



NÚM 138

MAIG 2025

AGRICULTURA

Analitzant l'ús
de pesticides a
l'agricultura moderna
Pàg. 4

RECEPTA

Bastons de polenta amb
melmelada de tomàquet
Pàg. 12

DIETA LÒGICA

Antioxidants també
per a la depressió
Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Denis López (Natumi):
"Volem aprofundir en
el nostre compromís
amb la sostenibilitat"
Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"El menjar bio és una inversió en salut, no una despesa" MICHAEL POLLAN

31a Edició de BioCultura Barcelona

La Farga de L'Hospitalet, del 29 de maig a l'1 de juny



123RF Limited©pressmaster

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

**Què té l'ecològic
que el fa millor?**
No és el que té. És el que NO té.

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

[f](#) Solnaturalbio [i](#) Solnatural [p](#) Biosolnatural

Descobreix-ho
en la pàg. 11



FIRES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.comBIOECO
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 58.500 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: **EcoBalear**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

També disponible a:

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

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz,
Roser Fabrés, Iván Iglesias, Beatriz Lavado,
Miriam Martínez Biarge, Josep Montmany,
Estela Nieto, Amancay Ortega, Marina Pérez-Llorca,
Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela,
David Torrelles, 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:

Excel·lents expectatives
per a BioCultura Barcelona

A la nova ubicació al recinte firal La Farga, a l'Hospitalet, BioCultura Barcelona se celebra els dies 29, 30, 31 de maig i 1 de juny de 10 a 20 h els tres primers dies i fins a les 15 h el diumenge.

La bona connexió a través de Metro, autobusos i tren, és un factor que s'espera que els visitants valoraran per acudir a l'esperat esdeveniment a la seva nova edició a Barcelona. Un espai de 8.500 m² dels quals més de 2.000 els ocuparan els 300 expositors participants, i per a les activitats es disposa de 10 sales de més capacitat i accessibilitat. El que canviarà respecte a les edicions anteriors és la zona de foodtrucks que, a La Farga, és a l'interior del pavelló.

BioCultura és un punt de trobada per a tots els que s'interessen per la salut a través de l'alimentació ecològica i el consum responsable. Però BioCultura és molt més, és un festival d'inspiració i de reconeixement per continuar avançant en la transició cap a una societat més justa, més neta i més conscient.

"Catalunya necessita una fira d'aquestes característiques per continuar sent líder de la revolució bio que s'està donant a la Mediterrània. Produïm molts aliments ecològics i cada vegada més els consumim també en circuits curts. Però encara estem molt



©Bio Eco Actual

lluny d'arribar a les xifres que tenen països com Suïssa, Dinamarca, Alemanya, França, etc. Per això, una fira com BioCultura segueix i continuarà sent transcendent perquè l'aliment ecològic arribi a tota la població i no només als convençuts i/o als que tenen un alt poder adquisitiu. Estem lluitant per defensar els nostres petits productors ecològics i perquè l'aliment bio arribi a totes les llars". Són paraules de Montse Escutia, des de Vida Sana, associació organitzadora de la fira.

El cultiu ecològic supera les 272.700 hectàrees segons dades del Consell de la Producció Agrària Ecològica CCPAE. Els operadors superen els 5000 i en consum és la tercera comunitat autònoma després de les

Illes Balears i de Galícia. Àngeles Parra, directora de BioCultura explica que "s'ha fet molt i a Catalunya som líders en consum en volum de vendes. Però no n'hi ha prou. Ara cal prémer l'accelerador. Perquè, si no, l'amenaça d'escenaris futurs cada vegada més distòpics és molt present. L'agroecologia pot solucionar molts dels problemes a què ens enfrontem d'un sol cop. Cal produir bio i tancar el cercle de l'ecologia amb circuits cada cop més curts de consum. Pel bé de la nostra economia, de les nostres zones rurals, del nostre territori i dels nostres ecosistemes".

Conferències i debats

Temes d'interès actual relacionats amb la salut, el medi ambient,



EDUCACIÓ

Busques una educació realment diferent per als teus fills?

Brockwood Park School, fundada l'any 1969 per J. Krishnamurti, és un internat internacional a Anglaterra per a joves de 14 a 19 anys. És l'única escola d'aquest tipus al món i ofereix una educació realment holística. Amb aproximadament 60 estudiants, crea un ambient acollidor i lliure de competitivitat, on l'autoexploració,

l'aprenentatge autònom i la responsabilitat són essencials. L'escola ofereix una alimentació vegetariana saludable i un entorn familiar i proper, que afavoreix la creativitat i amistats duradores. Els estudiants poden assistir-hi entre 1 i 4 anys, i hi ha opcions de suport econòmic disponibles.



brockwood.org.uk

@brockwoodparkschool

PARTICIPA EN LES NOSTRES JORNADES DE PORTES OBERTES, PRESENCIALS I EN LÍNIA

CONTACTA'NS: +44 (0)1962 771 744 • ENQUIRY@BROCKWOOD.ORG.UK

Ens pots trobar a
BioCultura Barcelona,
estand
núm 267Brockwood
Park SchoolFundada per
J. Krishnamurti l'any 1969

FIRES

la producció ecològica, les finances ètiques, el benestar amb ponents de prestigi internacional, com Alejandro Pérez, Juan Bola, Maria del Mar Molina, Nicolás Olea, Ariana Lara, entre d'altres... ens parlaran de com mantenir la salut en un món malalt i de com mantenir-nos tan allunyats com sigui possible de tot allò que contamina, desequilibra i distorsiona. Una alimentació ecològica i local, exempta de químics i uns hàbits de vida saludables.

Demostracions culinàries i tasts

Durant els quatre dies de fira se succeiran propostes ecogastronòmiques i es podrà participar en diversos tasts de productes. Els productors mostren i ofereixen els seus productes per promocionar el consum d'aliments sans, saborosos i de producció ecològica.

Cosmètica certificada ecològica

Al showroom d'Ecoestètica es duen a terme jornades formatives i tallers amb propostes molt diverses, des d'aprendre a llegir les etiquetes i evitar així el *greenwashing* a com evitar tòxics, elaboració de fitoextractes, perfums o aromateràpia.

Jornada tècnic professional de teràpies naturals

En aquest espai es tractarà de com les teràpies naturals ens ajuden en la resolució de patologies diverses a



©Bio Eco Actual

les que estem exposats fàcilment per l'estrès i la contaminació. Podrem conèixer com abordar l'ansietat des de la reflexologia, l'acupuntura o l'homeopatia, entre d'altres.

Jornada hàbitat regeneratiu i salut

Aquesta jornada ens ajuda a aprofundir en el coneixement del bioclimatisme i les energies renovables, aplicat a la construcció d'hàbitats amb materials nobles i conèixer com reduir o evitar les emissions negatives que poden afectar el nostre entorn.

Festival infantil MamaTerra

Aquest és un espai pensat per a les famílies amb nens i nenes per aprendre jugant. Tallers de cuina, elaboració de pa amb llevat mare, aprendre a reciclar bé, maquillatge ecològic, llavors ecològiques, taller de ioga. I com a novetat l'espai de jar-

dí, per aprendre-ho tot sobre el "grounding", o caminar descalços sobre l'herba, la terra o la sorra.

Espai biofília

La biofília és la connexió innata de l'ésser humà amb plantes i animals, amb els què ha coexistit durant milers d'anys. Aquesta té efectes beneficiosos sobre la salut. Els éssers humans tenim un profund amor per la natura, un impuls intuïtiu i natural, imprès al nostre ADN. En aquest espai podrem descobrir el nostre grau de connexió i/o ansietat.

BioCultura ofereix un conjunt de propostes que recarregaran les piles dels 50.000 visitants que es calcula que hi aniran i els proporcionarà informació i entreteniment. Una cita anual per no perdre's. ■

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Galetes farcides de cacau, de Germinal



Aquestes cruixents galetes de Germinal estan farcides amb una intensa crema de cacau i elaborades amb ingredients de cultiu ecològic. Ideals per als amants de la xocolata gràcies a la seva doble ració de cacau. Certificades sense lactosa i sense gluten.

Germinal porta més de 40 anys produint galetes, hamburgueses veganes i hummus sense gluten. Productes ecològics i funcionals per acompanyar tots els moments del dia: des de l'esmorzar o el refrigeri, fins al dinar i el sopar.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)

Marc: Germinal

Distribució: Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓ



El camí cap un Matcha perfecte

Raab Vitalfood proveïdor de té Matcha des de fa més de 10 anys!

100 % pur, ecològic, d'alta qualitat i sense conservants.



Natural. Premium. Vital.

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

Roser Fabrés,
Tecnòloga d'aliments

AGRICULTURA

Analitzant l'ús de pesticides a l'agricultura moderna i la seva presència en aliments quotidians

Els pesticides són substàncies químiques usades per destruir o evitar de plagues incloent-hi insectes, patògens de les plantes, males herbes, i altres organismes perjudicials. Els més utilitzats són els insecticides, herbicides fungicides i rodenticides, mentre que d'altres menys coneguts inclouen reguladors de creixement, desinfectants de superfícies o defolians. Tot i que s'utilitzen de manera àmplia en agricultura, els pesticides poden ser altament tòxics per als humans i els animals, ja que la gran majoria de pesticides no poden distingir a organismes no objectiu, és a dir, no poden distingir entre plagues i altres formes de vida similars. Això fa que el seu control en els usos de pesticides sigui essencial per a mantenir la salut pública.

Els pesticides són molt variats en les seves característiques físico-



químiques i es poden classificar de tres maneres principals diferents. En primer lloc, els pesticides es poden classificar segons el mode d'entrada a l'organisme, ja sigui per ingesta a través de la dieta, **inhalació** a través de l'aire o bé per **contacte cutani**. D'altra banda, també es poden classificar en funció de la seva composició química, és a dir, basant-se en similituds en l'estructura química. Per exemple,

trobem els organofosfats, carbamats, piretrines, etc. Finalment, els pesticides també es poden categoritzar segons el tipus de plaga que controlen, és a dir, en funció de l'objectiu amb el què s'apliquen.

Els consumidors estem principalment exposats als pesticides a través de la dieta. Els podem trobar en fruita fresca o processada, verdures o productes animals com la carn, llet o els ous degut a contaminació en pinsos o exposició dels animals a sòls i aigües contaminades. Per afrontar aquest risc, a nivell de la Unió Europea existeix el **Reglament (CE) No 396/2005**. Aquest estableix nivells màxims de residus de pesticides (MRLs) basats en l'aplicació de bones practiques agrícoles i protecció dels consumidors. Aquest Reglament es modifica regularment en funció de les noves evidències ci-

entífiques disponibles. Actualment hi ha MRLs definits per a més de 1.300 pesticides en 378 categories d'aliments.

Els nivells màxims de residus de pesticides es defineixen en funció de les seves condicions d'ús. Es fixen segons la quantitat mínima necessària per protegir els cultius i no en funció de la quantitat màxima per assegurar la salut. Superar les quantitats màximes permeses implica sovint un ús inadequat del producte, com una dosi excessiva o aplicacions repetides. Per tant, quan es detecten nivells de pesticides per sobre del nivells màxims de residus de pesticides fixats, cal analitzar el cas i caracteritzar el risc. Això pot comportar a l'**activació d'alertes sanitàries** a través del sistema coordinat d'intercanvi d'informació SCIRI, implicant la creació d'una alerta alimentària i per tant retirades del producte en el mercat.

ALIMENTACIÓ



PA DE PESSIC *Bio* BLAT ESPELTA PASTANAGA I NOUS

Descobreix el nou pa de pessic de pastanaga i nous elaborat 100% amb blat espelta.
Esponjós, natural i ple de sabor, amb un 18% de pastanaga fresca i un 3,3% de nous cruixents... Irresistible!

No et perdis les altres varietats:

Xocolata
fondantBlat espelta
castanyesBlat espelta
marmelada

100%
FARINA BLAT
ESPELTA

AMB
PASTANAGA
FRESCA
RATLLADA

I NOUS



biocop.es

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) recull periòdicament dades sobre la presència de residus de pesticides en aliments a la Unió Europea, recopilant dades de controls oficials a tots els països membres. Aquests programes de control representen un dels estudis més extensos del món, on s'analitzen més de 600 pesticides diferents en 75.000 mostres d'aliments.

En l'últim estudi, referent al 2022, es van analitzar un total de 110.829 mostres, de les quals en 3,7% es van superar els límits legals, el que vol dir que 4.148 mostres van mostrar valors per sobre dels límits permesos. D'altra banda, les estadístiques de la Unió Europea mostren que França, Espanya, Itàlia i Alemanya representen més de dos terços de les vendes de pesticides a la UE: aquests mateixos països són també els principals productors agrícoles de la UE, representant el 51% de la superfície agrícola utilitzada.

En general, fruits i hortalisses de ràpida descomposició com les baies fresques (maduixes, gerds, etc.), els



©Marta Montmany. Cireres de producció ecològica

albercocs, les peres, els tomàquets o pebrots, solen tenir una major càrrega de pesticides en comparació amb aliments més resistents com les patates o pastanagues. Això es deu, en part, a que els productes de terra com les arrels no estan exposats als pesticides a la superfície. El grup ecologista nord-americà EWG (Environment Work Group) va publicar el 2024 una llista de les 12 fruites i verdures amb més pesticides, on es troben: maduixes, espinacs, col arrissada, cols i mostassa, raïm, albercocs, peres, nectarines, pomes, pebrots dolços

Els agricultors i agricultores ecològics segueixen les llei més estrictes d'Europa pel que fa al cultiu de les plantes

i picants, cireres, nabius i fesols verds.

Els agricultors i agricultores ecològics segueixen les llei més estrictes d'Europa pel que fa al cultiu de les plantes. Un dels pilars fonamentals de l'agricultura ecològica és evitar tant com sigui possible l'aplicació de substàncies perilloses. Per tant, un dels punts més rellevants d'aquest tipus de cultiu és la restricció de l'ús de pesticides sintètics, tal com ho estableix el Reglament (UE) 2018/848- sobre les normes de la UE de producció ecològica i etiquetatge de productes ecològics.

En conclusió, el consum d'aliments ecològics no solament garanteix el respecte al medi ambient i la sostenibilitat, sinó que també pot protegir la salut humana ja que promou la substitució de pesticides potencialment perillosos per alternatives d'origen orgànic i segures. De fet, com assenyalava la Autoritat Europea de Seguretat Alimentària en les seves últimes publicacions, la detecció de pesticides en aliments ecològics és molt inferior a la de productes convencionals. El consum creixent d'aliments ecològics evidencia per tant la transició cap a productes sense pesticides. ■

**PRESERVAR ELS NUTRIENTS
MOLTES EN FRED
FÀCIL ASSIMILACIÓ**

MASSA MUSCULAR

SISTEMA IMMUNITARI

SALUT ÒSSIA

COMENÇA MILLOR EL DIA
reforçant el teu
SISTEMA IMMUNITARI

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS
**Semillas de Lino,
Girasol y Calabaza**
MOLIDAS EN FRÍO

linwoodshealthfoods.com/es

- Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular.
- El coure contribueix al funcionament normal del sistema immunitari.
- Les proteïnes i el magnesi contribueixen al manteniment dels ossos en condicions normals.

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS



ALIMENTACIÓ

 ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

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

Alvocat, una font d'antioxidants i greixos saludables

L'alvocat és el fruit de l'arbre del mateix nom i és originari de Mèxic, Colòmbia i Veneçuela. Té forma de pera, a l'interior conté una única i gran llavor i la seva polpa és de color verd clar.

Propietats nutricionals

Tal com indica la Fundació Espanyola de la Nutrició, l'oli d'alvocat conté un 71% d'àcids grassos monoinsaturats (AGMI), un 13% d'àcids grassos poliinsaturats (AGPI) i un 16% d'àcids grassos saturats (AGS). Aquests greixos ajuden a protegir el sistema cardiovascular i contribueixen a l'absorció d'algunes vitamines i altres nutrients.

L'alvocat és ric en **vitamines C i E**. Aquests dos nutrients són coneguts per les seves propietats **antioxidants**, de manera que el seu consum contribueix a la protecció enfront dels radicals lliures i afavoreix l'alentiment de l'envelliment cel·lular. Es calcula que, per cada 100 grams, l'alvocat



conté 17 mg de vitamina C, 3,2 mg de vitamina E i 0,42 mg de vitamina B6. Una ració de 200 g d'alvocat també és una font de **potassi**, un mineral que contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i muscular.

Ecològic versus no ecològic

Els alvocats ecològics estan lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química, i tampoc es permet l'ús de transgènics en

el seu cultiu. Aquest model agrícola, a més, fomenta el manteniment de la biodiversitat durant la producció.

Pel que fa a les diferències nutricionals, segons estudis realitzats per la Dra. M^a Dolores Raigón a la Universitat de València, els greixos vegetals d'origen ecològic s'enracien menys i **tenen un major poder antioxidant**. Una dada a tenir en compte, ja que és el segon component majoritari dels alvocats.

A la cuina

La seva **textura cremosa**, ofereix una gran versatilitat. És ideal per preparar un batut d'alvocat amb fruites com maduixes o plàtan, algun fruit sec i la teva beguda vegetal de preferència. I, si prefereixes els plats salats, una salsa cremosa per a pasta, tipus pesto, amb pinyons, formatge parmesà, alfàbrega, all i oli d'oliva verge extra.

Disponibles tot l'any

A Veritas, els alvocats són ecològics i, durant la major part de l'any, procedeixen d'origen nacional (Andalusia). Els pots comprar a granel o en malles de 400 grams per tal de treure profit a les teves receptes. ■



ALIMENTACIÓ

Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

SENSE GLUTEN

DE-ÖKO-003

GAUDEIX DEL PA ECOLÒGIC SENSE GLUTEN

\ deliciosament fresc
 \ gran varietat
 \ de producció ecològica

BIO SAUEREIG-BROT

BIO BROT GRAINY

BIO BREAD LESS

www.schnitzer.eu

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



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



CERTIFICADORA

CCPAE | www.ccpae.catDavid Torrelles, President del Consell Català de la
Producció Agrària Ecològica (CCPAE) | ccpae@ccpae.cat

Un balanç de mandat positiu al CCPAE i noves energies per al 2025

L'any 2024 ha estat força discret, i s'ha trencat l'evolució positiva constant d'operadors. Tanmateix, vull posar en valor els creixements d'aquest mandat 2019-2024: en operadors, hem crescut un 27,53% (de 4.148 a 5.290 inscrits); la superfície inscrita ha augmentat 23,95% (de 229.609 ha a 284.590 ha); la ramaderia ha pujat un 15,55% (de 971 a 1.122 explotacions); i les activitats agroalimentàries han experimentat un creixement del 28,89% (de 2.264 a 2.918 agroindústries). Confiam que en aquest 2025 es reprengui el camí del creixement.



123RF Limited@niyazz

Defensa de l'Euro Fulla i d'un segell ecològic català

Des d'aquestes línies reclamo la defensa institucional del segell europeu ecològic com l'única garantia de sostenibilitat. L'Administració ha d'incrementar el foment de l'alimentació ecològica i el seu coneixement i consum entre la població.

Tres clares reivindicacions: la introducció del bio als menjadors públics, campanyes de consum, reactivar la taula de treball del segell eco català i reconsideració del projecte de producció agrària sostenible, que pot representar una veritable amenaça a l'evolució positiva de la producció ecològica a Catalunya, i dels beneficis que aquesta aporta.

Eleccions a membres electes de la Junta Rectora

El proper 27 de maig celebrarem eleccions per renovar els membres electes que representaran al sector ecològic català a la Junta Rectora, l'òrgan rector de l'entitat. Per primera vegada votarem i escollirem vuit membres de la Junta segons el nou Decret

312/2022. Des d'aquest altaveu, faig una crida a la màxima participació.

Els reptes més immediats de la nova Junta són els de millorar la qualitat i l'eficiència dels serveis de control i certificació, i completar la transformació digital de l'entitat i de la relació telemàtica amb els operadors i les operadores del Registre, sense descuidar la defensa del sector ecològic davant del *greenwashing*, de la competència deslleial i de l'amenaça de la mal anomenada certificació de 'producció sostenible'.

Aprofito aquestes línies per anunciar que m'acomio com a president del CCPAE i que no em tornaré a presentar. Vull agrair personalment a tothom que m'ha acompanyat en aquest camí com a president des del 2019. El sector ecològic ha de consolidar-se i fer-se valer com la veritable i única producció sostenible i respectuosa amb el medi ambient. ■



ALIMENTACIÓ



Descobreix Trasncho, el primer cafè que fusiona grans 100% Arabica amb oli MCT: una experiència de sabor i benestar incomparable.



AlterNativa3 ha desenvolupat una línia innovadora de cafès keto en gra. Un cafè que captiva el teu paladar i et proporciona una font d'energia sostenible, afavorint el teu benestar general.



Escaneja per
saber-ne més:

CERTIFICADORA



Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem
els aliments ecològics

Amb la col·laboració de:



Generalitat
de Catalunya



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

[f](https://www.facebook.com/ccpae) [x](https://www.x.com/ccpae) [@ccpae](https://www.instagram.com/ccpae) [y](https://www.youtube.com/ccpae) [in](https://www.linkedin.com/ccpae) /ccpae

www.ccpae.cat



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



El cirerer: fruita, paciència i territori

La floració del cirerer és un dels espectacles més bonics de la primavera. A casa, a Torrelles de Llobregat, és el senyal que tot es posa en marxa. Veure els cirerers florits és veure la promesa d'una collita, però també és recordar-nos que la pagesia és, sobretot, una feina de ritmes lents, de cura, d'atenció i de respecte per la terra.

Cultivar cireres no és fàcil. És una fruita delicada, que demana molta dedicació i que pot perdre's per una pedregada, una ventada o una primavera massa avançada. Les cireres no perdonen els errors ni els oblitls. Però quan tot va bé, quan el temps acompanya i la natura s'alinea, la cirera és una de les fruites més bones i esperades de la temporada.

El cirerer és un arbre noble. Necessita hiverns freds per descansar i



©Marta Montmany

una primavera suau per florir i fructificar. A Torrelles, tenim la sort d'un microclima que, tot i estar a tocar de Barcelona, manté aquest equilibri entre frescor i llum. I la terra, que encara conserva aquella estructura viva i fèrtil que permet treballar en ecològic sense haver de forçar-la.

A la nostra finca, el cirerer conviu amb altres fruiters, però és especial. No només pel seu valor comercial, sinó perquè és un arbre que t'obliga a mirar-te'l cada dia. A observar com obren les flors, com es formen els fruits, com els ocells els espiquen. Quan arriba el maig, comença la collita. Primer les varietats més primerenques i després les de maduració més lenta. És una feina intensa i delicada. Cal collir-les una a una, amb les mans. Amb cura de no fer-les malbé, perquè la cirera ha d'arribar perfecta,

ferma però madura, a les botigues i a les taules.

Treballar en ecològic amb cireres és encara més repte. No pots fer servir insecticides ni fungicides convencionals. Tot passa per la prevenció, per l'equilibri, per mantenir la biodiversitat viva als marges, per afavorir els insectes útils i aplicar feromones per evitar-ne d'altres, per aplicar extractes vegetals. Tot això demana coneixement, experiència i temps. Però compensa. Perquè quan un client t'explica que ha menjat cireres com les d'abans, que tenen gust, que són dolces i amb textura, et recordes per què ho fas.

També és important explicar que la cirera no és una fruita "perfecta". No totes tenen la mida ideal, ni un color homogeni. Però són bones, natu-

El cirerer és un arbre noble. Necessita hiverns freds per descansar i una primavera suau per florir i fructificar

rals, de veritat. El consumidor ha d'entendre que la fruita ecològica no sempre entra dins els cànons estètics del supermercat. I això, lluny de ser un defecte, és un valor afegit. A Hortec, per exemple, tenim la tranquil·litat de treballar amb una cooperativa que entén això i ens acompanya en la comercialització sense perdre l'essència.

Finalment, voldria reivindicar el paper dels petits productors. Els que cuidem cada arbre, cada fruita, cada detall. Els que no podem competir amb volums industrials, però que aportem valor, qualitat i territori. La cirera, quan és ecològica i de proximitat, és una petita joia que representa la suma d'esforç, coneixement i respecte per la terra.

Aquest maig, quan les veieu a les botigues de confiança, penseu que darrere de cada cirera hi ha una història, unes mans i una manera de fer que aposta per un futur més sa i més sostenible. Gràcies per triar-les. ■

La cirera, quan és ecològica i de proximitat, és una petita joia que representa la suma d'esforç, coneixement i respecte per la terra



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

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



ESTIL DE VIDA

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

Vincle i aferrament: les bases d'una bona salut socioemocional

Unes relacions socials riques i satisfactòries són fonamentals en totes les edats per gaudir d'una bona salut física i mental. Les persones que tenen bones relacions socials viuen més temps i tenen menys malalties.

Tenir bones relacions personals i socials depèn de diversos factors, alguns circumstancials (per exemple el lloc on es viu). Però hi ha un factor important que es pot modificar i és la capacitat de cadascú de crear vincles afectius amb altres éssers humans. Aquesta capacitat es desenvolupa a la infància, principalment en els 3 primers anys de vida, a través de les relacions que el nadó estableix amb els seus pares i amb altres figures importants del seu entorn. Aquestes relacions són de dos tipus: l'aferrament i els vincles afectius.

L'aferrament és la relació emocional que el nadó desenvolupa amb els seus pares (o en absència d'aquests,



123RF Limited@prostooleh. Avi i nét units

amb els seus cuidadors immediats). L'aferrament segur es desenvolupa quan un nadó busca els seus pares per cobrir les seves necessitats físiques i emocionals i aquests responen de manera sensible, propera i constant. Per exemple, si el nadó plora perquè té gana o està brut, els pares van a alimentar-lo o canviar el bolquer. Els pares també afavoreixen la

formació d'aquest aferrament quan passen temps jugant amb el nadó, i li ofereixen afecte, calma i seguretat.

L'aferrament saludable o segur facilita que quan aquest nadó creixi sigui capaç de regular-se emocionalment i establir relacions personals basades en la confiança, l'honestetat i el respecte.

A mesura que el nadó creix comença a desenvolupar vincles afectius amb avis, germans, companys de classe i de joc, i mestres. Aquests primers vincles emocionals són fonamentals per al desenvolupament de nens i nenes i els ensenyen a confiar en altres éssers humans i desenvolupar habilitats socials com l'empatia i la col·laboració.

Encara que vincle i aferrament puguin semblar força similars, no són el mateix. Mentre que les persones podem establir molts vincles, alguns d'ells molt significatius, l'aferrament es dona només amb una o dues figures clau, generalment els pares, i només en els primers anys de vida, quan el nen o la nena necessiten un entorn segur on construir la seva personalitat i la seva identitat social. Proporcionar als nadons i nens petits un aferrament segur i uns vincles afectuosos positius és essencial per a un òptim estat de salut. ■



ALIMENTACIÓ

MELMELADES ECOLÒGIQUES
¡AUTÈNTIC SABOR A FRUITA!

100% Naturals
Amb fruita del país
Sense sucre, endolcides amb agave
Sense conservants

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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

f X @

ALIMENTACIÓ



PISTACHOS BIOINTEGRALES
FLOR
Cultivamos Pasión

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

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

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

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

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

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL

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



Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en Salut i Alimentació | bio@bioecoactual.com



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

RECOMANAT PER



L'alimentació ecològica, la nostra defensa contra un sistema alimentari tòxic

En un món on la producció d'aliments ha esdevingut una indústria dominada per corporacions multinacionals, l'alimentació ecològica ja no és simplement una opció: és un acte de resistència. Mentre l'agricultura convencional inunda els nostres plats amb residus tòxics i degrada sistemàticament el planeta, el moviment ecològic ofereix una alternativa radical que respecta tant la nostra salut com la de l'ecosistema que ens sustenta.

Enverinament silencios

Cada cop que consumim aliments convencionals, participem involuntàriament en un experiment químic massiu. Els pesticides que es ruixen sobre els nostres cultius no desapareixen màgicament: s'acumulen als nostres cossos. S'han detectat fins a 287 substàncies químiques diferents a la sang del cordó umbilical de nadons. Substàncies que no haurien de ser mai allà, però que ja formen part de la nostra herència tòxica.

La degradació del nostre menjar

Els fertilitzants sintètics han creat la il·lusió d'abundància a esquenes de la qualitat nutricional. Un estudi publicat al *British Food Journal* va revelar que, des de la dècada de 1950, el contingut de minerals essencials en



123RF Limited@fokusiart

fruites i verdures ha caigut fins a un 40%. Mengem més, però ens nodrim menys.

Saps que una poma ecològica pot contenir fins a un 90% més de salubres antioxidants que el seu equivalent convencional? La diferència entre alimentar-se i nodrir-se mai no havia estat tan clara.

El segrest de les nostres llavors

L'atac més pervers contra la nostra sobirania alimentària ve en forma d'organismes genèticament modificats (OGM). Aquestes creacions de laboratori no només representen riscos per a la salut, sinó que han permès que corporacions com Monsanto (ara Bayer) puguin patentar la vida matei-

xa. El 60% del blat de moro i el 89% de la soja cultivats a Amèrica del Nord són transgènics, dissenyats principalment per tolerar verins (herbicides) més potents.

Una alternativa radical

L'alimentació ecològica significa un acte revolucionari i un gran canvi que millora la nostra manera de viure. Cada producte ecològic que triem és un vot contra un sistema alimentari que només pensa en els diners.

L'agricultura ecològica elimina més de 700 additius sintètics permeosos a la producció convencional, redueix la nostra exposició als pesticides almenys en un 65%, regenera el sòl en lloc d'esgotar-lo i preserva la

biodiversitat, entre altres grans beneficis.

El veritable cost

Quan ens queixem del preu dels aliments ecològics, oblidem que els convencionals només semblen barats perquè els costos reals s'han externalitzat: els paguem amb la nostra salut, amb la contaminació dels nostres aqüífers, amb la pèrdua de biodiversitat i amb el patiment de comunitats rurals. La pregunta no és si ens podem permetre menjar ecològic, sinó si ens podem permetre seguir enverinant-nos a nosaltres mateixos i al planeta.

Una crida a l'acció

Cada compra ecològica enforteix un sistema alternatiu que demostra que una altra agricultura és possible. Cada hort urbà desafia la lògica de dependència alimentària. Cada llavor tradicional intercanviada és un acte de resistència contra la privatització de la vida.

L'alimentació ecològica no és pas un luxe: és la nostra medicina preventiva, la nostra inversió en futur, la nostra eina de canvi més poderosa.

Tres cops al dia, quan seiem a taula, tenim l'oportunitat de canviar el món. ■

ALIMENTACIÓ



Molt d'amor Zero trampes

Tria BIO

SENSE ORGANISMES MODIFICATS GENÈTICAMENT

SENSE PESTICIDES NI FERTILITZANTS QUÍMICS

AMB ELS MÍNIMS ADDITIVS



RECEPTA

 ESPAI PATROCINAT PER:
VALLE DEL TAIBILLA | www.valledeltaibilla.es

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

Bastons de polenta amb melmelada de tomàquet

 Temps: 5' preparació
25' cocció

INGREDIENTS (2 racions)

- 1 tassa de sèmola de blat de moro: polenta.
- 2 tasses de brou o aigua.
- Sal i pebre al gust.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- ½ culleradeta d'herbes provençals.
- 30 g de melmelada de tomàquet **Valle del Taibilla**.
- 1 culleradeta de salsa de soja.
- ½ culleradeta de vinagre balsàmic.
- Sal en escates per servir.



©Estela Nieto

La polenta és un aliment molt conegut a Itàlia i alguns països de l'est. Es tracta de sèmola de blat de moro el gruix de la qual pot variar i per tant la consistència i resultat final.

Es pot consumir des de molt lleugera, similar a un puré i que està deliciosa acompanyada d'un bon ragú alla bolognese fins a una consistència ferma que la fa ideal per tallar a porcions i preparar-la fregida o al forn.

La diferència entre aquestes textures dependrà de la quantitat de líquid amb què s'hidrata la sèmola. Es pot cuinar amb aigua, brou o fins i tot beguda vegetal sense endolcir. Si es desitja una polenta cremosa i lleugera es pot hidratar amb 4 parts de líquid per cadascuna de sèmola, mentre que, si busquem una consistència ferma per fregir o rostir, necessitem reduir aquesta proporció fins a la meitat, dues parts de líquid per cadascuna de polenta.

Elaboració:

En una cassola portar a ebullició el brou, o aigua amb una mica de sal. Quan comenci a bullir afegir la sèmola de blat de moro molt a poc a poc, en forma de pluja, perquè no es formin grumolls, a mesura que anem remenant. Ajusteu de sal i pebre al gust i afegiu-hi les herbes provençals. Abaixar el foc i sense parar de remoure esperar que vagi espessint. S'haurà

de tornar una massa una mica espessa que començarà a enlairar-se dels costats de la cassola.

En aquest moment, greixar una safata rectangular amb una mica d'oli d'oliva i abocar la polenta. Anivellar la superfície perquè quedi uniforme i deixar refredar perquè es torni completament ferma. Bolcar la polenta en una taula, gràcies a l'oli sortirà sense problema, i tallar a bastons d'uns 10 centímetres de longitud per un centímetre de gruix.

Disposeu els bastons en una safata de forn folrada amb paper antiadherent i la resta de l'oli d'oliva. Portar al forn a 220° C i cuinar fins que els bastons estiguin ben daurats i cruixents. Mentrestant, col·locarem la melmelada de tomàquet Valle del Taibilla en un bol i barrejarem amb la salsa de soja i el vinagre balsàmic.

Serviu els bastons amb una mica de sal en escates juntament amb la melmelada de tomàquet. ■



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

Cruixents ecològics,
de Rincón del Segura



Aquest deliciós snack és perfecte per picar entre hores o per combinar amb un plat habitual. És cruixent i amb un toc entre dolç i salat.

A Rincón del Segura l'elaboren de manera artesanal utilitzant farina integral d'espelta i oli d'oliva verge extra. Per sobre hi afegeixen pipes de gira-sol, sèsam i lli daurat amb una mica de xarop d'arròs perquè s'hi adhereixin.

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

BEGUDES / KOMBUTXA

Kombutxa de llima i gingebre
en llauna, de Voelkel



Voelkel presenta un nou format per a les seves kombutxes: ara les pots trobar en llauna. La kombutxa és una beguda de te fermentat, energitzant i refrescant. La combinació harmoniosa de llima i gingebre dona a aquest refresc fermentat i lleugerament efervescent un sabor inigualable.

Sense additius ni concentrats, només inclou ingredients 100% naturals.

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

SEC / GALETES

Wha! Feel Protein,
de Sol Natural



Un snack lleuger i proteic, elaborat amb fines i cruixents capes de galleta d'espelta integral, i un farciment deliciós de crema de cacau i proteïna de pèsol. Sens dubte, una opció estupenda per endur-se i augmentar la dosi diària de proteïna.

Aquesta nova incorporació se suma a la gamma, composta per Wha! Feel Coco, Wha! Feel Cacao i Wha! Feel banyat en xocolata negra. Producte sense oli de palma.

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

SEC / CREMES

Crema de cacauet amb cacau i
dàtil, de Granovita



Nova crema de cacauet amb cacau i dàtil ecològics al millor preu del mercat i molt a pedra. Ens recorda el conegut, tradicional i deliciós sabor "conguito", però sense perdre les virtuts de les cremes de fruita seca: font de proteïnes, alta en fibra, sense gluten, sense oli de palma i apta per a vegans. Tot això la converteix en un producte molt ben valorat pels clients més exigents, ja que a més està edulcorada únicament amb dàtil i xarop d'atzavara.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Granovita
www.granovita.com
Empresa: Granovita, S.A.U.

ALIMENTACIÓ

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.

SEGUÏX-NOS TAMBÉ A www.rincondelsegura.es

D'AGRICULTURA BIODINÀMICA





Durant generacions, la nostra família ha conreat la terra en el cor del sud d'Itàlia amb passió i dedicació.

- ✓ Respecte pels **cicles naturals de les plantacions** i el sòl.
- ✓ 600ha de camps **propis de Bio Orgánica Italia**.
- ✓ Conserves de **producció i el-laboració pròpia**.

LA TRADICIÓ D'Apulia

NOU

SENSE SUCRE AFEGIT





ALIMENTACIÓ

Marina Pérez-Llorca, PhD Dept. de Biologia, Salut i Medi Ambient, Fac. de Farmàcia i Cs. de l'Alimentació, Institut d'Investigació en Nutrició i Seguretat Alimentària (INSA-UB)

El moniato, la clau per regenerar sòls i viure fins als 100 anys

Un dels secrets de la longevitat dels habitants de l'illa japonesa d'Okinawa és el moniato. Okinawa és part de les *Blue Zones* (Zones Blaves), regions del món on es concentra la major quantitat de persones longeves. S'estima que només el 20% de l'esperança de vida és determinada per la genètica, mentre que el 80% depèn de l'estil de vida.

La nutrició, en particular, és un factor clau en l'envelliment i la longevitat. Després d'analitzar els hàbits comuns a les *Blue Zones*, s'ha identificat que, a més a més del benestar emocional i les relacions socials, l'alimentació basada en productes vegetals és un dels pilars d'una vida llarga i saludable. A la dieta tradicional d'Okinawa, el moniato és un aliment bàsic.

Però què fa del moniato un aliment tan especial per a la longevitat?



123RF Limited©mimagephotography

El moniato, un superaliment

El moniato, en ser un òrgan de reserva vegetal, és una excel·lent font de carbohidrats que proporciona energia. A més, el seu alt contingut en fibra i el seu baix nivell de greixos saturats contribueixen a un índex glucèmic baix. Això no només ajuda a mantenir estables els nivells de su-

cre a la sang, sinó que també està relacionat amb un menor risc de patir malalties cròniques com les cardiovasculars, la diabetis o certs tipus de càncer.

A més de ser baix en calories, el moniato pot ajudar a reduir la resposta inflamatòria. Una altra de les seves característiques més desta-

cades és la seva alta concentració en compostos bioactius, entre els quals es troben els carotenoides, els compostos fenòlics o la vitamina C. Aquests compostos, actuen com a antioxidants naturals al nostre organisme i combaten l'estrès oxidatiu, una de les causes principals de la senescència cel·lular.

Moniato i sòls: una aliança natural per a l'agricultura del futur

El moniato (*Ipomoea batatas*), pertanyent a la família *Convolvulaceae*, és una espècie subtropical, pel que el clima d'Okinawa és ideal per al seu cultiu. Una de les raons del seu èxit és la seva facilitat de cultiu, ja que requereix pocs insums. A més, posseeix la capacitat de fixar nitrogen atmosfèric gràcies als microorganismes que habiten al seu interior, una característica comuna a les lleguminoses, però poc freqüent en altres famílies



ALIMENTACIÓ

La beguda vegetal del segle XXI!

100% VEGETAL I ECOLÒGICA



www.ecomil.com

EL MILLOR PER A LA TEVA PANXA

f i @ecomiloficial



123RF Limited@rbwlsdid

de plantes. Així mateix, el moniato estableix simbiosi amb fongs del sòl per formar micorrizes, cosa que li permet millorar l'absorció de nutrients. Gràcies a aquestes adaptacions, les plantes de moniato poden obtenir els recursos necessaris per al desenvolupament de manera eficient.

Aquestes són les característiques de què aprofita el grup d'Agrobiologia i Gestió del Sòl de l'Institut de Nutrició i Seguretat Alimentària de la Universitat de Barcelona per regenerar sòls hortícoles empobrits. Mitjançant la combinació del cultiu de moniato amb l'addició de restes llenyoses de poda, aconseguixen augmentar la fertilitat del sòl mentre obtenen collites competitives i moniatos d'alta qualitat nutricional.

Les restes llenyoses són una esmena orgànica sostenible

Les restes llenyoses, riques en carboni, en triturar-se i incorporar-se al sòl estimulen l'activitat microbiana, cosa que afavoreix l'increment de matèria orgànica.

Gràcies a la col·laboració amb l'Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals de la Universitat Autònoma, on s'han realitzat anàlisis de cicle de vida, s'ha demostrat que l'ús de les restes llenyoses com a esmena orgànica fresca, en comparació del seu aprofitament per produir electricitat, redueix la petjada de carboni, convertint-la en un enfocament més sostenible.

One health: la revolució a l'agricultura i la salut humana

Per assolir una vida longeva, no n'hi ha prou amb una bona genètica i nutrició; també cal un entorn saludable. Factors ambientals com la contaminació de l'aire i de l'aigua, les sequeres o malalties infeccioses influeixen directament en la nostra salut. En el context actual de crisi climàti-

ca i energètica, amb reserves d'aigua en declivi i una inflació creixent, és imperatiu adoptar solucions sostenibles sota l'enfocament *One Health* (Una Sola Salut) definit per l'Organització Mundial de la Salut. Aquest enfocament integral cerca equilibrar i optimitzar, de manera sostenible, la salut de les persones, els animals i els ecosistemes.

La regeneració de sòls amb moniato i restes llenyoses és un exemple clar de com l'agricultura es pot alinear amb aquest model. Aprofitant residus urbans en agricultura es promou l'economia circular, reduint deixalles i millorant la resiliència dels sòls. Alhora, aquesta pràctica contribueix a sistemes agroalimentaris més sostenibles, ja que disminueix la dependència de fertilitzants sintètics, redueix les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle i afavoreix la biodiversitat del sòl.

El cultiu del moniato en sòls regenerats no només ofereix un aliment altament nutritiu i accessible, sinó que també enforteix la seguretat alimentària ja que millora la qualitat del sòl, augmenta la producció sostenible d'aliments i redueix la dependència d'insums externs en un món on l'agricultura enfronta desafiaments creixents.

Integrar estratègies regeneratives en la producció d'aliments no només millora la qualitat del sòl i la sostenibilitat dels ecosistemes, sinó que també té un impacte positiu a la salut humana. I, com demostren els habitants d'Okinawa, una alimentació basada en productes sostenibles i nutritius com el moniato pot ser clau per a una vida llarga i saludable. ■

Consultar referències:



LOW SUGAR

Un Krunchy tan baix en sucre com deliciós? És possible! Krunchy Low Sugar és una autèntica sensació de muesli cruixent per a qualsevol que vulgui menjar baix en sucre i, alhora, gaudir de tota la qualitat de Barnhouse.

BARNHOUSE.ES

DE-ÖKO-007



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA

Cuina vegana per al dia a dia

Maria Pilar Ibern, "Gavina", és l'autora del nou llibre *Les 103 receptes més ràpides de la cuina vegana*, publicat recentment i dirigit especialment a tots aquells que volen alimentar cos i ànima amb una cuina ràpida però saborosa, nutritiva i ben presentada. La cuina com a espai creatiu tenint en compte que per molts de nosaltres el temps que hi podem dedicar és limitat. Gavina coneix en profunditat la nutrició integrativa i el poder transformador dels aliments. Amb aquestes receptes ens fa millors, perquè menjant bé gaudim de salut, energia i alegria alimentant-nos de forma sana, sostenible i sense crueltat.

Pels qui ja la coneixeu aquí teniu receptes innovadores i pensades per al dia a dia, ràpides i senzilles que tots podem elaborar sense complicacions. I pels qui encara no la coneixeu us

animo a fer-ho també amb els seus llibres anteriors, que son font d'ajuda i inspiració amb plats pensats per a nens, per a adolescents, per gaudir en parella, per als més grans, per un pícnic, per un banquet, una presentació, un brunch. En tots els escenaris i situacions de la vida, Gavina sap què és el que hi va millor i ho comparteix amb nosaltres.

Sempre és una bona notícia la publicació d'un llibre de Maria Pilar Ibern. En paraules de Juanjo León, president de l'Associació Vegana de Catalunya, "El seu llegat transcendeix la gastronomia, ja que el seu treball ha fomentat una major consciència sobre la importància d'una alimentació equilibrada i ètica. Gavina es, sens dubte, una referent indispensable en la història de la cuina vegetariana i vegana del nostre país". ■



Idees compartides per als reptes del futur

Després de gairebé dos anys de treball, el projecte *CompartoClima* de l'Associació Vida Sana i amb el suport de la Fundació Biodiversitat, arriba al final. Durant aquest temps unes 1.000 persones, la majoria visitants de la fira BioCultura, han compartit a través de les diferents vies que oferia el projecte quines són les seves formes de portar un estil de vida que els permeti ser més resilients i sostenibles davant dels reptes del futur. Cap d'elles ha esmentat un kit de supervivència per sobreviure 3 dies aïllats.

Ben al contrari, lluny de l'aïllament, el que ha posat de manifest el projecte és la necessitat d'enfortir les xarxes que ens uneixen els nostres éssers més propers, ja siguin familiars o simplement veïns.

Entre totes les persones participants s'han seleccionat 26 casos exemplars que inclouen tota mena



de persones, homes i dones de diferents edats i que viuen tant a zones urbanes com rurals. Encara que ningú no pot ser perfecte, són una inspiració per demostrar que, de vegades, els canvis són més fàcils del que pensem.

El projecte ha arribat al final i ens deixa un munt de bons consells que altres persones ja han posat en pràctica i demostrat que funcionen. Totes estan recollides en un interessant document disponible a www.vidasana.org/compartoclima/. ■

ALIMENTACIÓ



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



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

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

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

Miel De León [mieldeleon2016](https://www.facebook.com/mieldeleon2016)

www.mieldeleon.com

COSMÈTICA

BENEFICIS DE L'OLI ECOLÒGIC DE RICÍ

Enforteix i estimula el creixement del cabell, pestanyes i celles

Cuida el cuir cabellut amb les seves propietats antiinflamatòries i antimicrobianes

Hidrata i suavitza la pell

Disponible en 30ml i 125ml



Aplica-ho cada nit amb l'ajuda d'un massatge!

Vitaldiet
Distribuit per Levandiet S.L.

www.vitaldiet.online
www.levandiet.com
963 76 22 23
levandiet@levandiet.com



physalis®

Per a un metabolisme ben regulat

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



Contribueixen al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang*

Contribueix al control del pes**

Ingredients: *berberina, proteïna de pèsol, **llavor de raïm, *crom

Contribueixen al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang*

Protecció de les cèl·lules contra els radicals lliures**

Ingredients: *comí negre, **vitamina E

Contribueix a mantenir una tensió arterial normal*

Donen suport a la funció cardíaca normal**

Juga un paper en el procés de coagulació sanguínia***

Ingredients: potassi, magnesi, coenzim Q10, fulla d'olivera, **llavor de raïm, **arç blanc, vit. C, astaxantina, vit. E, **trans-resveratrol, kino de Malabar, oliva, L-seleniometionina, **vit. B1, ***vit. K

Contribueix al control del colesterol i una funció cardíaca sana*

Dona suport al metabolisme dels greixos**

Afavoreix al manteniment d'una tensió arterial normal***

Ingredients: **colina, poma Annurca, ***fulla d'olivera, card, *all fermentat, olives

Contribueixen al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang*

Afavoreixen un bon metabolisme dels hidrats de carboni**

Ingredients: *canyella càssia, *gymnema, verdolaga, trans-resveratrol, **zinc, L-seleniometionina, vitamines B1, *crom, **biotina

NOU



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 esment complet i unívoc de cada ingredient de la composició.





ALIMENTACIÓ I SALUT

Editor especialitzat en Salut i Alimentació | bio@bioecoactual.com

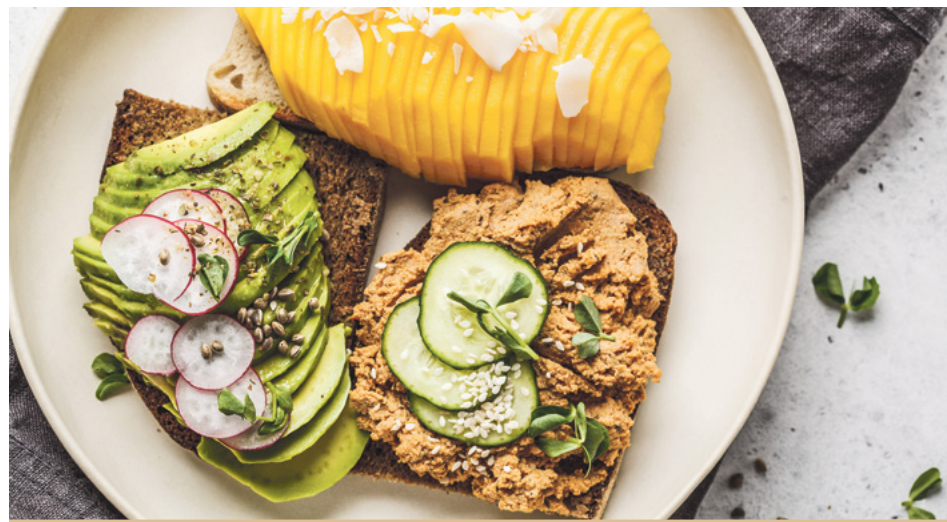
Patés vegetals, condiments i receptes

Al número anterior vàrem repasar la base dels patés vegetals, així com altres elements, com la part grassa, l'espessidor i les espècies.

Vegem ara altres condiments com són les herbes aromàtiques, així com més ingredients... i receptes fàcils de fer a casa.

Herbes aromàtiques

Algunes herbes seques actuen també com a conservants alhora que donen una nota càlida i un sabor no tan penetrant com el de les espècies. Es poden incorporar macerant-les a l'oli, per mitjà d'un sofregit o en una beixamel. Prèviament es trituren bé entre les mans o en un morter fins a aconseguir unes pólvores fines. Com més temps es cuinen o es mantenen en maceració molt millor, ja que el seu sabor es difondrà més íntimament. Són ideals: orenga, farigola, alfàbrega, coriandre, llavors de fonoll, marduix, sajolida, llorer, poliol, romaní, sàlvia, comí, etc. És



aconsellable utilitzar-ne només una o dues a no ser que s'especifiqui el contrari.

Les herbes fresques aporten un element viu al paté i més que conservar donen aromes, vitamines i minerals. Les més comunes són el julivert, api, alfàbrega, brots de fonoll, menta, estragó, créixens, cerfull, escalunya i caputxina. Es poden incorporar crues

al final, o com les herbes seques, però prenent com a precaució no coure-les gaire i sempre a foc baix.

Altres condiments

Les olives són un excel·lent condiment i fins i tot poden arribar a constituir la base o la part grassa d'un paté. S'utilitzen generalment sense cuinar-les i desossades.

L'all cru picat i el gingebre fresc ratllat són dos elements molt interessants, ja que realcen el sabor i donen frescor al paté. Excel·lents en patés de formatge fresc i tofu al costat d'herbes fresques.

La salsa de soja tamari és un element de saó que pot donar un toc molt original a tota mena de patés.

A l'interior d'un paté podem incloure tàperes senceres, tòfones, blat de moro cuit, pèsols tendres cuits... I si no han d'anar al forn o al bany maria, també hi podem afegir germinats, col fermentada, bitxos, etc. Podem adornar el paté empolvorant-lo amb sèsam torrat, ametlles, avellanes o nous trossegades. Pot decorar-se també amb tires de pastanaga i mongetes verdes al vapor, tàperes, olives, pebrot, escalivada, etc.

Les receptes

Aquestes són algunes de les maneres bàsiques d'elaborar patés. Podeu

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

ALIMENTACIÓ I SALUT



seguir-les tal qual o canviar els ingredients al vostre gust.

Paté de cigrons i alvocat

Ingredients: 25 g de llavors de sèsam torrat, 10-15 g de bolets secs, 250 g de cigrons cuits amb un tros d'alga kombu, 200 g de polpa d'alvocat, el suc de mitja llimona i un pessic de sal i pebre.

1. En un molinet de cafè o en un morter molem els grans de sèsam Posem a remullar els bolets. Quan s'hagin estovat, les escorrem i les piquem ben petitó.
2. Triturar els cigrons en una picadora. Reservem.

Les herbes fresques aporten un element viu al paté i més que conservar donen aromes, vitamines i minerals



123RF Limited©rhj2017. Paté de mango, alvocat i tofu

3. En una font profunda piquem bé la polpa dels alvocats amb el suc de la llimona fins que ens quedi una pasta llisa i homogènia (guardar els pinyols de l'alvocat) i incorporar la pasta de cigrons, el sèsam i els bolets picats. Salpebra-ho a gust i barreja-ho bé fins a obtenir un paté uniforme.

Es pot guardar a la nevera amb el pinyol de l'alvocat dins del paté (i treure'l just abans de portar a taula). Podem afegir-hi algun tipus d'herba fresca per acabar de decorar.

Paté de mongetes blanques

Ingredients: 250 g de mongetes blanques cuites, 1 ceba mitjana, 200 g de xampinyons nets i trossets, 30 g de mantega d'ametlla, 1 culleradeta de farigola, ¼ culleradeta de nou moscada i sal marina.

1. Triturem les mongetes blanques fins a tenir un puré.
2. Pelem i piquem la ceba. Ofeguem-ho en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva i un pessic de sal durant 3

minuts. Hi afegim els xampinyons i la farigola, deixem coure fins que vegem que el líquid s'ha evaporat.

3. Retirem el conjunt del foc i ho barregem en calent amb la crema de mongetes, la mantega d'ametlla, la nou moscada i una mica més de sal si fos necessari. Barregem bé i reservem a la nevera fins al moment de servir.

Paté de tofu

Ingredients: 125 g de tofu cremós, 125 g d'albergínia rostida o cabdells de carxofa cuïta, 50 g d'olives negres sense pinyol, 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra, 1 culleradeta de sal marina, ¼ de fonoll fresc picat i ¼ de culleradeta de gíngebre molt.

1. Triturem el tofu en una batedora.
2. Reduïm a una pasta les albergínies rostides i les olives. Barregem-ho amb el tofu, l'oli, la sal, el gíngebre i el fonoll.

Col·locar en terrines i reservar a la nevera. ■

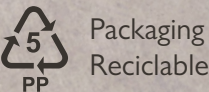
ALIMENTACIÓ



Clearspring
NATURALMENT
DELICIOSES

Galetes Dolces de Civada amb un Toc Japonès

- Altes en Fibra
- Sense Sucre Refinats
- Snack Integral





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



DIETA LÒGICA

Antioxidants també per a la depressió

Si ens diuen que els antioxidants de la nostra dieta ens poden ajudar a reduir el risc o a modular els estats depressius, segurament ens semblarà una cosa sorprenent. Sabem que els antioxidants són importants per a molts aspectes de la nostra salut i sabem que els nostres processos energètics i metabòlics generen residus oxidats que han de ser eliminats mitjançant antioxidants, ja que la seva acumulació genera **estrès oxidatiu, inflamació i malalties**. Les dades més actuals ens parlen de com els suplementes antioxidants s'associen amb una millora d'estats de depressió, afirmant també que tenen un gran potencial terapèutic com a coadjuvants als plans terapèutics antidepressius convencionals.

La depressió és un trastorn mental caracteritzat per tristesa persistent, retard del pensament, disminució de la voluntat o capacitat d'execució i discapacitat. Pot ser de lleu a severa, però en tot cas sempre és un factor que limita la qualitat de vida. L'estil



123RF Limited©sribaz. Les llavors de carbassa aporten zinc

de vida i algunes eines no farmacològiques, com l'ajuda psicològica, són el més habitual per al seu tractament, tot i que sovint es requereix l'ús de fàrmacs.

La nutrició és important per a la nostra salut i, per sort, és un factor modificable del nostre estil de vida. L'evidència actual suggereix que l'adherència a patrons d'alimentació saludables i la ingesta d'antioxidants de la

dieta pot ajudar persones amb depressió o risc a patir-la. S'han identificat molts mecanismes involucrats en trastorns psiquiàtrics, incloent-hi la inflamació, epigenètica, disfunció mitocondrial, microbiota intestinal i estrès oxidatiu. I, curiosament, tots ells són influenciables per allò que mengem. Sembla que l'equilibri "oxidant-antioxidant" al cos està alterat en pacients amb depressió i es manifesta amb l'augment de radicals lliures d'oxigen

i amb la disminució de l'activitat d'alguns enzims antioxidants com la superòxid dismutasa, la glutatió peroxidasa o la catalasa. Això condueix a una alteració de l'estructura i de les funcions de les neurones que portaria al desenvolupament de la depressió. De fet, l'estrès oxidatiu seria un **paràmetre ideal per mesurar i predir l'estat depressiu i determinar-ne el tractament més adequat**.

Hi ha moltíssims components nutricionals que són **antioxidants** com, per exemple, les **vitamines A, C i E**, el **seleni**, el **zinc**, el **magnesi**, el **coenzim Q10**, els **polifenols**, els **betacarotens** (o provitamina A), etc. En general, són presents als aliments d'origen vegetal i molts són els responsables del color dels aliments, per exemple, el lycopè vermell del tomàquet i dels pebrots, la luteïna i la zeaxantina del blat de moro o del raïm, els betacarotens de la pastanaga, les proantocianidines dels nabius o la clorofil·la dels espinacs o la col arrissada. Tots aquests aliments vegetals



COSMÈTICA



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

GIURA
Productes naturals i ecològics
fets artesanalment

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

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

Visita'ns a BioCultura Barcelona Estand núm. 161 BioCultura

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

www.cosmeticsgiura.com

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

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

www.ibizayformenteraaguademar.com

Complementar la dieta amb zinc, magnesi i seleni podria millorar l'estat depressiu

també tenen quantitats molt importants de vitamines i minerals, a més d'aquestes substàncies antioxidants en forma de pigments.

Segons una metaanàlisi recent, són moltes les dades d'estudis clínics que corroboren el benefici dels antioxidants. Així, complementar la dieta amb **zinc, magnesi i seleni**, tres minerals comuns, podria millorar l'estat depressiu. El zinc i el magnesi són dos elements que tenen un gran impacte en una varietat de factors fisiològics i processos bioquímics relacionats amb el desenvolupament i el funcionament del metabolisme cerebral i cel·lular. Un dèficit de zinc pot conduir a la interrupció de l'equilibri de zinc al cervell, alterar el comportament, la cognició, l'aprenentatge, els processos psi-



123RF Limited@jackf

cològics i augmentar fins i tot el risc de convulsions epilèptiques. En estudis en animals s'ha demostrat el potencial antidepressiu del zinc i segons un estudi de cohorts a Austràlia, les persones amb més consum de zinc tenien entre un 30 i un 50 % menys de probabilitats de patir depressió que les persones amb el consum més baix de zinc. També el **magnesi** té un impacte crític en la conducció nerviosa, així com en la transmissió neuromuscular, i exerceix una funció protectora neuronal, i està íntimament relacionat amb

múltiples patologies neurològiques, com ara la **malaltia d'Alzheimer**, la **malaltia de Parkinson**, l'**ansietat** i la **depressió**. Una ingesta baixa de magnesi està associada amb risc de depressió i aquesta relació és lineal i depenent de la dosi, és a dir, com menys magnesi es consumeix més risc de trastorns depressius. A més, el magnesi ajuda a la relaxació muscular i la reducció de la fatiga. També es coneixen efectes beneficiosos en aquest sentit de la ingesta de **coenzim Q10** i **antioxidants de tipus polifenols** com els del te. Un parell de

dades molt interessants per tenir en compte són que aquests efectes beneficiosos dels antioxidants són més potents com més alts són els índexs dels quadres depressius i que aquests beneficis també s'observen en persones amb trastorns d'ansietat.

En l'actualitat, queda clar que la investigació dona suport a l'ús de **canvis a la dieta** assegurant una bona ingesta d'antioxidants com a **teràpia complementària** per a problemes com la depressió, ja que actuen reduint un factor clau en el seu desenvolupament com és l'**estrès oxidatiu**. L'ús de suplementes antioxidants ha de ser contemplat amb més precaució i sempre amb el consell d'un professional de la nutrició, ja que de moment manquen estudis que ajudin a conèixer quines serien les dosis i les combinacions ideals. Així, de moment, podem tenir cura de la nostra salut mental també amb els antioxidants dels aliments vegetals. ■

Consultar
Metaanàlisi
esmentat:



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

¿PIERNAS CANSADAS?



con ciprés,
castaño de indias,
hamamelis y rusco

FAVORECE LA CIRCULACIÓN VENOSA Y REDUCE LA SENSACIÓN DE PIERNAS CANSADAS Y PESADAS



Encuétralo en tu herbolario de confianza

www.sorianatural.es





SALUT

ESPÀI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanic.comPeriodista | **Ariadna Coma,**
bio@bioecoactual.com

Acció antioxidant per potenciar la longevitat

El **glutatió** és l'antioxidant més poderós del cos. Conegut per la seva contribució a millorar la funció mitocondrial, reduir l'estrès oxidatiu i donar suport a la salut cel·lular, és present a la majoria de les nostres cèl·lules.

El nostre organisme el produeix de manera natural, raó per la qual se'l considera un antioxidant endogen. Això no obstant, a mesura que anem envellint, disminueix la capacitat del nostre cos per produir-lo.

Es calcula que a partir dels 45 anys, aproximadament, la producció de glutatió es redueix de manera dràstica. Davant d'això, assegurar nivells adequats d'aquest antioxidant, especialment en adults grans i d'edat avançada, és fonamental per ajudar a reduir la inflamació, donar suport al sistema immunitari i la resistència a la insulina, millorar la funció energètica i contribuir a la mobilitat, la força i la composició corporal, entre altres funcions.



123RF Limited©rhj2017. Les nous de Brasil aporten antioxidants

Els precursors clau del glutatió

Alguns suplementes de glutatió es poden administrar per via oral. Tot i que aquesta no és la millor manera d'obtenir-lo, ja que la major part es descompon abans que pugui ser absorbit. En canvi, l'aportació d'una **combinació de nutrients específics** que donen suport a l'organisme en la

producció natural d'aquest antioxidant es presenta com una alternativa més eficient i recolzada per la ciència.

Aminoàcids com el NAC (N-acetilcisteïna) i la glicina juguen un paper clau en la producció de glutatió. Diversos estudis han demostrat que la seva acció combinada contribueix a millorar la funció mitocondrial i combatre l'estrès. Hi ha evidències

que la **vitamina C** ajuda a regenerar el glutatió i a potenciar-ne els efectes antioxidants. Així mateix, minerals com el **manganès** donen suport al metabolisme energètic i la neutralització de l'estrès oxidatiu als mitocondris.

També s'ha observat que una ingesta adequada de **seleni** ajuda a millorar la resposta antioxidant de l'organisme i a reduir la inflamació sistèmica. En concret, es coneix que aquest nutrient actua com un cofactor clau del glutatió peroxidasa, un enzim fonamental per a la protecció cel·lular contra l'estrès oxidatiu.

Hàbits per a una salut integral

La combinació d'aquests nutrients específics amb una **dieta saludable i equilibrada** rica en fruites i verdures i la pràctica d'**hàbits saludables**, com l'activitat física regular, el maneig de l'estrès i procurar un descans suficient i adequat, ajuden a potenciar la salut i el benestar general. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

WEBOTANIX
Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

EL SECRET DE LA LONGEVITAT

ESTRÈS OXIDATIU CONTROL DE PES FORÇA I MOBILITAT

ENERGIA SISTEMA IMMUNOLÒGIC GLUTATIÓ

www.webotanic.com

+34 987 953 054 info@webotanic.com

LLAR I CUINA



Grazie EcoNatural
For the planet's needs.

TRIAR CUIDAR EL PLANETA!

100% RECYCLED FIBERS

100% ORGANIC

Distribuit per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com

FSC
RECYCLED
Paper made from recycled material
FSC® C100458

www.fiberpack.com
FIBERPACK



Menopausa sense tabús: com cuidar-te en aquesta etapa i alleujar les sufocacions de forma natural

Tot i que cada any milers de dones travessen la menopausa, segueix sent un tema del qual es parla poc. És un procés natural, no una malaltia, però els símptomes poden fer que moltes sentin que el seu cos ja no els pertany. Si estàs en aquesta fase o t'hi acostes, hi ha bones notícies: cada cop hi ha més informació, opcions naturals i estratègies que t'ajudaran a sentir-te bé i viure amb energia. Aquí t'expliquem el que necessites saber.

Per què apareixen les sufocacions i altres símptomes?

Les sufocacions, els canvis d'humor, l'insomni o la manca d'energia tenen una explicació: la reducció d'estrògens afecta el sistema nerviós, la temperatura corporal i el metabolisme.

- El 80% de les dones a la menopausa pateixen sufocacions, i en un 30% dels casos són tan intensos que afecten la seva qualitat de vida.
- La manca de son a causa de les sufocacions nocturnes és un símptoma.
- La menopausa també està relacionada amb un risc més gran d'osteoporosi i de malalties cardiovasculars, pel que és fonamental enfortir els ossos i tenir cura del cor.



123RF Limited©IKO

La clau per portar bé la menopausa és conèixer-ne els efectes i adoptar hàbits que ajudin a equilibrar el cos de forma natural. Els especialistes recomanen alguns canvis en la rutina per suportar millor aquesta etapa.

Alimentació per equilibrar les hormones

Una dieta rica en fitoestrògens (substàncies vegetals que actuen de forma similar als estrògens) pot ajudar a reduir els símptomes. Algunes fonts naturals són la soja i els seus derivats (tofu, tempeh, miso), les llavors de lli i sèsam, i els llegums com els cigrons. A més, augmentar el consum de calci i vitamina D és clau per protegir els ossos i prevenir l'osteoporosi.

Exercici: per mantenir l'energia!

L'exercici regular contribueix a mantenir la temperatura del cos i redueix els símptomes de la menopausa. Caminar almenys 30 minuts al dia, practicar ioga o pilates per millorar la flexibilitat i fer exercicis de força per enfortir els ossos són algunes de les activitats més recomanades.

Tècniques de relaxació per millorar el son

Si les sufocacions i l'insomni t'estan afectant, és recomanable provar estratègies com mantenir el dormitori fresc i ben ventilat, evitar menjar abundants abans de dormir i practicar exercicis de respiració o meditació abans de ficar-se al llit.

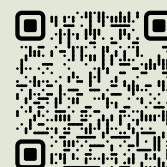
Hi ha solucions naturals per a les sufocacions?

Per als que busquen alternatives naturals a la teràpia hormonal, hi ha productes amb ingredients vegetals que ajuden a alleujar els símptomes, com els complementos elaborats amb extracte de sàlvia fresca, utilitzats tradicionalment per reduir la sudoració excessiva i equilibrar la temperatura corporal. Estudis recents han demostrat que la sàlvia és efectiva per reduir la intensitat i la freqüència de les sufocacions en dones a la menopausa.

Menopausa sense por

La menopausa és un canvi natural, però amb informació, hàbits saludables i el suport adequat pot ser una etapa de benestar i renovació. Escoltar el cos, triar opcions naturals i adoptar un estil de vida saludable permet viure aquesta nova etapa amb plenitud. Si les sufocacions afecten el teu benestar, la sàlvia pot ser una opció natural per ajudar-te a recuperar l'equilibri i sentir-te millor. ■

Descobreix els
consells de salut
d'A.Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



¿Sofocos?

Son parte de una etapa natural,
y su alivio también

Menosan Salvia

Equilibra tu bienestar con
el poder natural de la salvia fresca

Complemento alimenticio. Adultos: 1 comprimido al día con un poco de agua.

AVOGEL.ES

1
al día

Ayuda a moderar la sudoración
por su contenido en
Salvia officinalis

PRODUCTO
VEGANO

Los complementos alimenticios no son sustitutos de una dieta equilibrada. Se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



COSMÈTICA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.comBeatriz Lavado,
Especialista en Cosmética Natural

El meravellós món de la cosmètica feta per tu

Sempre he pensat que fer servir cosmètics és molt més que una rutina de vanitat: és un ritual de cura, un espai personal, un moment per acaronar-te i nodrir la teva pell. Per això, dono tanta importància a seleccionar molt bé allò que vull aplicar sobre ella. I per això vaig començar a elaborar els meus propis cosmètics naturals.

En un món on el ritme és cada vegada més accelerat i el consum més i més desmesurat, elaborar les meves pròpies preparacions per a la salut i la bellesa s'ha convertit en la meua manera de desacelerar, de donar-me sobirania i de triar amb consciència.

La cosmètica "elaborada per tu" no és només una qüestió d'ingredients; és una filosofia de vida. Triar els components que utilitzo, conèixer-ne l'origen i els beneficis em permet tenir un control total sobre el que aplico a la meua pell. A més, m'ajuda a reduir l'impacte ambiental, ja que puc prioritzar ingredients ecològics o sostenibles i evitar els sintètics i els envasos innecessaris. I, per descomptat, també puc escollir ingredients de suport social o procedents d'empreses locals.

Una cosmètica plenament sostenible és la que requereix menys recursos i continua sent beneficiosa. Com la cosmètica feta per tu.

Un dels aspectes que més m'entusiasmen d'elaborar els meus



123RF Limited@gregorylee

Els tallers Terpenic Experience són una sèrie de trobades on aprenem, de manera pràctica, a elaborar els nostres propis cosmètics naturals

cosmètics és que, un cop estudio les propietats dels ingredients, puc crear el millor producte per a la meua pell, perquè soc jo qui decideix tot el que hi inclouré. Però no es tracta de complicar-nos amb receptes in-

terminables, sinó d'aprendre a observar la nostra pell i respondre a les seves necessitats de manera senzilla però efectiva. Amb pocs ingredients de qualitat és possible formular des d'una crema hidratant fins a un desodorant, passant per xampús o mascaretes capil·lars.

Per exemple, una de les meves receptes preferides és una crema hidratant lleugera, perfecta per a tota mena de pells. Amb una base d'hidrolat de rosa, oli d'ametlles, oli essencial de lavanda i caolí, s'aconsegueix una emulsió lleugera i refrescant que hidrata i unifica la textura del rostre. Però, simplement canviant les proporcions d'aquests ingredients, també podria elaborar-me un desodorant.

Una altra opció molt efectiva és

barrejar caolí amb hidrolat de rosa per fer una mascareta facial purificant que neteja i tonifica la pell.

Més enllà de les fórmules, el que em motiva a continuar explorant la cosmètica DIY (Do It Yourself), fest'ho tu mateix, en català, és la sensació d'independència de la indústria globalitzada i la creativitat que proporciona. Elaborar amb les meves mans, dissenyar noves receptes, estimula el meu hemisferi dret, la meua part creativa, i augmenta la calma i la satisfacció personal pel resultat creat.

I el millor de tot és que aquest coneixement es pot compartir. Per això, a Redoma Creativa hem dissenyat els tallers *Terpenic Experience*, una sèrie de trobades on aprenem, de manera pràctica, a elaborar els nostres propis cosmètics naturals. En aquests *workshops* explorem les propietats dels ingredients, practiquem diferents tècniques i, sobretot, fomentem una comunitat de persones amb la mateixa passió per l'autocura conscient.

La cosmètica DIY no és només una alternativa, és una manera de recuperar el control sobre allò que fem servir i de transformar la nostra relació amb la bellesa i la natura. Si t'interessa aprendre com fer-ho, et convido a descobrir més sobre aquests cursos i sumar-te a aquesta experiència. ■



AROMATERÀPIA

Coneix als nostres formadors



Ángel Bartolomé



Jaume Dot



Ana Gómez



María González



Virgínia Fernández



Paula Hernández



Beatriz Lavado



Carolina Nebot



Emérita Payá

■■● terpenic/experience

WORKSHOPS I TALLERS D'AROMATERÀPIA PER A TU

¿T'interessa l'aromateràpia?
Escaneja el codi i reserva la teua plaça

Els nostres workshops:

Workshop teòric-pràctic:
Iniciació a l'aromateràpia**Un viatge aromàtic:**
Descobreix els beneficis de la inhalació dels olis essencialsCuida la teua salut amb
Olis Essencials
Afeccions de tardor i hivernCuida la teua salut amb
Olis Essencials
Afeccions de primavera i estiu**Calma i benestar**
amb Olis EssencialsOlis essencials pel
benestar diariPròximament:
Noves temàtiques



L'exercici i el seu efecte al cervell: un enfocament neurocientífic

L'exercici és una activitat física que ha demostrat tenir un impacte positiu a la salut física i mental. En els darrers anys, s'ha constatat que l'exercici també té un efecte beneficiós al cervell, incloent-hi la millora de la funció cognitiva, la reducció de l'estrès i l'ansietat; i la promoció de la neuroplasticitat, aspecte que ha guanyat rellevància en els darrers anys.

Efectes de l'exercici a la funció cognitiva

- **Millora de la memòria:** s'ha demostrat que l'exercici millora la memòria en persones de totes les edats. Un estudi publicat a la revista *Neurology* va trobar que l'exercici aeròbic va millorar la memòria en persones amb malaltia d'Alzheimer^[1].
- **Millora de l'atenció:** també s'ha demostrat que l'exercici millora l'atenció en persones de totes les edats. Segons un estudi publicat a la revista *Journal of Attention Disorders*, l'exercici físic va millorar l'atenció en persones amb trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat^[2].
- **Millora de la velocitat de processament:** l'exercici millora la velocitat de processament en persones de totes les edats, com es pot deduir d'un estudi publicat a



123RF Limited@gstockstudio

L'exercici millora la funció cognitiva, redueix l'estrès i l'ansietat, i promou la neuroplasticitat

la revista *Psychology and Aging* que va demostrar que l'exercici físic va millorar la velocitat de processament en persones grans^[3].

Efectes de l'exercici a l'estrès i l'ansietat

- **Reducció de l'estrès:** l'exercici redueix l'estrès en persones de

totes les edats. Un estudi publicat a la revista *Journal of Clinical Psychology* va trobar que l'exercici físic va reduir l'estrès en persones amb trastorn d'estrès posttraumàtic^[4].

- **Reducció de l'ansietat:** l'exercici també s'ha reconegut com a activitat que redueix l'ansietat en persones de totes les edats. Un estudi publicat a la revista *Journal of Anxiety Disorders* va demostrar que l'exercici físic va reduir l'ansietat en persones amb trastorn d'ansietat generalitzada^[5].

Efectes de l'exercici a la neuroplasticitat

- **Promoció de la neuroplasticitat:** La neuroplasticitat en persones

de totes les edats millora amb l'exercici. Aquesta és la conclusió de l'estudi publicat a la revista *Neuroscientist* que va concloure que l'exercici físic va promoure la neuroplasticitat en persones amb lesió cerebral^[6].

- **Millora de la funció cerebral:** la millora de la funció cerebral en persones de totes les edats ha estat constatada per un estudi publicat a la revista *Journal of Neuroscience*. Aquest estudi va confirmar que l'exercici físic va millorar la funció cerebral en persones amb malaltia de Parkinson^[7].

En conclusió, l'exercici és una activitat física que té un impacte positiu a la salut física i mental. Els efectes de l'exercici al cervell inclouen la millora de la funció cognitiva, la reducció de l'estrès i l'ansietat i la promoció de la neuroplasticitat. És important incloure l'exercici a la nostra rutina diària per mantenir una bona salut física i mental.

Sempre recomanem que aquest es faci de manera adequada i moderada, ajustant-se a cada individu. ■

Consultar referències:



TERÀPIES NATURALS



Qualitat reconeguda

Formar-te en una Escola del Gremi de COFENAT és sinònim de qualitat.

COMPTEM AMB LA **CERTIFICACIÓ ISO** EN TOTES LES NOSTRES FORMACIONS.





OLIS ESSENCIALS

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

Oli d'eucaliptus citronat: essència vital

L'oli essencial d'eucaliptus citriodora (*Eucalyptus citriodora*) és un valuós extracte natural, reconegut per la seva fresca aroma cítrica i les seves propietats terapèutiques. S'obté per destil·lació al vapor de les fulles adultes i les tiges petites resultant un líquid molt fluid de color groc pàl·lid i amb una aroma forta, fresca, dolça, balsàmica i allimonada.

Pels seus efectes repel·lents, antiinflamatoris i descongestius, és àmpliament utilitzat en aromateràpia, cosmètica i medicina natural, oferint una alternativa ecològica en la cura personal.

Aquesta fitxa tècnica detalla la composició, usos i precaucions per a un aprofitament segur i eficaç.

Nom botànic: *Eucalyptus citriodora*. Myrtaceae. Boabo, goma de perfum a llimona o eucaliptus llimona.

Descripció botànica: és un arbre perenne de 25 a 40 metres d'alçada



123RF Limited©esindeniz

amb l'escorça blanc – rosàcia. Les fulles joves són ovalades i estan oposades; les velles són estretes, allargades i estan disposades altes sobre la branca.

Distribució geogràfica: és originari d'Austràlia i actualment es cultiva a Brasil i Xina.

Espècies botàniques relacionades: hi ha prop de 700 espècies d'Eucalyptus,

de les quals més de 500 produeixen oli essencial.

Des del punt de vista de l'aromateràpia, es classifiquen segons el component principal de l'oli essencial: **rics en 1,8 cineol (eucaliptol):** *E. globulus*, *E. camaldulensis* Dehn (*E. rostrata* Schlecht), *E. radiata* Sieber (*E. australiana* Baker & Smith), *E. polybractea* R.T. Baker (*E. fruticetorum* F. Moell); **rics en piperitona i felandrè:** *E. piperita*,

E. radiata var. *phellandra*, *E. dives* var. *rics en citrionel·l:* *E. citriodora* Hooker.

Característiques de l'oli essencial

Composició: alcohols monoterpènics: citrionel·l (15-20%), geraniol (0,5-5%). Aldehids terpenics: citrionel·la (40-80%).

Propietats: antiinfecció, antireumàtic, antiinflamatori. Analgèsic, calmant, antihipertensiu.

Indicacions: artritis, reumatisme, poliartritis reumatoides. Pericarditis, coronaritis, hipertensió. Cistitis, vaginitis.

Ús intern: 1 gota per quilo de pes corporal en una cullerada de mel o un got d'aigua calenta, 2 a 3 vegades al dia.

Ús extern: friccions sol o amb altres olis essencials, pur o diluït en oli vegetal. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

RESCUE® Kids

El Rescue® Original para niños

Para situaciones como:
exámenes,
una visita al dentista,
una separación...

Con sabor a fresa
Sin alcohol





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



L'alegria de prendre el sol: protecció solar i vitamina D

En totes les estacions de l'any el Sol ens dona vida. Prendre el sol és gratificant perquè ens puja la serotonina i això vol dir més alegria i benestar. La llum solar actua com a antidepressiu i el passar temps a l'aire lliure ens beneficia tant en la salut física com mental.

Aquest beneficis es poden veure anul·lats si no ens protegim adequadament, ja que, com sabem, els rajos ultraviolats UVA i UVB poden perjudicar las cèl·lules de la pell i això pot causar envelliment prematur, cremades i fins i tot acabar en mutacions amb conseqüències greus com diferents tipus de càncer.

Protectors físics i protectors químics

Els protectors químics són els que penetren a la pell i absorbeixen els raigs per després expulsar-los fora convertits en calor. Per ser efectius s'han d'aplicar mitja hora abans de l'exposició i aplicar-los sovint perquè la suor, l'aigua o simplement el pas del temps ho fa necessari. Poden produir irritacions i al·lèrgies, poden ser disruptors endocrins i a més són perjudicials per al medi ambient, ja que s'ha demostrat que alguns dels seus ingredients, com l'oxibenzona i l'octinoxat, fan malbé els ecosistemes marins i ja n'està prohibit l'ús en algunes platges.



123RF Limited©yanadjana

Els **protectors físics** són els que formen una barrera sobre la pell i impedeixen l'entrada dels raigs. Amb el seu ingredient principal òxid de zinc, o diòxid de titani, són un filtre mineral i el seu efecte és immediat, pel que és posar-los i estar protegits, encara que també cal renovar-los si s'entra i surt de l'aigua, se sua molt o s'està molt de temps al sol. Aquests protectors no causen irritacions ni al·lèrgies i **no perjudiquen la vida marina ni els esculls de corall**.

Molt millors per a la salut pròpia i del medi ambient, els protectors físics han tingut algun aspecte menys aplaudit com per exemple el rastre blanc que quedava a la pell o impedir la producció de vitamina D en no deixar passar els raigs, però aquests han estat deixats enrere per l'apari-

Els protectors físics no causen irritacions ni al·lèrgies i no perjudiquen la vida marina ni els esculls de corall

ció d'una nova generació de productes que ja tenen una textura fluida i afegeixen olis antioxidants que protegeixen i reparen la pell i ajuden que el bronzejat duri més temps. Amb factor protector SPF 30 i SPF 50, destaquen els d'òxid de zinc amb algues marines, oli de palmera datilera amb propietats antioxidants i reparadores

i amb raïm, que estimula els receptors de vitamina D.

Per als més petits es recomana la crema solar SPF 50 d'alta protecció i sense perfum, amb els ingredients esmentats i amb una textura lleugera que permet renovar-ne l'aplicació cada dues hores per garantir el nivell de protecció per les pells sensibles dels bebès i nens petits.

Per després del sol, i de netejar i assecar la pell, es recomana sempre l'aplicació d'un bon *after sun* certificat ecològic que calmi i prolongui el bronzejat com la gama que incorpora àloe vera, mantega de karité, algues marines i raïm.

La producció de vitamina D

El nostre cos sintetitza la vitamina D al contacte amb el sol. Què passa doncs si ens posem una protecció alta que tapa totalment els porus i evita aquesta producció? Podem optar per prendre primer el sol una estona sense protecció a primera hora del matí o be utilitzar la nova generació de protecció solar certificada ecològica molt efectiva que, després de investigar en col·laboració amb farmacèutics, ha trobat la solució al incorporar actius procedents del raïm que promouen la síntesi natural de la vitamina D i amb una textura fluida que fa molt agradable l'aplicació. ■



KERBI

Per una pell radiant sota el sol

Amb exclusiu actiu procedent del raïm que promou la síntesi natural de la vitamina D

Novetat

Importat i distribuït per:

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Sérum Tribu,
d'Ètik Mundi

Potent sinergia de Bakuchiol, olis d'Albercoc, Jojoba i Figa de Moro. Tots ells de cultiu ecològic. Una formulació 100% natural i vegana, realitzada per aconseguir la millor cura del cutis facial. La seva aplicació no només ens ajudarà a cuidar la nostra pell, sinó que equilibrarà la nostra ment i l'estat d'ànim gràcies als olis absoluts de Gessamí i Rosa Damascena.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Ètik Mundi
Distribució: Mentabio S.C.P.

COSMÈTICA

Crema hidronutritiva,
d'Aloe Vida

Aloe Vida ens ofereix una crema de textura agradable que aporta suavitat, elasticitat i fermesa al cutis. El seu contingut en olis naturals com el de Rosa Mosqueta i Germen de blat proporciona nutrició a les pells seques i atrofiades. A més, també conté oli de Nou de Macadàmia i Àloe Vera Barbadosensis per mantenir l'equilibri hídric de la pell de manera constant.

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

COMPL. ALIMENTARIS

Ashwagandha bio,
de Raab Vitalfood

Pols d'arrel d'Ashwagandha bio (*Withania somnifera*) de cultiu ecològic produïda a l'Índia. Augmenta l'energia i la vitalitat, i dona suport a la salut cognitiva.

Envasada en pràctiques càpsules de cel·lulosa vegetal, veganes i sense additius. Disponible en pots de 90 càpsules.

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

COSMÈTICA

Llet reductora,
de Cosmètics Giura

Crema corporal ecològica formulada amb ingredients naturals com oli de sèsam, aigua de roses, extractes de fucus, bedoll i heura, coneguts per les seves propietats anticel·lulítics, reafirmants i hidratants. Disponible en envàs amb dosificador de 200 mililitres, per a una aplicació fàcil, neta i precisa, evitant el malbaratament del producte.

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

TRACTAMENT DE L'AIGUA

alkanatur®

Experts en aigua depurada, alcalina, hidrogenada,
ionitzada i rica en magnesi



Gerra Alkanatur Drops



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

Filtre de dutxa
Filtre alcalinitzador
ionitzador

Aigua
depurada
i alcalina
pH 9

Hidrogenada,
reestructurada
i ionitzada

Plàstic
certificat
100% lliure
de tòxics

Productes
lliures de
resines
i sulfits

Estalvi.
Cost/L.
des de
0,038 €

Producte
Europeu.
Disseny i
fabricació
espanyol

Troba'ns a
BioCultura
Barcelona

stand
314

O gaudeix del 10%
a la nostra web* amb
el cupó: BIOBCN25
www.alkanatur.com

*Vàlid fins a 31/05/25. En productes seleccionats.

COSMÈTICA

aloe vida


El millor Àloe Vera
ECOLÒGIC - LOCAL - ARTESANAL



Visita'ns a
BioCultura Barcelona
Estand núm. 189
BioCultura
tota la producte ecològic i sense pesticides

611 063 564 | www.aloevida.es



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



Què li passa a la pell sensibilitzada o agredida per factors físics i químics?

Quan la pell és agredida per factors físics (com el sol, el fred, el vent, la fricció) o químics (detergents, cosmètics agressius, contaminació, àcids forts, tractaments cosmètics abrasius, tractaments mèdics), pateix una sèrie d'alteracions funcionals i estructurals. Què li passa exactament a la pell?

El primer efecte que pateix la pell és l'alteració de la barrera cutània (o mantell hidrolipídic). El resultat d'aquest efecte és la pèrdua de la capacitat de retenir l'aigua al seu interior, i això augmenta les pèrdues d'aigua trans epidèrmiques i fa a la pell més vulnerable als agressors externs. Això significa que partícules de pol·lució i substàncies contaminants, així com agents infecciosos, poden afectar-la. El resultat és l'aparició de la sequedat, descamació i la temuda tibantor. El manteniment de la hidratació natural de la pell és un dels pilars de la salut cutània.



123RF Limited©steklo

L'entrada d'agents agressors i contaminants pot augmentar l'oxidació de la pell, ja que es generen abundants radicals lliures capaços de reaccionar amb les membranes cel·lulars i augmentar l'oxidació i amb això l'envelliment cutani.

Aquest fenomen avui dia molt conegut a nivell científic, sabem que condueix inevitablement a la infla-

mació i amb això a l'aparició de vermells, eritemes, sensació de picor, cremor o irritació. Quan s'arriba a aquest punt, la pell també és més vulnerable a infeccions ja que a través d'aquestes micro lesions poden penetrar agents infecciosos que poden colonitzar-la.

L'oxidació cel·lular no controlada porta inevitablement a un envelli-

ment prematur, si no s'actua amb els cosmètics adequats.

Factors com els raigs UV o la contaminació generen radicals lliures, capaços de danyar l'ADN cel·lular, redueixen el col·lagen i s'activen les col·lagenases i elastases que destrueixen el propi col·lagen, d'aquesta manera la pell perd la seva elasticitat i to natural i s'accelera així l'envelliment de la pell, apareixent taques, arrugues i flacciditat. S'apaga la vitalitat de la pell tornant-se aspra, apagada o desigual.

Una pell agredida és una pell vulnerable, deshidratada, inflamada i sensible. Necessita cures específiques que la calmin, reparin i enforteixin, tornant-li el seu equilibri natural. Requereix la recuperació o restauració del mantell hidrolipídic, la reducció imminent de l'oxidació i dels factors proinflamatoris, que només pot afrontar la dermo cosmètica natural. ■



Aprolis
BEE-COSMETICS

Cura de
PELLS DELICADES I AGREDIDES PER FACTORS EXTERNES FÍSICS I QUÍMICS
Línia de cura integral natural amb pròpoli i probiòtics

DERMOCOSMÈTICA NATURAL CERTIFICADA

COSMÈTICS NATURALS A BASE DE PRÒPOLI I PLANTES MEDICINALS AMB INGREDIENTS PROCEDENTS DE L'AGRICULTURA ECOLÒGICA

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa una crema anticel·lulítica amb fucus i cafeïna

La cel·lulitis és una inflamació i degeneració de la capa de greix de la hipodermis per mala circulació limfàtica, acumulació de toxines i fibrosi del teixit adipós. Les causes són genètiques, hormonals, estil de vida sedentari i una dieta poc saludable. És molt superficial i fa mal quan es pressiona.

La cel·lulitis afecta sobretot les dones, fins i tot les de cames primes. Pot millorar amb una dieta sana, exercici diari i tractaments cosmètics i estètics locals.

Tractament local de la cel·lulitis

El principal propòsit del tractament és millorar la circulació, reafirmar la pell i estimular la mobilització del greix. Per aconseguir aquests efectes, el massatge, el drenatge limfàtic i les tècniques estètiques aplicades amb cosmètics anticel·lulítics són el millor que es pot fer.



123RF Limited©photodiod

Actius per a la cura de la pell amb cel·lulitis

El problema circulatori que acompanya la cel·lulitis afecta negativament la pell, que s'intoxica, s'estira i es deshidrata. En aquestes condicions, la seva capacitat de resistència està disminuïda i es pot trencar formant estries.

La crema anticel·lulítica, a més de contenir actius per a la cel·lulitis, ha de tenir olis vegetals, antioxidants i humectants per nodrir-la, hidratar-la i reafirmar-la.

Els olis vegetals rics en àcids grassos linoleic i linolènic ajuden a reduir la inflamació i regeneren la pell. Els

de gerds, figa de moro, rosa mosqueta, sèsam, macadàmia, raïm, borraja... són rics en omega 3 i 6. També l'esqualè i jojoba ajuden a reafirmar la pell.

Plantes que milloren la circulació, el drenatge i la desintoxicació local com ruscus, ginkgo biloba, vinya vermella, melilot i centella asiàtica.

Per estimular la lipòlisi tenim l'heura, el cafè, el te i les algues fucus i laminària.

Olis essencials drenants i antiinflamatoris com ginebre, xiprer, cedre, llimona, gerani, llentiscle i sàlvia.

Vitamines amb propietats antioxidants i regeneradores com:

- **Vitamina A:** estimula i regula la divisió cel·lular, pel que afavoreix la regeneració de la pell. També ajuda a reestructurar a



COSMÈTICA

COSMÈTICA



COSMÈTICA

llarg termini la trama de fibres de la pell.

- **Vitamina E:** és antioxidant i hidratant. Estimula la formació de col·lagen.
- **Vitamina C:** estimula els fibroblasts per sintetitzar col·lagen.

També alguns actius específics com:

- **Cafeïna:** prevé l'acumulació excessiva de greix a les cèl·lules. Aquest alcaloide estimula la degradació dels greixos durant la lipòlisi mitjançant la inhibició de l'activitat de la fosfodiesterasa. A més, augmenta la microcirculació sanguínia a la pell, cosa que ajuda a eliminar els líquids retenguts a la zona.
- **Àcid hialurònic:** millora la hidratació i oxigenació de la dermis.
- **L'alfa bisabolol,** present a la camamilla, té bones propietats antiinflamatòries per reduir la inflamació, les estries recents i restaura la flexibilitat de la pell. ■

Crema anticel·lulítica amb fucus i cafeïna

	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
A	Olivem 1000	4	Emulsionant
	Estearat de gliceril	3	Coemulsionant
	Oli de borratja	5	Hidratant, regenerador
	Oli de raïm	5	Hidratant, regenerador
	Oleat d'heura	15	Hidratant, anticel·lulític
	Vitamina A palmitat	0,5	Reafirmant
B	Decocció de fucus	44,3	Anticel·lulític
	Cafeïna	3	Anticel·lulític, circulatori
	Alantoïna	0,5	Antiinflamatori
	Lactat sòdic	1	Humectant
C	Glicerina	2	Humectant
	Goma xantana	0,2	Esessant
D	Vitamina C (ascorbil fosfat sòdic)	1	Antioxidant, regenerador
	Vitamina E acetat	2	Antioxidant, regenerador
	Oli essencial de xiprer	1	Drenant, antiinflamatori
	Oli essencial de gerani	0,5	Reafirmant, regenerador
	Oli essencial de llimona	1	Antiinflamatori, drenant
	Extracte glicèric de melilot	5	Drenant, limfotònic
	Extracte glicèric de centella asiàtica	5	Regenerador, circulatori
	Geogard 221	1	Conservant

Elaboració: al bany maria.

1. Barregeu els ingredients d'A en un got i porteu al bany maria a 70°C.
2. En un altre, incorporar els ingredients de B i portar també al bany maria a 70 °C.
3. En un altre got petit barregeu la glicerina i la xantana. Afegir juntes al got B i remoure.
4. Afegir B sobre A agitant amb batedora. En agitar no aixecar la batedora del fons per evitar incorporar aire. Agitar en ràfegues curtes.
5. Quan la temperatura estigui a prop dels 50° C afegir D, menys el conservant, agitant.
6. Ajusteu el pH a 5,5-6.
7. Afegir el conservant.
8. Agitar ocasionalment fins que refredi i envasar.

COSMÈTICA

EL ANTICELULÍTICO MÁS VENDIDO¹

Nº1

5 min./día
¡Plántale cara
a la celulitis!

WELEDA
Seit 1921
Aceite para
la Celulitis
Reafirma y alisa la piel
ABEDUL
CON VALIOSOS
INGREDIENTES ORGÁNICOS
Bio

-3,6 cm
del contorno
de muslo²

¡EL MÁS DESEADO!

Certified
Corporation

CON VALIOSOS
INGREDIENTES ORGÁNICOS
Bio

100%
Certified
NATURAL
Care

★★★★★ 4,9/5

1. Certificado por IQVIA como la referencia más vendida en uds. en farmacia y parafarmacia al cierre de año desde 2020 hasta 2024. 2. Test de eficacia realizado a 20 mujeres con dos aplicaciones diarias mediante masaje.

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

L'ENTREVISTA



Denis López (1977, Vigo) és el Key Account Manager de **Natumi**, fabricant de begudes vegetals ecològiques amb un sabor autèntic i pur, al cor d'Europa des de 1999. Pionera en la producció de begudes i cremes de cuina vegetals i ecològiques, la marca està sent també pionera en el *packaging* dels seus productes, apostant per un envàs 80% vegetal i Tetra Packs amb matèries primeres provinents de boscos certificats FSC. Ara Natumi llança el seu nou look, més modern, però amb la mateixa qualitat de sempre.

Civada, soja, arròs, ametlles, espelta, avellana... Com amplien les begudes vegetals les possibilitats a la cuina?

A la cuina com en molts aspectes de la vida, és qüestió de gustos! El que és important és oferir al consumidor elecció perquè sempre trobi el que més li convé. Natumi ofereix, tant en begudes com en cremes de cuina, un ampli assortiment que satisfà tots

Denis López (Natumi): “Amb el nou disseny volem aprofundir en el nostre compromís amb la sostenibilitat”

els gustos. Avui dia els “foddies” es multipliquen, a tots ens encanta experimentar a la cuina i l'assortiment de Natumi està orientat per cobrir totes les expectatives de les cuines més exquisides. Amb els productes Natumi es pot cuinar i són ideals per a la realització de postres, pastissos i meravelloses receptes de cuina. Per exemple, jo els utilitzo molt per fer excel·lents salses cremoses sense lactosa ideals per a plats de pasta i beixamel, així com salses per condimentar qualsevol plat.

Les begudes ‘Barista’ semblen haver guanyat popularitat en els darrers anys. Quina és la varietat de beguda vegetal que millor funciona amb el cafè?

Podria també contestar-te el mateix, és qüestió de gustos... però aquí la nostra experiència ens indica que els productes més sol·licitats són a base de civada i d'ametlla. La civada és més neutral en el sabor, però l'ametlla aporta un toc irresistible a infusions, cafès i substituïts de cafè. Ambdues begudes són ideals per fer un bon *machiato* o cafè *frappé*. Si em demanes el meu favorit em decanto al 100% per l'ametlla barista i el toc inigualable de sabor intens a ametlla. Jo convidaria tots els lectors a realitzar meravelloses escumes per

a infusions i cafès amb la nostra gamma barista a base de civada i ametlla.

Les begudes vegetals de Natumi estrenen nova imatge. A què respon el nou disseny?

Amb el nou disseny volem aprofundir en el nostre compromís amb els valors de la marca i amb la sostenibilitat, hem apostat pel format Tetra Pack més sostenible. Els nostres nous envasos estan fets amb el 80% de primeres matèries renovables i plàstic d'origen vegetal, establint nous estàndards en termes de responsabilitat mediambiental. En utilitzar matèries renovables i obtenir-les de manera responsable, contribuïm activament a una economia circular que redueix el consum de recursos limitats, minimitza l'impacte ambiental i sobretot entronca perfectament amb els nostres valors de marca.

Els envasos que utilitzem per a les nostres begudes vegetals provenen de boscos gestionats de manera sostenible i estan certificats pel *Forest Stewardship Council* (FSC). Això garanteix que les matèries primeres utilitzades no només són renovables, sinó també obtingudes de manera ecològica i responsable.

“**La civada és més neutral en el sabor, però l'ametlla aporta un toc irresistible a infusions, cafès i substituïts de cafè**”

Parlem de packaging: com busqueu l'equilibri entre ser sostenibles i poder mantenir la frescor i la qualitat en el producte?

En tot moment ens enfoquem a mantenir la qualitat, la frescor i la consciència mediambiental. Els nostres envasos estan formats per diverses capes de materials, dissenyades específicament per conservar la qualitat dels nostres productes. El component principal és cartró sostenible, complementat amb fines capes de polietilè i alumini. Aquestes capes protegeixen el contingut de la humitat, l'oxigen i la llum, assegurant que el sabor, els nutrients i la frescor es mantinguin intactes. Alhora l'envàs està dissenyat per ser el més lleuger possible i així optimitzar l'ús de recursos. El nostre objectiu és desenvolupar solucions d'envasament que no només siguin adequades per avui, sinó també per al futur, fent que el gaudi conscient es converteixi en una cosa natural. ■



ALIMENTACIÓ

