# BIOECO ACTUAL®

Nº 30

Abril 2016

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Impreso en papel ecológico 100% reciclado


*"Ser vegetariano es la manera de vivir en armonía con los animales y el planeta"*
BKS Iyengar


Acción Ecológica

El Decálogo

Pág. 2

Historia y Alimentación

Gastronomía y religión: Nutrición, cultura y ética. El Budismo

Pág. 13

La Entrevista

Miriam Martínez Biarge, Médica pediatra vegetariana

Pág. 24


Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
**www.bioecoactual.com**

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual

# Expo Eco Salud: Salón de la Salud y Calidad de Vida
## 25ª Edición Madrid, del 22 al 24 de Abril

123RF Limited ©udra


el Granero integral® Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

¡¡¡No te puedes perder nuestras originales recetas en nuestra web!!!

Conoce nuestra gama en: www.elgranero.com

ACCIÓN ECOLÓGICA

**Pedro Pablo G. May,**
*Escritor y Periodista Ambiental, ppmay@efe.es*

**BIOECO ACTUAL**

**EDITA:**
**Centipede Films,S.L.**
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

**TIRADA 35.000 EJEMPLARES**

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - REDES SOCIALES
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
**Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Rosa Fernández, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, José López Pérez, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz**

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

**Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:**

**MEDIO AMBIENTE**
Fibra Renovables
Papel reciclable
Materiales de embalaje reciclables

**CERTIFICADOS**
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

# El decálogo

Organizaciones sociales y medioambientales presentaron en febrero una lista de exigencias para que los partidos políticos las debatieran durante los pactos de investidura del próximo gobierno. La redactaron en forma de decálogo, algo complicado teniendo en cuenta que los asuntos pendientes son más de diez. El resultado fue un batiburrillo donde se mezclaban demasiadas cosas.

© Congreso de los Diputados 01/03/2016

Algunas de las medidas eran netamente medioambientales, como la creación de una vicepresidencia de sostenibilidad y un ministerio de medio ambiente o el apoyo a un modelo de agricultura y alimentación sostenible. Otras, tenían un aire más social, como la defensa de una sanidad 100% pública. Pero el plato fuerte residía en las de orientación política, como de costumbre escoradas hacia una ideología concreta, como la derogación de la LOMCE y los decretos de universidad o la reforma laboral.

Así que el decálogo no llegará más lejos de lo que lleguen los partidos que simpaticen con las medidas estrictamente políticas que, una vez más, desplazan en importancia a las medioambientales y boicotean a largo plazo la puesta en marcha de éstas, aunque trate de camuflarlas como si todas tuvieran el mismo peso por el hecho de ir mezcladas unas con otras sin un orden claro.

El movimiento ecologista insiste así en uno de sus principales errores históricos: orientarse preferente, cuando no exclusivamente, hacia formaciones de izquierda. No sólo en España, sino en toda Europa. De Alemania, donde existe la formación política supuestamente ecologista (en realidad, como todas las formaciones políticas, su principal interés no es el ecologismo sino el poder) de mayor peso, Die Grünen (Los Verdes, textualmente), viene el viejo chiste de llamar sandías a los ecologistas: verdes por fuera, rojos por dentro.

El argumento es que la ideología de derecha, incluso la de centro, está más orientada hacia los intereses privados que, por sistema, se supone que siempre van contra la naturaleza…, pero esto no es cierto en todos los casos. Hoy día, con la creciente sensibilización verde de nuestra sociedad, ni siquiera en la mayoría de los casos.

Teniendo en cuenta las numerosas emergencias a las que deberíamos enfrentarnos, desde la contaminación de aire, agua y tierra al esquilmamiento de recursos y el derroche energético, impulsar a la ciudadanía a identificar ecologismo y conservación con valores marcados ideológicamente –y por tanto sólo justificables si uno comparte una opción política- es una locura, si uno piensa seriamente en el futuro del planeta.

Sabemos que a largo plazo es más eficaz la educación de los jóvenes pero ésta es tarea lenta e insuficiente. Sería más inteligente insertar la preocupación medioambiental en las agendas de todos los partidos, no sólo de algunos. No debe ser tan difícil si uno consigue explicar que absolutamente todo lo que hacemos en este planeta podemos hacerlo justo porque tenemos este planeta. Si lo destruimos, no podremos hacer absolutamente nada.■

ALIMENTACIÓN

**Marta Gandarillas,** *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

FERIAS

# Expo Eco Salud: más de 20 años divulgando una vida saludable

© Centipede Films, S.L.

En la Carta Magna de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948, se define salud como ***"el completo estado de bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"***. Sin embargo, durante mucho tiempo parece que, en la práctica médica y en la propia sociedad, solo el primero de ellos se hubiese tenido en cuenta a la hora de hablar de enfermedad y salud y se hubiera obviado la visión global de la persona como un todo en el que se unen lo físico, lo fisiológico, lo psicológico y lo espiritual. Este abordaje holístico del ser humano, que ya tenían en cuenta los clásicos de la medicina y para los que, dieta e higiene eran herramientas indispensables, parece estar recobrando su importancia en la sociedad y prueba de ello es el auge de las que se conocen como "terapias naturales" (más correctamente integrativas), el aumento en el consumo de complementos alimenticios, de alimentos ecológicos y la búsqueda, en general, de un estilo de vida saludable que contribuya al mantenimiento de la salud.

Y, precisamente con la vocación de cubrir todos estos aspectos de una vida saludable, se viene celebrando desde hace ya 25 años la feria que hoy conocemos como **Expo Eco Salud, el Salón de la Salud y la Calidad de Vida.** La primera novedad importante y que demuestra el interés de la ciudadanía y su demanda de información sobre estos temas, es que la feria pasa de ser bienal a celebrarse cada año, de manera alterna, en Barcelona (como la pasada edición) y en Madrid. Así es que, del **22 al 24 de abril**, todos aquellos interesados en la salud y en su enfoque más global (complementos alimenticios, dietética, terapias naturales, alimentación ecológica, cosmética natural, actividad física saludable…) deben acercarse hasta el **pabellón 6 de IFEMA** en Madrid y visitar la **25ª edición de Expo Eco Salud.**

Pionero en España en cuanto al cuidado natural y sostenible de la salud, más allá del ámbito sanitario, este encuentro, organizado por ***Interalia***, empresa de ferias profesionales y congresos, no ha dejado de promover y divulgar todos estos temas desde mediados de los 80. Con sus más de 150 expositores y los más de 6000 productos y marcas, la feria convoca a más de 27.000 visitantes, tanto profesionales como público en general y cuenta con un extenso programa de actos paralelos entre los que destacan la **5ª edición del Congreso Internacional de Terapias Naturales,** organizado por APTN Cofenat - Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales, el **Curso a puntos de venta** (ambas enfocadas a los profesionales), así como las clásicas **Jornadas técnicas** (que tienen lugar a los largo de los tres días, tratan temas muy diversos y son de acceso libre a todos los visitantes) y otras más monográficas, como la **Jornada de Complementos alimenticios y dieta**, la de **Actividad física saludable** o la que organiza el Colegio Oficial de enfermería de Madrid sobre el **Autocuidado**. Este año además, organizado por Aprodyhem, la Asociación Profesional de Dietética y Herbolarios de Madrid, tendrá lugar la **primera edición del Taller "Usa tu cerebro para innovar"** en el que se presentarán modelos y metodologías para que la creatividad pueda florecer.

En el amplio repertorio de las Jornadas Técnicas que tienen lugar durante los tres días de feria, se hablará de temas que van desde *"Activación de nuestro sistema energético y físico"*, *"La luz, el color y la forma como catalizadores de la salud"* o *"Mindfulness para la Salud"* hasta *"La auriculoterapia y sus aplicaciones"*, *"El sentimiento del intestino"* (su importancia y cómo puede ayudarnos a superar multitud de enfermedades) o *"La Micoterapia en el abordaje del paciente oncológico"*.

**Bio Eco Actual** patrocina un taller sobre *"Alimentación vegetariana en la infancia"*, en la que la pediatra y colaboradora de esta publicación, **Miriam Martínez,** expondrá las claves para todos aquellos que desean educar en una filosofía vegetariana o vegana, los principios de una alimentación saludable en la infancia, qué alimentos consumir, qué situaciones evitar, cómo planificar la alimentación de los niños en edad escolar y cómo ayudar a nuestros hijos adolescentes a llevar una dieta saludable.

Según **Hernán Silván**, presidente de **Expo Eco Salud**, *"La divulgación de estilos de vida saludable es el primer objetivo de Expo Eco Salud. El mayor valor añadido que estos campos de salud brindan a la sociedad es ver al ciudadano como un todo y así enfocar los cuidados que merece. Las jornadas técnicas son una excelente manera de divulgar."*

Toda la información sobre las actividades de la feria en:
www.expoecosalud.es

ALIMENTACIÓN

Vegetalia
30 AÑOS
alimenta la vida

Hace 30 años tuvimos un sueño: cambiar el mundo con la alimentación ecológica, vegetariana y vegana. Sabemos que tú también lo estás haciendo. Gracias por acompañarnos.

TU DIETA PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

Descubre cómo en:
www.vegetalia.com

ENTREVISTA

**Marta Gandarillas,** *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

# Entrevista con el Dr. Hernán Silván

© Hernán Silván

**Hernán Silván, Presidente de la feria Expo Eco Salud y Director médico del "Centro de Recuperación Funcional" de Madrid, es doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid donde también es profesor del "Máster en Medicina Manual y Osteopatía".**

**En 2010 recibió en Alemania el prestigioso premio médico Hans-Heinrich Reckeweg. Conocido conferenciante, autor de varias obras sobre el dolor de espalda y lesiones deportivas y jefe del Área de Medicina Deportiva de la revista Runner's World, Hernán Silván fue también un destacado atleta en sus años universitarios con la Selección Española Universitaria de Cross que ganó el Campeonato del Mundo de Bolonia 88. Con él hemos conversado sobre salud, deporte y nutrición.**

***¿Cómo definiría la enfermedad y en qué consiste llevar una vida saludable?***

Lo que entendemos por "enfermedad" es, la mayoría de las veces, un proceso natural de defensa del organismo contra sustancias o situaciones tóxicas, que pueden ser exógenas (del medio ambiente: metales pesados, tabaco, gases industriales, estrés, etc.) o endógenas (que se forman en el organismo en el curso de procesos fisiológicos o patológicos: CO2, urea, ácido láctico, radicales libres, etc.) El organismo reacciona en fases sucesivas que son la excreción (diarrea, vómitos, moco), inflamación (eczema, fiebre, hinchazón dolorosa), deposición (verrugas, adiposidad), impregnación (asma, ángor pectoris), degeneración (tuberculosis, cirrosis) y "desdiferenciación" (neoplasia, cáncer). Si conocemos bien la fase en que está el paciente podemos aplicar el remedio específico. Eliminar "lo tóxico" de nuestras vidas, ya sea físico o psíquico, es un buen comienzo. Una alimentación equilibrada, en la que abunden vegetales y frutas, semillas y frutos secos y se reduzcan los azúcares refinados, las grasas saturadas y el exceso de sal, junto a la práctica regular de actividad física, es la mejor receta para una vida saludable.

***¿Cuáles son las claves para que la sociedad entienda la importancia de llevar una vida saludable como prevención de enfermedades?***

Sólo hay una clave: la educación. Un sistema educativo que no tenga entre sus asignaturas de primaria y secundaria una formación sanitaria básica está condenando a la población a no entender lo importante que es prevenir y lo caro que resulta curar. Si en casa hay una buena dieta y todos hacen regularmente ejercicio físico, el sobrepeso no anidará en ella, y esto es tanto como decir que su sistema inmunitario les mantendrá libres de enfermedades. Obviamente luego está la genética de cada uno pero, ojo, también estamos conociendo más por la "epigenética" que los factores genéticos son determinados también por el ambiente celular y no sólo por la herencia.

***¿Qué importancia tiene en todo ello la agricultura ecológica y los productos ecológicos?***

Poner a nuestro alcance alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin sustancias tóxicas, es la gran virtud de la agricultura ecológica. Así nuestro organismo acumulará menos toxicidad y necesitará menos depuración. Esto ya es prevenir más que curar. Además, los productos ecológicos se obtienen mediante procedimientos sostenibles, conservando la fertilidad de la tierra y respetando el medio ambiente. Es la única manera lógica de no matar "la gallina de los huevos de oro" que es nuestro planeta.

***Las terapias integrativas (también llamadas complementarias, alternativas o naturales) tienen cada vez más implantación en España. ¿Ve próxima su regulación?***

Espero, más bien pronto que tarde, que se regulen aquí. En 1997, en el Parlamento Europeo se votó por unanimidad el "texto Lannoye" acerca de la normativa legal de las medicinas

MULTI ECO CENTRO

**Marta Gandarillas,** *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

ENTREVISTA

no convencionales, esperando que los países de la UE fueran aplicando la reglamentación necesaria que garantizara a los pacientes el acceso a tratamientos naturales de calidad. Los países más desarrollados, y con mayor alcance de miras en cuanto a organización sanitaria se refiere, han ido regulando. La esperanza es lo último que se pierde, de hecho en 2011 el Ministerio de Sanidad elaboró un informe sobre la situación ante el aumento imparable de usuarios en España.

Mientras, asociaciones de pacientes y de consumidores han publicado diversos informes que hablan del alto grado de satisfacción de los pacientes que acuden a estas terapias.

***¿Cuál es la diferencia entre traumatólogo, fisioterapeuta, osteópata y quiropráctico en cuanto al tratamiento se refiere?***

Todas tratan patologías del aparato locomotor pero sus terapias son muy diferentes.

Un traumatólogo es un médico especialista y sus herramientas terapéuticas son la prescripción de fármacos o la infiltración de los mismos, así como la cirugía cuando está indicada. Un fisioterapeuta realiza y prescribe ejercicios terapéuticos, utiliza electroterapia y terapias manuales pero no infiltra ni manda fármacos. Ambos son profesionales sanitarios legalmente reconocidos en nuestro país. En cambio, el osteópata y el quiropráctico no lo están. La base de su terapia es manual. De modo general, mientras el osteópata, antes de realizar una manipulación articular emplea en sus tratamientos técnicas de tejidos blandos (como masaje, bombeos, estiramientos, inducción fascial…), el quiropráctico realiza los ajustes articulares directamente. En EEUU, los quiroprácticos se consideran parasanitarios y los osteópatas son médicos. En el Reino Unido, la osteopatía está totalmente regulada dentro de su sistema nacional de salud.

**Eliminar "lo tóxico" de nuestras vidas, ya sea físico o psíquico, es un buen comienzo**

***En su experiencia, como deportista y como médico de atletas olímpicos, ¿qué papel juega la nutrición en la vida de un deportista?***

Los deportistas de competición fuerzan tanto la máquina corporal que se acercan a su ruptura. La buena alimentación es clave en la vida del deportista, para evitar lesiones de sus tejidos, para disponer de la vitalidad extra que precisa su práctica y, en definitiva, para asimilar las altas cargas de entrenamiento a que son sometidos. Ningún campeón olímpico descuida su dieta.

***¿Ve el veganismo compatible con el deporte a nivel de competición?***

Absolutamente compatible. Así lo muestran casos espectaculares como el del velocista americano Carl Lewis (9 oros olímpicos y 7 campeonatos del mundo), el triatleta Dave Scott (5 veces ganador del Iroman) o las hermanas Williams en tenis. La dieta vegana consigue proteínas completas con una buena combinación de alimentos. Al hacer la mezcla adecuada, la carencia de aminoácidos de unos se complementa con la mayor cantidad de otros. Cereales con legumbres, cereales y frutos secos o legumbres y frutos secos, son combinaciones muy convenientes. Este tipo de deportista es una persona metódica, conoce bien los fundamentos de la nutrición y se compromete con este estilo de vida. Como médico, cuando me ha tocado llevar a estos deportistas he tenido muchas satisfacciones, pues suelen seguir fácilmente los consejos que les das como prevención y como tratamiento, siempre con respeto a su opción nutritiva. ■

© 2008 Thomas Lee Bajo Licencia Creative Commons

ALIMENTACIÓN

ASÍ SE HACE

**Elizabeth Martin,** *Directora Comercial, Amandín - www.amandin.com*

# Proceso de elaboración de la horchata

La horchata es una bebida exquisita y refrescante originaria de Valencia. En realidad, es mucho más que una bebida que nos refresca en verano, es una deliciosa bebida vegetal que podemos incluir en el día a día de nuestros desayunos, meriendas... y también utilizarla, en sustitución de otras leches en todo tipo de recetas. Podemos decir que es un alimento fundamental de nuestra dieta mediterránea.

Nuestra horchata de chufa ecológica se elabora bajo las más estrictas normas de calidad con ingredientes certificados de procedencia ecológica y chufas de la huerta valenciana, siguiendo en todo momento la receta original de los antiguos maestros artesanos horchateros.

Para hacer nuestra horchata seleccionamos las mejores chufas; la chufa es un tubérculo que se planta entre abril y mayo y se recolecta entre noviembre y enero, una vez que la planta está bien seca. A partir de ahí se inicia todo un proceso de lavado, secado, limpieza y clasificación de las chufas de mayor calidad.

El primero de los pasos en la elaboración de nuestra horchata es el lavado de las chufas. De esta manera eliminamos los restos de tierra y otras impurezas que puedan haber.

Seguidamente las sumergimos en agua potable, durante unas 15-16 horas, para rehidratarlas. Con esta inmersión las chufas se hinchan y esto permite hacer una mejor desinfección y limpieza.

Una vez hidratadas y bien hinchadas ya están listas para la molienda. Este proceso se realiza en un molino y de ahí pasan al prensado, que se lleva a cabo por medios exclusivamente mecánicos, con el objetivo de obtener el jugo concentrado de la chufa. Es decir, después de pasar por un tamiz vibratorio, obtenemos un extracto líquido que es el concentrado de chufa.

Es a partir de este concentrado que elaboramos la horchata, añadiendo la cantidad de azúcar correspondiente, según la normativa establecida, y el resto de ingredientes. Hemos de decir que la elaboración de horchata se rige por una normativa muy estricta que señala cuáles deben ser los ingredientes para que una bebida de chufa se pueda llamar "horchata". Nuestra horchata ecológica no lleva ni aromas, ni lactosa ni gluten, por lo que es totalmente apta para personas celíacas.

La horchata que se obtiene se debe enfriar rápidamente (a una temperatura entre 2 y 4ºC) y someterse a un tratamiento térmico de esterilización como último paso, previo al envasado en tetrabrik aséptico.

El proceso de elaboración de nuestra horchata es muy similar a lo que podríamos hacer en casa, pero a gran escala. Un proceso tradicional, manual y centenario que con el paso de los años se ha ido mecanizando pero que mantiene la esencia de los antiguos horchateros.■

123RF Limited © Fernando Sánchez

**La chufa es un tubérculo que se planta entre abril y mayo y se recolecta entre noviembre y enero**

ALIMENTACIÓN

**Raúl Martínez,** *Dietética y dietoterapia Homotoxicología,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com



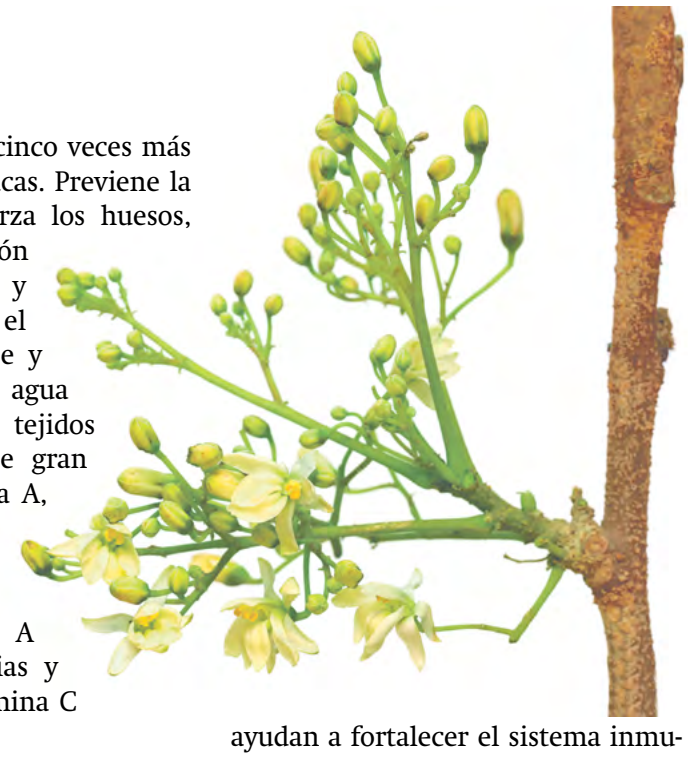
# Moringa, milagro natural

Si un superalimento bien puede ser calificado de milagro natural debido a sus propiedades nutritivas, medicinales y desintoxicantes ese es la moringa. La medicina ayurvédica la asocia con la cura o prevención de alrededor de 300 enfermedades, y viene siendo usada desde antiguo para mejorar la salud por sus grandes propiedades medicinales y curativas.

La **moringa** (*Moringa oleífera*) es un árbol de climas tropicales originario de la India, y actualmente distribuido por las zonas tropicales de Asia y África. Sus propiedades nutricionales y medicinales se reparten por toda la planta, en sus raíces, corteza, hojas, flores, frutos y semillas. Presenta gran acción antimicrobiana y antifúngica, propiedades anti inflamatorias, analgésicas, antiasmáticas, reduce la hipertensión, el colesterol y posee actividad antidiabética, hepatoprotectora y cardiotónica. Protege contra el cáncer debido a que contiene agentes antitumorales, como la niazimicina, que ayudan a reducir la formación de células cancerígenas.

La **moringa** posee alta concentración de proteínas, todos los aminoácidos esenciales y un amplio abanico de vitaminas y minerales. La cantidad de proteínas presentes en cien gramos de hoja es nueve veces mayor que la proteína de un yogur, y la lista de los minerales incluyen entre otros calcio, cobre, hierro, potasio, magnesio y zinc en cantidades asombrosas, quince veces más potasio que los plátanos, diecisiete veces más calcio que la leche y veinticinco veces más hierro que las espinacas. Previene la osteoporosis y refuerza los huesos, favorece la formación de hemoglobina y mioglobina, regula el balance de ácido-base y la concentración de agua en la sangre y los tejidos del cuerpo. Contiene gran cantidad de Vitamina A, C, E, K, B1, B2, B3 y B6. En cien gramos encontramos diez veces más vitamina A que en las zanahorias y doce veces más vitamina C que en las naranjas.

**La moringa posee alta concentración de proteínas, todos los aminoácidos esenciales y un amplio abanico de vitaminas y minerales**



Es una de las fuentes más poderosas de antioxidantes naturales ya que es muy rica en flavonoides. Los antioxidantes juegan un papel importante en controlar los síntomas del proceso de envejecimiento y mejoran la salud cardiovascular. Muy rica en fitonutrientes que van a facilitar la eliminación de toxinas del cuerpo, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, a reconstruir los glóbulos rojos en la sangre y a rejuvenecer el cuerpo al nivel celular.

El uso de la moringa es esencial para conseguir un estado de salud óptimo, siendo importante asegurarse que sea de cultivo orgánico para evitar los contaminantes presentes en el suelo y agua.■



el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

## Nuevos aliados Bio en tu alimentación

Más recetas en www.elgranero.com

SMOOTHIE SILUETA DIVINA

### Ingredientes

- 1 CUCHARADA DE MORINGA
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO
- 1 BASTÓN DE APIO
- 1 GOTA DE ACEITE ESENCIAL DE NARANJA
- 1/2 CLAVO DE OLOR
- 3 HOJAS DE ALBAHACA
- 1/4 CUCHARADITA DE JENGIBRE
- 1 VASO DE AGUA FILTRADA
- SIROPE DE AGAVE AL GUSTO

### Preparación

ECHAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA BATIDORA, BATIR Y ¡DISFRUTAR!

NOTA el cacao ayuda a absorber todos los beneficios de la Moringa

NUTRICIÓN INFANTIL

**Miriam Martínez Biarge,** *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

# Cómo optimizar la absorción de hierro en la dieta vegetariana

123RF Limited © Anna Bizon

A mucha gente le sorprende enterarse de que los vegetales son naturalmente ricos en hierro. De hecho una dieta vegetariana suele contener más hierro que una no vegetariana. Aunque el hierro de la carne se absorbe en un porcentaje mayor que el de los vegetales, es perfectamente posible que nuestros niños tengan unos buenos niveles de hierro siguiendo estos consejos:

- Comed alimentos de verdad, mínimamente procesados y sin azúcar ni grasas añadidos. Las verduras, las legumbres, los cereales integrales y los frutos secos y semillas son muy buenas fuentes de hierro.

- En cada comida debe haber siempre frutas y verduras ricas en vitamina C (cítricos, kiwis, fresas, piña, tomates y pimientos, coliflor, brécol y otras coles, espinacas, hojas de ensalada). La vitamina C aumenta de forma importante la absorción del hierro vegetal.

- El zumo de limón y el vinagre en las ensaladas también ayudan a la absorción del hierro.

- El café, el té, el cacao y algunas infusiones tienen sustancias que dificultan la absorción del hierro. Es mejor no tomar estas bebidas junto con las comidas principales, sino separadas de ellas al menos 2 horas.

- El remojo prolongado de las legumbres (¡hay que desechar el agua de remojo antes de cocerlas!) y la fermentación larga del pan con levadura madre eliminan gran parte de los fitatos, que son sustancias que dificultan la absorción de hierro.

- Los huevos tienen poco hierro y el que tienen no se absorbe muy bien. Si en casa tomáis huevos, es mejor no más de 4 por semana.

- Los lácteos son una fuente muy pobre de hierro y su exceso en la dieta es causa frecuente de anemia en los niños. La leche materna tiene poco hierro, pero el que tiene se absorbe muy bien y es siempre la mejor opción durante los 2 primeros años. Si la lactancia materna no es posible se debe usar una fórmula especial para bebés.

La mayoría de los estudios realizados en niños y adultos de países occidentales, donde los vegetarianos siguen dietas variadas y tienen acceso a todo tipo de alimentos, han mostrado que los niños vegetarianos no tienen anemia con más frecuencia que los no vegetarianos. Aun así la deficiencia de hierro es frecuente en los niños pequeños sea cual sea su dieta, por sus necesidades aumentadas y por su apetito a veces irregular. Si notas que tu hijo tiene signos de déficit de hierro (está pálido, se cansa con frecuencia, tiene más frío de lo normal, tiene poco apetito o está irritable) consulta con tu pediatra. La deficiencia de hierro debe tratarse con suplementos de hierro.■

ALIMENTACIÓN

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable



**Maria Pilar Ibern "Gavina",**
*Asesora nutricional y escritora, lacuinadegavina.blogspot.com.es*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com



# Tarta de avellanas y zanahoria con cobertura de crema de chocolate (sin gluten)

## INGREDIENTES (10-12 raciones)

- 250 gr. avellanas tostadas
- 250 gr. de azúcar de caña integral
- 250 gr. de huevos (pesados con su cáscara)
- 250 de zanahoria fresca rallada
- 1 cucharadita de café de canela en polvo
- 250gr. de harina de maíz o arroz. O avena sin gluten
- Una cucharadita de moka de bicarbonato sódico

## PARA LA COBERTURA

- Crema de cacao de calidad
- Frutos del bosque frescos (arándanos, grosellas, fresitas)

## Preparación

En un cuenco pastelero, batiremos los huevos con el azúcar hasta lograr una crema espumosa, en ese momento se agrega la zanahoria rallada, la cucharadita de canela y las avellanas. Se batirán y triturarán todos estos ingredientes hasta que la avellana quede totalmente triturada en forma de fina crema de avellana.

Finalmente volcaremos la harina previamente mezclada con el bicarbonato. Se trabajará la masa hasta que todos los ingredientes estén homogéneamente repartidos, y ya podremos volcar el resultado en un molde redondo de unos 25 cm. aproximadamente.

Introduciremos el molde en el horno previamente calentado a 180º y lo coceremos por espacio de 30 minutos, hasta comprobar que el pastel esté dorado y pierda la humedad.

Una vez cocido y reposado a temperatura ambiente cubriremos la superficie del pastel con una crema de avellanas al cacao de buena calidad.

### Nota de la autora

Las cremas que contienen cacao y frutos secos son excelentes para cubrir los pasteles, tartaletas, galletas… Siempre nos aportarán un gran valor nutricional en momentos en que necesitemos energía.

© Gessamí Boada

El cacao puro, al contener magnesio, calcio, fósforo, y triptófanos nos despertará la tan preciada hormona de la felicidad generando serotonina, siendo un antidepresivo natural delicioso.

Las avellanas ricas en grasas no saturadas nos ayudarán a equilibrar el colesterol, y nos aportarán minerales y proteínas de calidad y de fácil digestión.■

HABLEMOS DE

**Raúl Martínez,** *Dietética y dietoterapia Homotoxicología, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

# ¿Es la bollería industrial un alimento?

De todos los alimentos procesados tal vez la bollería industrial es el más popular. Los dulces, los panes industriales, las galletas, están ampliamente difundidos en nuestra dieta, muy por delante de alimentos muy saludables como la verdura y fruta. Es difícil encontrar a alguna persona que no haya consumido bollería industrial alguna vez. Lo consumen tanto adultos como niños, pero son especialmente los niños los principales consumidores ya que se ha convertido en sustituto del tradicional almuerzo o merienda diario, con la diferencia que el bocata de toda la vida era sin dudarlo mucho más sano. Pero ¿qué ocurre cuando la consumimos de forma habitual? Para contestar a esta pregunta es necesario conocer la composición de este "alimento", y tras saber la respuesta, empezamos a sospechar que más que nutrirnos lo que hace es enfermarnos.

La principal característica de esta bollería es la de ser un alimento muy calórico atiborrado de azúcares simples y de grasas. Calorías vacías, muchas calorías y poca cantidad de nutrientes, ya que 100 gramos pueden proporcionar de 400 a 600 calorías, que suponen el 30% de las calorías totales que una persona ingiere al día. Al estar compuesta por azucares simples y no aportar prácticamente fibra no producen sensación de saciedad, nos induce a comer en gran cantidad y tiene como consecuencia el aumento de obesidad entre sus consumidores.

123RF Limited © idealphotographer

Las grasas con la que se produce tampoco son saludables. Se trata de grasas hidrogenadas o grasas trans, aceites de palma y coco, que se usan en la industria de la bollería por su bajo coste, junto a grasas saturadas animales, mantecas de cerdo y mantequillas. Suben el nivel de lipoproteínas de baja densidad (LDL), popularmente conocidas por "colesterol malo", y elevan los triglicéridos, ambos relacionados con el incremento de enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia y arteriosclerosis.

Los azucares refinados y los azucares simples como la sacarosa, la glucosa o el azúcar invertido producen incrementos considerables de los niveles de insulina en sangre, con el riesgo aparejado de sufrir diabetes tipo 2. El contenido en vitaminas y antioxidantes es prácticamente nulo, lo que va a favorecer la producción de radicales libres, y la presencia de minerales es muy pobre siendo el sodio el único mineral que se encuentra y en exceso, y su elevado consumo puede causar hipertensión.

Si queremos llevar una dieta sana y equilibrada que nos garantice salud y bienestar, es necesario eliminar, o reducir al mínimo, la bollería industrial.■

**Son especialmente los niños los principales consumidores ya que se ha convertido en sustituto del tradicional almuerzo o merienda diario**

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

**Karin Heinze,** *Periodista de Organic Market Info, kh@bio-markt.info*



# El crecimiento orgánico global continúa

## 43,7 millones de hectáreas de tierra orgánica en todo el mundo

¡El crecimiento orgánico global continúa! Los últimos datos globales sobre la agricultura ecológica presentados por el Instituto de Investigación para la Agricultura Orgánica (FiBL) y la IFOAM - Organics International en la feria BioFach 2016 en Nuremberg muestran que hay 43,7 millones de hectáreas de tierra agrícola orgánica en todo el mundo. El anuario de estadísticas *"El Mundo de la Agricultura Orgánica"* ha salido editado el miércoles 10 de febrero de 2016.

## 43,7 millones de hectáreas de tierras de cultivo orgánico

Un total de 43,7 millones de hectáreas fueron gestionadas orgánicamente a finales de 2014, lo que representa un crecimiento de casi 0,5 millones de hectáreas en la encuesta anterior (datos de 2013). Australia es el país con la mayor superficie agrícola orgánica (17,2 millones de hectáreas, con 97% de dicha superficie utilizada para el pastoreo), seguido de Argentina (3,1 millones de hectáreas) y los Estados Unidos de América (2,2 millones de hectáreas).

El 40% de la superficie agrícola orgánica global se encuentra en Oceanía (17,3 millones de hectáreas), seguida de Europa (27%; 11,6 millones de hectáreas) y América Latina (15%; 6,8 millones de hectáreas). Los países con la mayor proporción de tierra agrícola orgánica de sus tierras de cultivo totales son las Islas Malvinas (36,3%), Liechtenstein (30,9%) y Austria (19,4%). En once países más del 10% de la tierra agrícola es orgánica.

## Más de dos millones de productores

Más agricultores cultivan orgánicamente, más tierra está certificada como orgánica, y 172 países informan de las actividades agrícolas orgánicas como se muestra en la edición 2016 del estudio *"The World of Organic Agriculture" "El Mundo de la Agricultura Orgánica"* (datos para finales de 2014), publicado por FiBL e IFOAM - Organics International. Alcanzando un nuevo máximo histórico, se registraron 2,3 millones de productores orgánicos en 2014. Al igual que en años anteriores, los países con el mayor número de productores fueron India (650.000), Uganda (190.552) y México (169.703).

## La tendencia positiva observada en los últimos años continúa

La empresa de investigación de mercado Organic Monitor estima que el mercado mundial de alimentos orgánicos **en 2014 ha llegado a 80 mil millones de dólares** (más de 60 millones de euros). La demanda de productos orgánicos continúa aumentando, reflejada en el crecimiento significativo del mercado del 11% en los EE.UU., el mayor mercado de productos orgánicos del mundo. Los Estados Unidos es el principal mercado con 27,1 millones de euros, seguido por Alemania (7,9 millones de euros), Francia (4,8 millones de euros), y China (3,7 millones de euros). En 2014, el mercado de productos orgánicos sueco experimentó un crecimiento sin precedentes, aumentando en más de un 40 por ciento - un ritmo notable para un mercado ya bien establecido. El mayor gasto per cápita era en Suiza (221 euros) y Luxemburgo (164 euros). Y el desarrollo positivo de los mercados sigue dándose en el año 2015.

## Información:

La 17ª edición de *The World of Organic Agriculture, El Mundo de la Agricultura Orgánica,* publicado por FiBL e IFOAM Organics International, * Willer, H, Lernoud, J, (eds.) (2016) *The World of Organic Agriculture. Statistics and Emerging Trends 2016,El Mundo de la Agricultura Orgánica. Estadísticas y Tendencias Emergentes 2016.* FiBL, Frick, y, IFOAM - Organics International, Bonn

**Contenido:**

Los resultados de la encuesta sobre la agricultura orgánica en todo el mundo.

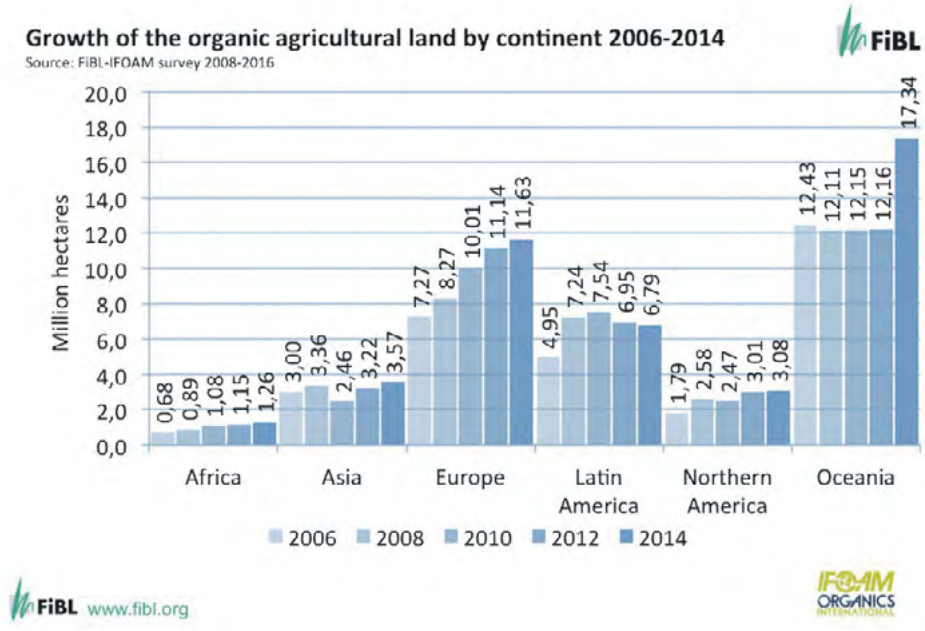
La agricultura orgánica en las regiones y los informes de los países; Australia, Canadá, las Islas del Pacífico, Estados Unidos de América.

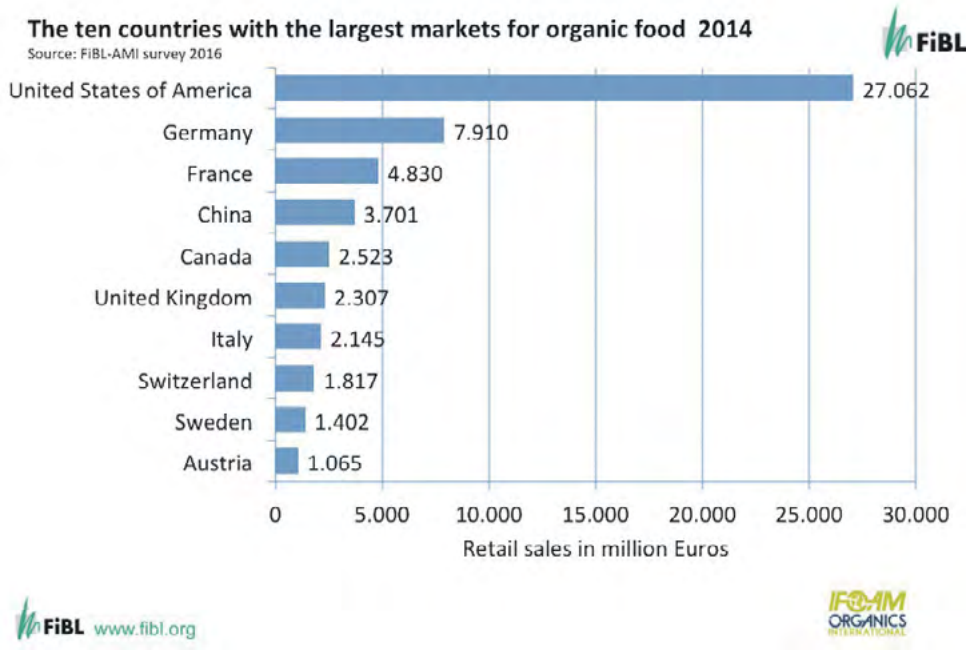
Capítulos en el mercado mundial, normas y legislaciones, normas voluntarias, PGS, el mercado europeo, recopilación de datos en Tailandia y Australia

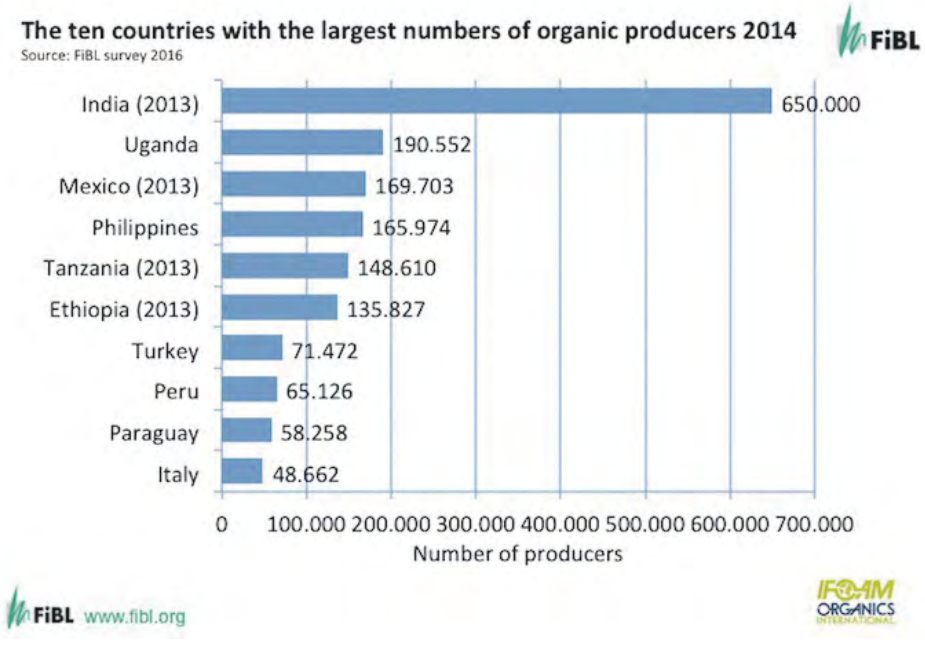
Numerosas tablas y gráficos.

Nuevas adiciones: Datos mejorados: destaca ejemplos de cómo se recogen y se asocian los datos del mercado orgánico. Estudios de productos: una sección para el análisis de productos seleccionados.

El libro se puede pedir a través de IFOAM.bio y shop.FiBL.org.■



Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
www.bioecoactual.com

CONCIENCIA ECOLÓGICA

**Montse Mulé,** *Redactora, Eco-Animalista, montse@centipedefilms.com*

# La huella hídrica

Leía en una entrevista del periodista Antonio Cerrillo a Arjen Hoekstra, profesor de Gestión del Agua en la Universidad De Twente (Holanda) que un kilo de algodón habrá necesitado unos 10.000 litros de agua de promedio desde su cultivo hasta la prenda final, es la llamada "huella hídrica" de la fabricación de un producto.

La huella hídrica por persona en España es muy alta, de casi 7000 litros por persona y día, y este valor se debe al consumo cárnico. Una disminución del consumo en este sentido significaría una muy importante reducción de agua así como de CO2. En agricultura se podría mejorar la tecnología de riego, en la industria ir hacia una economía circular que podría llegar a tener una huella hídrica cero.

Lo ideal sería que las etiquetas de todo producto informaran de los diversos aspectos que su fabricación conlleva. Esta etiqueta mostraría al consumidor no sólo el agua utilizada, sino la energía empleada, si es o no de comercio justo, si se ha maltratado a animales para obtenerlo, si tiene modificación genética, si proviene de producción ecológica.

La transparencia sería un avance ya que muchos consumidores, de estar bien informados, elegirían esto y no aquello en consonancia con su ética personal de respeto y defensa del medio ambiente.

De momento no hay legislación que obligue a esta transparencia por lo que las empresas concienciadas pueden dar el primer paso avanzándose a esta legislación que no debe tardar en poner límites a los usuarios del agua, derrochada por el modelo de producción y consumo actual.■

LA CÁMARA OCULTA

**Pedro Burruezo,** *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

# El ego

Afortunadamente, un creciente porcentaje de la población ha dejado de lado el dejar sus vidas en manos de los aburridos e inoperantes políticos y han preferido coger las riendas de su alimentación, de su salud, de la educación de sus hijos…

Esta es una de las mayores revoluciones posibles: que la ciudadanía vuelva a ser protagonista de la película de su propia existencia.

Los medios de información vomitan a destajo consignas cuyo último objetivo es dibujar el sendero por el que tenemos que caminar. Esas consignas alimentan el ego, ese enemigo interior insaciable que nunca está contento con nada.

Las diversas tradiciones espirituales del planeta han inventado diferentes sistemas para plantarle cara a ese maleducado interno que nunca se calla, que exige sin piedad, y al que cedemos para saciar pequeños placeres de todo tipo efímeros que, a la larga, resultarán ser letales.

Porque el ego es tan peligroso que es capaz de disfrazarse de cualquier cosa con tal de seguir alimentando la vanidad, la egolatría, el culto al "yo"... Dice el cuento sufí que el hombre fue a buscar a su amada y llamó a la puerta: "¿Quién eres?". "Yo", contestó el amante. "No hay lugar para dos 'yoes' en esta casa", dijo la dama. Al cabo de un tiempo, volvió a llamar a la puerta; "¿Quién es?". "Tú". La puerta seguía cerrada. Al cabo de mucho tiempo, después de llamar a la puerta y de escuchar la pregunta por tercera vez, el doncel amoroso le contestó a la doncella: "Soy Él". Y la puerta se abrió. La puerta que separa la ilusión de la realidad es muy angosta. Hay que agacharse para poder pasar... ■

123RF Limited © Jacek Dudzinski

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

**Helena Escoda Casas,** *Licenciada en Historia (UAB)*
*helenaescodacasas@gmail.com*

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

# Gastronomía y religión: Nutrición, cultura y ética: El Budismo

La alimentación humana es una cuestión demasiado compleja para analizarla simplemente como una necesidad nutricional pues los ingredientes predilectos y los tabús alimentarios pueden ser muy variables o contrapuestos según el país, cultura y religión. Esta apreciación nos demuestra que, sea cual sea la pauta alimentaria que sigamos, se trata de un fenómeno multidimensional en el cual interaccionan factores relacionados con la fisiología, el entorno natural y las respuestas adaptativas de nuestra biología. El conjunto articulado de clasificaciones y reglas alimentarias desarrolladas en cada área cultural tienen sentido en sí mismas, pues cada forma de alimentarse es una manera lógica de adaptarse y entender el mundo.

La Ley Orgánica 7/1980 de 5 de julio relativa a libertad religiosa nos garantiza el Derecho a la libertad de culto, en muchas ocasiones la práctica religiosa implica tabús o prohibiciones alimentarias explicitas, el Budismo es un excelente paradigma de ética aplicada y prácticas alimentarias.

## El Budismo:

Entendido como una religión o filosofía de vida, el Budismo, derivado del brahmanismo, fue fundado en la India durante el siglo VI a. C. por Buda Gautama. En la actualidad, ha evolucionado generando una gran diversidad de escuelas y ramas. Desde una óptica occidental laica se observan cinco preceptos básicos en la práctica de esta religión, los cuales no se formulan como imperativos, sino como reglas de formación voluntaria e instrucciones para conseguir el bienestar con uno mismo y con los demás. Se podría decir que son una pauta de seguimiento para aprender a vivir y a convivir en paz: concepto de *ahiṃsā* (no ocasionar daño, no violencia).

1. No quitar ninguna vida.
2. No tomar lo que no ha sido dado.
3. No tener una mala conducta sexual.
4. No mentir.
5. No ingerir sustancias tóxicas que puedan nublar la mente.

El primer precepto budista es casi equivalente al V Mandamiento cristiano *no matarás*, pero a diferencia del Cristianismo, el Budismo incluye a los animales no humanos, razón por la cual la alimentación budista se basa en el vegetarianismo. La tradición gastronómica budista se conoce como *zhāicài 'comida vegetariana'* en China, Hong Kong, Singapur y Taiwán; *đồ chay* en Vietnam; *shōjin ryōri 'cocina de devoción'* en Japón; y *sachal eumsik 'comida de templo'* en Corea.

El quinto precepto se basa en no ingerir sustancias que alteren la consciencia, como el alcohol, excitantes como el café o cualquier tipo de droga o planta alucinógena, con la finalidad de no causarse una autoagresión y que esta pueda acarrear consecuencias perjudiciales para otros.■

©123RF Limited © Zvonimir Atletic. Alimentos para el culto religioso, templo budista en Howrah, Bengala Occidental, India

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

**Montse Mulé,** *Redactora, Eco-Animalista, montse@centipedefilms.com*

# Ken Saro Wiwa (1941-1995)

**Kenule Beeson Saro-Wiwa** nació en Bori, en la zona del delta del rio Níger, Nigeria, el 10 de octubre de 1941, hijo del jefe Ogoni **Jim Wiwa.**

Poeta y novelista, activista medioambiental, productor de televisión de series satíricas con una gran audiencia. **Ken Saro Wiwa** pertenecía a la tribu de los ***Ogoni***, etnia cuyo sustento se basa en la pesca y en la agricultura. La contaminación de sus tierras de cultivo debido a la actividad de la compañía petrolífera Shell le llevó a fundar el ***Movimiento para la Supervivencia del Pueblo Ogoni (MOSOP)*** en 1991, para denunciar al mundo el desastre medioambiental causado por la petrolera desde los años 50, así como la complicidad de la dictadura nigeriana.

Fue encarcelado por varios meses en el año 1992, sin juicio, por el gobierno militar nigeriano. Galardonado con el ***Right Livehood Award*** y con el ***Goldman Environmental Prize*** y ***candidato al Premio Nobel de Literatura.***

En 1993, la presión social consiguió que la compañía Royal Dutch Shell cesara su actividad en este territorio, a lo que la dictadura, mermada de tan grandes beneficios, respondió con más de 2.000 encarcelamientos y asesinatos, y forzó el exilio de miles de personas.

De 1993 a 1995 fue Vicepresidente de la ***Asamblea General de las Naciones y Pueblos No Representados (UNPO)***, cuyos miembros son los pueblos indígenas, las minorías y los territorios no reconocidos u ocupados, unidos para proteger y promover sus derechos humanos y culturales, para preservar su medio ambiente y encontrar soluciones no violentas a los conflictos que les afectan.

Arrestado de nuevo en 1993 y en 1994, **Ken Saro-Wiwa** fue ejecutado junto a ocho activistas más del MOSOP por la dictadura del general Sani Abacha, el 10 de noviembre de 1995.

En el año 2004 se creó la fundación ***The Ken Saro-Wiwa Foundation*** con el objeto de continuar la lucha no-violenta para la protección de los derechos de los **Ogoni**, su modo de vida y su medioambiente.

En el año 2009 la compañía Shell se declaró responsable por complicidad con la dictadura militar nigeriana en la represión y genocidio del pueblo ogoni, aceptando satisfacer con 15 millones de dólares al MOSOP y pagar los costos de descontaminación del territorio.

© Creative Commons

Entre sus libros destacamos:

(1989). *On a Darkling Plain: An Account of the Nigerian Civil War.* Epsom: Saros. ISBN 1-870716-11-6.

(1992). *Genocide in Nigeria: The Ogoni Tragedy.* London: Saros. ISBN 1-870716-22-1.

(1995). *A Month and a Day: A Detention Diary.* New York, N.Y.: Penguin Books. ISBN 978-0-14-025914-8.■

ALIMENTACIÓN

FERIAS

**Maria Cacheda Pérez,** *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

YO RECICLO

# Contaminación de las aguas dulces

Es muy conocido que los purines o estiércoles procedentes del ganado de las granjas contaminan las aguas. Se vierten a los ríos o riachuelos sin control, se utilizan en exceso para abonar la tierra, y se infiltran y acaban contaminando las aguas subterráneas.

Los ganaderos tendrían que evitar el vertido de purines al agua y procurar no utilizarlos en exceso para abonar la tierra, con el fin de evitar la contaminación de las aguas subterráneas. El exceso de purines se puede recoger y almacenar en balsas especiales, o bien llevarlos a centros de reciclaje donde se hacen adobos y tierras para jardines y cultivos.

Como dato destacado, el Instituto Catalán de Investigación del agua (ICRA), ha determinado en uno de sus últimos estudios que la calidad de las aguas de Cataluña se ve afectada por la presencia de estos purines, nanopartículas y pesticidas, y por primera vez, **se detectan antibióticos veterinarios en las aguas subterráneas en zonas del país.**

Al contrario del que ocurre con los nitratos, por ahora la presencia de antibióticos en el agua no está legislada. Actualmente estas aguas no llegan a la red de abastecimiento, pero el peligro radica al beberla directamente de pozos o fuentes sin tratar. El efecto sobre la salud de las personas podría ser la creación de resistencias a estas familias de antibióticos y la aparición de problemas digestivos, especialmente en bebés y gente mayor.

En el ámbito particular podemos evitar la contaminación que genera la industria ganadera denunciando y **pidiendo a los gobiernos que tomen las decisiones adecuadas y legislen teniendo en cuenta todos los factores de riesgo que genera este negocio.** Por otro lado como consumidores conscientes y responsables, tendremos que decidir qué alimentación elegimos; o dejar de consumir estos productos o hacer una compra responsable a empresas que garanticen la calidad ecológica y transparencia en sus métodos de explotación del ganado.

En cuanto a la calidad de las aguas dulces, podemos evitar que muchas sustancias controladas por nosotros, vayan a parar al agua si adoptamos algunas de estas medidas:

**Evitar la utilización en exceso de productos de limpieza agresivos con el medio** como la lejía, el amoníaco y otros productos tóxicos además de detergentes, puesto que son ricos en fosfatos y todos estos productos van a parar, a través del fregadero, a los ríos, lagos y embalses.

© Maria Cacheda

**No verter al fregadero líquidos no solubles en agua, como pinturas y aceites,** puesto que hacen una película sobre el agua que dificulta la oxigenación. La mejor solución es llevar estos productos al punto verde, instalación que recoge de manera selectiva los residuos que no disponen de contenedor en la calle.

Otra medida muy fácil es tomar conciencia de algunos hábitos integrados, como por ejemplo no tirar al agua objetos que tendrían que ir a la basura: papeles, plásticos o restos de comida, y **denunciar cualquier vertido de sustancias tóxicas o contaminantes al agua.**

Es importante escoger productos reciclados en nuestra compra, puesto que la fabricación de estos productos comporta una reducción del consumo y la contaminación de las aguas; por eso es necesario utilizar como materias primeras residuos recuperados. Por ejemplo, la fabricación de papel reciclado es un proceso que reduce a la mitad la contaminación y comporta un 85% de ahorro en el consumo de agua.■

**Como consumidores conscientes y responsables, tendremos que decidir qué alimentación elegimos**

ALIMENTACIÓN

HABLEMOS DE

**Celia Valenciano Bono,** *Periodista editora del blog,*
*www.puntafinanews.com - celia.valenciano@puntafinanews.com*

# Corta con las puntadas tóxicas. Moda Limpia. Tu protección, la del trabajador y la del medio ambiente

123RF Limited ©luminastock

Cómo nos vestimos, al igual que cómo nos alimentamos, es importante para la salud, el bienestar, pero también es esencial para la sostenibilidad, la ética y la salvaguarda del medio ambiente; y en el caso de la moda, damos un paso más allá: la dignidad del trabajo.

Es muy probable que la mayoría de las prendas que tenemos se hayan elaborado en una fábrica de la India, Vietnam o China en la que los trabajadores tienen jornadas interminables, condiciones insalubres y un sueldo indecente.

¿Pero cómo podemos cambiar la realidad textil que nos rodea? La única respuesta posible es la concienciación y la divulgación. De la mano de una sociedad concienciada va a llegar un consumo constante de moda limpia que nos protege, al mismo tiempo que abraza al medio ambiente y al trabajador. La ropa ecológica está llena de ventajas, es más cómoda, suave, robusta, transpirable y dura más. Además, necesitamos romper con barreras psicológicas que hacen pensar que la ropa ecológica es más cara, más fea, es para gente que le gusta un look más hippie o que es menos accesible.

Actualmente, cada vez son más las pequeñas empresas que apuestan por una moda diferente y respetuosa, así lo han hecho Mónica Melero y Rosa Bernier creando la plataforma Moves To Slow Fashion, que conjuga diseño, tendencias, responsabilidad social, ecológica y ética o Ecoology, una de las marcas pioneras en España en moda sostenible. ■

ALIMENTACIÓN

Todos los días abrimos el armario y elegimos una u otra prenda en función de lo que nos apetezca ponernos, cómo nos sentimos, dónde vamos a ir... Pero, ¿cómo se ha elaborado esa prenda, qué materiales se han utilizado para su diseño, qué procesos se han seguido para conseguir ese tejido o en qué condiciones ha sido elaborada?

En el campo de la moda todavía existe mucho desconocimiento sobre los efectos reales en la salud que tienen las sustancias químicas que llevan algunos tejidos. En 2012, Greenpeace alertó, tras un análisis realizado en varios países del mundo a 141 artículos de ropa, de las "puntadas tóxicas"; tejidos que contienen sustancias peligrosas (tintes sintéticos, agentes antimoho…) que, además de poder provocar trastornos hormonales en contacto directo con la piel tras su liberación, contribuyen a la contaminación del agua, tanto al fabricarlas como al lavarlas.

De todas las marcas analizadas (todas archiconocidas mundialmente) descubrieron que ninguna se salvaba, todas tenían varios artículos que contenían NPE (Etoxilatos de nonilfenol), que al degradarse producen una sustancia que actúa como un disruptor hormonal.

**La ropa ecológica está llena de ventajas, es más cómoda, suave, robusta, transpirable y dura más**

## LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

### COSMÉTICA / CHAMPÚ

**Champú biológico revitalizante con Granada y Ginseng, de Corpore Sano**

El champú Revitalizante de Ginseng y Granada mantiene el cabello fuerte y vigoroso asegurándole un buen riego sanguíneo y nutrientes para evitar su caída y mejorar su vitalidad. Formulado con extractos vegetales de Granada.

La Granada* es una rica fuente de taninos, aminoácidos, vitaminas (A, C, E) y minerales, lo que la ha convertido durante siglos en una gran aliada contra los efectos del estrés oxidativo.

Del Ginseng* se obtiene un extracto rico en ginsenósidos, polisacáridos, proteínas y vitaminas que aporta a este champú propiedades revitalizantes, reforzantes y estimulantes para el crecimiento del cabello.

· **Certificado:** Ecocert www.ecocert.es
· **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
· **Producción y Distribución:** DISNA Distribuidora de Productos Naturales, S.A.

### ALIMENTACIÓN / TORTITAS

**Nuevas Tortitas de Maíz con Chía y con Quinoa, de Sol Natural**

Tanto la Chía como la Quinoa son consideradas "superalimentos", pues además de sus características nutricionales, mejoran nuestra salud y nos ayudan a prevenir el riesgo de contraer enfermedades.

Las nuevas Tortitas de Maíz están pensadas para introducir en la dieta estos "superalimentos" de una forma sencilla y rápida.

**Tortitas de Maíz con Chía,** sin gluten: esta pequeña semilla es el alimento con más Omega3. ¡Su contenido es 7 veces superior al del salmón!

**Tortitas de Maíz con Quinoa, sin gluten:** la quinoa es un pseudocereal con un alto contenido en proteínas y unos valores nutricionales excepcionales.

**Aptas para celíacos**

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
· **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

### ALIMENTACIÓN / QUESO

**Queso vegano estilo parmesano de Violife. Galardonado como el mejor queso vegano del año 2015**

¡Violife ofrece un queso vegano estilo parmesano con un sabor muy real!

Violife ofrece una amplia gama de quesos totalmente veganos que por su textura y sabor resultan difíciles de distinguir del queso de procedencia animal.

· Elaborado con aceite de coco.
· Vegano 100% vegetal.
· Sin conservantes.
· Sin leche ni derivados lácteos.
· Sin azúcares.
· Sin aceite de palma.
· Apto para alérgicos e intolerantes a la lactosa, caseína, etc.
· Apto para diabéticos.

· Sin soja, sin gluten, sin frutos secos, sin proteínas, sin conservantes, sin colesterol, sin transgénicos.

· **Certificado:** Vegan Society www.vegansociety.com
· **Marca:** Violife www.violife.gr
· **Distribución:** Biogran,S.L. www.biogran.es

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / MORINGA

**Moringa en capsulas, incrementa las defensas naturales del cuerpo, de El Granero Integral**

Si un superalimento puede ser calificado de milagro natural debido a sus propiedades nutritivas, medicinales y desintoxicantes ese es la moringa.

El uso de la moringa es esencial para conseguir un estado de salud óptimo, siendo importante asegurarse de que sea de cultivo orgánico.

Gran acción antimicrobiana y antifúngica, propiedades anti inflamatorias, analgésicas, antiasmáticas, reduce la hipertensión, el colesterol y posee actividad antidiabética, hepatoprotectora y cardiotónica.

**90 Capsulas vegetales de 40 mg**

· **Certificado:** Euro Hoja - Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid (CAEM)
· **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
· **Producción y distribución:** Biogran,S.L. www.biogran.es

### ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

**Beauty, cerveza artesanal, ecológica y con aloe vera, de Alimentos para el siglo XXI, S.L.**

Beauty es una cerveza ecológica, artesana, sin filtrar ni pasteurizar y refermentada en su propio envase. Gracias a la elevada cantidad de zumo puro de aloe que contiene (10%), es una fuente de salud para nuestro organismo.

· **Ingredientes:** agua, malta, zumo de Aloe Vera, lúpulo y miel de azahar (procedentes de agricultura ecológica).
· **Nota de cata:** Color dorado y espuma persistente, aporta la frescura del aloe y la intensidad de la malta con un toque caramelizado. De amargor suave. Su grado de alcohol, cuerpo medio, carbonatación y frescor, hacen que sea una cerveza fácil de beber con un carácter único.
· **Alcohol:** 4,8% alc. vol.
· **Aroma:** Miel y caramelo, en un primer momento. Pasados unos segundos se aprecia aroma herbal aportado por el Aloe Vera.
· **Temperatura de servicio:** 4-6 ºC

· **Certificado:** Euro Hoja, European Vegetarian Union (EVU) www.v-label.eu
· **Producción y distribución:** Alimentos para el siglo XXI, S.L. info@beautyaloebeer.com

## DISTRIBUCIÓN

ECO – ITINERARIOS A PIE

**Víctor Riverola i Morera,** *periodista, escritor y alpinista, victor@victorriverola.com*

# La montaña contra la depresión, la ansiedad y la falta de motivación

¿Cómo puede ayudar la montaña a la hora de paliar los efectos destructivos de una depresión en el ser humano? Deportes de montaña como pueden ser la escalada, el senderismo, el alpinismo o el esquí han ayudado a superar traumas a muchas personas que sufrían problemas o trastornos psicológicos. Según Jerónimo Saiz, miembro del Comité Ejecutivo de la Sociedad Española de Psiquiatría y patrono de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental, el deporte moderado "es una recomendación genérica que se hace en muchas patologías psicológicas, incluida en la ansiedad y en los casos de depresión leve y moderada". El experto en psiquiatría explica que "se ha demostrado que el ejercicio habitual (no menos de tres veces por semana y de 30 minutos cada sesión) mejora los sistemas de neurotransmisión, como la serotonina, por lo que es positivo para ayudar a combatir este tipo de enfermedades".

Además de mejorar los sistemas neurotransmisores, los deportes de montaña también tienen otros efectos positivos sobre la salud psíquica de las personas. Saiz declara a este respecto que practicar deportes al aire libre "mejora la autoestima del que los practica". En definitiva, afirma el experto, "caminar, correr, escalar, esquiar… pueden llegar a ser un complemento excelente para apoyar tratamientos contra la depresión". Sin embargo, el deporte moderado, aunque pueda ser practicado por casi todo el mundo, no es algo que esté siempre al alcance de las personas que sufren algún tipo de patología psíquica. Según declara el especialista, "para hacer ejercicio hace falta motivación y vitalidad, dos factores que se suprimen por completo en los casos de depresión". Saiz añade que "no se trata de un ejercicio de voluntad común, sino que simplemente muchas de estas personas no están en condiciones de practicar deporte".

## El sedentarismo puede aumentar el riesgo de sufrir depresión

Aunque quizá no sea considerado como una de las causas más importantes en la aparición de depresión, el sedentarismo y los hábitos que trae consigo representan un entorno perfecto de proliferación y desarrollo de esta enfermedad psíquica. Además de la ausencia de ejercicio físico y por lo tanto la pérdida de todos los beneficios que reporta, el sedentarismo incluye otros efectos negativos para la salud mental. Ser sedentario, afirma Saiz, "implica una restricción a la relación social, a salir y relacionarse con otras personas, lo que crea unas condiciones nada favorables para la aparición de la depresión".

Otros factores como la rutina y la falta de motivación ante la ausencia de estímulos, también son perjudiciales y favorecen el desarrollo de enfermedades como la depresión y la ansiedad.■

123RF Limited © rdonar

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Fidel Pascual,** *Director de Calidad de Herbes del Molí, www.herbesdelmoli.com*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbes del Molí, Coop.V | www.herbesdelmoli.com

HIERBAS Y ESPECIES

# Remedios olvidados, la Nona

Hay remedios que bien por ser poco conocidos, bien por usarse en regiones muy concretas, nunca han sido estudiados desde un punto de vista científico y con el tiempo van siendo olvidados. Y esto ha sido lo que ha ocurrido con la Nona.

La **Nona** (***Ononis aragonensis Asso***), es un pequeño arbusto de la familia Fabaceae, leñoso, con hojas compuestas trifoliadas y flores amarillas. Florece de mayo a junio. Podemos encontrarla por encima de los 1000 metros sobre el nivel del mar, sobre suelos calizos formando parte de matorrales montanos o en las orlas de los bosques. Crece en las zonas calcáreas del Pirineo Central, sur de Aragón, Comunidad Valenciana, Murcia y Andalucía. También se encuentra en el Norte de África.

Fue descrita por primera vez por Tournefort y Salvador en 1681, en la Sierra de Mariola (Alicante) como *"Anonis hispanica, frutescens folio rotundiori"*. Todavía se conserva el pliego del Herbario de Salvador en el Instituto Botánico de Barcelona. El primero en darle nombre según el sistema binomial de Linneo (1707-1778) fue el aragonés Ignacio de Asso en 1779.

**Con la aparición de los medicamentos de síntesis, esta planta como muchas otras, cayó en desuso**

## Propiedades medicinales

Para su uso medicinal se recolecta la sumidad aérea, tronco, ramas y hojas. No conocemos cuales son los principios activos de esta planta ni cuál es su acción fisiológica, ya que nunca ha sido estudiada, pero sabemos que es un excelente remedio para combatir los cólicos nefríticos provocados por los cálculos renales (conocidos popularmente como piedras del riñón), dolencia caracterizada por manifestarse con fuertes dolores. Este conocimiento ha sido transmitido por nuestros antepasados de generación en generación en aquellas zonas donde se cría esta planta.

A pesar de ser una planta poco conocida, en una época fue reconocida y utilizada por la medicina "oficial". Sus propiedades ya eran conocidas y apreciadas en el S. XVIII. Por ejemplo, Jose Quer y Martinez (1695-1764) botánico y cirujano militar, primer catedrático del Real Jardín Botánico de Madrid, dice de ella que es *"el más potente específico para la cólica nefrítica"* y se sabe que Juan Minuart y Parets (1693-1768), Boticario Mayor del Hospital General de Madrid, la utilizaba mezclada con otras sustancias para combatir estos cólicos. Con la aparición de los medicamentos de síntesis, esta planta como muchas otras, cayó en desuso y hoy en día solo es conocida en pocas zonas de nuestro país donde la tradición popular ha logrado mantenerse a pesar del paso de los modos de vida tradicionales a los propios de una sociedad urbana e industrial.

© Herbes del Molí, Coop.V.

Se utiliza una decocción de esta planta para combatir los cálculos renales, especialmente los cálculos de calcio (oxalato o fosfato). Cuando los cálculos son de ácido úrico se suele utilizar otra planta de este mismo género, la gatuña (*Ononis spinosa*).

Los herbolarios tradicionales suelen asociar a la nona alguna planta que ayude a prevenir o minimizar el riesgo de una infección de orina (cistitis) provocada por las heridas causadas por los cálculos al desplazarse por los conductos urinarios. En el sur y en el este peninsular suele asociarse con el brezo *(Erica multiflora)* y más al norte con la gayuba (Arctostaphylos uva-ursi). También hay quien la combina con Hipérico *(Hypericum perforatum)* por sus propiedades cicatrizantes.

Tradicionalmente esta planta o sus mezclas suele consumirse en novenas (se consume durante 9 días seguidos y se descansa otros nueve) que es el equivalente tradicional a lo que actualmente se denomina en medicina "ventana terapéutica".■

ALIMENTACIÓN

SALUD GEOAMBIENTAL

**Alba Cànovas,** *Arquitecta, bluearch.bioarquitectura@gmail.com*

# Resinas epoxi, la máscara del bisfenol A (parte II)

Las resinas epoxi tienen un amplio uso en ámbitos como la industria alimentaria y el packaging, revestimientos de tuberías de agua, en la industria naval, aeronáutica y automovilística, en sistemas eléctricos y electrónicos, y destaca especialmente el sector de la construcción. Entre sus muchas aplicaciones podemos nombrar las pinturas y acabados epoxi, que se aplican en pavimentos de edificios industriales, de parkings o incluso de uso doméstico; revestimientos de superficies cerámicas o graníticas, impermeabilizaciones de cubiertas y muros. También un uso importante en refuerzos, reparaciones y consolidaciones de elementos estructurales en la edificación.

El Servicio de Dermatología Laboral del Instituto de Salud Carlos III de Madrid publicó un estudio sobre la sensibilización a Bisfenol A y Bisfenol F en trabajadores de diferentes ámbitos expuestos a resinas epoxi, en el que se constatan lesiones dérmicas. Según otras bibliografías, las resinas epoxi son agentes causales de asma bronquial (tos, expectoración, disnea, sibilancias, que evoluciona a enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y dermatitis alérgica.

El Dr. Nicolás Olea Serrano, Catedrático de la Universidad de Granada, junto con su equipo, lleva años realizando prestigiosos estudios sobre la influencia de los alteradores hormonales en la salud. El grupo de población con mayor riesgo de exposición a las resinas epoxi son los trabajadores de la construcción, de la industria eléctrica y electrónica, de las empresas fabricantes de composites y los pintores. También se le atribuyen la capacidad de alterar hormonalmente el páncreas y la tiroides.

123RF Limited©petervick167

Pero hemos de tener en cuenta que los usos en muchos materiales de construcción también nos exponen a dichas substancias en el ámbito no laboral. Tenemos que considerar que sobre todo el uso de materiales en superficie, expuestos a un desgaste por su uso, puede producir polvo con partículas que podrían ser absorbidas por vía respiratoria, pudiéndose encontrar dichas partículas, incluso en el polvo doméstico, el cual contiene gran cantidad de contaminantes que entran en casa, entre otros, a través de la suela del calzado.

Posiblemente estos materiales nos hacen la vida más fácil, pero deberíamos reflexionar sobre si el precio que pagamos por ello compensa realmente. A la vez que se debería incentivar al sector industrial para investigar sobre otras alternativas menos perniciosas, además del uso de materiales alternativos en los casos que se puedan utilizar.■

**Las resinas epoxi son agentes causales de asma bronquial y dermatitis alérgica**

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Maribel Saíz Cayuela,**
*Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / COSMÉTICA

# Fito-cosmética con aromaterapia

## Más allá de la cosmética natural

El cuidado de la piel va más allá del uso de un cosmético natural indicado para uno u otro tipo de piel. La piel, el órgano más grande de nuestro cuerpo, está viva y responde rápidamente al medio; tanto a factores exógenos (contaminación, alimentación, consumo de tabaco, actividad física, clima, etc.) como a factores internos (endocrinos, alteraciones del sistema nervioso y emocionales). La cosmética natural no puede dejar de ver algo tan fundamental como son los aspectos psicológicos y emocionales que poseen enorme influencia en el estado de nuestra piel. Es ahí donde la FITO-COSMÉTICA AROMATERAPÉUTICA juega un rol esencial para ayudar a equilibrar la piel, devolviéndole salud y luminosidad.

Deseamos vernos bien, pero topamos con la realidad, cuando ésta nos dice que ahora pasamos por un momento de tensión y estrés y la luz de nuestra piel se apaga, acentuándose las líneas de expresión, o bien, pasamos un sofoco y aparece un eczema o erupción aparentemente sin motivo, teníamos acné y ahora parece que éste se acentúa…, y así son múltiples las respuestas de la piel a diferentes factores psicológicos y emocionales, muchas veces relacionados con el estrés y la tensión emocional. De la misma forma cuando estamos alegres, distendidos y serenos la piel aparece relajada y luminosa. La piel refleja así nuestro estado interior.

La FITO-COSMÉTICA AROMATERAPÉUTICA ayuda a mantener y equilibrar la salud de la piel. La característica principal de este tipo de cosmética natural es la presencia en su formulación de aceites esenciales puros, definidos botánica y bioquímicamente, obtenidos únicamente a través de la destilación al vapor de agua, sin el uso de solventes químicos y procedentes de una destilación completa que garantiza su autenticidad y todo el contenido en sus principios activos.

Los componentes aromáticos que contienen los aceites esenciales actúan a nivel fisiológico y celular, pero también poseen una influencia única sobre nuestras emociones y estado de ánimo. Actúan estimulando la producción de endorfinas, que potencian un estado de bienestar inmediato. La piel y el cerebro están íntimamente relacionados.

123RF Limited © Kaori Takehana

Es así como los cosméticos fito-aromaterapéuticos pueden ayudarnos a equilibrar nuestra piel y proporcionarle la información que necesita para restaurar su equilibrio original al tiempo que influyen positivamente en nuestro estado de ánimo y equilibrio emocional.■

**Cuando estamos alegres, distendidos y serenos la piel aparece relajada y luminosa**

COSMÉTICA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

**Yolanda Muñoz del Águila,** *Aromatóloga: formadora y experta en BioCosmética, www.aromaterapiaenalicante.es*

# ¿Qué aceites esenciales utilizar en nuestra cosmética hand-made?

123RF Limited © shikibu

Tras la introducción a la Aromaterapia Científica en nuestra cosmética hand-made del número de noviembre, teniendo como principio básico el uso de aceites esenciales 100% puros, naturales, ecológicos, botánicamente definidos y quimiotipados, vamos a hacer una enumeración de algunos de los aceites esenciales que podemos utilizar en caso de…

- PIELES ÁTONAS O CON ARRUGAS: Jara, Rosa, Incienso, Geranio de Egipto, Mirra, …
- PIELES GRASAS O ACNEICAS: Árbol de Té, Naranjo Amargo, Manzanilla alemana, Salvia…
- PIELES SECAS: Palmarrosa, Geranio de Egipto, Ylang-Ylang, Lavanda Angustifolia, Manzanilla Romana.
- MANCHAS EN LA PIEL: Apio, Zanahoria, Romero qt verbenona, Limón….

**Cuando empleamos aceites esenciales hay que tener en cuenta varios aspectos:**

- **Aceites esenciales fotosensibles:** todos los cítricos (excepto el AE de Yuzu), el apio,…. Aceites esenciales ideales para pieles grasas, con manchas e imperfecciones en la piel pero que con el contacto con el sol provocan manchas y/o quemaduras en la piel, por lo que hay que evitar su uso durante el día en verano.
- **Aceites esenciales neurotóxicos y abortivos,** todos aquellos que contienen cetonas: menta piperita, romero verbenona, salvia… los evitaremos en embarazadas, niños y personas con el sistema neurovegetativo débil.
- **Aceites esenciales dermocausticos** como las canelas, el orégano, el clavo…. Aunque en los porcentajes que los utilizamos en cosmética no deben provocar quemaduras, mi recomendación es que tengamos precaución con ellos.

**¿Qué proporción utilizamos?**

1. Para tratamientos terapéuticos de la piel el porcentaje será como máximo de un 3%.
2. Para un mantenimiento el porcentaje será máximo de 1%.

Así por ejemplo, si hacemos un serum facial de mantenimiento para retardar la aparición de arrugas pondríamos: - 0,05 ml. AE Geranio de Egipto – 0,05 ml. AE Incienso – 4,95 ml. Aceite Vegetal de Cáñamo – 4,95 ml. Aceite Vegetal de Germen de Arroz.

Pero si hacemos un tratamiento para eliminar manchas en la piel podríamos hacer el siguiente serum: - 0,10 ml. AE Apio –0,10 ml. AE Zanahoria – 5ml. Aceite macerado de Flor Lys – 0,7 ml. Aceite Vegetal de Ricino – 4 ml. Aceite Rosa Mosqueta.

Y tener en cuenta siempre que para que un buen tratamiento dermocosmético tenga los mejores resultados, debemos acompañarlo de la alimentación adecuada: una piel seca necesitará mucha hidratación bebiendo más agua, zumos, infusiones... así como, una piel con manchas y/o acnéica necesitará una depuración hepática.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es



**Mareva Gillioz,** *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# Salud hepática

Como ya veníamos diciendo en el anterior número, el apoyo hepático en primavera es importante para los casos de alergia reduciendo sus síntomas y actuando como preventivo, pero no solo eso... Y es que **con un hígado en mal estado es imposible encontrarse bien**, nuestros órganos y salud están, en gran medida, determinados por la vitalidad de nuestro hígado.

Se trata del órgano más grande que tenemos y cumple con **funciones vasculares, secretoras y metabólicas:**

- Filtra 1 litro de sangre por minuto y quita de la circulación bacterias y toxinas, entre otros.
- Sintetiza y segrega 1 litro de bilis al día, necesaria para la absorción de vitaminas liposolubles como la vitamina A, D, K y E, y para la eliminación de sustancias tóxicas del organismo.
- Participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, en el almacenamiento de vitaminas, minerales y glucógeno, y a través de la bilis, en la desintoxicación y excreción de hormonas, histamina, medicamentos, drogas, alcohol, amoníaco, pesticidas y demás tóxicos.

El deterioro o congestión de nuestro gran órgano, puede llevarnos a diversos efectos secundarios, desde el más leve como puede ser un dolor de cabeza o hinchazón abdominal, seguido de cálculos biliares, colestasis o hepatitis pudiendo llegar hasta una posible cirrosis hepática o incluso cáncer. El hígado puede sufrir en silencio y no avisar, por eso la observación de una piel descolorida y ojos amarillentos, una orina de color oscuro y heces grasas o pálidas pueden ser grandes indicativos.

En cualquier caso, su cuidado y protección se impone, y más aún, en una sociedad tan tóxica como en la que nos encontramos... Vivimos rodeados de metales pesados, de contaminación y pesticidas, de químicos en las pinturas de nuestras paredes, cosméticos y detergentes, de aditivos en una dieta pobre en fibra y alta en grasas saturadas junto con el consumo habitual de alcohol, tabaco, sedentarismo y estrés.

En definitiva, la salud de un individuo dependerá mucho de la capacidad que tenga el cuerpo para desintoxicarse...

Para ello es imprescindible llevar una dieta depurativa rica en **vegetales y fibra soluble** para ayudar a aumentar nuestra secreción biliar y en **antioxidantes** para protegerlo del efecto de los radicales libres, responsables de destruir sus paredes celulares.

Las cremas de verduras, zumos y batidos verdes permiten hacer un descanso al sistema digestivo, sin olvidarnos de la importancia de beber líquido a través de agua, caldos vegetales e infusiones. Se evitará el café, azúcar y harinas refinadas, alcohol, fritos, carne roja y grasas hidrogenadas.

## Los protectores y aliados hepáticos *

**Colina, Inositol y L-metionina,** son agentes lipotrópicos que evitan la acumulación de grasa en el hígado, mejorando la función hepática además de beneficiar su desintoxicación.

**Diente de león,** planta conocida como tónico hepático y agente lipotrópico, estimula la secreción de la bilis y evita la acumulación de colesterol y grasa en el hígado y vesícula biliar.

**Cardo mariano,** planta antioxidante gracias a la silimarina, componente activo hepatoprotector de gran actividad detoxificadora y biliar, además de estimular el crecimiento de células hepáticas sanas.

**Cúrcuma,** rizoma y especia que mejora la función hepática, conocida por tratar la ictericia y de gran acción antioxidante combatiendo los efectos dañinos de las toxinas y radicales libres.

*la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud■

COSMÉTICA

LA ENTREVISTA

**Montse Mulé,** *Redactora, Eco-Animalista, montse@centipedefilms.com*

# Miriam Martínez Biarge

**Médica pediatra colegiada en España y en el Reino Unido. Vegetariana desde que empezó sus estudios de Medicina, hace ya veinte años. Miriam Martínez Biarge es experta en nutrición en general y en nutrición vegetariana en particular. Su sitio web dirigido a padres y profesionales es más que recomendable.**

**Bio Eco Actual tiene el privilegio de contar con ella en las ponencias sobre Nutrición vegetariana en la infancia y adolescencia que imparte en BioCultura y Expo Eco Salud y cada mes en sus páginas.**

**Alimentarse sin comer carne ni pescado es bueno para la salud de bebés, niños y adolescentes. ¿Por qué?**

Cada vez se está dando más importancia al papel protector sobre la salud de los alimentos vegetales. Las recomendaciones nutricionales actuales indican que al menos el 75% de nuestra alimentación a partir de los 2 años de edad debería ser vegetal, seamos o no vegetarianos. Por supuesto el alimento principal de los bebés menores de un año debe ser siempre la leche. Por otra parte los riesgos del consumo de carne, especialmente carne roja y carnes procesadas, son cada vez mejor conocidos. Ni la carne ni el pescado son alimentos esenciales en la alimentación de niños o adultos. Los nutrientes que aportan pueden ser encontrados fácilmente en otros alimentos.

**¿Por qué la dieta vegetariana es la mejor estrategia para evitar el hambre que afecta a más de 850 millones de seres humanos?**

Los animales que se crían para carne consumen un porcentaje muy alto de las cosechas mundiales de cereales y legumbres. La mayor parte de estos alimentos vegetales no se transforman automáticamente en carne; al contrario se desperdician porque el animal los emplea para mantenerse vivo hasta que es enviado al matadero. Estas legumbres y cereales ricas en nutrientes podrían alimentar directamente a los millones de humanos que hoy pasan hambre, la mayoría de los cuales son niños.

**¿Son las legumbres el mejor sustituto de la carne?**

Sí, las legumbres son alimentos ricos en proteínas, hierro y zinc, los mismos nutrientes por los que se recomienda dar carne a los niños desde que son bebés. Sin embargo, a diferencia de la carne las legumbres no tienen grasa saturada ni colesterol, que están asociados a un aumento del riesgo cardiovascular; y en cambio son una fuente de hidratos de carbono complejos y de fibra, sustancias muy beneficiosas para la salud humana pero que están ausentes en la carne. Así que no solo es que las legumbres puedan sustituir a la carne, es que como alimento son incomparablemente mejores. Numerosos estudios han mostrado el efecto protector de las legumbres frente a muchas de las enfermedades crónicas que hoy nos afectan, incluyendo obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

**¿Los profesionales de la sanidad reciben la formación nutricional necesaria para tener criterios objetivos a la hora de orientar a quiénes les consultan?**

No, en las Facultades de Medicina y Colegios de Enfermería la formación en nutrición es escasa, está orientada a la nutrición hospitalaria y está basada en ideas obsoletas. La mayoría de médicos y enfermeros todavía creen que la alimentación vegetariana es deficiente y peligrosa y no saben cuáles son los alimentos que deben formar parte de una alimentación vegetariana equilibrada. Sin embargo afortunadamente cada vez hay más graduados en Nutrición y Dietética, y estos profesionales no solo están ayudando a muchas personas a alimentarse mejor gracias a su mejor y más actualizada formación en nutrición, sino que están haciendo una labor divulgativa entre la población general y entre el resto de profesionales sanitarios verdaderamente importante.

**En colegios, colonias y hospitales de España la dieta vegetariana no es aún entendida adecuadamente, ¿también es así en el resto de Europa?**

La situación en Europa es muy variable. Mientras que en el Reino Unido y en los países nórdicos es bastante favorable, en el este y sur de Europa las cosas van más despacio, a pesar del número creciente de vegetarianos y veganos. En el Reino Unido por ejemplo es excepcional que un colegio o un hospital no ofrezca un menú vegetariano y hasta las cárceles están obligadas a ofrecer a sus presos veganos alimentos que sean adecuados para ellos. La situación opuesta la representa Francia, en la que desgraciadamente el gobierno obliga a que todas las comidas que se ofrecen en establecimientos públicos incluyendo colegios, contengan productos animales.■

**No solo es que las legumbres puedan sustituir a la carne, es que como alimento son incomparablemente mejores**

ALIMENTACIÓN