



NÚM 149

ABRIL 2026

AGRICULTURA

Àfrica ecològica: entre l'agricultura tradicional i les exportacions

Pàg. 6

LA RECEPTE

Gotets de compota, crema de vainilla i granola cruixent

Pàg. 12

ALIMENTACIÓ I SALUT

Fiber maxxig: la fibra dietètica està de moda

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Kerstin Wolf: directora de NORSAN España

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOGIC
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

"Viure en contacte amb la natura és escoltar un idioma sense paraules" JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Què és el naturisme? Alimentació ecològica i salut



123RF Limited©deagreez

CUPPER[®]
HI HA EL TE BO.
I EL TE BO
DE DEBO.

100% ECOLOGICS
I AMB INGREDIENTS
NATURALS.

LA PRIMERA
MARCA DE TE
DE COMERÇ JUST
DEL MÓN.

BOSSETES
COMPOSTABLES,
SENSE PLÀSTIC I
SENSE BLANQUEJAR.



www.cupper/teas.es



SOCIETAT

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

BIOECO
 A C T U A L

 EDITA:
Centipede Films, S.L.
 Tel. 93 747 43 19
 C/ Santa Maria, 9 1^{er} 2^a
 08172 Sant Cugat del Vallès
 Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

 www.bioecoactual.com
 bio@bioecoactual.com

 DIRECTOR
 Enric Urrutia

 REDACCIÓ
 Montse Mulé

 PRODUCCIÓ EDITORIAL
 Júlia Alíer, Laura Clavijo,
 Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

 INFORMÀTICA
 Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

 DISTRIBUCIÓ A PUNT DE VENDA
 Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
 Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
 Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
 Islas Canarias: **Aimxerax**; Lleó: **MásQueBio**;
 Llevant: **Tot Ecològic**, **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
 Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
 Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

 També disponible a:
 Centro Dietético, Herbolario Navarro,
 Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas,
 Biblioteques Públiques de Catalunya, Xarxa de
 Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona

 COL-LABORADORS
 Jordina Casademunt, Marta Castells,
 Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Isidre Martínez,
 Miriam Martínez, Raúl Martínez, Beatriz Lavado,
 Amancay Ortega, Pedro Porta, Jaume Rosselló,
 Roberto San Antonio-Abad, Cristóbal Vidal

 Bio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial
 com ChatGPT per a la creació de continguts. Bio Eco Actual
 no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides
 en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de
 la qualitat, procedència o origen dels seus anuncis.

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

 Amb la col·laboració de
**Generalitat
de Catalunya**

Què és el naturisme? La importància de l'alimentació ecològica per a la salut

Podem definir el naturisme?

Es diu que el naturisme engloba tots aquells coneixements i pràctiques que, d'una manera o altra, contribueixen al desenvolupament de la salut física i mental de l'ésser humà. El famós metge naturista Dr. Eduardo Alfonso, va escriure fa gairebé cent anys: «és la ciència que, oposant-se a l'artificialisme, estudia les lleis naturals de l'existència i mitjançant el compliment d'aquestes lleis aspira al perfeccionament integral».

Més enllà d'una pràctica mèdica diferent, es tracta d'una filosofia vital mil·lenària que, tal com la coneixem, arrenca amb el romanticisme alemany i, després d'un èxit aclaparador al segle XIX, especialment al centre d'Europa, ha viscut un nou renéixer des de finals del segle passat, amb les propostes de la contracultura dels anys seixanta que han arribat fins als nostres dies.

Un estil de vida basat en la natura i el seu poder curatiu

En alguns països s'associa la paraula «naturisme» amb els clubs nudistes, però en general, quan parlem de naturisme ens referim a uns costums i una manera de ser



123RF Limited©sviatlankayanka

relacionats amb la salut: es pot dir que el naturisme és tan antic com la civilització. Amb el pas dels segles, i en estret contacte amb les fonts naturals, els éssers humans hem anat aprenent quins aliments eren millors per menjar, quines plantes guarien les malalties, o com el descans ajudava a restaurar forces. Així, la primera vegada que una persona es va saltar un àpat quan es trobava malament, estava practicant naturisme a través del dejuni, encara que no en fos conscient.

Els metges naturistes presten més atenció a la importància d'un organisme saludable (el terreny), que als microbis (l'agent)

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/es

@brockwoodparkschool

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

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


**Brockwood
Park School**

 Fundada per
 J. Krishnamurti l'any 1969

Alimentació ecològica

En aquests moments els ideals naturistes viuen un interès renovat gràcies a l'alimentació, ja que avui predomina una forma, còmoda, però molt nociva, d'alimentar-nos, allunyada de la natura. Darrere de presentacions flamants trobem aliments plens d'ingredients tòxics, molt poc favorables per gaudir d'una llarga vida amb salut i benestar.

És una paradoxa: aquest allunyament de la natura, i una consciència personal més gran, han propiciat el gran auge de l'alimentació ecològica.

Els naturistes, i totes les persones coneixedores del problema, procurem seguir al màxim un tipus d'alimentació *plant-based*, formada per aliments naturals i cultivats sense verins. Rebutgem l'agricultura que fa servir llavors alterades genèticament, o que rega amb productes tan poc naturals com els pesticides i els fertilitzants de la química de síntesi.

No deixa de sorprendre que encara hi hagi tantes persones que menjin tan alegrement ultraprocessats o menjar convencional, preparat amb ingredients més que discutibles.

Naturisme i medicina

L'altra gran diferència és la visió de la salut i la malaltia. El naturisme mèdic parteix d'un principi: en tot ésser viu hi ha una capacitat de reparar-se a si mateix. Aquesta força autocurativa, coneguda com a *vis medicatrix naturae* (el poder curatiu de la natura), és el veritable agent sanador.

Per a la medicina natural o naturista, la salut és l'estat natural del cos. La malaltia no és anormal, sinó una acció correctiva de l'organisme per restablir l'equilibri. Hipòcrates, el pare de la medicina, suggeria: «Esbrinem primer el que vas fer per emmalaltir, perquè puguis seguir el contrari». No ens ha d'estranyar, per tant,

La primera vegada que una persona es va saltar un àpat quan es trobava malament, estava practicant naturisme a través del dejuni, encara que no en fos conscient



123RF Limited©troyanphoto

que els metges naturistes prestin més atenció a la importància d'un organisme saludable (el terreny), que als microbis (l'agent). Perquè els interessats més la salut, i no tant la malaltia.

Un terreny sa ha de poder defensar la seva salut de manera natural sense dependència de fàrmacs, per més que les empreses farmacèutiques pretenguin fer-nos creure el contrari... ja que la seva motivació està més centrada en el negoci de la malaltia que en promoure la veritable salut. Per això eliminar uns símptomes no té res a veure amb curar de debò.

Energia vital

Un element central al naturisme és l'energia vital: una reserva de vitalitat que acompanya tot ésser viu. Quan experimentem sensació de força, d'estar en forma, estem percebent energia vital abundant. La feblesa assenyalava un estalvi necessari d'energia. Forçar-nos per sobre de les nostres possibilitats condueix a una fatiga extrema i pèrdua de salut.

L'energia vital es recupera mitjançant l'exercici adequat, el son, el descans... i els aliments frescos, vius i ecològics de la cuina naturista.

L'alimentació ecològica i el naturisme

La dieta és un dels pilars bàsics de la prevenció i tractament en medicina natural. La dieta occidental sobrecarrega a l'organisme, i és una de les principals causes de malalties cardiovasculars, obesitat, processos inflamatoris, càncers i trastorns digestius.

Un metge naturista no necessàriament recomana una dieta vegetariana estricta (no tots els metges

Els naturistes procurem seguir un tipus d'alimentació *plant-based*, formada per aliments naturals i cultivats sense verins

naturistes són vegetarians), però sí que aconsella substituir l'alimentació habitual per una altra en què els vegetals, tant crus com cuits, tenen una gran importància.

A més de proporcionar l'energia i els nutrients necessaris, l'alimentació naturista adaptada a cada persona afavoreix millor els processos d'eliminació de l'organisme per via urinària, dèrmica i digestiva. Per això el règim de vida naturista-vegetarià és vàlid per a tothom, encara que de vegades convé que el metge adapti la dieta: períodes de creixement, embaràs, vellesa i en cas de malalties agudes o cròniques.

Des del que mengem fins a la hidroteràpia o les plantes medicinals: tot el que es requereix per assolir una salut plena, la natura ho posa a l'abast de la mà. El naturisme simplement ens ensenya a fer-ho servir. ■

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Novetat!

Coquetes proteiques de lletia vermella, de Sol Natural



L'snack perfecte per a augmentar la teva ingesta de proteïna vegetal, amb 26 g per cada 100 g de producte. Elaborat únicament amb dos ingredients: lletia vermella i un toc de sal marina. Una opció lleugera, natural i deliciosa, ideal per gaudir en qualsevol moment del dia. Pots menjar-les soles o combinar-les amb els teus toppings preferits per crear un mos ple de sabor i textura, perfecte per compartir o per endur-te a qualsevol lloc. Sense gluten.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marc:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



AGRICULTURA

Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es

ESPAI PATROCINAT PER:

Editora | redaccion@bioecoactual.com
Montse Mulé,

Espàrrecs de primavera: del silvestre al cultivat

Esperats per tots, els espàrrecs arriben als mercats i a les nostres taules amb la primavera. Simbolitzen el renaixement agrícola després de l'hivern i la seva aparició anuncia el canvi d'estació.

El cultiu de l'espàrrec té una història molt antiga. Ja era conegut i apreciat per egipcis, grecs i romans fa més de dos mil anys.

Els romans van desenvolupar tècniques de cultiu relativament avançades i fins i tot van descriure maneres de conservar-los per poder consumir-los fora de temporada. Tot i això, molt abans que existissin plantacions organitzades, els espàrrecs es recol·lectaven en estat silvestre.

A moltes zones del Mediterrani creixen varietats espontànies, més fines i de sabor intens, que encara avui es busquen al camp durant la primavera. La recol·lecció d'espàrrecs silvestres ha estat tradicional en



123RF Limited©pasiphae

àrees rurals i forma part de la nostra cultura gastronòmica i de l'anomenat *foraging* que atrau moltes persones interessades pel medi natural i l'autoabastiment alimentari.

Blancs o verds, els espàrrecs són benvinguts

Els espàrrecs són delicats i esperats per la seva aportació a la varietat gastronòmica i els seus beneficis nutricionals, per ser molt digestius i per les seves propietats diürètiques. Ambdós, blancs i verds, procedeixen de la mateixa planta, encara que difereix la manera de cultivar-los. Són rics en fibra, minerals i compostos antioxidants, aporten vitamines, especialment

La recol·lecció d'espàrrecs silvestres ha estat tradicional en àrees rurals i forma part de la nostra cultura gastronòmica i de l'anomenat *foraging*

vitamina C i àcid fòlic i carotenoides. Els blancs destaquen per la seva textura delicada i per ser baixos en calories. En créixer sota terra o coberts amb monticles de terra, no realitzen la fotosíntesi, de manera que mantenen el seu color blanc. Els verds, en rebre la llum del sol produeixen clorofil·la, per el que tenen un sabor més vegetal i intens.

Espàrrecs en agricultura ecològica

Encara que toleren el fred, els espàrrecs prefereixen climes temperats i sòls lleugers, profunds i ben drenats. Requereixen compost madur o adobs verds per a una bona fertilitat i cobertures vegetals o encoixinat per protegir el terra. La rotació de cultius és una pràctica molt important en la gestió de l'agricultura ecològica.

Un regal de la primavera, els espàrrecs ecològics són senzills de preparar a la graella, al vapor, saltats o fins i tot crus en amanides. En ser cultivats sota les normes de l'agricultura ecològica, estan lliures de pesticides i herbicides de síntesi i, per això, destaca la seva aportació a la salut del consumidor i la del medi ambient. ■



ALIMENTACIÓ

granoVita
desde 1929

TRADICIÓN
granoVita
desde 1929
EXPERIENCIA

Nuevas Cremas de Frutos Secos

www.granovita.com

Sin gluten Vegano

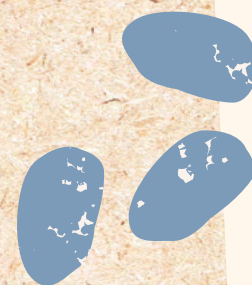
Són rics en fibra, minerals i compostos antioxidants, aporten vitamines, especialment vitamina C i àcid fòlic i carotenoides

AGRICULTURA ECOLÓGICA
GUMENDITria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es



NOVA GAMMA NATUMI PURE. PUR GAUDI AMB NOMÉS 3 INGREDIENTS!

Natumi Civada Pure i Ametlla Pure



Civada Pure: Aigua, civada integral fermentada (12%), sal. / Ametlla Pure: Aigua, ametlles (6%), sal.



Perfecte per als que valoren la simplicitat i volen saber exactament què conté la beguda. Elaborat amb cura amb només 3 ingredients naturals, Natumi Pure ofereix un sabor ric i complet.
Deliciós, natural i 100% vegetal!

[• SENSE OLIS VEGETALS • SABOR INTENS
• AMB 12% DE CIVADA I 6% D'AMÈTL·LA]

WWW.NATUMI.COM/ES

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Àfrica ecològica: entre l'agricultura tradicional i les exportacions

Quan es parla d'agricultura ecològica al món, sovint pensem en Europa o en grans mercats de consum. Però el mapa global és molt més divers. Avui, l'agricultura ecològica s'estén per més de 180 països i ocupa prop de 100 milions d'hectàrees, amb un mercat global que supera els 145.000 milions d'euros. En aquest context global, l'Àfrica té una presència encara modesta, però en creixement.

Al continent africà, més de 2,8 milions d'hectàrees es conreen amb criteris ecològics l'any 2024. Aquesta superfície representa aproximadament prop del 3% de tota la terra ecològica del planeta. Tot i que és una proporció relativament petita, si la comparem amb altres regions, com Oceania o Europa, que concentren grans extensions, el creixement africà en l'última dècada ha estat notable.



123RF Limited@jackf

Si ampliem el focus, apareix una realitat sorprenent: una part molt important dels agricultors ecològics del món són africans. De fet, **més d'una quarta part dels productors ecològics del planeta es troben al continent africà, tot i que la superfície**

certificada encara és relativament petita en comparació amb altres regions. Això ens parla de la importància dels petits productors i de les cooperatives rurals en el desenvolupament del sector. En molts països africans, l'agricultura ecològica no

s'ha basat en grans explotacions, sinó en xarxes de pagesos que treballen conjuntament per accedir a la certificació i als mercats internacionals.

Tanmateix, l'agricultura ecològica encara ocupa una part molt reduïda del conjunt de l'agricultura africana: al voltant del 0,2% de la superfície agrària total. Aquesta xifra contrasta amb la mitjana mundial, que supera el 2%, i sobretot amb Europa, on la transició cap a models ecològics està molt més avançada gràcies a polítiques públiques, demanda interna i regulacions consolidades.

Malgrat aquesta diferència, l'Àfrica mostra característiques singulars. En alguns països, la presència d'agricultura ecològica és sorprenentment alta en relació amb la seva dimensió. Un exemple destacat és São Tomé i Príncipe, on més d'un 22% de la terra agrícola és ecològica, una de les



ALIMENTACIÓ



PA DE PESSIC Bio BANANA AMB XIPS DE XOCOLATA

Descobreix el **nou pa de pessic de banana amb xips de xocolata**, amb una textura esponjosa i un sabor intens. Elaborat artesanalment amb ingredients de primera qualitat, xocolata, sucre de canya de comerç just i ous de corral ecològics.

No et perdis les altres varietats:

Xocolata
fondantBlat espelta
Pastanaga
i NousBlat espelta
castanyesBlat espelta
Marbre

Nou

AMB
BANANA
I XIPS DE
XOCOLATA

biocop.es

AGRICULTURA

proporcions més elevades del món. Altres països, com Togo i Sierra Leone també presenten percentatges elevats.

Si mirem on es concentra la producció ecològica africana, observem que només uns quants països acumulen gairebé la meitat de tota la superfície. Uganda, Burkina Faso, Etiòpia i Togo lideren aquesta llista, amb iniciatives agrícoles i projectes vinculats a l'exportació. De fet, una part important de la producció ecològica africana està orientada a mercats internacionals.

Efectivament, una de les claus de la situació africana és el paper de l'exportació. Una part molt important de la producció ecològica està orientada als mercats internacionals, especialment europeus. Productes com el cafè, el cacau, la soja, l'oli d'oliva o les fruites tropicals sovint es cultiven pensant en consumidors que es troben a milers de quilòmetres de distància. En certa manera, l'agricultura ecològica africana està profundament connectada amb els hàbits de compra dels consumidors europeus.



123RF Limited©borgogniells

Aquesta situació posa de manifest fins a quin punt l'agricultura ecològica africana depèn de les dinàmiques globals. El que passa als camps africans sovint està condicionat per decisions reguladores, tendències de consum o canvis de mercat que es produeixen a Europa o en altres regions del món. Així, podem comentar com les dades més recents mostren que la superfície ecològica africana va disminuir el 2024 respecte a l'any anterior, i aquesta davallada s'explica en part per la nova legislació europea

sobre importacions ecològiques, que vol garantir que els aliments ecològics que s'importen compleixin els mateixos estàndards previstos pels productors europeus. Per a moltes cooperatives africanes, adaptar-se a aquestes normes pot resultar complex i costós, especialment quan es tracta de petits productors amb recursos limitats.

Per acabar, és interessant comentar que, en realitat, en moltes zones rurals africanes, una part de la seva

agricultura tradicional es basa en pràctiques agroecològiques, amb unes produccions que van al mercat local, tot i que formalment no es comercialitzen com a ecològiques. Transformar aquest potencial en un sector estructurat que beneficiï tant els agricultors com als consumidors locals pot ser un dels reptes del continent africà. Però aquesta evolució comportaria, en molts casos, que la majoria d'aquestes produccions que es podrien certificar ja no es destinarien als mercats locals i, a més, s'haurien de canviar els esquemes de producció tradicional, basats en una diversitat de productes de consum local, per implantar els productes demandats pels mercats de destí.

El futur de l'agricultura ecològica africana pot dependre de l'equilibri de continuar participant en un mercat internacional en expansió que ofereix oportunitats econòmiques importants, sense deixar de construir sistemes alimentaris locals més forts que permetin que una part d'aquesta producció es consumeixi al mateix continent. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring
UDON

des del Japó, assecat lentament
de forma tradicional



Saltejats | Sopes | Amanides





ALIMENTACIÓ

ESPÀI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega, Thought Leadership, Science
& Content Manager, Veritas | hola@veritas.es

Aperitiu: petits mossos ecològics ideals per obrir la gana

L'aperitiu és aquell moment especial que convida a parar, compartir i obrir la gana abans del menjar principal. Una tradició arrelada que combina sabor, trobada i gaudi. En la seva versió més clàssica inclou un vermut o una cervesa acompanyats d'una cosa senzilla per picar, com ara unes patates xips, unes olives o una bona conserva. I quan es trien opcions ecològiques, aquest ritual quotidià esdevé una experiència més autèntica, natural i respectuosa amb l'entorn.

Snacks: opcions cruixents i versàtils

Les patates fregides continuen sent un imprescindible de l'aperitiu: fines, cruixents i perfectes per acompanyar qualsevol beguda. L'ideal és optar per versions fregides amb oli d'oliva i amb un punt moderat de sal. D'altra banda, els *nachos* també ocupen un lloc destacat. Elaborats a base de blat de moro combinen de meravella amb hummus, guacamole o salses de tomàquet i si busques alternatives més lleugeres i originals, hi ha opcions fornejades fetes amb llegums com xips de cigrons, escorces de lletnies o anells de pèsols.

Olives: el clàssic que mai falla

Arbequines, verdes, farcides o d'Aragó: les olives ecològiques ma-



123RF Limited@luigigiordano

cerades únicament en aigua i sal conserven el caràcter propi de cada varietat. El seu sabor autèntic les converteix en un bàsic imprescindible a qualsevol taula d'aperitiu.

Conserves: sabor intens i natural

Aporten una intensitat única i un plus de proteïnes. Si a més es trien conserves ecològiques, es garanteix un producte sense additius innecessaris i sostenible.

Formatges: un encert amb qualsevol beguda

Els formatges ecològics —de vaca, cabra o ovella, en versions curades, se-

micurades, tendres o de pasta tova— són sempre una aposta segura. El seu origen està lligat a animals que pasturen a l'aire lliure i additius restringits, cosa que es nota en el seu sabor i riquesa aromàtica. Acompanyen a la perfecció amb una copa de vi.

Begudes: el toc final

La beguda escollida marca l'estil de l'aperitiu. Les cerveses ofereixen un ventall ampli de sabors en elaborar-se amb diferents cereals. El vi, sigui un blanc, rosat o negre, realça qualsevol pica-pica. El vermut, amb la combinació de vi macerat en herbes, espècies i cítrics, és l'ànima de l'aperitiu tradicional. I per als que busquen alternatives sense alcohol, la kombutxa desta-

Quan es trien opcions ecològiques, aquest ritual quotidià esdevé una experiència més autèntica, natural i respectuosa amb l'entorn

ca per ser refrescant i més saludable que els refrescos, amb la seva lleugera bombolla i propietats digestives.

Per què escollir aperitiu ecològic?

Els aliments ecològics s'elaboren amb almenys un 95% d'ingredients agraris d'origen ecològic i amb un ús molt limitat d'additius i coadjuvants tecnològics. Això es tradueix en productes més naturals, respectuosos amb el medi ambient i un perfil de sabor més autèntic. ■



ALIMENTACIÓ

NOUS SUCS

3 combinacions amb un toc tropical que t'encantarà!

100%
fruita ecològica
i natural

Sense conservants

Sense sucres
afegits

Pinya i
poma

Poma i
mango

Topical*
*poma, pinya,
mango, guaiaba
i maracujà

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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





Germinal Bio: compromís amb l'alimentació ecològica i el sabor més autèntic

Per la seva salut i la del medi ambient i per consciència de la importància de les seves eleccions en el model de societat que modelem entre tots, cada cop més consumidors busquen aliments ecològics.

Amb més de quatre dècades de trajectòria, Germinal Bio s'ha consolidat com a referent a l'àmbit de l'alimentació ecològica. Hem mantingut una filosofia basada en el respecte per la natura, la qualitat dels ingredients i el benestar de les persones. El nostre catàleg inclou des de galetes i rebosteria fins a alternatives vegetals, sempre elaborades amb ingredients procedents d'agricultura ecològica i sota controls estrictes de qualitat.

Una filosofia basada en l'autenticitat i el respecte per la natura

Des de l'inici, Germinal Bio aposta per una manera de produir aliments que respecta tant l'entorn com les primeres matèries. Es tracta de defensar l'alimentació natural on la qualitat dels ingredients és el punt de partida de cada producte. Aquest compromís es reflecteix en un minuciós control de tot el procés d'elaboració i en la selecció d'ingredients ecològics certificats.

La nostra filosofia es basa en tres pilars fonamentals: **naturalitat, transparència i sostenibilitat**. Naturalitat perquè els nostres productes s'elaboren amb primeres matèries simples i reconeixibles; transparència perquè el consumidor pot conèixer clarament què està consumint; i sostenibilitat perquè l'agricultura ecològica protegeix el terra, la biodiversitat i els cicles naturals.

A més a més, treballem amb un enfocament que combina tradició i innovació. D'una banda recuperant ingredients tradicionals d'alt valor nutricional; de l'altra, desenvolupant noves propostes que s'adaptin a les necessitats actuals del consumidor.

Productes que evolucionen amb el consumidor

El catàleg de Germinal Bio inclou una àmplia varietat d'aliments ecològics pensats per esmorzar, berenar o consum diari: galetes, bescuits, tartletes, barretes i propostes vegetals com hamburgueses o hummus.



Tradicionalment, la marca ha destacat per la seva àmplia gamma de productes **sense gluten**, pensats per a persones celíaqües o per als que busquen reduir el consum d'aquesta proteïna. Entre ells es troben galetes elaborades amb fajol o quinoa, així com bescuits a base de civada ecològica.

Nova gamma amb gluten

Tot i això, el creixement de la marca també es reflecteix en l'ampliació del nostre catàleg. A la reconeguda línia sense gluten se suma ara una **nova gamma amb gluten**, cosa que permet arribar a un públic encara més ampli sense renunciar a la filosofia ecològica i a la qualitat dels ingredients. D'aquesta manera, a Germinal Bio mantenim el nostre compromís amb la diversitat alimentària i oferim opcions adaptades a diferents estils de vida.

tària i oferim opcions adaptades a diferents estils de vida.

Ingredients naturals amb grans beneficis nutricionals

L'ús d'ingredients senzills i nutritius aporta valor real a la dieta diària. Entre ells destaquen la **civada integral**, el fajol, la mel i el cacau.

La **civada integral** és un dels cereals més apreciats a l'alimentació saludable. Rica en fibra, especialment en betaglicans, contribueix a regular el trànsit intestinal i ajuda a mantenir estables els nivells d'energia. A més, aporta vitamines del grup B, minerals i proteïnes vegetals, cosa que la converteix en un ingredient ideal per esmorzars nutritius i equilibrats.

Per la seva banda, **el fajol** destaca pel seu contingut en proteïnes d'alta qualitat, antioxidants i minerals com el magnesi o el ferro. El seu sabor lleugerament torrat i la seva textura cruixent el converteixen en una base perfecta per a galetes i productes de rebosteria ecològica.

Un altre ingredient emblemàtic és la **mel**, utilitzada tradicionalment com a edulcorant natural. A més d'aportar dolçor, conté compostos antioxidants, vitamines i minerals.

Finalment, **el cacau** és ric en compostos antioxidants i en fibra, contribueix a una millor digestió i a una sensació de sacietat més prolongada.

Alimentació ecològica per al dia a dia

Els nostres productes estan pensats per integrar-se fàcilment a la rutina diària: des de galetes de civada per esmorzar fins a *snacks* saludables per al berenar.

Germinal Bio representa una manera d'entendre l'alimentació en què el sabor, la naturalitat i la sostenibilitat van juntes. Amb una filosofia sòlida, una trajectòria de més de 40 anys i un catàleg en constant evolució, seguim apostant per apropar al consumidor productes ecològics que combinen tradició, innovació i benestar. ■



Descobreix la nostra gamma irresistible!



NUTRICIÓ INFANTIL

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

Per què el meu fill ja no vol menjar com abans? Claus per entendre l'etapa escolar

Amb l'entrada a l'escola, els nens i les nenes guanyen independència, passen més temps fora de casa i comencen a prendre decisions per si mateixos. Aquesta autonomia més gran també afecta els seus hàbits alimentaris.

La vida social dels escolars pot ser intensa: esbarjos, berenars compartits, activitats extraescolars, festes d'aniversari... En aquests contextos, els nens observen què mengen els seus amics i comencen a comparar-se. Si fins aleshores l'alimentació estava dirigida gairebé exclusivament pels adults, ara comença a estar modelada pel seu entorn social.

Aquesta també és l'etapa en què molts nens i nenes entren en contacte amb la publicitat, sobretot a través de la televisió, els videojocs o internet. La gran majoria dels anuncis dirigits al públic infantil promouen

aliments poc saludables, com begudes ensucrades, cereals refinats, brioixeria o piscois ultraprocesats. Alguns nens comencen a rebre una "paga" setmanal, i això els permet començar a comprar productes que no formaven part de la dieta familiar.

I no podem oblidar que, en massa casos, el menú escolar, que també influeix en els hàbits alimentaris, no arriba als estàndards d'una alimentació realment saludable. Per a algunes famílies això representa una lluita addicional: intentar modificar el menú amb l'ajuda d'altres pares, o "compensar" a casa. En nens i nenes que no estaven habituats a certs aliments poc saludables, l'exposició a aquets al menjador escolar pot fer que empitjorin els seus hàbits previs.

Per a moltes mares i pares, especialment aquells que han posat una



123RF Limited@vadymvdrobot

cura especial en oferir una alimentació saludable des de l'inici, aquesta etapa pot ser desconcertant i frustrant. De sobte, els seus fills rebutgen aliments que abans menjaven amb gust, en demanen d'altres que fins aleshores no coneixien, o insisteixen que "tots els altres" mengen certes coses i ells no.

Què podem fer? És essencial mantenir una actitud oberta i comprensiva, evitant imposar o prohibir. Pot

ser convenient mostrar certa flexibilitat en entorns socials, on és difícil controlar tot allò que mengen, però continuar mantenint els bons hàbits a la llar, aprofitant cada ocasió per explicar (amb paraules i amb l'exemple) perquè triar aliments vegetals integrals, poc o gens processats, i ecològics, és tan important per a la salut. Recordeu que l'educació, també alimentària, és una carrera de fons que es guanya amb petits passos, repetits cada dia. ■



ALIMENTACIÓ

NOUS

RAVIOLIS FRESCOS **SENSE GLUTEN**

RAVIOLIS QUESO DE CABRA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
Gluten Zero®
50g

RAVIOLIS GORGONZOLA Y PERA
Gluten Zero®
250g



Pomes Bio Val Venosta: l'ecosistema viu de l'agricultura transparent

L'enfocament de l'agricultura biològica no és una simple certificació, sinó una filosofia que cerca l'harmonia amb la natura, tot respectant el medi ambient, el sòl i la biodiversitat. A Itàlia, un dels exemples més destacats d'aquest compromís és a Val Venosta, on els agricultors han adoptat el cultiu ecològic per convicció, transformant els seus horts en veritables ecosistemes vibrants.

Compromís i Territori

Val Venosta, amb les seves escasses precipitacions, abundants hores de sol i puresa de les seves aigües glacials, ofereix un entorn naturalment favorable. Tot i això, l'èxit del cultiu ecològic va més enllà del clima. Els productors de VIP - Associació de productors de fruita i verdura de Val Venosta, en col·laboració amb centres de recerca com el Centre d'Experimentació Laimburg, apliquen mètodes enginyosos per protegir els fruiters. Com a resultat, la regió cultiva milers de tones de pomes ecològiques a l'any, consolidant-se com el principal productor europeu.

Biodiversitat: Un Ecosistema en Acció

A Val Venosta, l'hort ecològic és concebut com un ecosistema actiu: un refugi d'abelles, marietes i ocells. Els productors de VIP estan profundament compromesos amb el mesurament i la promoció d'aquesta biodiversitat. Han desenvolupat,



juntament amb el Centre d'Assessorament per a la Fructicultura i Viticultura d'Alt Adige, el "qüestionari hàbitat hort", que guia les empreses en l'aplicació de mesures ecològiques concretes.

Les dades són eloqüents:

- Més del **70%** de les empreses han plantat bardisses per crear hàbitats rics en espècies.
- Gairebé dos terços han instal·lat **caixes niu** per a aus, amb una mitjana de 4 per hectàrea.
- Un terç ha creat **franges florals permanents** per proporcionar aliment als insectes pol·linitzadors i beneficiosos durant tot l'any.

Projectes pilot ambiciosos, com "Schneewinkel" a Silandro, treballen per avaluar i optimitzar contínuament

aquestes mesures de biodiversitat en grans superfícies, buscant un model d'agricultura sostenible replicable.

BioGraphy: Traçabilitat i Transparència Total

La singularitat de les pomes VIP es basa en la transparència total. A través del projecte "BioGraphy", cada paquet de pomes ecològiques Val Venosta porta el nom de l'agricultor que les ha cultivat. El consumidor pot visitar el lloc web i, introduint el nom del productor, conèixer la seva història personal, els motius de la seva elecció ecològica i veure l'hort exacte d'on procedeix la seva poma. Aquesta cerca serà possible també gràcies a la inserció d'un codi QR directament connectat a la pàgina web del productor.

Aquest sistema reconstrueix l'enllaç directe entre el productor i el consumidor. Productors pioners, com

VIP aplica rigorosament el principi de no malbaratament

Leonhard Wellenzohn, que va convertir la seva granja a l'agricultura ecològica el 1994, comparteixen els seus coneixements sobre les tècniques naturals i el treball diari, reforçant la confiança i el valor del producte.

El Cercle Virtuós: Zero Malbaratament

VIP aplica rigorosament el principi de no malbaratament. Les pomes de "segona elecció", que no compleixen els estàndards estètics, però conserven totes les seves propietats nutricionals i sabor, es revaloritzen per evitar que acabin a les escombraries. Per exemple, es **reutilitzen mitjançant la transformació en suc de poma o puré de poma**.

Les pomes no comestibles, s'utilitzen per produir energia de biomassa, tancant així un cercle d'economia circular complet.

Triar una poma ecològica Val Venosta és, per tant, donar suport a un model d'agricultura que respecta el medi ambient, promou la biodiversitat i valora el treball transparent i apassionat dels qui la cultiven. ■



Iván Iglesias, Xef i Professor de
Cuina Vegana | bio@bioecoactual.com

LA RECEPTE

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

Gotets de compota, vainilla i granola cruixent

Unes postres o berenar dolç no sempre ha de ser un mos ple de sucre. També es pot preparar un plat equilibrat, amb diferents textures, baix de sucre i no per això menys deliciós. Quan fem servir fruita cuinada com una compota, les postres que en resulten ens calmen aquestes ganes de dolç sense necessitat d'abusar del sucre.

I el contrast perfecte per a una compota l'aportem amb una crema de iogurt espessa estil *labneh* ben aromatitzada i el punt cruixent de la bio granola de coco de Sol Natural. Així muntem unes postres per capes en gotet o en copa que queden equilibrades i molt bones i a més són també molt boniques.



TEMPS:
20' PREPARACIÓ · 60' REPÒS

INGREDIENTS (2 persones)

- 300 gr. de iogurt natural de soja.
- 1 cullerada de xarop d'atzavara.
- ½ culleradeta d'essència de vainilla.
- 2 pomes Golden.
- Un pessic de canyella.
- ½ culleradeta de ratlladura de pell de llimona.
- Bio Granola de coco amb poma, canyella i llavors de Sol Natural.

Elaboració

Per preparar aquestes postres en capes és important començar amb la crema de vainilla, ja que necessita força temps de repòs. Col·loca una gasa o drap de cuina net sobre un colador i buida els iogurts de soja a sobre. Tanca els extrems i col·loca un pes a sobre per ajudar a escórrer el sèrum, amb això aconseguirem una crema densa molt més cremosa, estil *labneh*.

Mentrestant, prepara la compota. Pela les pomes, retira el cor i talla-les a trossos. Afegeix-les a un casó amb dues cullerades d'aigua, un pessic de canyella i la pell de llimona ratllada. Cuina tapat a foc mitjà durant 10 o 15 minuts fins que la poma estigui tova. És clau moure amb freqüència per evitar que s'enganxi al fons o es cremi. Quan la poma s'aixafi amb facilitat amb una forquilla pots apagar el foc i deixar que es refredi. Pots triturar la com-

pota si vols una crema molt fina o deixar-la amb trossos per aportar més textura i contrast. Amb la compota freda i la crema ben escorreguda procedeix al muntatge. Retira la crema de iogurt del colador, hauria d'estar força espessa. Col·loca-la en un bol i afegeix el xarop d'atzavara i l'essència de vainilla, bat perquè s'integri i per afinar la densitat.

En un gotet de vidre baix o en una copa ampla, col·loca una capa

primera de compota de poma abundant. Sobre la compota, disposa una altra capa de crema de vainilla fins a gairebé completar el gotet. I per aportar el contrast cruixent decora amb un *topping* de bio granola de coco amb poma, canyella i llavors de Sol Natural. Si vols prendre les postres molt fredes, pots refrigerar els gotets de compota amb crema, però decora amb la granola just en el moment de servir perquè es mantingui molt cruixent. ■

ALIMENTACIÓ



Xia, gira-sol i carabassa

Trossos
extragrans!

Irre-sis-ti-bles

Encenalls de coco torrat súper cruixents amb una exquisida mescla de llavors.

El resultat? Una autèntica bomba de energia, greixos saludables i plaer.

Energia i nutrició en cada mos!



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES



BEGUDES / INFUSIONS

Infusió
Mango Citrus,
de Cupper



Aquesta divertida infusió combina el sabor refrescant del mango amb cítrics.

El seu gust afruitat i vibrant aporta un toc lleuger i assolellat a qualsevol moment. Per això, és perfecta per gaudir-la en dies calorosos.

Una opció deliciosa per acompanyar l'arribada del bon temps amb la frescor natural de Cupper.

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

NOVETAT

SEC / CREMES

Crema
de festuc,
de Granovita



Aquesta nova crema està elaborada només amb festucs ecològics d'origen espanyol.

És un producte deliciós, amb un sabor molt autèntic i intens.

Aporta moltes proteïnes, greixos saludables, fibra, ferro, potassi i antioxidants.

Només 30 grams de festucs aporten més antioxidants que una tassa de te verd!

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

NOVETAT

SEC / GALETES

Galetes farcides
de cacau,
de Sol Natural



Gaudeix d'un clàssic reinventat, ara apte per a tothom!

Cruixents per fora i cremoses per dins, aquestes delicioses galetes no contenen gluten i estan farcides d'una generosa crema de cacau vegana que es fon a cada mossegada.

Tot en un pràctic pack de 2 unitats, ideal per portar a tot arreu.

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

IMPRESCINDIBLE

SEC / PASTA

Fideus udon
japonesos,
de Clearspring



Autèntics fideus udon elaborats amb només tres ingredients: farina de blat, sal marina i aigua pura.

Fets a la prefectura de Gunma, al Japó, per un productor amb més de 70 anys d'experiència, combinen l'artesania tradicional amb la producció moderna.

Tenen un sabor suau i una textura elàstica i sedosa que absorbeix el gust de brous, salses i fregits.

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

IMPRESCINDIBLE

REFRIGERATS / LÀCTICS

Quefir de cafè,
de Casa Grande
de Xanceda



Aquest deliciós quefir combina els beneficis probiòtics del quefir amb l'aportació energètica del cafè.

En un format de 160 g, perfecte per portar amb tu, i gaudir on i quan vulguis.

Una recepta 100 % ecològica, elaborada amb llet de vaques que pasturen diàriament i amb 14 cultius vius.

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

IMPRESCINDIBLE

SEC / CREMES

Tahini,
de Monki



El 1978, el fundador de Monki va començar el seu camí com a productor de mantegues de fruits secs i llavors, elaborant aquest tahini ecològic en pots de vidre a la taula de la seva cuina.

Monki utilitza només els millors ingredients i un procés de torrat i mòlta per obtenir un producte de qualitat superior. A aquesta varietat se li afegeix una mica de sal.

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

IMPRESCINDIBLE

Dra. Marta Castells,
Farmacèutica | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ I SALUT

Edulcorants naturals per a una alimentació més conscient

Reduir el consum de sucre és una prioritat de salut pública. El consum excessiu s'associa amb obesitat, diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars.

Davant d'aquesta realitat, moltes persones busquen alternatives més saludables i d'acord amb un estil de vida sa. Aleshores sorgeix una pregunta inevitable: tots els edulcorants són iguals?

Els edulcorants naturals són substàncies amb sabor dolç que s'extreuen directament de fonts vegetals (fulles, fruites, saba) o d'origen animal (mel), sense sotmetre's a processos industrials agressius ni tractaments químics.

Es consideren alternatives al sucre blanc, ja que sovint aporten menys calories o un menor impacte glucèmic. Entre les opcions hi ha l'estèvia, l'eritritol i el xilitol.

Què aporten els edulcorants naturals?

Els edulcorants naturals s'obtenen de plantes o mitjançant processos físics o fermentatius, sense necessitat de fer síntesis químiques complexes. Això no vol dir que no hi hagi processament, sinó que el seu origen és identificable i traçable. En una alimentació ecològica, aquest aspecte és clau: saber d'on ve l'ingredient, com s'ha cultivat i quin procés ha seguit fins a arribar a l'envàs.

Enfront dels edulcorants artificials, que se sintetitzen al laboratori i no aporten cap valor nutricional, els edulcorants naturals encaixen millor en una filosofia d'alimentació conscient.

Ens centrem en tres dels més habituals: l'estèvia, l'eritritol i



123RF Limited©naramit. Te d'estèvia

el xilitol. Tots tres comparteixen un avantatge ben documentat: no generen el bec d'insulina associat al sucre refinat, cosa que afavoreix una major estabilitat de la glucosa en sang, factor clau tant per a persones diabètiques com per als que busquen un millor control metabòlic.

Què significa la lletra E?

La lletra E seguida d'un número a l'etiqueta d'un edulcorant (o qualsevol additiu alimentari) indica que prové d'Europa. Mostra que la substància ha estat avaluada, aprovada i autoritzada per utilitzar-la per la Comissió Europea i l'Autoritat Europea de Seguretat



ALIMENTACIÓ



Ecològics, saludables i amb el súUuper ferment LGG®!



Descobreix més sobre els nostres Junior Eco:



Segueix les aventures de la nostra granja a @xanceda





Alimentària (EFSA) després de superar les proves de seguretat corresponents.

L'Estèvia (E960): és un edulcorant derivat de la planta *Stevia rebaudiana*, amb un poder endolcidor fins a 300 vegades superior al del sucre. No aporta calories ni eleva la glucosa a la sang, per el que pot ser útil en persones amb diabetis o que vulguin reduir la càrrega glucèmica sense renunciar al sabor dolç.

Des del punt de vista ambiental, el seu cultiu requereix menys aigua i superfície que el de la canya de sucre. Es pot utilitzar en begudes, rebosteria i productes enforats.

Convé distingir la fulla seca triturada o la pols verda pura, que són més properes a l'aliment original, dels extractes altament purificats que són presents en molts productes industrials. En quantitats elevades pot causar molèsties digestives lleus i alguns extractes poden deixar un regust amarg o metàl·lic.

L'eritritol (E968): és present de forma natural en algunes fruites i aliments fermentats, i s'obté per

fermentació de glucosa. Gairebé no aporta calories.

No eleva els nivells de glucosa ni d'insulina i és un dels edulcorants que millor es toleren a nivell digestiu, ja que s'absorbeix a l'intestí prim i pràcticament no fermenta al còlon, per el que redueix l'aparició de gasos. Té un sabor neutre i molt similar al del sucre, cosa que facilita el seu ús. A més, no afavoreix l'aparició de càries.

En quantitats elevades pot provocar molèsties digestives en persones sensibles. La moderació continua sent clau.

El xilitol (E967): s'obté de manera sostenible a partir de fusta de bedoll o altres fonts vegetals. Aporta aproximadament un 40% menys de calories que el sucre i té un índex glucèmic molt baix.

El seu benefici principal és dental, ja que inhibeix el creixement dels bacteris responsables de la placa i la desmineralització de l'esmal dental, cosa que ajuda a prevenir la càries. Per aquest motiu, és habitual trobar-lo en xiclets, caramels i dentífrics.

El xilitol és altament tòxic per a gossos i gats, fins i tot en petites quantitats

En dosis altes, pot provocar gasos o un efecte laxant. És important recordar una advertència: és altament tòxic per a gossos i gats, fins i tot en petites quantitats.

I els edulcorants artificials?

Al mercat també hi trobem edulcorants artificials de síntesi química, com l'aspartam (E951), l'acesulfam K (E950), la sacarina (E954) i la sucralosa (E955).

Els edulcorants artificials han estat avaluats per les autoritats sanitàries, que els consideren segurs dins dels límits establerts. Tot i això, en els últims anys han sorgit estudis que apunten a possibles efectes metabòlics quan el seu consum és habitual.

Algunes investigacions els relacionen amb alteracions a la microbiota intestinal, canvis en la tolerància a la glucosa i un major risc de resistència a la insulina.

Més enllà de l'ingredient

Cap edulcorant, ni natural ni artificial, és imprescindible. Les recomanacions científiques actuals assenyalen que la millor estratègia a llarg termini no consisteix a substituir el sucre per altres endolcidents, sinó a reduir progressivament la preferència pel sabor dolç.

Entre les alternatives, els edulcorants naturals ofereixen avantatges clars: menor impacte glucèmic, bona tolerància i més coherència amb una alimentació ecològica.

Tot i això, no hem de pensar que, per ser naturals, poden consumir-se sense límit. La clau és utilitzar-los amb criteri, no substituir un excés per un altre. La veritable transformació no és només canviar l'ingredient, sinó **educar el paladar**. Aquesta és probablement la decisió més ecològica. ■



100% poma. Monovarietal. Natural.

Cada varietat conserva el seu perfil aromàtic propi, oferint una experiència única i fidel al sabor original de la poma.

- 100% suc de poma premsat
- Sense concentrats
- Sense sucres afegits
- Sense additius ni conservants

Des de Lleida, poma ecològica transformada en suc pur.



ESCANEA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida
973 08 95 50 | oficina@goodbiofoods.com

@GoodBioFoods





CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA

La Cantàbria més ecològica reunida a BioCantabria

Cantàbria té una gran sensibilitat envers el consum responsable i el respecte pel medi ambient. El creixent interès pels aliments ecològics i els hàbits de vida sostenibles han convertit Santander en un escenari ideal per celebrar iniciatives que promoguin aquests valors. BioCantabria aplega gastronomia, sostenibilitat i compromís amb l'entorn.

La ciutat serà novament **punt de trobada per a productors, emprenedors i consumidors** interessats en l'alimentació ecològica. BioCantabria ofereix als visitants l'oportunitat de conèixer, adquirir i tastar productes ecològics certificats.

La fira reunirà més de 20 operadors agroalimentaris de la regió i un total de 75 expositors que presentaran una àmplia varietat de productes: fruites, verdures, lactis, vins, olis, fleca, rebosteria o delicatessen, **tots amb certificació ecològica**. A més, l'esdeveniment in-



clou demostracions culinàries en directe, tallers gastronòmics i nutricionals, conferències i activitats infantils.

Més enllà de l'alimentació, BioCantabria també donarà protagonisme a sectors clau en la **transició cap a un model més sostenible**, com ara les energies renovables, la bioconstrucció, el tèxtil sostenible i la cosmètica ecològica. Amb entrada gratuïta i el suport d'institucions i empreses, aquesta vuitena edició es consolida com a cita imprescindible per als que aposten per una societat més saludable, justa i respectuosa amb la natura. ■

Multinationals agroalimentàries i producció ecològica

Les entitats que portem temps al sector de la producció ecològica estem acostumades a les maniobres de la gran indústria alimentària, aquesta responsable d'inundar les nostres vides amb aliments ultraprocessats, per desprestigiar i frenar el creixement d'un sector que milloraria, i molt, la salut de les persones i del planeta. Després d'un període de treva en què semblava que havien trobat un nínxol interessant i s'apunten també al carro del que és ecològic, hem vist com desenvolupaven estratègies per tornar a allò de sempre, diluint els seus interessos en les aigües tèrboles de l'"alimentació sostenible", un altre concepte robat on actualment tot hi cap.

El 2023 Nestlé va anunciar que el 2030 el 50% dels seus proveïdors de matèria primera practicarien agricultura regenerativa. I ho feia amb paraules que sonen molt bé a les nostres orelles com "pràctiques agroecològiques" o "model holístic". Es



va oblidar d'explicar que el model seguia permetent l'ús de pesticides o que la seva estratègia no evita la concentració del mercat de l'alimentació en unes quantes empreses multinacionals. ¿No hauria estat millor que anunciés que el 2030 el 50% dels seus proveïdors serien ecològics? Malgrat el Nescafé Gold Organic, mai no hi haurà una veritable aposta de les multinacionals agroalimentàries per la producció ecològica, simplement perquè els seus objectius són totalment antagònics. ■

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan



Llet de cabra: una font nutritiva única amb història i molt de futur

La llet ha acompanyat la humanitat durant milers d'anys. Durant la major part de l'evolució humana, l'única llet que consumíem era la materna. La llet humana conté la quantitat exacta de nutrients que necessitem durant els primers mesos de vida i, a més, aporta compostos prebiòtics i probiòtics que afavoreixen el desenvolupament d'una microbiota saludable. Tot i això, aquest consum tenia una durada limitada: quan apareixien les dents i començàvem a ingerir aliments sòlids, el gen que produeix l'enzim lactasa, necessari per pair la lactosa, es desactivava.

Amb el sorgiment de l'agricultura i de la ramaderia, fa uns deu mil anys, aquesta situació va canviar profundament. Els éssers humans van començar a domesticar animals i a munyir-los, cosa que va permetre accedir a la llet de forma regular. La fermentació de la llet va suposar un altre avenç fonamental, ja que feia l'aliment més digerible i permetia conservar-lo durant més temps, donant origen a productes com ara iogurts i formatges.

En algunes regions del món, especialment a Europa, va aparèixer una mutació genètica que mantenia actiu el gen de la lactasa durant tota la vida. Aquesta adaptació oferia un avantatge nutricional important, per el que es va estendre amb rapidesa a la població. Així, en uns milers d'anys, els lactis van passar a ocupar un lloc destacat en la dieta humana.

Beneficis de la llet de cabra

La cabra va ser un dels primers animals a ser domesticats per l'ésser humà, probablement al Creixent Fèrtil fa uns 10.000 anys. La seva resistència, la seva capacitat per adaptar-se a terrenys difícils i la seva alimentació basada en escassa vegetació la van convertir en un animal ideal per a comunitats rurals i zones muntanyoses. A gran part del Mediterrani, inclosa la península ibèrica, la cabra ha estat durant segles un pilar de l'economia camperola.

Des del punt de vista nutricional, la llet de cabra presenta característiques molt interessants. En comparació amb la llet de vaca, sol contenir una mica més de proteïna i greix i una quantitat lleugerament menor de lactosa. Però el seu principal



La llet humana i la de cabra contenen exclusivament beta-caseïna A2

avantatge rau en la seva digestibilitat i el seu menor potencial al·lèrgic.

Una de les raons és que els glòbuls de greix de la llet de cabra són més petits que els de la llet de vaca. Això facilita l'acció dels enzims di-

gestius, afavorint una absorció més ràpida dels nutrients i reduint la sensació de pesadesa després del consum. Quan es transforma en iogurts i quefirs, es torna encara més digestiva: la fermentació natural redueix la lactosa, afegeix probiòtics vius i fa que els nutrients siguin més fàcils d'assimilar.

Caseïna, la principal proteïna de la llet

Tant la llet de vaca com la de cabra contenen aproximadament un 80% de caseïna i un 20% de proteïnes de sèrum, però el tipus de caseïna pot variar. Dins d'aquestes proteïnes

El principal avantatge de la llet de cabra rau en la seva digestibilitat i en el seu menor potencial al·lèrgic

destaca la **beta-caseïna**, que presenta diferents variants genètiques, principalment A1 i A2.

La llet humana i la de cabra contenen exclusivament beta-caseïna A2, mentre que la llet de vaca pot contenir tant A1 com A2 depenent de la raça. Durant la digestió, la beta-caseïna A1 pot alliberar un pèptid anomenat beta-casomorfina-7, que alguns estudis relacionen amb molèsties digestives en persones sensibles. Per contra, els lactis amb beta-caseïna A2 solen provocar menys incomoditat intestinal. Per tot això, cada cop més persones troben en els lactis de cabra una alternativa saludable, natural i respectuosa amb la digestió.

Dimensió territorial i social

A Espanya, on àmplies zones rurals pateixen un procés de despoblació progressiva, la ramaderia caprina té un paper clau. Les explotacions familiars dedicades a la producció de llet i a l'elaboració de iogurts i formatges artesans generen ocupació local, fixen població i mantenen tradicions culturals lligades al territori. A més, aquest model productiu sol integrar-se bé amb pràctiques de ramaderia ecològica, per tant, extensiva i sostenible.

Escollir productes derivats de la llet de cabra de producció ecològica significa donar suport a economies rurals, preservar paisatges i mantenir maneres de vida que formen part del patrimoni cultural de moltes regions.

La llet de cabra, doncs, representa molt més que un aliment. És el resultat d'una relació mil·lenària entre humans i animals, una font nutritiva amb característiques úniques i alhora una oportunitat per preservar i enfortir el futur de l'Espanya rural. ■

+100.000 MILIONS
PRO BIÒTIC
Microorganismes vius

Un producte diferent





EMPRESSES HISTÒRIQUES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

Rincón del Segura: coherència entre pensament i acció al cor de la Sierra del Segura

Allà on el riu traça valls fèrtils i el ritme de la vida dialoga amb la terra, batega des del 1988 un projecte que és molt més que una empresa: és una manera d'entendre el món. Rincón del Segura va néixer de l'anhel de viure d'acord amb la natura, inspirat pel moviment pacifista dels anys 80 i per la recerca d'una alternativa basada en la no-violència i el profund respecte a tots els éssers vius.

Els seus fundadors van començar cultivant la terra per al seu propi aliment, en una bonica vall al costat del riu Segura. Aquella experiència íntima, quasi silenciosa, va ser la seva veritable escola. Van comprendre que l'agricultura no havia de forçar la terra, sinó acompanyar-la; no extreure, sinó col·laborar. Així van adoptar l'agricultura ecològica com a principi irrenunciable: sense adobs químics, sense pesticides de



Foto cedida per Panadería Rincón del Segura

síntesi, sense llavors modificades genèticament. Només el cicle natural, la paciència i la cura.

Amb el temps, el que va començar com a autoconsum es va convertir en vocació compartida.

Les primeres fires alternatives i artesanals van ser el pont cap a restaurants vegetarians, grups de consum i botigues de dietètica compromeses amb una altra manera d'alimentar-se. El 1992 es van constituir com a comunitat de

Van comprendre que l'agricultura no havia de forçar la terra, sinó acompanyar-la; no extreure, sinó col·laborar

béns i van començar a elaborar pa i bescuits en un petit forn a Villares, un petit llogaret pertanyent a Elche de la Sierra on viuen uns 100 habitants. En aquest període i fins a la construcció del molí, es portaven els cereals a un vell molí de Letur per moldre'ls. Aquest recorregut es feia en furgoneta, però amb la curiositat que la furgoneta no podia baixar fins al mateix molí i, en con-



CERTIFICACIÓ

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES **BIO MENJARS**

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

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

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

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

Informació nutricional (100 g)

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

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

CCPAE

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

84563245

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



CCPAE
Certifiquem
els aliments ecològics

Només és ecològic si està certificat.

Amb el suport de:



www.ccpae.cat

ALIMENTACIÓ



MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU



UNA FAMÍLIA INDEPENDENT

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECEPTES ÚNIQUES

Al costat dels nostres productors, estem implicades des de la selecció de les primeres matèries fins a l'acabat dels nostres productes.

La màgia s'esdevé al nostre taller, on concebem receptes originals.



Distribuido por: infoedispronat.com
www.dispronat.com



WWW.BIODYSSÉE.COM



EMPRESSES HISTÒRIQUES



Foto cedida per Panadería Rincón del Segura. José Antonio, soci fundador

seqüència es carregaven les alforges del ruc del moliner per transportar el gra fins al molí. El 2001 van arribar les noves instal·lacions que integren magatzem, molí i obrador, consolidant un model coherent de principi a fi.

L'essència de Rincón del Segura és al gra. Arròs, blat, sègol o espelta procedeixen en gran part de pagèsos ecològics de la regió, amb els quals mantenen un contacte directe i just.

Aquests cereals es transformen en farina mitjançant molins de pedres blanques recuperades d'antics molins locals. La molta per fregament conserva íntegres els elements vitals del gra, respectant la seva fibra, el seu germen i la seva riquesa nutricional. No es tracta només de produir farina, sinó de preservar la vida dels grans.

A l'obrador, tradició i tecnologia dialoguen sense estridències. El forn de llenya de caldeix indirecte separa foc i aliment i transmet la calor a través d'un sistema de tubs que garanteixen una cocció homogènia i respectuosa. Allà, cada peça es modela a mà. Els pans s'elaboren exclusivament amb massa mare, aigua i farina integral, sense llevats afegits.

La fermentació lenta transforma les proteïnes en aminoàcids i facilita l'assimilació del segó, donant com a resultat un aliment més digestiu i equilibrat.

Un tret distintiu és l'ús d'aigua de mar, que aporta minerals i prebiòtics marins, potencia la textura i regala escorces més sòlides i cruixents. És una picada d'ullet als elements primordials: terra, aigua, foc i aire, integrats a cada peça.

La gamma de pans és àmplia: blat, sègol, espelta, khorasan, barreges tradicionals, versions sense sal o panets amb oli d'oliva. A ells se sumen la nova gamma de pans de farina de fajol, bescuits i galetes ecològiques elaborats artesanalment amb ingredients naturals.

Des de les galetes de garrofa, multicereals, fajol o blat de moro fins a bescuits de llimona, xocolata, panses i nous o fajol amb beguda vegetal i xarop d'arròs. Cada recepta respon a una mateixa filosofia: senzillesa, qualitat i coherència.

La gamma de pans és àmplia: blat, sègol, espelta, khorasan, barreges tradicionals, versions sense sal o panets amb oli d'oliva

Rincón del Segura s'ha consolidat com a fleca artesanal ecològica de referència també a nivell digital

Els darrers anys han ampliat el seu catàleg amb *snacks* salats amb un toc dolç, elaborats amb farina integral d'espelta i oli d'oliva verge extra, sense ou ni lactosa. També envasen farines, cereals, llegums i llavors ecològiques en diferents formats, apropant la matèria primera a llars i professionals que busquen autenticitat.

El projecte es nodreix a més d'aliances locals: ous ecològics de Campo de Yeste, melmelada artesanal de cirera elaborada a Peñarubia o mel de muntanya procedent d'apiaris situats a més de mil metres d'altitud a la Serra del Segura. Cada incorporació re-

força una xarxa de proximitat que sosté el territori i evita el deteriorament ambiental.

Després de més de tres dècades d'experiència, Rincón del Segura s'ha consolidat com a forn artesanal ecològic de referència també a nivell digital, portant els seus productes a herbolaris, botigues especialitzades i llars de tot el país a través de la seva botiga online. Però, més enllà del creixement, roman intacta la seva raó de ser: oferir aliments sans, equilibrats i elaborats amb respecte.

Rincón del Segura és un exemple de coherència entre pensament i acció. Ens ofereix pa que alimenta el cos i al mateix temps encarna una història de compromís. D'una empresa que entén que la salut humana està íntimament lligada a la salut de la terra. A cada gra molt, a cada fermentació lenta, a cada escorça cruixent, batega una convicció senzilla i poderosa: viure en harmonia amb la natura no és una utopia, sinó una pràctica quotidiana. ■

ALIMENTACIÓ



fleca artesanal ecològica

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

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

SEGUeix-NOS TAMBE A

www.rincondelsegura.es

ISO 9001:2015
CERTIFICADA

ISO 14001:2015
CERTIFICADA

SEHA

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, Biòleg

ALIMENTACIÓ

Algues marines, superaliment extraordinari

D'entre tot l'amplíssim conjunt de les algues marines conegudes, les més rellevants són les **algues mar-rons**, que inclouen entre altres **kom-bu**, **arame** i **wakame**, les **algues ver-melles**, que estan representades per **dulse**, **laver** i **nori**, i les **algues ver-des** com l'enciam de mar i el raïm de mar.

Les algues marines són un **superal-iment** extraordinari. Formen part de la dieta humana des de fa mil·lennis, i a causa de les seves propietats tera-pèutiques, són utilitzades per la me-dicina tradicional a la Xina, Corea i Japó. Molt nutritives, increïblement riques en **antioxidants**, **vitamines** i **minerals**. Els seus valors nutricionals varien segons l'espècie i la ubicació geogràfica on creixen i es recol·lecten, així com de la forma de preparació.

Les algues vermelles i verdes són més proteïques, mentre que les mar-rons són més riques en iode. Com a terme mitjà uns 5 g aporten apro-ximadament 7 Kcal, contenint 1,5



123RF Limited©cokemomo. Fideus de fajol coberts amb algues seques nori i wasabi

g de proteïna, 3 g de fibra i 0,1 g de greix. Contenen 22 mg de calci, 0,98 mg de ferro, 0,32 mg de zinc, fòsfor i potassi. Són una font excel·lent de vitamines A, B1, B2, B3, B5, B9, C, D i E, així com d'àcids grassos omega-3 DHA i EPA. Són riques en antioxi-dants com la fucoxantina, un tipus de carotenoide que actua sobre el me-tabolisme lipídic facilitant la pèrdua

de greix. Una petita porció d'aquest aliment proporciona la dosi diària de iode recomanada.

El consum regular d'algues ma-rines enforteix el sistema immune i ajuda a prevenir malalties, ja que contenen substàncies amb propie-tats **antivíriques**, **antiinflamatòries** i **immunomoduladores**. Ajuden

a establir els nivells de sucre a la sang i reduir el risc de patir diabetis tipus 2. Aquesta propietat l'aporta la fucoxantina, que té capacitat de reduir la resistència a la insulina i afavoreix un millor control del su-cra a la sang. Consumir-les millora la salut del cor ajudant a reduir la pressió arterial, els nivells de co-lesterol LDL i el colesterol total. Aquests grans beneficis es deuen als alts nivells d'àcids grassos omega-3 que contenen.

Les algues marines són riques en substàncies amb capacitat prebiòti-ca, com les fibres no digeribles i els polisacàrids, que són la font d'ali-ment per a la flora bacteriana saluda-ble del tracte digestiu, afavorint-ne el desenvolupament i la proliferació.

Les algues marines contenen subs-tàncies quelants amb una **elevada capacitat d'absorció de toxines i metalls pesants** de l'organisme, cosa que en permet la captació i l'ex-pulsió del cos. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Bienestar por naturaleza

Activa la teva energia i abraça el benestar amb

B-Komplex

VITAMINES DEL COMPLEX B

Les vitamines del grup B contribueixen a:

- Metabolisme energètic normal
- Funció normal del sistema nerviós
- Reducció del cansament i la fatiga

✓ sense gluten
✓ sense lactosa

MÉS INFORMACIÓ

DESCOBREIX

VEGAN

salus.es

salus_es

www.salus.es



physalis® × *Biotona* 100% nature
Fuel For Life!

Necessites un impuls d'energia?

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

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

• Suport en cas d'estrès i tensió*

• Aporta més energia i vitalitat*

• Contribueix a una bona nit de son

• Un producte amb poder aiurvèdic

• Ingredients: *ashwagandha

• Suport en moments d'estrès i tensió*

• Contribueix a un son reparador i de qualitat**

• Ajuden a reduir la fatiga***

• Ingredients: alfàbrega sagrada, **ashwagandha, ***magnesi, te verd

• Ajuda a combatre el cansament físic i mental*

• Ofereix suport contra l'estrès*

• Millor el rendiment físic*

• Ingredients: *rhodiola

• Suport en cas d'estrès i tensió*

• Aporta més energia i vitalitat*

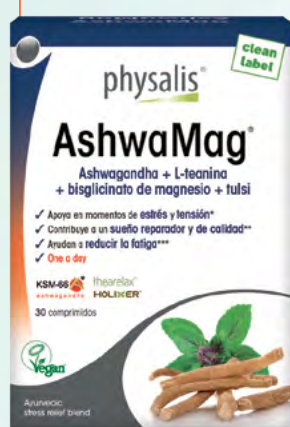
• Contribueix a una bona nit de son*

• Ingredients: *pols d'ashwagandha

• Suport al rendiment físic i mental*

• Contribueix a la vitalitat i la fertilitat*

• Ingredients: *pols de maca



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



Laura I. Arranz,
Dra. Farmacèutica i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com



DIETA LÒGICA

Fiber maxxing: per què la fibra dietètica està de moda

En els darrers mesos moltes xarxes socials dedicades a la salut i al control de pes han fet una gran difusió sobre una tendència anomenada *fiber maxxing*. Aquest terme fa referència a la ingesta de quantitats elevades de fibra dietètica per tal de millorar funcions digestives, l'equilibri de la microbiota intestinal, la sacietat i altres marcadors de salut metabòlica. I encara que aquest concepte sona molt modern no diu res de nou, ja que simplement s'afegeix al coneixement de dècades d'evidència científica: la fibra és un pilar clau d'una alimentació saludable.

Actualment els hàbits dietètics de la població en general són molt millorables i moltes persones consumeixen fibra molt per sota de les recomanacions de 25g al dia per als adults. En principi, la proposta de *fiber maxxing* no és fomentar un consum excessiu sense criteri, sinó optimitzar la ingesta de fibra de manera estratègica i beneficiosa, sempre dins un context d'alimentació equilibrada.



123RF Limited@kzenon

sa, sempre dins un context d'alimentació equilibrada.

La fibra és un component dietètic que engloba una gran varietat de substàncies que es poden considerar **carbohidrats** però que el nostre organisme no pot digerir, de manera que

recorran el nostre intestí amb diferents funcions. Hi ha dos grups principals, les **fibres solubles**, que són substàncies que es dissolen en aigua formant gels més o menys viscosos, i les **fibres insolubles**, que no es dissolen en aigua i mantenen la seva estructura durant el trànsit intestinal.

Les fibres solubles són substàncies que es dissolen en aigua formant gels més o menys viscosos. Les fibres insolubles no es dissolen en aigua i mantenen la seva estructura durant el trànsit intestinal

Els aliments vegetals solen contenir proporcions variables de totes elles i la seva funcionalitat a l'organisme és diferent.

Aliments que contenen fibres solubles són la civada, fruites com poma, pera, cítrics, plàtan madur,



COSMÈTICA

endro

**ITU,
QUINA ÉS
LA TEVA NATURALES?**

**100%
D'ORIGEN
NATURAL**

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)

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!

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

ARBÒRIGEN
BIOINTEGRAL

100% PRODUCTE D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

www.ecopistachosflor.com

Villamalea, Albacete | +34 601 516 699 | info@ecopistachosflor.com

llegums, verdures carneses com la pastanaga, la carbassa, el moniato, l'albergínia o les carxofes, les llavors de lli i xía.

Aliments amb fibres insolubles són els cereals integrals (blat integral, arròs integral) a la seva closca o segó, verdures fibroses com les mongetes tendres, els espàrrecs o el porro, la pell comestible d'algunes fruites com els raïms o prunes, els fruits secs amb pell o les llavors.

Quan la nostra dieta és abundant i variada en aliments vegetals, aporta una bona quantitat d'ambdós tipus de fibres i el cos agraïx els beneficis de què parlen els *influencers* en xarxes socials com millor salut digestiva, microbiota més diversa i forta, metabolisme, sacietat i regulació del pes corporal optimitzats i

fins i tot reducció del risc de malalties com la diabetis tipus 2, l'obesitat o el càncer colorectal.

Per posar en pràctica el *fiber maxxing* es proposa una gran varietat i quantitat d'aliments vegetals diàriament incloent aliments com: **fruites**: especialment poma (amb pell), pera, fruits vermells, plàtan madur, prunes i kiwis, entre d'altres; **verdures**: sobretot les més riques en fibra com espàrrecs, carxofes, espinacs, cols, pastanagues, etc; **llegums**: de tota mena ja que són, entre els vegetals, les més riques en fibres i es poden menjar cuinades com a acompanyaments o complements com l'hummus; **cereals integrals**: com flocs de civada, pa, pasta i arròs integrals, per poder aprofitar tots els beneficis del gra sencer i especialment la fibra del segó i **fruita seca**



123RF Limited@serezniy. Civada, maduixes i cireres

El que té de bo aquest moviment és que el concepte de *fiber maxxing* ens recorda que la fibra és una peça clau en la salut

i llavors: ametlles, nous, avellanes, festucs, llavors de lli, xía, etc.

Per descomptat, cada persona és única així que, si hi ha certes condicions gastrointestinals com síndrome d'intestí irritable, malaltia inflamàto-ria intestinal o intoleràncies específiques, és recomanable consultar amb un professional de la nutrició abans de fer canvis dràstics a la dieta.

En definitiva, el que té de bo aquest moviment és que el concepte de *fiber maxxing* ens recorda que la fibra és una peça clau en la salut i que moltes persones no en consumeixen prou. Quan s'augmenta la ingesta de forma progressiva, amb la màxima varietat d'aliments vegetals i una hidratació adequada, els beneficis digestius, metabòlics i immunitaris són realment interessants. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

SORIA[®] Natural

**CALMA
I DESCANS
pel teu benestar**



CÀPSULES D'ALLIBERAMENT
PROLONGAT

COMPRIMITS
DOBLE ACCIÓ

SEDANER

En casos de nerviosisme,
relaxa i calma

Amb valeriana, passiflora, arç blanc
i lavanda

SEDANER SUEÑO

Ajuda a agafar el son i a
mantenir un descans reparador

Amb recobriment de melatonina (1,8 mg)
i valeriana, passiflora i rosella de Califòrnia

www.sorianatural.com





Pedro Porta,
Expert, Sector Complementos Alimentaris



SALUT NATURAL I BENESTAR

Les al·lèrgies primaverals: Com podem reduir els seus símptomes de forma natural?

Les al·lèrgies més freqüents a la primavera són les respiratòries. Són molts els factors que les desencadenen: pols i àcars domèstics, caspa d'animals de companyia, partícules a l'atmosfera producte de la contaminació... però entre tots ells el pol·len d'arbres i flors és el causant més comú.

Aquestes al·lèrgies les produeixen proteïnes (al·lèrgens) presents a l'aire que s'inhalen i provoquen inflamació de les vies respiratòries. Quan l'organisme entra en contacte amb un al·lèrgen, allibera histamina, una substància química natural que serveix per defensar el cos de patògens, dilatar vasos sanguinis per atraure cèl·lules immunes i produir àcid estomacal, però el seu excés pot causar rinitis, conjuntivitis i asma pol·línica que provoquen esternuts, secrecions i picor al nas, ulls plorosos, congestió, tos, mal de coll, urticària, dificultat en respirar i fins i tot problemes digestius, mals de cap i fatiga excessiva.

Com podem minimitzar els efectes d'al·lèrgens respiratoris

En exposicions a l'aire lliure és recomanable utilitzar ulleres de sol per protegir els ulls i mascaretes (preferiblement FFP2) per filtrar les partícules de pol·len. Pot ser útil planificar les activitats a l'exterior, consultar els nivells diaris de pol·linització a través



123RF Limited@poznyakov

de serveis i aplicacions com **polenes.com** o **redespanoladeaerobiologia.com** (REA).

Sabem que és indispensable considerar el consum d'aliments amb propietats antiinflamatòries, augmen-

tant el d'aliments rics en vitamina C i antioxidants com ara taronges, llimones, pebrots i baies. L'all, la ceba, el te verd, la cúrcuma i el vinagre de poma són coneguts per les seves propietats per alleujar els efectes de les al·lèrgies respiratòries.

És indispensable considerar el consum d'aliments amb propietats antiinflamatòries, augmentant el d'aliments rics en vitamina C i antioxidants

Complementos naturals que ens poden ajudar

Vitamina C

Es reconeix la seva acció com a potent antihistamínic i antial·lèrgic natural que ajuda a reduir l'alliberament d'histamina i a disminuir símptomes d'al·lèrgies respiratòries com ara congestió i rinitis.

Quercetina

És un bioflavonoide natural que es troba en fruites, verdures (com ceba, poma, bròquil) i te verd.

Polifenols de poma

Són potents antioxidants naturals, concentrats principalment a la pell, que combaten els radicals lliures i l'envelliment cel·lular.

Oli de comí negre

Derivat de les llavors de *Nigella sativa*, és un oli vegetal premsat en fred reconegut per les seves propietats medicinals i nutritives. Té efectes antiinflamatoris en persones amb rinitis al·lèrgica estacional. Ajuda a reduir la congestió nasal, el degoteig, la picor nasal, i els esternuts. ■



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



Raab
Vitalfood

En un pràctic format de càpsules,
ideal també per portar.

Natural. Premium. Vital.



Citrat de magnesi
sense additius

75 uds.



Glicinat de magnesi
sense additius

100 uds.



Complex de magnesi
amb 7 compostos de magnesi

60 uds.



raabvitalfood.com

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



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



Síndrome del túnel carpià i solució sense cirurgia

La **síndrome del túnel carpià** és d'aquells problemes que comencen a poc a poc fins que un dia et despertes de matinada amb la mà adormida i un formigueig força desagradable. És una de les afeccions nervioses més freqüents a la mà i afecta moltíssima gent, sobretot als que passen hores escrivint, usant el mòbil o treballant amb eines.

El que passa és que el nervi mitjà, que passa per un petit "túnel" al canell, queda comprimit. Aquest nervi és l'encarregat de donar sensibilitat al polze i a diversos dits, i quan s'irrita, comencen els símptomes: **formigueig, entumiment, dolor i fins i tot debilitat**.

Moltes persones noten que el problema empitjora a la nit. Si dorms amb el canell doblegat sense adonar-te'n, has de saber que això augmenta la pressió a la zona. També ho pots sentir en escriure durant hores o fent moviments repetitius. El risc

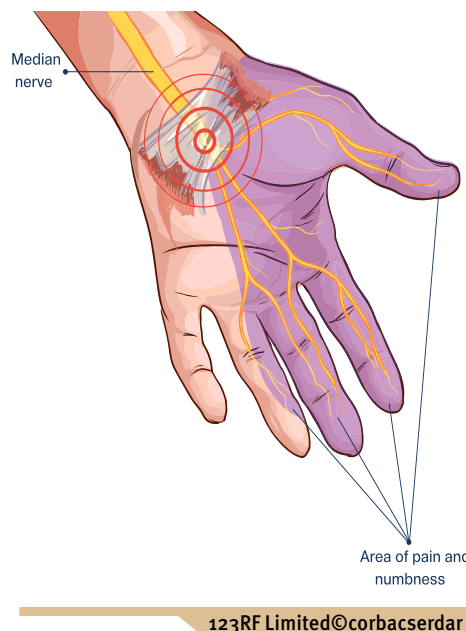
d'ignorar-ho és que el nervi pot anar malmetent-se més i perdre força a la base del polze.

El més habitual és que el metge en primer terme aconselli portar una fèrula nocturna acompanyada d'anti-inflamatoris i, si això no millora en un temps prudencial, passaria a indicar infiltracions i als 3-4 mesos, si és que ha funcionat, però torna el dolor, acabaríem al quiròfan. Precisament això ha portat la gent a explorar altres camins que evitin aquesta cirurgia i no són altres que introduir **massatges, exercicis específics i acupuntura**.

I que aconseguim amb tot això? En lloc de "tapar" el dolor, s'intenta alliberar els teixits tensos i tornar mobilitat al nervi.

Tècniques com l'**alliberament miofascial** treballen els músculs de l'avantbraç i el canell per trencar petites adherències del teixit que impedeixen que els tendons llisquin bé. S'utilitzen moviments suaus i pressions més profundes amb els polzes.

Una altra tècnica interessant és l'**acutomo**, una varietat de l'acupuntura que utilitza agulles amb la punta plana i que realitza punçons a diferents llocs anteriorment descrits per alliberar des de dins les fàscies dels músculs implicats en la síndrome del túnel carpià.



123RF Limited@corbacserdar

I després hi ha els **exercicis de lliscament**. Són moviments de la mà que ajuden el nervi mitjà i els tendons a moure's amb més llibertat.

Es fan diverses vegades al dia i busquen evitar que tot es torni rígid de nou. La clau és que has de ser constant: entre sis i vuit setmanes solen ser necessàries per notar canvis efectius.

Al final, les persones que decideixen fer servir aquestes tècniques són **actives en el seu tractament** en comparació amb les que es queden de manera passiva, usant fèrules i anti-inflamatoris com a solució, que es veuen avocades en multitud d'ocasions a acabar al quiròfan precisament

No tothom respon de la mateixa manera, però segueix un patró habitual. Identificar-ho a temps és la clau per millorar

per no ser actius en la seva recuperació física.

Hem de tenir present que el dolor del túnel carpià no apareix de cop; es va acumulant amb el temps. La bona notícia és que també es pot revertir a poc a poc. Per descomptat, no tothom respon de la mateixa manera, però segueix un patró habitual. Identificar-ho a temps és la clau per millorar.

El nostre cos, pel que fa a aquesta síndrome, millora quan li tornem mobilitat i li traiem pressió sobre la zona. I això, encara que soni una cosa simple, en realitat és el que més funciona. Per això, abans de passar per cirurgia, hauries de buscar un bon **osteòpata** i complementar-ho amb **acupuntura** i veuràs com els resultats en poques setmanes et sorprenen.■

Abans de passar per cirurgia hauries de buscar un bon osteòpata i complementar-ho amb acupuntura



ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS

Jo escullo homeopatia, i tu?

Homeopatia:
qüestionada per molts,
escollida per milions.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

AENOR

IONET



SALUT

Jordina Casademunt,
Nutricionista Oncològica | bio@bioecoactual.com

Cardamom: l'espècia que cuida el metabolisme

El cardamom és una de les espècies més aromàtiques i sorprenents del món vegetal. El seu gust fresc, lleugerament dolç i amb tocs cítrics el fa molt versàtil a la cuina. Però més enllà del seu valor gastronòmic, aquesta petita beina concentra un conjunt de compostos bioactius molt interessants per a la salut metabòlica. Des de fa segles s'utilitza en diverses cultures com a digestiu natural, però les investigacions recents han permès entendre millor el seu impacte real en processos com la inflamació de baix grau o sistèmica, la regulació de la glucosa i l'equilibri lipídic.

Acció antioxidant i antiinflamatòria

Les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries són possibles gràcies a olis essencials com el cineol, el terpineol i el limonè. Aquests compostos actuen com a neutralitzadors de radicals lliures, evitant que el dany oxidatiu es cronifiqui i acabi afectant el metabolisme o el sistema cardio-



123RF Limited © ange1011

vascular. Quan l'estrès oxidatiu i la inflamació de baix grau es mantenen en el temps, augmenta el risc de resistència a la insulina, acumulació de greix visceral i alteracions dels lípids sanguinis. El cardamom contribueix a modular aquests processos i a reduir la càrrega inflamatòria global, fet que el converteix en un aliat natural en l'estil de vida modern.

Beneficis metabòlics demostrats

Diversos estudis en humans i en models animals han analitzat la influència del cardamom en paràmetres clau de la síndrome metabòlica. En alguns assajos clínics, una suplementació aproximada de tres grams al dia va mostrar reduccions significatives en triglicèrids, colesterol LDL i marcadors d'estrès oxi-

datiu, alhora que es va observar una millor sensibilitat a la insulina. També s'ha descrit un efecte positiu sobre SIRT1, una proteïna implicada en la gestió energètica i la regulació dels greixos. Aquest mecanisme podria explicar per què alguns participants presentaven millores en la glucosa en dejú i en el control general del metabolisme.

Cor i vasos sanguinis: un suport addicional

El cardamom també pot exercir un efecte beneficiós sobre la salut cardiovascular. Algunes investigacions indiquen que pot ajudar a reduir lleument la pressió arterial en persones amb hipertensió lleu. Aquest efecte es relaciona amb la seva capacitat per relaxar la musculatura de les parets vasculars i afavorir la producció natural d'òxid nítric, una molècula vasodilatadora essencial per al bon funcionament del sistema circulatori. Afegit al seu impacte antiinflamatori, col·labora a reduir processos que contribueixen a l'oxidació lipídica i a l'enduriment arterial.



PRODUCTES DE NETEJA



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Tires vegetals biodegradables

Per rentar a la rentadora o a mà

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

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

NOVETAT!

Possiblement l'únic rentaplats a tires

Sense embrutar! Sense residus! Sense plàstics!

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

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

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

Digestió i benestar intestinal

Més enllà del metabolisme, el cardamom és especialment apreciat pel seu efecte digestiu. Mastegar-ne dues o tres llavors després d'un àpat és una pràctica habitual en moltes cultures, ja que ajuda a reduir inflor, gasos i sensació de pesadesa. Els seus compostos aromàtics estimulen els enzims digestius, milloren la motilitat i aporten una agradable sensació de frescor. Una digestió més eficient també influeix indirectament en el metabolisme, perquè millora l'absorció de nutrients i redueix l'estrès digestiu, especialment en èpoques d'excessos com les festes d'hivern.

Com utilitzar-lo a la cuina

Incorporar el cardamom a l'alimentació és senzill i molt agradable. Les beines senceres poden aromatitzar infusions, brous vegetals, llet o begudes vegetals. Obrir-les lleugerament allibera els seus olis essencials i intensifica el perfum. A la cuina d'hivern combina especialment bé amb cremes de carbassa, cigrons estofats,



arrossos especiats, compotes de poma i pastissos de fruita. En elaboracions fredes, barrejar unes llavors moltes amb iogurt natural i una mica de llimona crea una preparació refrescant i digestiva, perfecta per als esmorzars o com a postres lleugeres.

Com potenciar els seus beneficis

Algunes pràctiques senzilles poden augmentar el seu impacte metabòlic. Una d'elles és combinar-lo amb te verd, ja que els polifenols d'aquesta beguda actuen de manera complementària als antioxidants del cardamom. Infusionar-los junts crea una sinergia aromàtica i funcional. També és útil afegir-lo al final de la cocció de cremes i guisats, per preservar els seus olis essencials, que són sensibles a temperatures massa altes. Una altra opció és preparar una beguda digestiva casolana es-

calfant una tassa d'aigua amb dues beines lleugerament trencades i una rodanxa de ginebre. És una combinació ideal per a l'hivern: reconforta, ajuda la digestió i aporta un suport natural al metabolisme.

Per què és important triar cardamom ecològic

Quan parlem del cardamom i dels seus beneficis metabòlics, és important tenir en compte la qualitat del producte. Les beines convencionals sovint provenen de cultius intensius on s'utilitzen pesticides i fungicides que poden quedar retinguts a la beina i afectar tant el perfil aromàtic com la puresa dels seus olis essencials. El cardamom ecològic, en canvi, conserva una concentració més alta de compostos volàtils naturals, els responsables de les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries, perquè es cultiva

sense químics sintètics i es manipula de manera més respectuosa. Això no només millora el sabor i l'aroma, sinó que garanteix que els beneficis metabòlics i digestius provenguin exclusivament de la planta i no es vegin interferits per residus químics. A més, el cultiu ecològic afavoreix la biodiversitat i protegeix el sòl, un aspecte clau tenint en compte que el cardamom és una espècia d'alt valor ecològic i econòmic en les regions productores.

Consideracions finals

En quantitats culinàries, el cardamom és segur per a la majoria de persones. L'interès per aquesta espècia continua creixent, i cada vegada més investigacions apunten que allò que tradicionalment s'ha utilitzat com a condiment pot tenir una repercussió real en la salut. Integrar-lo en la dieta és una forma accessible de sumar sabor i, alhora, cuidar processos tan essencials com la regulació de la glucosa, la inflamació i l'equilibri lipídic. En definitiva, una petita beina amb un gran potencial per al nostre dia a dia. ■

HIGIENE ÍNTIMA

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



natracare



la teva marca de confiança
des de 1989



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Rhodiola Complex
VIRIDIAN

Amb rhodiola
siberiana

Contribueix
al rendiment
físic i
cognitiu
òptim.

Suplement
vegà apte per
a l'ús diari



Amb extracte de ginseng siberià,
extracte d'arrel d'ashwagandha,
extracte d'arrel de regalèssia

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COMPL. ALIMENTARIS

Beguda isotònica,
de The Green Athlete

Aquesta refrescant beguda isotònica conté una barreja equilibrada de carbohidrats en proporció 1:0,8, amb maltodextrina derivada de la tapioca i fructosa derivada de l'atzavara, la qual cosa permet reposar eficaçment les reserves d'energia sense causar molèsties estomacals o intestinals. A més, aquesta beguda aporta al teu cos sodi procedent de la sal de l'Himàlaia i vitamina C natural procedent de l'acerola.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: The Green Athlete
Empresa: KeyPharm, N.V.

COMPL. ALIMENTARIS

Joint Complex,
de Revive Active

Una fórmula d'alta potència dissenyada per a la cura integral de les articulacions. Combina col·lagen marí (5.000 mg), MSM i glucosamina en altes concentracions, amb àcid hialurònic i vitamina C. La seva avançada sinergia ajuda a mantenir la mobilitat, la flexibilitat i el confort articular. Un suplement premium pensat per als que busquen resultats visibles i un suport articular superior cada dia.

Marca: Revive Active
Distribució:
Paudiet Productos Naturales, S.L.

COMPL. ALIMENTARIS

Extracte dels fruits d'aloc,
de Raab Vitalfood

L'aloc és considerat, dins de l'herbolària europea, com una de les plantes especials per a la dona. No és una planta d'ús passatger, sinó una de les plantes tradicionals millor documentades i estudiades per al benestar de la dona. Ajuda a reduir les molèsties relacionades amb els diferents cicles de la dona i té un efecte regulador de l'equilibri hormonal.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Raab Vitalfood
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

COSMÈTICA

Kit de tractament
per a la psoriasi,
de Pielsana

Aquest complet kit està especialment dissenyat per a la cura i el benestar de la pell amb psoriasi. Inclou crema regeneradora, xampú/gel d'ortiga i bardana, aigua viva de roses, crema d'espígol i roses, crema d'equinàcia i crema activadora, oferint una cura integral dia a dia. Un kit pensat per aportar hidratació, regeneració i protecció, ajudant a mantenir la pell més cuidada dia rere dia.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Pielsana
Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

NORSAN

ESPECIALISTES EN OMEGA-3

- 100% oli de peix o d'algues
- Altes dosis d'EPA i DHA
- En forma de triglicèrids naturals
- Control de puresa i oxidació (IFOS)
- Producció sostenible (FOS)
- Gust agradable

NORSAN OMEGA-3 S.L. • www.norsan.es • hola@norsan.es • 631272426



Beatriz Lavado,
Especialista en Cosmética Natural



Oli de comí negre: confort respiratori davant dels reptes primaverals

T'alteres? Et piquen els ulls, la gola, el nas? Un esternut darrere l'altre? Tens llagimeig, mocs, gola irritada... Un altre cop, és primavera!

Així és, l'estació de l'amor i de les flors, és també la que assoleix més nivell de pol·linització, cosa que implica un turment per a les persones amb al·lèrgies respiratòries o afligides d'asma al·lèrgic.

Per a les persones al·lèrgiques al pol·len (pol·linosi al·lèrgica) aquesta estació s'associa amb els atacs d'esternuts, el degoteig nasal insistent, el llagimeig i la picor d'ulls freqüent. Per a les persones asmàtiques, el procés també pot afegir sufocació i dificultat respiratòria, degudes a la inflamació de la mucosa bronquial.

Però també és la natura la que ens ofereix un suport interessant per afrontar aquest desafiament primaveral: l'oli de comí negre. S'obté per pressió en fred sobre les llavors de *Nigella sativa*, una planta herbàcia amb flors blaves, originària d'Àsia. Aquest oli va ser usat al sud-est asiàtic com un oli preciós per a la salut. Tan important era que les seves llavors van acompanyar el faraó Tutankamon en el seu "viatge al més enllà", ja que van ser trobades a la seva tomba.



123RF Limited©yanadjana

Les llavors de *Nigella sativa* són negres i petites, per això també s'anomena comí negre. Aquestes llavors ens ofereixen un oli ric en substàncies úniques: la **timoquinona** i la **nigelona**. Ambdues substàncies es troben en la fracció insaponificable de l'oli i totes dues, però especialment la primera, poden actuar sobre la resposta que realitzen les nostres cèl·lules de defensa en les reaccions al·lèrgiques i en l'asma, a través de reduir substàncies proinflamatòries. La seva actuació a l'organisme afavoreix una acció més equilibrada i més controlada de les nostres defenses davant dels vents del canvi estacional. Però, a més, afavoreixen la respiració

pulmonar, fent que s'obrin les vies bronquials.

I no acaba aquí, perquè la seva composició rica en àcids grassos essencials (com l'àcid linoleic, un tipus d'omega-6), en àcid oleic (també anomenat omega-9) i la seva fracció antioxidant formada per tocoferols i fitoesterols, ajuden a sostenir la seva producció immunitària antiinflamatòries.

Per exemple, hi ha estudis prometedors del seu ús en persones amb rinitis al·lèrgica, tant aplicant unes gotes directament a les fosses nasals com ingerint l'oli. En aquests estudis,

Aquestes llavors ens ofereixen un oli ric en substàncies úniques: la timoquinona i la nigelona

l'oli de comí negre es mostrava eficaç per combatre els símptomes nasals. O bé estudis en individus amb asma controlada, com a coadjuvant de la medicació, en què es mostrava una millora de l'estat inflamatori i pulmonar amb una suplementació oral regular d'aquest oli.

Òbviament, no substitueix un tractament de primera línia en asma o rinitis moderada-greu, però el seu suport nutricional és interessant com a mesura de suport, per exemple, prenent una culleradeta de postres dues vegades al dia, durant un mes. Un hàbit senzill amb un gran efecte preventiu i protector.

Així és com la natura, a través d'aquestes minúscules llavors negres, ens ofereix una abraçada calmant per al nostre sistema immunitari, ajudant-lo a mantenir una resposta inflamatòria saludable... fins i tot a la primavera. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



■ ■ ● terpenic



Comí Negre BIO

El teu suport natural en la temporada d'al·lèrgies



Nigella sativa

VERGE

1ª PRESSIÓ EN FRED

BIOLÒGIC



ES-ECO-019-CT



vegan friendly
100% vegetable capsule

terpenic.com



COSMÈTICA

Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica | bio@bioecoactual.com

Cristóbal Vidal,

Com es fa un desmaquillant bifàsic amb ingredients que es poden menjar

Si vols començar a elaborar alguns cosmètics naturals aprofitant ingredients freqüents a la teva cuina, els desmaquillants són fàcils d'elaborar. Els millors ingredients els trobareu a la vostra botiga d'alimentació natural.

El primer pas a la rutina d'higiene facial és la retirada del maquillatge. Hi ha diferents productes per a això, com els olis desmaquillants, les llets desmaquillants, les aigües micel·lars i els bifàsics. Ja saps que la funció principal dels desmaquillants és retirar el maquillatge, però també eliminen les cèl·lules mortes de la pell, el greix, la brutícia i els contaminants ambientals. A més, destapen els porus i preparen la pell per al pas següent, que generalment és aplicar una aigua micel·lar per eliminar la resta de desmaquillant, i un tònic per revitalitzar la pell. Després de la neteja, la pell ha de quedar hidratada i suau.

La neteja ha de respectar l'efecte barrera de la pell, per això s'hi afegeixen hidratants i prebiòtics que tenen cura de la microbiota cutània. Després de la neteja s'hidrata i regenera la pell amb crema o sèrum facial.

Què necessites per elaborar un bifàsic

Com el seu nom indica, un bifàsic és un cosmètic format per dues fases, una aquosa i una altra oliosa, que es mantenen separades.

Pots fer moltes variacions per a cada tipus de pell, canviant els ingredients de cada fase.

Com que el desmaquillant és un cosmètic que es retira immediatament no té sentit carregar-lo d'actius cars que es podran afegir a un tònic, crema o sèrum que s'absorbeixen a la pell.

Ingredients per a la fase aquosa

Per a la fase aquosa pots triar entre aigua, infusions, hidrolats, o barreges d'aquests. També podeu afegir ingredients solubles en aigua. Vegem-ne alguns:

Per a pell greixosa o acneica: vitamina B3, zinc PCA, infusions o extractes d'arnica, centella asiàtica, rosa, gerani, sàlvia, xiprer o hamamelis.

Per a pell seca-madura: vitamines, com la vitamina C (o suc de llimona) i pantenol. Prebiòtics com la inulina vegetal, sorbitol, sèrum de iogurt o quefir. També humectants a base de glicerina o lactat sòdic. Les infusions més adequades per a aquest tipus de pell són la centella asiàtica, til·la, civada, cua de cavall i equinàcia.



Ingredients per a la fase oliosa

La fase oliosa és un oli o barreja de diversos. Selecciona els olis més lleugers de sensació seca per a pells greixoses i una mica més grassos per a pell seca.



COSMÈTICA



Color intens, cura natural



COSMÈTICA

Els més apropiats per a cada tipus de pell són:

Pell greixosa o acneica: oli de coco fraccionat, jojoba, raïm, borratja, cotó o gira-sol.

Selecciona'n alguns i dissol els actius solubles en ells com els olis essencials d'arbre del te, pal de rosa, gerani, llimona, romaní o xiprer. També alfa bisabolol que és un bon antiinflamatori i antimicrobià que es troba a l'oli essencial de camamilla.

Per a pell seca-madura: oli de cànem, oliva, argan, ametlles, sèsam, germen de blat, esqualè o alvocat. Hi pots afegir vitamina E que és molt hidratant, antiarrugues i regeneradora.

Petits detalls abans d'elaborar el bifàsic

Com que aquestes fases no són solubles entre elles acaben separant-se en dues parts, amb l'oli a dalt perquè és menys dens. Sovint s'elaboren amb un 50% de cada fase en volum, encara que pot ser la proporció que t'agradi.

Cada fase es prepara per separat, afegint un ingredient darrere l'altre i agitant després de cadascun.

Com que els ingredients de cada fase són solubles entre ells s'elaboren a temperatura ambient. Normalment són transparents o translúcids, però aquesta separació de fases dona molt de joc si afegeixes colorants naturals.

Els bifàsics s'agiten abans de fer-los servir per afavorir la barreja momentània de les dues fases i formar una llet amb les dues fases emulsionades. A continuació, es col·loca una quantitat sobre un disc de cotó i es llisca aquest suaument per les parpelles i el rostre. Vegem un exemple de desmaquillant bifàsic.

La pell seca-madura necessita hidratació, regeneració i restaurar la funció de barrera. Barregem diversos olis per cobrir totes les necessitats de la pell seca. Els olis formaran aproximadament el 50% en volum de la fórmula. Per hidratar-la seleccionarem olis rics en àcid oleic com sèsam, oli-va o ametlles.

Desmaquillant bifàsic de sèsam i lavanda per a pell seca-madura

La fórmula és:

GOT	INGREDIENT	DOSI %
A	Oli de girasol	25
	Oli de sèsam	25
	Oli essencial de lavanda	0,5
	Vitamina E tocoferol	0,5
B	Aigua	41
	Inulina	3
	Glicerina	2
	Lactat sòdic	1
	Leucidal	2



Preparació:

- Dos gots i a temperatura ambient.
- Barregueu els ingredients de cada got agitant suaument.
- Ajusteu el pH de la fase aquosa a 5,5 amb àcid làctic i envaseu.
- Afegir B sobre A.

En aquest cas, seleccionarem l'oli de sèsam perquè s'estén bé i té una velocitat d'absorció mitjana, cosa que ajuda a mantenir la pell hidratada més temps. Per a l'efecte barrera seleccionarem olis rics en linoleic com cànem, rosa mosqueta, gira-sol, borratja o germen de blat. Per aquesta fórmula l'oli de gira-sol va bé perquè conté prop del 70% d'àcid linoleic, que és un àcid gras essencial omega-6.

Per protegir l'efecte barrera i la microbiota cutània hi afegirem inu-

lina vegetal i leucidal. El leucidal és un conservant prebiòtic, aprovat per Ecocert, que s'obté per la fermentació de raves en l'elaboració de kimtxi a Corea.

Per potenciar la hidratació afegirem una mica de glicerina i lactat sòdic.

Per regenerar, hidratar i protegir la pell, la vitamina E tocoferol és un potent antioxidant que a més evitarà l'enranciment dels olis. ■

COSMÈTICA

WELEDA

NATURAL SCIENCE

EL ANTICELULÍTICO

MÁS VENDIDO¹

★★★★★

4,9/5

COSMÉTICOS NATURALES

100% CERTIFICADOS

1

Certificado por IQVIA como la referencia más vendida en uds. en farmacia y parafarmacia al cierre de año desde 2020 hasta 2025.

WELEDA

Seit 1921

Aceite para la Celulitis

Reafirma y alisa la piel

CON VALIOSOS INGREDIENTES ORGÁNICOS

ABEDUL

Nº1

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

L'ENTREVISTA



Nascuda a Alemanya, **Kerstin Wolf** va estudiar el màster en medicina nutricional a Stuttgart (Universität Hohenheim) i va entrar a l'apassionant món de l'omega-3 amb **NORSAN** el 2020 quan vivia a Hamburg. Perseguint el seu somni personal de viure a Espanya i prop del mar, el 2022 es va mudar a Barcelona, iniciant el seu rol com a directora nacional a **NORSAN España**.

El dèficit d'omega-3 és un problema de salut mundial?

Lamentablement sí. Segons un estudi conjunt realitzat per la *University of East Anglia*, la *University of Southampton* y *Holland & Barrett*, més del 76% de la població mundial presenta una ingesta insuficient d'omega-3. El fet de no assolir els nivells recomanats d'EPA i DHA revela una bretxa crítica a la salut pública global. A l'informe "Omega-3 world map: 2024 update", publicat a la revista *Progress in Lipid Research*, Espanya ha pujat a la categoria

Kerstin Wolf: "La suplementació és una eina eficaç per complementar tractaments i personalitzar la cura de la salut"

de "nivell moderat". En comparació amb el mapa del 2016, la tendència actual és a l'alça. Malgrat això, l'objectiu continua sent assolir el rang desitjable (8-11%). Tot i aquesta millora, la majoria dels espanyols encara no arriba al llindar del 8%, xifra associada amb la màxima protecció cardiovascular i una òptima salut cognitiva.

L'alimentació és suficient per equilibrar els nivells dels àcids grassos essencials? Quan es recomana recórrer a la suplementació?

La nostra dieta tendeix a ser excessiva en aliments ultraprocessats, embotits i olis vegetals refinats, els quals eleven els nivells d'omega-6 en l'organisme. Equilibrar els nivells d'omega-6 i omega-3 només mitjançant l'alimentació representa un repte; per això, recórrer a una suplementació segura és clau. Un suplement d'omega-3 d'alta qualitat, utilitzat diàriament, ajuda a corregir aquest desajust. Si volem ajustar-lo amb l'alimentació, ho hem de fer amb molt de compte.

Quin és l'origen de l'omega-3 del vostre nou llançament, l'Omega-3 Vegan EPA?

S'obté a partir de la microalga *Schizochytrium sp.*, una mena d'alga uni-

cel·lular microscòpica especialment rica en àcids grassos omega-3 DHA i EPA que constitueix la font principal de l'omega-3 marí. Aquesta microalga s'alimenta exclusivament de substàncies orgàniques i vegetals.

El procés de producció del nostre oli d'algues és sostenible i respectuós amb el medi ambient.

Les algues poden aportar nivells d'omega-3 equiparables als del peix?

Sí. De fet, aquesta microalga és la font primària d'omega-3, i els peixos obtenen EPA i DHA precisament en consumir-la. Existeix el mite que l'oli d'alga és menys eficaç, però la ciència confirma que la seva biodisponibilitat és idèntica a la de l'oli de peix.

És fonamental aclarir aquesta qüestió, ja que moltes persones dubten de l'opció vegetal pensant que no és tan biodisponible, quan en realitat ofereix la mateixa potència i qualitat. Tot i això, consumir fonts d'ALA (llavors de xia, oli de llinosa, nous) no és suficient per mantenir un índex d'omega-3 superior al 8%.

S'ha observat algun canvi en les tendències de suplementació amb omega-3 a Espanya?

S'ha observat una clara tendència a l'alça que posiciona els complements alimentaris com a productes cada cop més integrats en la societat espanyola.

Segons les dades d'AFEPADI i IQ-VIA, el consum està plenament consolidat a Espanya; el 75% dels ciutadans atorga una alta importància a l'autocura, centrant-se especialment en el manteniment de la salut general i el reforçament del sistema immunitari.

Els professionals de la salut valoren la suplementació com una eina de suport per a la salut i el benestar?

Històricament, amb una alimentació equilibrada n'hi havia prou per obtenir tots els nutrients necessaris per a la salut. Tot i això, l'estil de vida contemporani i l'empobriment dels aliments (causat per la sobreexplotació dels sòls i la cria intensiva) han reduït dràsticament la seva densitat nutricional. Per això, la majoria dels professionals consideren la suplementació una eina eficaç per complementar tractaments i personalitzar la cura de la salut. És fonamental integrar aquests suplementes en el marc d'una alimentació variada i equilibrada. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

WEBOTANIX

Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

NO ES MÀGIA... ES FÓRMULA!



PREMI PRODUCTE DEL ANY 2026
SUPLEMENTS MINERALS NATURALS
Escollit pels consumidors

