Provenen del premsat d'olives, fruita seca i llavors. El seu ús correcte proporciona àcids grassos de gran importància per a l'organisme, a més de fosfolípids i esterols. Són vehicle de les vitamines A, E i K.

Es classifiquen segons els seus àcids grassos predominants:

- Saturats, com l'oli de coco, sòlid per sota de 24°C.
- Monoinsaturats com l'oleic, l'omega 9, d'oliva i d'alvocat.
- Poliinsaturats omega 6, com l'oli de gira-sol, soja i blat de moro.
- Poliinsaturats omega 3, com el de lli.

Els olis són sensibles a les altes temperatures, per tant, les seves característiques variaran si en el proces-



123RF Limited©volff. Oli d'oliva

sament s'ha fet servir calor o no. Molts olis comercials s'obtenen mitjançant processos de refinament a temperatures altes. És el cas dels de pinyolada d'oliva, de gira-sol, blat de moro i soja. Però també el de colza, que es ven com a canola i és transgènica, i el de copra, que és oli de coco refinat.

Per aprofitar les seves virtuts és convenient comprar olis ecològics i

de premsat en fred o "verges" i prendre'ls en cru, com a amaniment, evitant fregir-los o escalfar-los en excés. La forma d'ús és fonamental, perquè cada tipus d'oli té una temperatura en què comença a fumejar i degradar-se, perdent-ne les propietats saludables. Per això, no s'han de reutilitzar, ja que quan es cremen són tòxics i generen aldehyds i acrilamides.

Tipus d'olis

A la cuina, cada oli aporta un sabor i una textura que els fa idonis segons el plat que es vol preparar. Així, l'oli d'oliva és el rei de la cuina mediterrània, però no hem d'oblidar que

els sabors suaus dels olis de llavors com el gira-sol i el blat de moro estan molt indicats per a amaniments i en rebosteria. Per a plats orientals podem fer servir oli de sèsam o de soja amb gíngebre i espècies.

- **Oli d'oliva verge extra (OOVE).** És el fruit del premsat en fred de les olives. És un oli excel·lent i característic de la cuina mediterrània, s'usa en cru per a tot tipus d'amaniments, en amanides, salses, patés, guarnicions i per amanir plats després de servits. Conté un 75% d'àcid oleic i un 11% de poliinsaturats, a més de vitamines i antioxidants naturals. El seu sabor i color varia segons l'origen i la tipologia de les olives amb què s'elabora.
- **Oli d'oliva refinat.** Continua sent un oli de gran qualitat, amb el mateix percentatge d'àcid oleic. El seu punt de fum està al voltant de 240°C, cosa que permet el seu ús per saltar, fregir i coure. És el propi dels saltats d'all, ceba i verdures de la cuina tradicional, als quals aporta el sabor característic.
- **Oli d'alvocat.** Conté un 70% d'àcid oleic, amb una composició similar a l'oli d'oliva i un sabor més suau. Té un elevat punt de fum, de fins a 270°C, que permet el seu ús en fregits, i a la graella, encara que és més saludable prendre'l com a amaniment.
- **Oli de gira-sol.** S'obté del premsatge de les llavors de gira-sol i generalment pateix un procés de refinat en què perd la seva aroma i queda amb un sabor molt suau, que s'aprofita al màxim en rebosteria i salses neutres. Conté gairebé un 70% d'àcid gras omega 6, un 20% d'àcid oleic i vitamina E. El seu punt de fum és de 232°C.

Els olis són sensibles a les altes temperatures, per tant, les seves característiques variaran si en el processament s'ha fet servir calor o no



123RF Limited©raquel2363. Pa amb tomàquet i oli



ALIMENTACIÓ

fleca artesanal ecològica

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

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

SEGUEIX-NOS TAMBÉ A

Facebook: PanaderiaRincondelSegura Instagram: @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es

Certificat per EKO-ORGANIC Agricultura UE

Certificat per SHC

ALIMENTACIÓ

Els sabors suaus dels olis de llavors com gira-sol i blat de moro estan molt indicats per amaniments i en rebosteria



123RF Limited@serezniy. Oli de lli

- **Oli de soja.** Quan és ecològic i sense refinar proporciona més d'un 50% d'àcid linoleic omega 6 i un 7% d'àcid alfa-linoleic omega 3, a més de 22% d'àcid oleic omega 9. Però la majoria del que es comercialitza és refinat, amb un punt de fum de 232°C.
- **Oli de blat de moro.** S'obté del germen del blat de moro i si no està refinat conté un 50% d'àcid gras poliinsaturat omega 6 i un 27% d'àcid oleic omega 9. S'acostuma a comercialitzar refinat i amb menys propietats. S'usa per a l'ela-

boració de margarines, de manera que els greixos deriven en *trans*, menys saludables.

- **Oli de sèsam.** Té un contingut similar d'àcid oleic i d'omega 6, un 40% de cada, i vitamina E. El de sèsam cru és daurat i de sabor lleuger. El de sèsam torrat és més dens, fosc i de fragància més forta. S'utilitza a tota Àsia i a la cuina macrobiòtica, ruixat com a condiment al final de la cocció per realçar amanides, salses, plats i postres.

- **Oli de nou.** S'obté per pressió en fred i no requereix refinat. Conté un 32% d'àcid oleic, un 53% d'omega 6 i fins a un 10% d'omega 3. S'oxida i s'enranciat amb molta facilitat, pel que s'ha d'usar sempre en cru i conservar en fosc.
- **Oli de lli.** És molt valorat perquè conté més d'un 53% d'àcid gras omega 3, un 14% d'omega 6 i un 18% d'àcid oleic. Però aquesta composició el fa molt fràgil i amb

tendència a tornar-se ranci, per això es pren sempre en fred i s'ha de conservar a la nevera.

- **Oli de coco verge.** És un oli saturat i molt estable, però no conté colesterol. El seu ús més atractiu és en rebosteria i per donar textura a cremes i gelats. A la cuina, resisteix només fins a 180°C, pel que és preferible fer-lo servir en plats de calor moderada, com en salses o patés.

Conservació

A més de la calor, els olis són sensibles a la llum i a l'oxigen. Quan s'oxiden, es tornen rancs, amb una aroma i sabor desagradable i perden les qualitats nutricionals. S'han de guardar en un lloc fosc, fresc i sec, i treure'ls només per utilitzar-los. Convé mirar les dates de caducitat.

Els olis usats s'han de rebutjar en un punt de reciclatge adequat per a olis. Mai no s'han de llençar per les canonades, ja que poden provocar embussos i són altament contaminants de l'aigua. ■

ALIMENTACIÓ

TOT NOU? NO DEL TOT. NOMÉS EL NOSTRE LOOK.

100% ecològic. 100% Natumi. Ara amb un disseny fresc.



Amb el nostre nou look, reflectim encara millor el nostre enfocament sostenible i, ahora, destaquem la puresa i naturalitat dels nostres productes.

L'alta qualitat de les nostres begudes vegetals i preparats per a cuinar continua sent la mateixa; el que ha canviat és l'envàs.

Ara reflecteix encara més la nostra filosofia: Sostenibilitat i gaudi en perfecte equilibri.

WWW.NATUMI.COM/ES





Laura I. Arranz, Doctora en Nutrició, Farmacèutica i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com



DIETA LÒGICA

Sabors i salut

T'havies plantejat mai la relació entre els sabors dels aliments que prenem i la salut? Dolç, salat, amarg i picant, els sentits marquen la nostra alimentació.

El gust és un dels nostres sentits més importants que juntament amb l'olfacte actuen sinèrgicament per orquestrar els comportaments necessaris per a la supervivència, com ara les interaccions amb el medi ambient, la identificació d'aliments rics en nutrients i l'evitació de substàncies nocives. Els estudis sobre com es detecten les substàncies químiques i les seves característiques i com es transmet aquesta informació al nostre sistema nerviós, ens ajuden a entendre processos com la regulació de la ingesta d'aliments, el comportament alimentari i els mecanismes a través dels quals emmalaltim.

La sensació de sabor és una integració complexa d'aroma, sabor, textura i senyals d'irritació oral i nasal d'un aliment o component ali-



123RF Limited@serezniy

mentari. Tots tenim clar que el sabor és un determinant important de la palatabilitat dels aliments (el grau en què un aliment és acceptat o rebutjat) i que influeix profundament en la selecció de la dieta, la nutrició i la salut. A més, la composició dels aliments que prenem genera senyals que informen tant l'intestí com el cervell de la naturalesa dels nutrients ingerits.

També sabem que aquestes percepcions sensorials poden variar en funció de la genètica, les causes ambientals, o d'una varietat de malalties metabòliques, com l'obesitat, la síndrome metabòlica i el càncer. La variació podria predisposar els individus a aquestes mateixes malalties i les disfuncions olfactives i gustatives són indicadors primerencs tant de fragilitat com de mortalitat en adults grans.

El sabor salat i dolç estan associats al nostre sistema amb alta densitat de nutrients i, per això, ens solen

agradar amb més facilitat. Amb l'àcid i l'amarg passa el contrari, cal aprendre a gaudir d'aquests sabors ja que estan associats a la detecció natural de substàncies tòxiques. I d'aquests quatre sabors, els dos primers poden estar més relacionats amb problemes de salut que no pas els dos últims amb què passa el contrari, si no són tòxics, són beneficiosos. Àcid i amarg tenen efectes positius al nostre sistema digestiu i alguns contribueixen a la funció hepàtica i, per tant, a la capacitat de desintoxicació de l'organisme.

Amb allò salat i la salut hi ha molta controvèrsia. En general, les organitzacions de salut recomanen a la població una ingesta baixa de sodi (per sota de 2,4g/dia de sodi o 6g/dia de sal) sota la premissa que la reducció de la ingesta de sodi reduirà la pressió arterial i, alhora, repercutirà en una menor incidència de malalties cardiovasculars. Aquestes directrius es van desenvolupar fa anys amb estudis insuficients i, per tant, amb una baixa evidència científica. I encara que l'evidència actual encara té limitacions, el que ens indica és que un nivell d'ingesta de 3 a 5g/dia s'associa amb un risc més baix de malaltia cardiovascular i mortalitat, i que el risc d'efectes adversos per a la salut augmenten quan la ingesta de sodi excedeix els 5g/dia (12,5g de sal) o és inferior a 3g/dia (7,5g de sal).

En vista de tot això, es considera prudent i raonable que la ingesta sigui com a màxim de 5g de sodi al dia, encara que a Europa l'EFSA (European Food Safety Authority) considera que la ingesta segura i adequada és de 2g de sodi al dia. En el futur s'hauria de donar informació més veraç i valorar no sols la ingesta de sodi sinó també la relació amb el potassi i amb la dieta de les persones.

La sensació de sabor és una integració complexa d'aroma, sabor, textura i senyals d'irritació oral i nasal d'un aliment o component alimentari



123RF Limited@kuprevich. Cuinant i afegint sal



ALIMENTACIÓ



El paper del sabor dolç en la salut i la nutrició ha estat un focus important de recerca durant les darreres dècades. En general, el que és dolç agrada, però no a tothom amb la mateixa intensitat i fins i tot a algunes persones, poques, no els atrau. Comprendre el perquè de les diferents reaccions hedòniques davant la dolçor és una cosa que ajuda a comprendre també les conductes alimentàries i la salut de les persones. El que és clar és que l'afinitat pel dolç té un component educacional i d'hàbits important. La indústria alimentària ha desenvolupat productes amb nivells molt alts de dolçor (amb sucres o amb edulcorants) i a això s'ha acostumat la població en general, de



123RF Limited@georgerudy

El que és clar és que l'afinitat pel dolç té un component educacional i d'hàbits important

manera que, per a la major part de les persones, la dolçor natural d'una fruita és poc satisfactòria i insuficient. I això és un problema. El dolç i el greix activen el sistema de recompensa al cervell i s'ha observat que en persones amb obesitat aquest circuit té una activació més gran de manera que en necessiten més per sentir cert plaer en menjar. Sembla també que la nostra diferent sensibilitat als sabors dolços, amargs i àcids condiciona la quantitat de sucres que solem prendre.

Els sabors tenen un efecte a la nostra ingesta dietètica i a la nostra salut, però no de la mateixa manera per a totes les persones. I no tot està condicionat per com són les nostres capacitats sensorials, sinó també amb els nostres hàbits i el nostre nivell d'educació alimentària per a la salut. Per sort, l'afinitat per certs aliments i sabors es pot canviar i això ho sabem tots. A l'amarg i l'àcid ens hi hem d'acostumar, una taronja, el cafè, la cervesa o el vinagre tenen sabors als quals no tenim afinitat instantània

La composició dels aliments que prenem genera senyals que informen tant l'intestí com el cervell de la naturalesa dels nutrients ingerits

però sí amb el temps si anem provant aquests aliments.

Ara també falta que l'entorn sigui més favorable. És necessari, per exemple, oferir realment moltes més opcions saludables als menús dels restaurants o mostrar més aliments saludables en publicitat, pel·lícules i programes de televisió. Només així hi haurà un canvi més profund a la població ja que es facilitarà aquest canvi de paradigma tan necessari, ja que menjar saludable no implica renunciar al gaudi dels sentits. ■



UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan



OLIS ESSENCIALS

Redacció, Contingut cedit per l'Institut Europeu de
Dermocosmètica | www.institutodermocosmetica.com

Oli essencial de l'arbre del te: aliat natural contra les al·lèrgies primaverals

Esternuts, congestió nasal, picor als ulls i molèsties respiratòries són alguns dels símptomes més comuns a l'arribada de la primavera. Els olis essencials són productes obtinguts per destil·lació amb aigua o vapor d'aigua o per processament mecànic de la pell dels cítrics o per destil·lació en sec de plantes aromàtiques. Durant la destil·lació, l'oli essencial se separa físicament de la fase aquosa perquè són liposolubles i menys densos que l'aigua. Utilitzats de manera adequada, els olis essencials poden ajudar a reduir la inflamació, netejar les vies respiratòries i enfortir el sistema immunològic.

S'absorbeixen ràpidament a través de la pell i exerceixen una triple acció sobre la persona:

- Una acció psicològica a través de l'olfacte i el sistema nerviós. Els olis essencials relaxen o estimulen la psique i produeixen un

reflex condicionat que potenciarà aquesta sensació a través de l'olfacte.

- Acció sobre la pell. Al lloc d'aplicació, milloren els processos naturals de cicatrització, regeneració, antiinflamatoris i defensius de la dermis.



123RF Limited@microgen. Oli essencial d'arbre del te

- Acció general sobre tot l'organisme. Quan s'absorbeixen a la pell són ràpidament distribuïts per tot l'organisme a través de la sang i el sistema limfàtic. D'aquesta manera actuen a tots els òrgans augmentant, disminuint o regulant la seva activitat.

Arbre del te

Nom botànic: *Malaleuca alternifolia* Myrtaceae. És un arbust de 3 a 6 metres de fulles estretes, lanceolades i alternes, esquitxades de petites glàndules plenes d'essència que alliberen una forta aroma quan es trenquen. Les flors són de color blanquinós i estan disposades formant espigues. Com a la majoria dels arbres del gènere *Malaleuca*, l'escorça de l'arbre del te s'exfolia en esquínçalls. Té la qualitat de rebrotar des del tocó quan és talat. Creix a les zones humides d'Austràlia, principalment a Nova Gal·les del Sud.

L'oli essencial de l'arbre del te s'obté per destil·lació amb arrossegament de vapor d'aigua de les fulles i branques. Cal una tona de planta per obtenir de 6 a 10 quilos d'oli essencial. L'oli essencial és un líquid groc verdós o transparent, lleuger i mòbil, amb una olor càlida, fresca, alcanforada i especiada. Combina amb el romaní, sàlvia, pi, marduix, lavandí,

lavanda, clau, nou moscada, cananga i gerani.

Propietats

- Antiinfecció potent, antibacterià de gran espectre i antisèptic.
- Antiinflamatori.
- Immunoestimulant.
- Antiastènic i tònic cardíac.
- Descongestionant venós i flebotònic.
- Neurotònic i analgèsic.
- Hipertermitzant.
- Radioprotector.

Indicacions

- Aftes, estomatitis, gingivitis, abscessos dentals, úlceres bucals, piorrees.
- Infeccions ORL: otitis, rinofaringitis, bronquitis purulentes, emfisemes.
- Infeccions genitals, vulvo-vaginitis i congestions ovàriques.
- Circulació capil·lar cerebral lenta, fatiga cardíaca, hemorroides, varius.
- Astènia, depressió nerviosa.
- Preventiu del xoc operatori relacionat amb l'anestèsia.
- Preventiu de cremades per radioteràpia.

Utilització

Ús intern: Dues o tres gotes, cada quatre hores dissolt en algun líquid portador segons el problema a tractar.

Ús extern: Dissolt al 10% en qualsevol forma externa: loció, gel, llet, etc.

Sinergies

Els seus efectes es veuen potenciats quan s'associa amb sajolida i fari-gola. També amb la canyella i el clau en els casos de candidiasi i paràsits intestinals.

Com a descongestionant venós s'associa amb el xiprer i el romaní.

Precaucions

Aquest oli essencial no és tòxic ni irritant a les dosis usals. ■



FIRES

BIOTERRA 2025

6.7.8 Junio

FICOBA

La feria ECO de Euskadi

82% de empresas expositoras satisfechas

+ de 10.000 visitas

+ de 110 empresas expositoras

RESERVA TU STAND

bioterra.ficoba.org

Els olis essencials poden ajudar a reduir la inflamació, netejar les vies respiratòries i enfortir el sistema immunològic



Pedro Porta,
Empresari sector Complementos Alimentaris



Prepara't per a la primavera, el despertar de la vida

Es diu que la primavera és el despertar de la vida i gran part de la natura inicia el seu període de creixement i floració. Els dies comencen a allargar-se i amb això canvien els nivells de serotonina i melatonina i afavoreixen la producció de feromones, oxitocina, dopamina i noradrenalina, moltes relacionades amb l'atracció sexual i el bon estat d'ànim.

Com ens poden ajudar els complementos alimentaris

Les àrees de salut especialment sensibles a la primavera són les al·lèrgies, l'estat d'ànim, la manca d'energia, el reforç immunològic i el descans. Els complementos alimentaris naturals, l'alimentació sana i els bons hàbits de vida són molt importants si es vol una aproximació natural per ajudar el nostre cos en aquesta època. No obstant això, cal no oblidar que s'ha d'anar a veure a un metge naturalista o al·lopàtic quan es requereixi un tractament terapèutic més enllà de les ajudes funcionals preventives.



123RF Limited@peopleimages12. Al·lèrgia primaveral

Energia i reforç immunològic

D'entre tots els complementos alimentaris que existeixen, n'hi ha uns que encapçalen la llista de favorits a la primavera, els multinutrients o multivitamínics. Estan formulats per omplir possibles buits nutricionals i assegurar que les persones obtinguin la seva quantitat diària de nutrients importants a cada època i circums-

tàncies. Per tant, ajudaran el nostre organisme a obtenir energia per sobreposar-se al cansament i la fatiga originades per l'astènia primaveral i seran un bon reforç pel nostre sistema immunològic.

Control de la histamina

Una bona ajuda natural per a les reaccions al·lèrgiques és la querce-

tina, un bioflavonoide molt present a la ceba, un potent inhibidor de la histamina. L'efecte de la quercetina millora combinant-la amb la vitamina C.

Descans

Juntament amb un bon matalàs, una temperatura i una foscor adequada de l'habitació, sopars lleugers i d'hora i reduir la ingesta d'alcohol i ús del tabac, us poden ajudar dos nutrients naturals: la *Griffonia simplicifolia* i el magnesi. La primera conté de forma natural 5-HTP (hidroxitriptofan), un dels principals neurotransmissors i precursor de la serotonina que intervé en la producció de melatonina. Aquesta ajuda a aconseguir uns bons nivells per induir al son i al descans i combatre els efectes de l'estrès crònic i l'astènia primaveral. El magnesi exerceix com a relaxant natural. Diversos estudis han demostrat que la seva aplicació transdèrmica abans de ficar-se al llit ajuda a agafar el son i a aconseguir un bon descans. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Mariana Defassio,
Export Manager de terpenic

COSMÈTICA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

La importància d'un sabó natural: la tornada a l'essencial

En la simplicitat d'un sabó natural resideix el seu autèntic poder. Cada pastilla ens recorda el que és pur, senzill i genuí en l'acte quotidià de rentar-nos les mans o en la sensació reconfortant i revitalitzant al sortir de la dutxa. Escollir un sabó va més enllà d'un simple gest d'higiene diària; representa un retorn conscient a allò que és essencial, a allò que respecta profundament tant el nostre cos com el nostre entorn.

A diferència dels sabons industrials, que sovint contenen detergents sintètics agressius, sulfats, fragàncies artificials, conservants irritants i altres químics potencialment nocius, **un sabó natural respecta la delicada estructura de la nostra pell**. Aquest tipus de sabó no només neteja, sinó que simultàniament nodreix, hidrata i protegeix profundament, ajudant a restaurar el seu equilibri natural i enfortint la barrera protectora cutània. En aquest sentit, optar per un sabó natural és també un acte de respecte per nosaltres mateixos.

Ingredients naturals, beneficis reals

Un sabó natural elaborat artesanalment a partir d'olis vegetals verges obtinguts per primera pressió en fred, combinats amb una selecció acurada d'olis essencials de certificació biològica, aporta beneficis te-



123RF Limited©liudmilachernetska. Mantega de karité, ingredient natural

rapèutics i regeneradors clarament demostrables. Per exemple, un sabó sòlid acuradament formulat amb **oli de macadàmia**, reconegut per la seva excepcional capacitat hidratant i antioxidant, i **mantega de karité**, profundament nutritiva, genera una escuma suau, rica i delicada, proporcionant una sensació immediata de confort, elasticitat i suavitat a la pell.

La clau fonamental del procés d'elaboració d'aquests sabons sòlids és la **saponificació en fred**, una tècnica ancestral i tradicional de saboneria que conserva intactes totes les propietats naturals de cada ingredient. Es tracta d'un veritable art alquímic on cada barra de sabó és única, autèntica, gairebé com un petit fragment de natura a les nostres mans.

Beneficis per al medi ambient

La producció de sabó natural minimitza significativament l'impacte ambiental. En evitar substàncies químiques contaminants i processos industrials altament intensius, es redueix considerablement el consum de recursos essencials com aigua i energia. D'altra banda, els residus del sabó que arriben al clavegueram són **biodegradables** i no causen danys a l'ecosistema, podent fins i tot reutilitzar-se com a aigua de reg per a plantes, gràcies a la seva naturalesa innòcua. Així mateix, en prescindir d'envasos plàstics i apostar per una formulació ecològica, es converteixen en una opció perfecta dins de l'estil de vida Zero Waste, cada cop més necessari i popular a la nostra societat actual.

Aromes que desperten els sentits

L'ús d'olis essencials purs en l'elaboració de sabons naturals no només aporta beneficis directes i evidents per a la pell, sinó que també ofereix una experiència sensorial única i profundament plaent. Cada aroma natural és capaç de transportar la nostra ment cap a espais de calma, relaxació o revitalització, depenent de les propietats específiques de l'oli essencial utilitzat.

Com a professional de l'àmbit de la salut i consumidora habitual de productes naturals, vull emfatitzar la rellevància d'incorporar olis essencials a les nostres rutines diàries. L'**aromateràpia**, cada cop més avalada per diversos estudis científics rigorosos, **mostra clarament el seu positiu impacte sobre la salut física i emocional**, millorant notablement el benestar integral dels qui la practiquen. Incorporar sabons naturals enriquits amb aquests ingredients aromàtics valuosos és una manera senzilla i efectiva d'obtenir aquests beneficis terapèutics mentre fem els nostres gestos quotidians d'higiene.

Triar un sabó natural, en definitiva, representa una aposta segura per la cura conscient del cos i del medi ambient, reprenent una connexió autèntica i essencial amb la natura. ■



COSMÈTICA

terpenic

Sabons botànics

Amb procés artesanal de saponificació en fred amb **olis essencials quimiopats**

100% purs i naturals

dutxa · afaitat · mans · exfoliant

Zero waste

Biodegradable

Regal Sabonera*

*Per la compra de dos sabons.



L'esgotament emocional: un problema que ens toca a tots

L'esgotament emocional és un mal que està guanyant terreny a la nostra societat, afectant milions de persones a tot el món. És un estat de cansament profund que no només ens deixa sense energia física, sinó també emocional i mental. En aquest article, explorem les causes darrere aquest fenomen, les seves conseqüències i, el més important, què podem fer per prevenir-lo i tractar-lo.

Des de la dècada de 1970, l'esgotament emocional ha estat un tema d'estudi a la psicologia i la salut mental. Tot i això, en els últims anys, la seva presència s'ha tornat tan comuna que alguns l'han arribat a anomenar una "epidèmia silenciosa". Aquest esgotament no només ens deixa exhausts, sinó que també ens treu la capacitat de gaudir de la vida. Les causes? L'estrès constant, la sensació de no tenir control sobre les nostres decisions i la manca de suport dels que ens envolten són algunes de les principals.

Què ens porta a l'esgotament emocional?

L'esgotament emocional no apareix de la nit al dia. Sol ser el resultat d'una combinació de factors que, de mica en mica, van minant la nostra energia. Vegem-ne alguns.

- **L'estrès crònic.** Viure en un estat

constant de pressió, ja sigui per la feina, la família o problemes de salut, ens pot desgastar fins al punt de sentir que no podem més.

- **La manca de control.** Quan sentim que no tenim veu ni vot a les nostres pròpies vides, ja sigui en l'àmbit laboral o personal, és fàcil caure en la desesperança.
- **La manca de suport social.** Comptar amb una xarxa de suport és fonamental. Quan ens sentim sols o incompresos, el pes dels nostres problemes es fa encara més difícil de portar.

Què passa quan arribem al límit?

L'esgotament emocional no és una cosa que puguem ignorar. Si no ho atenem, pot portar conseqüències serioses, com ara:

- **Depressió i ansietat:** sentir-se constantment esgotat pot obrir la porta a trastorns emocionals més greus.
- **Baixa productivitat:** quan estem emocionalment exhausts, és difícil rendir a la feina o fins i tot a les nostres activitats diàries.
- **Una vida menys plena:** l'esgotament ens roba la capacitat de gaudir de les coses que abans ens



123RF Limited©carballo

feien feliços, afectant la nostra qualitat de vida.

Com ens podem cuidar?

La bona notícia és que hi ha maneres de prevenir i tractar l'esgotament emocional. Aquí us aconsello algunes estratègies que us poden ajudar:

- **Practicar la relaxació:** tècniques com la meditació, el ioga o simplement dedicar uns minuts al dia a respirar profundament poden marcar una gran diferència.
- **Buscar suport:** no ens hem d'enfrontar a tot sols. Parlar amb un terapeuta, amics o familiars pot alleujar la càrrega emocional que portem.

- **Ser amables amb nosaltres mateixos:** l'autocompassió és clau. Aprendre a tractar-nos amb afecte, a reconèixer els nostres èxits i a perdonar-nos pels nostres errors.

Amb tot això, l'esgotament emocional és un problema real i creixent, però no és una sentència de per vida. Amb petits canvis a la nostra rutina i el suport adequat, podem recuperar l'energia i l'alegria que semblaven perdudes. Recordeu: tenir cura de la nostra salut emocional no és un luxe, és una necessitat. ■

Consulteu referències:



TERÀPIES NATURALS



Aclaparar per la paperassa?

AMB EL SERVEI DE GESTORIA TINDRÀS:

- Assessorament comptable i fiscal.
- Tramitació alta d'autònom i seguretat social.
- Gestió i presentació de les declaracions trimestrals.
- Declaració de la RENDA.

**I molt més,
per menys del que imagines.**

INFORMA'T:: 913 142 458 cofenat.es



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com



HIGIENE ÍNTIMA

Què hi ha dins un tampó? Substàncies al descobert

Els **tampons** són un dels productes d'higiene menstrual més utilitzats a tot el món. Són una de les principals opcions per controlar el flux menstrual a països com els Estats Units (on s'estima que són utilitzats entre el 52 i el 86% de les persones que menstruen), Espanya o França. Els motius? El costum de fer-los servir, la comoditat o la facilitat d'ús, tot i que múltiples estudis hi hagin identificat substàncies químiques tòxiques.

Plàstics i químics, elements principals

De la mateixa manera que les compreses i els salvaslips convencionals, els tampons són productes fabricats amb cotó, raïó, viscosa o una barreja dels tres. Es distingeixen d'altres productes perquè s'introdueixen per via vaginal per absorbir i retenir la sang menstrual. Habitualment tenen un nucli absorbent, un cordó d'extracció i moltes vegades van



123RF Limited©sdm1984

acompanyats d'un aplicador que sol ser de plàstic.

Donat el seu ús continuat a llarg termini, els tampons han despertat l'interès de la comunitat científica per analitzar-ne els possibles impactes sobre la salut, ja que les parets vaginales tenen molt potencial d'absorció química. A principis de la dècada

de 1980, el brot de síndrome de xoc tòxic (SST) provocat per un tampó superabsorbent va fer evident la relació entre l'ús de tampons i l'exposició sistèmica a toxines. I la veritat és que molts estudis han detectat diverses substàncies químiques presents en tampons de producció convencional, com residus de **fragàncies**, **ftalats**, **parabens**, **bisfenols** o **glifosat**, a

més de **microplàstics** i **blanquejants** utilitzats al llarg de la seva producció.

Recentment, investigadors de la Universitat de Califòrnia han demostrat que l'ús de tampons és una font potencial d'exposició a metalls tòxics.

Detecten plom i arsènic als tampons

Publicat a la revista *Environment International* sota el títol "Els tampons com a font d'exposició als metalls(lòides)", aquest estudi pioner va analitzar 30 tipus de tampons d'un sol ús de 14 marques diferents, que corresponien a 18 línies de productes i a cinc absorbències diferents. L'objectiu era comparar les concentracions de metalls i metal·lòides segons les característiques, per exemple: la regió de comercialització, el material utilitzat (ecològic o convencional) i el tipus de marca (marca pròpia o marca blanca), entre altres paràmetres.



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

vitanatur[®] COLLAGEN PIEL ANTIEDAD*

Descubre la fórmula de la belleza*

TRIPLE BENEFICIO:



ACCIÓN ANTIARRUGAS*



MEJORA EL ASPECTO DE LA PIEL*



PLUS CABELLO Y UÑAS*



Ciencia en verde

*La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel. El zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales. La vitamina C y el zinc contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo. El zinc contribuye al mantenimiento del cabello y uñas en condiciones normales. El extracto de pepitas de uva mejora el aspecto de la piel.



FAES FARMA
Cuidando el hoy y el mañana

HIGIENE ÍNTIMA

En concret, es van avaluar 16 substàncies: arsènic, bari, calci, cadmi, cobalt, crom, coure, ferro, manganès, mercuri, níquel, plom, seleni, estronci, vanadi i zinc. En els resultats es van trobar concentracions mesurables de diversos metalls tòxics, incloses concentracions mitjanes elevades de **plom, cadmi i arsènic**.

Durant l'anàlisi química es van detectar diferències significatives a les concentracions d'alguns metalls en funció de si els tampons eren ecològics o convencionals. Per exemple, els nivells de **plom, bari, cadmi, cobalt i zinc** eren més grans en

els tampons clàssics en comparació amb els de producció ecològica.

“No hi ha nivell segur d'exposició al plom; qualsevol proporció que es pugui filtrar d'un tampó i assolir la circulació sistèmica podria contribuir a resultats negatius per a la salut”, adverteixen els investigadors, i afegeixen que aquesta substància “està associada a nombrosos efectes adversos neurològics, renals, cardiovasculars, hematològics, immunològics, reproductius i sobre el desenvolupament”.

En les seves conclusions, l'equip d'experts va subratllar que als tres organismes governamentals on van comprar els tampons per fer l'estudi —els Estats Units, la Unió Europea i el Regne Unit—, les normatives relatives a aquest tipus de productes no eren extenses ni exigien proves regulars per detectar substàncies químiques.

“Les nostres troballes apunten cap a la necessitat d'una normativa que exigeixi als fabricants l'anàlisi dels metalls presents als tampons. Això és especialment important si es té en compte que trobem quantitats mesu-

rables de diversos metalls tòxics que no tenen un nivell d'exposició ‘segur’ conegut”, apunten els investigadors.

Alternatives per a una cura menstrual més segura

Davant les preocupacions del potencial risc que aquestes substàncies poden tenir per a la salut, són cada cop més les alternatives ecològiques als productes menstruals convencionals. Els **tampons fabricats amb cotó 100% ecològic certificat**, així com les compreses de tela i les calces menstruals, es van sumant al gran ventall de solucions sostenibles per a la menstruació que cada cop convencen més usuaris.

Es tracta de productes elaborats amb materials certificats per entitats i organismes reconeguts, com ara la Norma Tèxtil Ecològica Global (GOTS). Aquesta norma, fundada per Organic Trade

Association, International Verband de Naturtextilwirtschaft, The Soil Association i Japan Organic Cotton Association, és la principal norma mundial de processament tèxtil per a fibres ecològiques que inclou criteris mediambientals, a més d'establir que “els insums estaran ‘lliures de metalls pesants’” i que “les impureses no superaran els valors límit definits”. Una **transparència** que ofereix als consumidors la possibilitat de triar productes veritablement ecològics i sense metalls.

“Les troballes d'aquest estudi són tremendament valuoses perquè donen a les persones la informació que necessiten per triar el que és millor per al seu cos i perquè més empreses es responsabilitzin”, afirma en un comunicat la fundadora de Natracare, marca britànica pionera a la producció de tampons ecològics, Susie Hewson. ■



Investigadors de la Universitat de Califòrnia han demostrat que l'ús de tampons és una font potencial d'exposició a metalls tòxics

HIGIENE ÍNTIMA

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

natracare
la teva marca de confiança
des de 1989

Vegetarian Society
Vegan
APPROVED

1%
FOR THE
PLANET

Certified
B
Corporation

HIGIENE ÍNTIMA

ORGANYC

**L'única protecció
clínicament provada per a tu
i la teva pell sensible®**

**100 % COTÓ
ORGÀNIC CERTIFICAT**

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Crema Hamamelis,
de PielSana

La Crema Hamamelis per a cames cansades i amb mala circulació, és una cura nutritiva que activa i afavoreix la circulació sanguínia. És una gran aliada per a reduir la inflor i dissoldre els hematomes, ja que activa i afavoreix la circulació sanguínia, enfortint les parets dels vasos sanguinis.

Amb ingredients 100% ecològics, és una opció ideal per a la cura personal.

Certificat: BioVidaSana
Marca: PielSana | www.pielsana.es
Empresa: PielSana S. Coop. Mad.

LLAR

Filtre de dutxa recanviable,
d'Alkanatur

Millora els teus cabells, la teva pell i la teva flora intestinal amb l'ús d'aigua filtrada. El filtre per a la dutxa de Alkanatur elimina fins al 99% de clor i metalls pesants, desinfecta, elimina les impureses, les males olors i la matèria orgànica. És ecològic, 100% lliure de sulfit càlcic E 226 i està certificat pel CACTI (Universitat de Vigo). Es comercialitza en dos models, amb una durada de 30.000 litres o 50.000 litres recanviables.

Marca: Alkanatur
www.alkanatur.com
Empresa: Alkanatur Drops, S.L.U.

CURA PERSONAL

Neteja Marina, d'Ibiza y
Formentera Agua de Mar

Neteja Marina, és Deep Sea Water o plasma marí en una dissolució isotònica apta per a la neteja i hidratació de les mucoses. Es presenta en ampolla de cristall blau cobalt de 100 ml i està exempta de cap mena de gas o excipient, només Aigua de Mar biodisponible i aigua de font. D'allò més pur de la mar, a la cura personal més natural!

Marca: Ibiza y Formentera
Agua de Mar
ibizayformenteraaguademar.com
Empresa: Ibiza y Formentera
Agua de Mar, S.L.

CURA ANIMAL

Xampú de mascotes,
d'Essabó

El xampú de mascotes Essabó és un xampú sòlid perfecte per als qui busquen una opció natural i ecològica per a la cura i higiene de les seves mascotes. Amb una fórmula 100% natural, vegana i ecològica és una opció perfecta per a mantenir a les teves mascotes netes de manera conscient i natural. Compta amb un pH neutre (entre 6 i 8) i és sense perfums, ni al·lèrgens per a assegurar una cura de la pell i del pelatge sense provocar molèsties, irritacions i reaccions.

Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Beltrán Hermanos, S.L.

PRODUCTES DE NETEJA

LLAR I CUINA

Tires vegetals
biodegradables

Per rentar a la rentadora o a mà

Cada Ecotira inclou
detergent, suavitzant
i una fresca aroma
natural!

Únic al
mercat amb
suavitzant
incorporat

De venda a
botigues de dietètica,
herbolaris i
botigues eco i bio
especialitzades

Ultra concentrat | Detergent sense líquid | Biodegradable Euro 301 b
Ideal per a rentat a mà & màquina | Ideal per a roba blanca i de color | Sense fòsfor
Detergent 0 residus | Sense fluorescents | Packaging reciclable sense plàstics

info@ecotiras.com ☎ 722 558 217 📞 627 630 210

www.ecotiras.com

Grazie
EcoNatural
For the planet's needs.

TRIAR CUIDAR
EL PLANETA!

100%
ORGANIC



Distribuït per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com



www.fiberpack.com
FIBERPACK



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



Higiene vaginal: claus per a la cura íntima femenina

La higiene vaginal és un aspecte fonamental de la salut femenina, ja que una cura adequada ajuda a prevenir infeccions, males olors i desequilibris a la flora vaginal.

La vagina té un pH naturalment àcid (entre 3.8 i 4.5), cosa que ajuda a mantenir un equilibri saludable dels bacteris beneficiosos, com els lactobacils, que protegeixen contra infeccions. L'ús de sabons inadequats amb sulfats, que són la majoria dels que trobem al mercat, dutxes vaginals i altres productes agressius pot alterar aquest equilibri i augmentar el risc d'infeccions.

El pH és doncs una cosa important en un producte, però no suficient per mantenir aquest equilibri, hauríem de fixar-nos també en la composició. La cura vaginal requereix productes amb el pH adequat però formulats amb ingredients naturals respectuosos amb el microbioma, sense sulfats (detergents) i fins i tot amb prebiòtics i probiòtics que



123RF Limited@serezniy

permetin el manteniment d'una flora vaginal saludable.

Cal evitar sabons perfumats, amb sulfats o antibacterians, ja que poden irritar i alterar la flora vaginal.

A més, alguns hàbits també poden ajudar-te:

Neteja només la part externa (vulva), no cal introduir aigua o sabons al seu interior. Només cal rentar la zona

externa (llavis majors i menors) amb moviments suaus. Recorda que un excés de rentat pot ser contraproductiu i causar sequedat o irritació.

Tria roba interior preferentment de cotó ja que permet una transpiració millor i evita l'acumulació d'humitat.

Evita la roba excessivament ajustada o que generi fricció als llavis externs, això pot induir inflamació i

possible proliferació o creixement de microorganismes.

Mantingues la zona seca i neta.

Després d'anar al bany, neteja de davant cap enrere per evitar que bacteris de l'anus arribin a la vagina.

Evita productes amb perfums químics, desodoritzants íntims, tovalloletes amb fragància i altament osmolars i talcs oclusius que poden causar irritació i desequilibrar la flora vaginal.

Una dieta equilibrada també influeix en la higiene i salut vaginal: consumir probiòtics com iogurt natural, quefir i xucrut ajuda a mantenir una flora vaginal saludable, mentre que beure suficient aigua afavoreix l'eliminació de toxines i millora la lubricació natural; a més, és important evitar l'excés de sucres, ja que un alt consum pot afavorir infeccions per fongs, com ara la candidiasi. ■

COSMÈTICA





Els 3 essencials per a la dona

Hidrata, lubrica i neteja la zona íntima, restableix la flora vaginal i estimula la libido de manera natural

[HIDRATACIÓ ÍNTIMA]



[HIGIENE ÍNTIMA]



[ESTIMULACIÓ ÍNTIMA]



COSMÈTICS I PRODUCTES D'HIGIENE ÍNTIMA CERTIFICATS NATURALS

www.esentialaroms.com

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Àrnica montana: bellesa i salut natural

Vull parlar-te d'una planta que sempre ajuda quan cal. Es diu **àrnica montana** i li agrada viure als prats de les muntanyes altes del centre d'Europa, on l'aire és fresc i pur.

Les persones que viuen en aquestes zones fa temps que la coneixen i hi recorren quan s'han de curar les ferides, les cremades, les infeccions i també per alleujar les contusions i els dolors musculars i articulars.

S'ha fet tan famosa que una mica més i s'acaba amb ella. A Espanya està protegida perquè està en risc d'extinció, i la recollida està controlada a molts països d'Europa. És per això que s'ha aconseguit una varietat que es cultiva i conté fins i tot més actius que la silvestre. És l'arnica *Arbo*.

Quins actius té l'arnica?

Els actius de l'arnica es troben principalment a les flors.

A Espanya està protegida perquè està en risc d'extinció, i la recollida està controlada a molts països d'Europa



123RF Limited©liudmilachernetska. L'arnica montana ajuda a combatre l'acne

Com totes les plantes, les seves propietats cosmètiques no es deuen a un sol actiu, sinó a una barreja que anomenem **fitocomplex**. Els principals components bioactius són **lactones sesquiterpèniques** (helenalina) i flavonoides derivats de la quercetina. Junts potencien els seus efectes anti-oxidants, antiinflamatoris, antimicrobians i regeneradors. S'ha comprovat que el fitocomplex funciona molt millor que cadascun d'ells per separat.

Quina funció tenen els sesquiterpens a l'arnica?

Els sesquiterpens formen part dels olis essencials i funcionen com a antimicrobians. Les plantes augmenten la producció de sesquiterpens quan són atacades per bacteris i fongs. També ajuden a protegir-les dels herbívors perquè maten els bacteris del seu es-

tómac i això impedeix que puguin fer la digestió. Per això molts herbívors eviten menjar àrnica.

Quines propietats beneficioses té per a la pell?

Respecte a les seves propietats **antimicrobianes** s'ha demostrat que mata els bacteris més freqüents i perillosos que pul·lulen a la pell, la boca i la vagina. Són el *Sthaphylococcus aureus*, *Propionibacterium acnes*, *Pseudomonas aeruginosa* i *Candida albicans* que són les responsables dels grans, els barbs i les fistules. Això vol dir que els extractes d'arnica els podem fer servir en cosmètics per a l'acne, rosàcia, fol·liculitis, en pastes dentals i en gels íntims.

Però potser la propietat que ha fet més famosa l'arnica és l'**antiinflama-**

S'ha demostrat que mata els bacteris més freqüents i perillosos que pul·lulen a la pell, la boca i la vagina

tòria, especialment en casos d'esquinços, hematomes, artritis, dermatitis, dolors musculars i articulars. S'ha comprovat que l'helenalina i els flavonoides són els responsables principals d'aquesta acció.

Aquesta propietat antiinflamatòria de l'arnica s'ha estudiat molt, i el que sorprèn més de les investigacions és que el seu mecanisme d'acció és similar al dels antiinflamatoris com l'aspirina o l'ibuprofè.

Pel que fa a les propietats **anti-oxidants**, protegeix la pell de l'envelliment prematur, especialment el produït per la llum del sol.

Estudis recents han demostrat que els sesquiterpens de l'arnica també **redueixen les taques de la pell**. La seva activitat antipigmentant és perquè redueix la producció i l'acció de l'enzim tirosinasa, que s'encarrega de la producció de melanina. Així que l'arnica és una bona amiga de les pells madures i amb taques.



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Redueix el teu estrès

La rodiola ajuda en l'adaptació a l'estrès emocional i la ashwagandha serveix de suport en períodes de tensió nerviosa i mental

VIRIDIAN



viridian-nutrition.es

f @viridian.spain



COSMÈTICA



La nostra amiga àrnica és protectora i regeneradora.

Com podem fer servir l'àrnica en cosmètica?

Com que és difícil obtenir la planta fresca, generalment es fan extractes de la planta seca, que si es fa correctament l'assecat no s'alteren els actius medicinals.

Com que les lactones sesquiterpèniques i els flavonoides són solubles en oli, els extractes més utilitzats són els oleats, que s'obtenen macerant la planta en un oli vegetal com oliva, soja o gira-sol. Aquest oli d'àrnica s'utilitza per elaborar olis de massatge, olis facials, cremes, pomades i gels.

També es poden elaborar extractes hidroglicerins, amb una barreja d'aigua i glicerina. Aquests extractes són solubles en aigua i s'utilitzen per elaborar tònicos, cremes, sèrums, xampús i màscares capil·lars.

També es preparen tintures que s'obtenen macerant la flor d'àrnica



123RF Limited@liudmilachernetska. L'àrnica alleuja dolors musculars

amb alcohol de 40 graus, i s'utilitzen per elaborar locions i dentífrics.

En quins casos és aconsellable elaborar cosmètics amb àrnica?

En productes per a massatge esportiu, en contusions, esquinços, en postoperatoris de cirurgia estètica, en varius, en picades d'insectes, en inflamació de les genives i en inflamació superficial de la pell. Però no s'ha d'aplicar a ferides obertes.

Quines precaucions cal tenir?

En cosmètica només fem servir àrnica per cuidar la pell. La majoria de precaucions i incompatibilitats de l'àrnica (en embaràs, nadons, diabetis, problemes cardíacs...) fan referència a l'ús de la planta per via interna, per això no és aconsellable prendre infusions d'àrnica sense la supervisió d'un metge perquè pot interaccionar amb altres medicaments. ■

- **Nom botànic:** Àrnica montana, Àrnica arbo, Heterotheca inuloides (àrnica mexicana).
- **Part de la planta que es fa servir:** flors.
- **Principis actius més importants:** lactones sesquiterpèniques (helenalina) i flavonoides de quercetina.
- **Propietats cosmètiques:** és antiinflamatòria, regeneradora, calmant del dolor muscular i articular, millora la circulació, antiinfecciosa i repel·lent d'insectes.
- **Per a quin tipus de pell i problemes cutanis és apropiada:** per a tot tipus de pell, però especialment per a pell acneica, pell inflamada (dermatitis amb picor) i pell madura amb taques.
- **Tipus de cosmètics que solen contenir extracte d'àrnica:** s'afegeix en tònicos, cremes, pomades, olis facials i corporals, xampús i màscares.
- **Precaucions:** pot fer coïssor en pells sensibles i reactives.

COSMÈTICA



WELEDA

NUEVA GAMA

**ALISANTE
E ILUMINADORA**

Cuidado Facial Alisante
Primeras arrugas y líneas de expresión

Rosa Mosqueta y Té Blanco

+97%
HIDRATACIÓN
INMEDIATA¹

REDUCE
ARRUGAS
Y LÍNEAS DE
EXPRESIÓN

EFFECTO VITAMINA C

1. Tratamiento alisante de día: medido en la prueba de usuario 30 minutos después de una sola aplicación.
2. Se ha demostrado in vitro que nuestro extracto de té blanco tiene el mismo efecto antioxidante que la vitamina C.

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

L'ENTREVISTA



Tradin Organic és el proveïdor mundial principal d'ingredients ecològics. Fundada a principis dels anys 80, l'empresa és coneguda pels seus esforços en matèria de control de qualitat i traçabilitat i per garantir la integritat ecològica i la seguretat del subministrament. **Gabriele Giancardi**, gerent comercial de **Tradin Organic** per a la Regió del Mediterrani, comparteix les seves impressions sobre la situació actual del mercat.

Com valoren l'ambient general del sector?

El veig bé, millor que l'any passat en aquesta època. Després de parlar amb diversos operadors, creiem que el consum ha pujat a partir del setembre. O, si més no, s'ha reprès. Nosaltres hem tancat un setembre molt bo i els mesos següents també han estat bons. Tot i això, estem en un moment històric de molta dificultat pel que fa a la matèria primera.

Gabriele Giancardi (Tradin Organic): “El sector està creixent i és un plaer veure que hi ha més operadors”

El cacau és el que té més dificultats. Hi ha una confrontació al mercat entre la demanda i la disponibilitat de grans de cacau que afecta tota la indústria, en ecològic i en convencional. Pel que fa a fruita seca, llavors, grans i cereals, són matèries primeres que depenen de pocs països, hi ha molt retard i en alguns casos també hi ha especulació.

La tendència dels últims mesos positiva al mercat és a Espanya o a Europa?

En general, a Europa. El passat any i mig va ser particular, perquè el mercat alemany, el mercat ecològic principal a Europa, va parar de créixer amb els números a què estàvem acostumats. Ara es veu una tendència positiva, la roda es comença a moure una altra vegada. El mercat alemany té una influència brutal a la resta d'Europa. Aleshores, és una cosa positiva per a tots els altres mercats. A Espanya, en concret, el consum va bé, el sector ecològic creix. Això sí, ho fa molt lent. De mica en mica, crec que va madurant.

Com aporta Tradin Organic seguretat a les marques, als distribuïdors i als *retailers* en aquest moment d'incertesa en algunes matèries primeres?

Amb coneixement de matèria primera i història. L'empresa fa més de 30 anys que treballa la majoria dels productes que venem. Tenim coneixement del producte i de les cadenes de subministrament. En el cas del cacau, per exemple, que és una part important per a nosaltres, tenim una trajectòria molt llarga i *partners* en origen amb què ens assegurem matèria primera.

Encara que tinguem aquesta seguretat, tenim dificultats també perquè clarament hi ha collites dolentes, són coses que passen. Però n'estem molt orgullosos. Amb tot el que ha passat al món del cacau, l'any passat vam entregar tots els contractes que teníem fins a l'últim quilò.

Teniu nou lideratge a la companyia.

Des del setembre, Floris Wesseling és el nou CEO. Tenim molts equips diferents, pel que s'està fent una idea de l'empresa que som i què necessitem. Som una organització complexa, amb fàbriques de producció i oficines comercials. Tant a Europa com als Estats Units.

La facturació del darrer any encara no la tenim finalitzada. Vam tenir un pic de facturació d'uns 500 milions

d'euros fa dos o tres anys, però amb la situació del mercat va baixar una mica. Ara estem a la fase de recuperació.

Un missatge que vulguis enviar al sector espanyol?

El sector està creixent i és un plaer veure que hi ha més operadors, més transformadors i més productors, que és una cosa que faltava a Espanya. Espanya inverteix molt en la producció de matèria primera, en el producte fresc o el material per a processament, i no tenia gaires operadors. Ara creixen les fàbriques i creixen els noms, en aquest sentit. És la trajectòria justa. És un país que té molt de potencial en aquest aspecte.

Amb quins ingredients principals treballa Tradin Organic?

Hi ha diversos grups de producte. Pel que fa a volum, processaments de taronja i cítrics. Sucs, concentrats, fent barreges a Holanda i important de tots els orígens del món. El cacau, sens dubte, és un dels ingredients més importants per a nosaltres. També anacards, sucres, fruites i altres sucres. Tenim una fàbrica de processament de gira-sol, Suncomo Foods Bulgària, un producte molt important per a nosaltres. Per altra banda, els purés de fruites i el menjar infantil són molt destacats. ■



ALIMENTACIÓ

EL NOSTRE TOFU: D'AFRUITAT I DOLÇ A SALAT I INTENS



Taifun

Hi ha res més bonic que descobrir nous sabors? La nostra varietat de tofu ofereix opcions per a tothom, sempre amb la millor qualitat de Taifun.

taifun-tofu.com

