

DIARIO DE

BioCultura MADRID

12 a 15 de noviembre 2015

feria de productos ecológicos y consumo responsable

Edita: Asociación Vida Sana (Declarada de Utilidad Pública)

BIOCULTURA MADRID

TODO UN RÉCORD DE LOS RÉCORDS

Del 12 al 15 de noviembre se celebrará, en IFEMA, la 31 edición de BioCultura Madrid. Un oasis de alegría, de ilusión y de ecología profunda llega a la Villa y Corte para demostrar que hay otras formas de vivir, de consumir, de educar, de sanar, de construir, de vestir... Y todas están en BioCultura.



Foto: Kaiko

Las actividades paralelas de la feria generan una gran expectación entre los visitantes

Llevamos ya 31 años haciendo BioCultura en Madrid. La feria en la capital del Estado ha batido todos los récords. 31 años se dice pronto pero, detrás de eso, hay mucho trabajo, el de mucha gente, muchas ilusiones, muchas esperanzas. ¿Cuántas ferias ecológicas han surgido en España en los últimos años al calor del éxito de BioCultura y, especialmente, del éxito de BioCultura Madrid? Muchas, desde luego. Y ahí sigue BioCultura Madrid, como un bastión incólume de ese otro mundo posible, como referencia de esas gentes que vienen de todo el

Estado y de fuera, y de la propia capital, para vivir, durante los cuatro días que dura la feria, en un oasis, un oasis sin productos químicos, sin polución, sin transgénicos, sin corrupción, sin eufemismos, sin sucedáneos, sin palabrería...

MÁS DE 3 DÉCADAS

31 años hace ya que Don Enrique Tierno Galván, "El Profesor", hizo todo lo posible para que BioCultura Madrid fuera una realidad. Él

ya no está pero queda su legado y su impronta. Nosotros vamos a trabajar durante muchísimos años más, hasta que el cuerpo aguante, para dar a conocer a la población las innumerables virtudes de los productos ecológicos. Aunque ahora ya tantas personas se jactan de consumir "bio", nosotros no olvidamos de dónde venimos: muchos años predicando en el desierto. Y todavía nos falta mucho camino por recorrer. Nuestro principal objetivo es que España sea no sólo un gran país productor de alimentos ecológicos, sino también un país de consumidores orgánicos. En este sentido, BioCultura lleva a cabo un trabajo fundamental no sólo informando a la población, sino, indirectamente, llamando la atención de los medios de comunicación para que hasta las personas que no vienen a la feria se enteren de una vez de qué es un alimento ecológico. Pero nuestra tarea no acaba ahí. No sólo hay otras formas de alimentarse: también de construir, de vestir, de maquillarse, de educar, de sanar, de vivir. Y todas ellas están en BioCultura. Ven y descúbrelas...

La Organización

BIOCULTURA MADRID TIENES UNA CITA

Cuándo: Del 12 al 15 de noviembre
Dónde: En IFEMA, pabellón 9
Horario: De 10 a 20h
Organiza: As. Vida Sana
www.biocultura.org

CATÁLOGO DE EXPOSITORES MADRID 2015

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable



www.biocultura.org/madrid/directorio

Descarga la **Guía de Actividades** de BioCultura con la app de **qibu** y organiza tu visita

qibu.net/googleplay



Google Play

Sabes lo que quieres. Sabes lo que comes

BIOCOP

agricultura biológica

Biocop Productos Biológicos S.A. Puigmal, 3 - 08185 Lliçà de Vall (BCN) - Tel. +34 938 436 517 www.biocop.es

SHOWCOOKING UN ARTE ECOCULINARIO

El showcooking de BioCultura es una de las actividades paralelas de la feria que más atención despierta entre el público visitante. Ecochefs, empresas y productores invitan a los presentes a conocer, comprender y degustar unos productos cien por cien ecológicos buenos para el consumidor, la tierra, los ecosistemas y la economía.

En BioCultura, es la alimentación certificada la que ocupa más espacio. Son ya más de 17.000 referencias las que se ofrecen a los visitantes. En el showcooking, todos esos inputs se hacen realidad en forma de recetas, platos, degustaciones... El showcooking de BioCultura Madrid será un escaparate constante donde conocer nuevos platos veganos, alta cocina con alimentos ecológicos, postres delikatesen... Siempre, por supuesto, todo elaborado con productos orgánicos.

LA MUESTRA

EL showcooking de BioCultura Madrid va a ser la plataforma desde la que ecochefs, productores, comités certificadores, empresas, nutricionistas... van a dar a conocer su trabajo a todos aquellos que se acerquen a ese espacio. Podrás ver y degustar. Desde innovadoras recetas eco-veganas (con tofu, seitán, tempe...) a platos tradicionales, desde sabrosos postres sin proteína animal hasta nuevas leches vegetales, desde variedades vegetales autóctonas y poco conocidas hasta tapas de relumbrón de ecochefs prestigiosos y conocidos. Además de tratarse siempre de productos ecológicos, en muchos casos también estamos hablando de productos locales. Algunas recetas son realmente curiosas e innovadoras. En otros casos, la cocina tradicional adquiere una



Los ecochefs dan a conocer sus sofisticadas recetas, pero siempre sin dejar de contar nunca con el cien por cien de productos ecológicos para sus platos

Foto: EcoArchivo

¡La pasión por lo natural mueve el mundo!

ORIGINALES

CEREALES

MUESLI

SIN GLUTEN **SIN ALÉRGICOS***

www.santiveri.es

*No contienen ninguno de los 14 alérgenos alimentarios de declaración obligatoria en la Unión Europea.

Foto: Pablo Mendoza



Las presentaciones del showcooking siempre se llenan en BioCultura

Foto: Pablo Mendoza



Los productores también eligen el showcooking para presentar lo mejor de sus producciones al sector "bio", prescriptores, distribuidores, consumidores...

nueva luz cuando se trata de alimentos ecológicos certificados.

DE TÚ A TÚ

Ángeles Parra, directora de BioCultura y alma mater del showcooking, ha dicho: "Al público le gusta ver, tocar, degustar... de tú a tú. Le gus-

ta saber cuál es el origen de los alimentos que uno come, cómo han sido procesados, quién está detrás de todo, cuáles son las normas de los productores o de la empresa. Agricultores, panaderos, ecochefs, ganaderos, ecoviticultores... pasarán por el showcooking para que el público les conozca en persona. En la era digital, el 'tú a tú' sigue teniendo su peso".

SANOS, SEGUROS, SABROSOS

Los alimentos que conoceremos en el showcooking serán sanos, seguros y sabrosos. Núria Olivella, del Comité de Selección de BioCultura, ha dicho que "en el showcooking todos los productos son ecológicos y cuentan con sus avales pertinentes. Todos los productos que son esenciales para una receta, aunque no sean los protagonistas del plato en cuestión, también son ecológicos y certificados. Somos absolutamente rigurosos en este asunto y todo el mundo puede estar seguro de que es como estoy comentando".

COCINA SANA

El showcooking no sólo sirve para presentar la producción de empresas y queseros, por ejemplo. Otras firmas en BioCultura Madrid vienen con productos que no son alimentarios pero que nos sirven para cocinar de la manera más sana posible. ¿De qué sirve que utilicemos productos ecológicos y sanos si no los cocinamos de la forma más saludable posible, si utilizamos productos contaminantes, etc? Echad un vistazo a la programación del showcooking para no perder la oportunidad de entender qué utensilios de cocina son los más sanos, los más saludables y los que nos aportan alimentos más nutricionalmente perfectos...

TAMBIÉN PARA CRUDÍVOROS

También hay una manera de alimentarse que no necesita fogones y que, sin embargo, no está reñida ni con la variedad ni con el sabor. De hecho, una de las tendencias que más adeptos gana en BioCultura, y fuera de la feria, es la cocina crudívora, elaborada casi prácticamente en ausencia de proteína animal y nunca a más de 40 grados. Pedro Burruezo, director de The Ecologist, ha dicho: "El crudivorismo gana adeptos día a día. Y, en cualquier caso, está claro que el camino de la salud pasa por mucha fruta fresca, ensaladas, etc. Es obvio que el crudivorismo siempre ha estado ahí, pero ahora mismo es una tendencia social que, en los próximos años, va a vivir un 'boom' muy fuerte en España. Las recetas crudiveganas son mucho más variadas de lo que la gente cree, y también muy sabrosas. Bueno, eso es como todo, dependen mucho del amor que se le ponga en la elaboración".

Toni Cuesta

ALGUNAS PROPUESTAS DE ECOCHEFS ESPAÑA UNA FIESTA PARA EL PALADAR

JUEVES, 12 de noviembre

Título: Desayunos saludables Kids.

La magia de los sentidos para los niños

Ecochefs España: Pelu Campos y Arturo Castillo

Sala: Showcooking

Hora: 12h

VIERNES, 13 de noviembre

Título: Sabores tradicionales.

Sopas de abuela para calentar el alma.

Ecochefs España: Alejandra Pérez

Sala: Showcooking

Hora: 14h

SÁBADO, 14 de noviembre

Título: Cocina vegana contemporánea.

Técnicas de vanguardia.

Ecochefs España: Juanma Calero y Prabhu

Sala: Showcooking

Hora: 16,15h

Todo el showcooking en:
www.biocultura.org



FAMILY

SANTE

NATURKOSMETIK





STAND
Nº 504

EL CUIDADO MÁS NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

- Valiosos ingredientes 100% vegetales
- Fragancias frescas y agradables.
- Tamaños familiares 200ml. / 500ml. / 950 ml.
- Excelente relación calidad-precio
- Fórmulas 100% aptas para veganos



www.naturcosmetika.com

SECTOR ECOLÓGICO

¿CÓMO DESARROLLAR EL MERCADO PARA QUE FUNCIONE?

Fabian Breisinger, gerente de All Organic Trading (AOT) y buen conocedor de la evolución de los mercados ecológicos maduros, comparte con nosotros en el presente artículo sus reflexiones sobre las últimas tendencias en el desarrollo de este sector en los países occidentales.



Fabian Breisinger es un buen conocedor del sector "bio" europeo

"La mano invisible rige la economía"... Esta es una de las metáforas más difundidas en el ámbito de las ciencias económicas, basada en las teorías de Adam Smith, el fundador de las ciencias económicas clásicas. Él fue quien describió ya en 1759 la imagen de un mercado que funciona como una máquina sin obstáculos, cuyos efectos provienen de fuerzas ocultas. Detrás de la metáfora se esconde la suposición básica de que cualquier mercado que es dirigido solamente

por el propio interés de muchos "*homines oeconomici*", o sea de hombres que quieren maximizar su utilidad individual, lleva a la sociedad a una prosperidad óptima para todos. Desde hace 250 años estamos atados a este modo de pensar del capitalismo, al cual nos hemos acostumbrado. Nos es tan cercano, tan evidente que ya no lo cuestionamos, sino simplemente actuamos en base a ello. Así estamos permanentemente prestos a suponer que el resto

de humanos siempre actúa por su propio interés y, por ende, nosotros también nos guiamos en nuestras decisiones de tipo económico siguiendo el mismo criterio. Al mismo tiempo lo consideramos una ley natural irrefutable. De ahí deriva por consiguiente un comportamiento que está sometido en su totalidad a un orden mecánico, particularmente al mecanismo de los precios. Así, se cree que sólo los precios, como instrumento de coordinación social, son capaces de producir un equilibrio entre la oferta y la demanda. De esta manera la sociedad está puesta en un estado armónico que sólo puede ser empeorada por cualquier actuación altruista consciente, pero nunca mejorada. Otras formas de coordinación social, como el diálogo y el entendimiento, son eliminados, al igual que la intervención del Estado.

ALTERNATIVAS EFICIENTES

¿Qué significa pensar el mundo como un mecanismo? El "mecanismo" es un concepto de la física y describe una construcción que es autónoma. Diversos factores conducen a un resultado predestinado e ineludible que se puede calcular matemáticamente. Así como en la naturaleza la manzana de Newton cae junto al árbol, en la economía clásica se debe optar por la alternativa

más eficiente económicamente.

Las ciencias económicas, que son en realidad ciencias sociales o deberían serlo, se han transformado en ciencias naturales. La paradoja es que se trata de necesidades o actividades de individuos que no se pueden expresar matemáticamente, ni mucho menos son calculables. Economistas de renombre como John Maynard Keynes o Joseph Schumpeter siempre han insistido en eso. Pero la mayoría de los economistas, cuya opinión es la doctrina dominante hoy en día, ignora este mensaje desde hace ya décadas.

EL FRACASO DEL MERCADO FINANCIERO

En base a estos modos de pensar y a estas suposiciones encubiertas, las ciencias empresariales definen modelos de acción observados, a los cuales les dan validez universal. Por supuesto, parte de estos patrones y suposiciones se basan en las experiencias que cada uno haya tenido. De ahí que los modelos en que se apoyan parecen ser, en ocasiones, muy plausibles. En este sentido, se puede pensar, por ejemplo, en el "Just in Time System" (sistema "a tiempo"), el cual podría hacer escuela al emplearse hoy en día en muchos lugares. Pero no cada modelo se pue-

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

Visítanos en Biocultura Madrid del
12 al 15 de Noviembre 2015
Pab. 9 - Stand N° 61 - IFEMA

Sabor tradicional

desde 1981

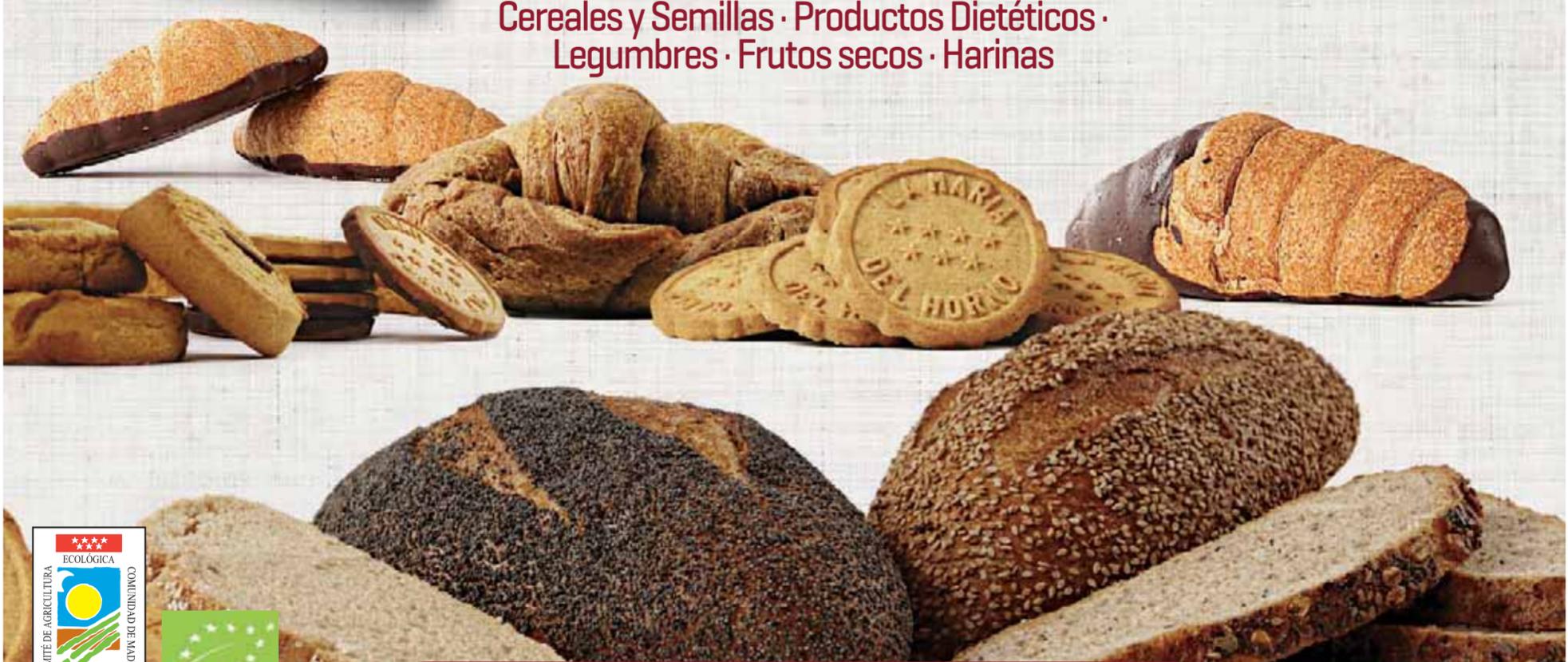


EL
HORNO
DE LEÑA®

PAN · BOLLERÍA · GALLETAS

artesanales integrales y ecológicas

Cereales y Semillas · Productos Dietéticos ·
Legumbres · Frutos secos · Harinas





COMITÉ DE AGRICULTURA
ECOLÓGICA
COMUNIDAD DE MADRID
ES-ECO-023-MA



HLT. SA - Torre del Bierzo, 3 - 28947 Fuenlabrada, Madrid
Tel. 91 642 15 37 / 28 - www.elhornodelena.com · info@elhornodelena.com

de transferir mecánicamente a la vida misma, y así lo demuestra el hecho de que el mercado financiero haya fracasado al idear mecanismos de ajuste de precios de mercado, conduciendo al caos y a mucho sufrimiento.

En la teoría económica se niega la posibilidad del fracaso. Tampoco se acepta la posibilidad de que los hombres puedan aprender y así superarse, de manera que difieran del comportamiento del *homo oeconomicus*. Si tomamos conciencia de que la economía no es tan simple como se nos ha presentado, podemos cambiar nuestro pensar. Y si cambiamos nuestro pensar y tomamos conciencia, cambiamos la realidad.

Esto significa que no es necesario exigir a nadie que no compre más en una tienda de bajo coste, basta cambiar el modo de pensar y tomar conciencia de que nadie está obligado a comportarse conforme a la imagen del *homo oeconomicus*, buscando solamente su propio provecho. Cada cual puede decidir por sí mismo cómo quiere comportarse y se hace responsable de sus decisiones.

Si se sabe cómo funciona la fijación de los precios en el mercado, se tiene el poder de actuar en su contra, hasta volcarla. No se trata de juzgar qué acción es mejor o peor. Se trata solamente de tomar conciencia, según con qué modelos de pensar actuamos y así poder reflexionar.

¿QUÉ SIGNIFICA ESO PARA EL MERCADO "BIO"?

El mercado ecológico surge de un movimiento de resistencia. Los pioneros del movimiento de-

ensor de la alimentación natural buscan por un lado alimentos de valor, por otro lado no quieren doblegarse al capitalismo. Con el firme propósito de cambiar todo, crearon un nuevo mercado no sometido a las imposiciones del precio.

Ahora, el mercado ecológico sale de su nicho y hace frente a las exigencias del mercado de masas. Aquí se observan dos efectos de sentido contrario, uno demuestra cómo el modo de pensar de un grupo de pioneros puede mover montañas. La agricultura convencional se ve obligada a reducir drásticamente el empleo de pesticidas para cumplir con las exigencias de los consumidores. La toma de conciencia por la protección de la naturaleza y por la salud genera nuevas tendencias transectoriales.

Por otro lado está el desarrollo de la capitalización del mercado ecológico. Muchas de las empresas ecológicas pioneras crecen rápidamente y se tienen que enfrentar a la competencia de los mercados clásicos. Los supermercados de bajo coste imponen presión sobre los precios en el mercado y con su modo de pensar, de mercado convencional, influyen en el sector ecológico y así desplazan silenciosamente la atmósfera de la confianza y de los valores. Mientras las certificaciones y un buen marketing ganan en importancia, las relaciones personales y las convicciones pierden importancia. La cuestión no es si el mercado ecológico siente o no la atracción de la maximización de la ganancia. La cuestión es cómo se maneja ésta y cómo se mantiene la particularidad del mercado ecológico.

PATRONES DE PENSAMIENTO

Justo aquí llegamos al punto de reflexión. Los actores del mercado ecológico deben reflexionar sobre cuáles fueron los patrones de pensamiento y las ideas fundamentales que orientaban sus actuaciones, y con cuáles se ven enfrentados actualmente. El mercado ecológico se creó con la intención de trabajar no solamente para vender productos. El impulso de dicho movimiento requiere que los alimentos o productos aporten un valor añadido dentro de la cadena de valor. El sentido profundo se refleja en los valores predominantes del mercado ecológico. Así, no es la certificación obligatoria la que origina los precios justos, sino los valores según los cuales el hombre actúa al comprar los productos. La visión de crear un mundo mejor al comprar alimentos integrales es la fuerza motriz. Las relaciones humanas y la selección de aquellos con los cuales se trabaja son decisiones importantes que se toman conscientemente y que no las dicta el comportamiento anónimo de los precios.



El sector orgánico es muy dinámico, creativo e innovador

BIOFACH Y BIOCULTURA

Durante las primeras décadas de su existencia el mercado ecológico ha acumulado muchas experiencias que difieren de las comunes. Así, la feria Biofach, a nivel mundial, y la feria BioCultura en España, son plataformas importantes del mercado ecológico donde se facilita el encuentro humano. En la era digital, las ferias pierden importancia como plataformas comerciales, pero se mantienen como el eje y punto de encuentro del mundo ecológico. Aquí es dónde se nota la importancia de las relaciones humanas.

Las empresas con las cuales se trabaja no se eligen solamente por las posibles ganancias, sino se opta por aquellas con las cuales hay mejores relaciones, y por ende se guían por los mismos valores y el deseo de crear económicamente algo en común. Este tipo de experiencias hay que redescubrirlas y cultivarlas para mantenerlas vivas. Estas experiencias se pierden, porque caen en un saco roto cuando se ven sometidas al pensamiento de la doctrina económica dominante y a la metáfora guiada por la "mano invisible".

¿CÓMO QUEREMOS CONVIVIR EN EL FUTURO?

El modo de pensar influye sobre la realidad. No debemos copiar ciegamente los modelos de la doctrina económica, como lo hacen a menudo los actores de los mercados, pues ellos no los

questionan. El elemento esencial de un diseño consciente es el desenmascaramiento y la reflexión de las suposiciones básicas ocultas.

Si uno se hace la pregunta de cómo configurar el mercado ecológico, primeramente hay que aclarar cómo queremos imaginarlo. Como ya hemos mencionado tendríamos que, conscientemente, elegir un perfil de seres humanos y un modo de pensar para estructurar lo económico. Para elegir acertadamente debemos preguntarnos cómo queremos convivir. La economía está más allá de la transferencia del dinero y bienes, ante todo es un encuentro con seres humanos haciendo una red de relaciones vivas. Ella plasma nuestro tiempo de trabajo y nuestras actividades en el tiempo libre, o sea toda nuestra vida diaria. Si vamos por la vida pensando que el ser humano es algo más que un mero multiplicador de ganancias, efectivamente esta actitud influirá no solamente en el mercado, sino en la propia vida entera.

FUENTES DE SABER

Aceptamos las teorías económicas como verdad inquebrantable sin ver que los fundamentos de esta ciencia no son inamovibles. Por eso mismo las propias experiencias y conocimientos son una valiosa fuente del saber. Cada uno sabe cómo quiere vivir y cómo quiere convivir con los otros. Si logramos llevar este saber al trabajo diario en nuestro mercado ecológico será el mundo especial que queremos y amamos.

Fabian Breisinger

(AOT - All Organic Trading GmbH)

Foto: EcoArchivo



El sector "bio" llega cada vez más a todas partes, chefs, restaurantes, tiendas de todo tipo...

Alga Cochayuyo
brotasol
100% alga deshidratada natural sin ninguna sustancia añadida
Os esperamos en el **Stand 714**
Actualmente se comercializa, por motivos legales, como fertilizante para jardinería doméstica.
651 340 641 • brotasol@ramonconsul.com • www.brotasol.com

ecopostural
móvil para la salud.
Estamos en:
Avda. Enrique Gimeno, 27
12006 Castellón
Tel.: (+34) 964 50 30 21
Fax: (+34) 964 50 34 10
info@ecopostural.com
www.ecopostural.com

LA RAZÓN

La calidad de vida comienza por estar bien informado

A TU SALUD es el semanario más galardonado de la Prensa española por sus informaciones de referencia sobre sanidad, alimentación, bienestar, medio ambiente, ciencia, turismo y ocio saludable.



Los domingos GRATIS con el periódico



SQM

UNA PATOLOGÍA QUE CRECE

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) está asociada a tóxicos ambientales y es una enfermedad que no deja de crecer. Estará presente en BioCultura Madrid. Afecta a más mujeres que a hombres y es altamente discapacitante.

La SQM es un síndrome crónico, no psicológico, y que manifiesta síntomas multisistémicos como respuesta a una mínima exposición a productos químicos tan habituales como la lejía, los ambientadores, las colonias, etc., y que mejoran cuando se evita esta exposición.

El Parlamento Europeo define la SQM dentro del número creciente de enfermedades vinculadas a factores medioambientales.

PÉRDIDA DE TOLERANCIA

La SQM supone la pérdida de tolerancia a la exposición a muchos productos químicos en personas susceptibles, y puede desarrollarse por una exposición tóxica única a altas dosis o por una exposición reiterada a dosis bajas. Dentro del segundo grupo se encuentra un número creciente de personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica que al cabo de los años acaban desarrollando SQM.

La SQM es un síndrome que se presenta en 3 grados de severidad que marcan el nivel de limitación y el aislamiento del enfermo.

Los pacientes con SQM presentan con frecuencia comorbilidades como Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, disfunción endocrina múltiple, colon irritable, síndrome seco de mucosas y cistitis irritativa, que agravan la sintomatología propia de la sensibilidad.

La prevalencia de este síndrome en los países industrializados, según datos de diversos autores, sería del orden del 2% hasta el umbral del 10% de la población general, mientras que para otros autores la cifra real no llegaría al 2%. De hecho, pues, no hay datos suficientemente concluyentes sobre este aspecto.

LOS SÍNTOMAS

El inicio de los síntomas puede ser súbito o paulatino, y está provocado por la exposición a productos químicos o radiaciones a dosis bajas que previamente eran bien toleradas. Por ejemplo, en la fase inicial de la enfermedad se perciben como molestos o insoportables muchos olores que antes no lo eran. A veces se deja de tolerar el alcohol, los lácteos o los alimentos con gluten o se dejan de usar algunos cosméticos porque irritan la piel.

Cuando la SQM ya se ha desarrollado, existen manifestaciones cutáneas, respiratorias, neuropsicológicas y digestivas, frecuentemente crónicas y persistentes, y que se agudizan ante una crisis.

Durante una crisis producida por la exposición a algún tóxico, los principales síntomas son ahogo, síntomas irritativos de la piel, de las mucosas y de las vías respiratorias, cefalea, confusión mental, náuseas, diarrea, fatiga extrema, dolor osteomuscular generalizado y mal estado general que impide continuar en ese ambiente. Al dejar de tener contacto con el desencadenante, se mejora progresivamente en minutos, horas o a los pocos días.

OTRAS INTOLERANCIAS

Frecuentemente la SQM se acompaña de otras intolerancias ambientales:

- Exposición solar
- Exposición a ondas eléctricas (redes de electricidad, electrodomésticos, etc.)
- Ondas magnéticas (microondas, telefonía, electroimanes, etc.)
- Ondas sonoras (ruido intenso o persistente)

EL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la SQM es clínico, es decir, se basa en una serie de síntomas que presentan los pacientes; no hay ninguna prueba analítica ni ninguna exploración específica que permita confirmar el diagnóstico, pero se deben realizar exploraciones para excluir otras enfermedades. Para el diagnóstico se utiliza el cuestionario QEESI que mide las intolerancias ambientales y no ambientales, las exposiciones encubiertas y cuantifica su gravedad y las repercusiones sobre las actividades de la vida diaria.

La SQM es una enfermedad crónica, los síntomas se reproducen al repetir la exposición al agente, los síntomas se presentan ante exposiciones a muy baja concentración, las manifestaciones de sensibilidad mejoran o desaparecen al cesar la exposición, la misma respuesta se obtiene al exponerse a productos diversos no relacionados entre sí y los síntomas afectan a varios sistemas del organismo.



Afectadas de SQM en una reunión celebrada en una edición de BioCultura

LOS PROBLEMAS

La SQM comporta un cambio radical de vida, ya que se deja de tolerar los productos químicos que hoy en día se encuentran por todas partes, como ambientadores, desinfectantes, colonias, suavizantes de la ropa...

Implica aislamiento social (las personas que visiten al enfermo no pueden usar ningún producto químico), problemas económicos (elevados gastos para adaptarse a la enfermedad sin ningún tipo de ayuda económica), incapacidad para trabajar en grado severo de SQM, pérdida de ocio (dificultad para leer o ver películas, fonofobia que impide escuchar música, etc.), encastillamiento en casa (en los casos más severos sólo se sale para ir a los médicos y siempre con máscara, para evitar tener crisis constantemente) y graves problemas para la atención médica, ya que los hospitales no tienen protocolos para SQM.

TOMA NOTA SQM EN BIOCULTURA

Día: Viernes, 12 de noviembre
Título de la conferencia: La Sensibilidad Química Múltiple como un reto sanitario y social
Conferenciante: Dra. Pilar Muñoz-Caleiro. Presidenta de la Fundación Alborada y experta en medicina ambiental.
Sala: N106
Hora: 18h
Organiza: Fundación Alborada.

www.fundacion-alborada.org
www.fibromialgia-cat.org



El Ecomensajero Digital

La actualidad del mundo "bio"

El magazine electrónico de la Asociación Vida Sana que recoge las novedades más interesantes del mundo "bio" en alimentación ecológica, cosmética ecocertificada, textil orgánico, bioconstrucción, salud natural y todo aquello que gira en torno al universo de BioCultura...

Ponte al día con las noticias que más interesan del universo "bio" y suscríbete para recibir por email el Boletín semanal.

¡Suscríbete en www.vidasana.org!

Síguenos en nuestras redes sociales    

Asociación Vida Sana C/ Pallars, 85, 2º 4ª 08018 Barcelona Tel. 93 580 08 18

Natura

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

Alimentación natural para mascotas. Ingredientes exclusivamente procedentes de Agricultura Ecológica Certificada

Opción perfecta para perros y gatos con alergias, enfermedades crónicas y/o problemas de peso

Aumenta la energía y vitalidad. Los huesos, músculos y articulaciones serán más fuertes y se optimiza el sistema inmune!

Dieta biológicamente apropiada, para consumo en cuido; Respetando la naturaleza de tu mejor amigo!

La piel y el pelaje son los primeros beneficiados; Adios pelos en el sofá! ¡Hola pelo suave y brillante!



WWW.NATUKALAFELICIDAD.ES

Stand 767

ENTREVISTA A SARA MUÑOZ (Biogran SL)

“El balance del lanzamiento de la nueva gama de complementos “bio” El Granero Integral es muy positivo”

El Granero Integral® es una marca con historia, con más de 30 años de experiencia en el sector ecológico, que sigue trabajando con la misma ilusión y dedicación para un futuro mejor, basado en un modelo ecológico y sostenible. El Granero Integral® cuenta con una amplio catálogo de productos, tanto en alimentación como en complementos alimenticios y cosmética ecológica. La firma estará presente en Madrid y charlamos con Sara Muñoz, su Directora General, para hablar de algunas de las novedades de la firma, entre las que destaca una ampliación de su gama de complementos “bio”: comino negro, rhodiola etc. La firma también realizará varias conferencias y showcooking en las actividades paralelas de la feria.



Sara Muñoz, Directora General de El Granero Integral®

Para El Granero Integral, la agricultura ecológica y el respeto por el medio ambiente son un ideal, una ilusión y una esperanza para el cuidado de las personas y del planeta. El objetivo de El Granero Integral® siempre ha sido el de proporcionar productos de la mayor calidad, contando con unos procesos de homologación y controles de calidad de la mayor exigencia. Fruto de este esfuerzo por la calidad, El Granero Integral® ha renovado, con una alta calificación, la certificación IFS (International Food Standard), uno de los más exigentes y prestigiosos certificados de la industria alimentaria.

INTERÉS DEL CONSUMIDOR

-Vuestro lema publicitario de la línea complementos “bio” es: “Si cuidas tu alimentación, cuida tus complementos”. ¿Cada vez hay más personas que eligen complementos “bio”?

-Las personas que llevan tiempo cuidando de su alimentación y eligiendo productos ecológicos demandaban una línea de complementos alimenticios elaborados también con ingredientes libres de pesticidas químicos y abonos de síntesis. Por

otra parte, determinadas personas, por motivos de salud o incluso de alergias, son especialmente sensibles a los pesticidas y abonos con los que se cultivan los productos convencionales, por lo que han recibido nuestra gama de complementos alimenticios “bio” con mucho interés.

-¿Desde cuándo habéis lanzado esta línea y cuál es el balance hasta la fecha?

-El balance ha sido muy positivo y es por eso que seguimos ampliando nuestra gama que lanzamos en el 2011 con nuevos complementos “bio”, demandados por los consumidores. Un claro ejemplo es que cada día hay más gente concienciada y apuesta por que no solo hay que cuidar la alimentación sino también sus complementos.

PRODUCTO ESTRELLA

-¿Cuál sería el producto estrella? Se habla mucho de la cúrcuma, ¿no?

-Nuestra Cúrcuma+Pimienta Bio es uno de los complementos más demandados, ya que las personas que la consumen son conscientes de que sus beneficios se ven potenciados por la pimienta, evitando además el consumo de pesticidas utilizados en la agricultura convencional. Muchos otros complementos son más conocidos, como la Maca Bio, Chlorella Bio, Harpago Bio, Ginkgo+Vid Bio, Própolis Bio, etc. Por otra parte, seguimos ampliando esta gama con Comino Negro o Rhodiola, etc.

-¿Por qué son necesarios los complementos y por qué tienen que ser ecológicos?

-Los complementos alimenticios son, como indica su nombre, productos que nos ayudan a “complementar la alimentación”. Hoy en día muchas personas no tienen tiempo de elegir cuidadosamente sus alimentos, por lo que a veces son necesarias estas pequeñas ayudas. Así, los complementos alimenticios pueden contribuir en casos de déficit de vitaminas, minerales (espirulina), como preventivo en algunas dolencias, etc. Por otra parte, cada vez son más las personas que encuentran en la fitoterapia una ayuda a los tratamientos para sus molestias, de forma que algunos complementos alimenticios también ayudan en casos de inflamación (cúrcuma, harpago), aumentan la energía (maca), depuran el organismo (chlorella), etc. Si, además, estos

complementos alimenticios están elaborados con ingredientes de cultivo ecológico... suponen una garantía de que no se están ingiriendo restos de plaguicidas nocivos para el organismo.

LA DISTRIBUCIÓN

-¿Qué canales de distribución elegís para esta gama de productos? ¿Son los mismos canales que para los demás productos de El Granero?

-En efecto, empleamos para la distribución de nuestros complementos “bio” los mismos canales que para la alimentación. Por tanto, nuestros complementos ecológicos pueden encontrarse en herbolarios, ecotiendas, supermercados ecológicos y tiendas especializadas de toda España.

-¿Quién los compra? ¿Tiene el consumidor de complementos ecológicos un perfil medio?

-Podríamos decir que hay dos tipos de consumidores. En primer lugar, tenemos a las personas que llevan consumiendo productos ecológicos desde hace tiempo. Estas personas, al tener a su alcance complementos alimenticios elaborados con esos mismos ingredientes, consideran un paso natural el utilizar complementos “bio” cuando los necesitan. El segundo tipo de consumidor que se interesa por nuestros complementos “bio” es un consumidor que por sus dolencias es conocedor de que debe evitar los plaguicidas químicos tanto como pueda por lo que, al igual que ha modificado su alimentación optando por los productos de cultivo ecológico, demandan que sus complementos alimenticios tengan la misma garantía para su salud. Por otra parte, hemos cuidado mucho la forma en la que elaboramos esta gama de complementos “bio”, para que pueda ser disfrutada por el mayor número de personas posible. Así, dado que la alimentación vegetariana y vegana está cada vez más extendida, hemos utilizado cápsulas de origen 100% vegetal en los complementos.

BIOCULTURA

-¿Serán uno de los productos estrella de vuestra presencia en BioCultura Madrid?

-Será una gama estrella dentro de BioCultura Madrid, ya que presentaremos nuevas referencias para seguir ampliando la gama: Rhodiola y Comino negro, pero también contaremos con otra nueva gama de productos ecológicos. No queremos desvelar la sorpresa, pero os garantizamos que estas dos gamas... despertarán mucho interés.

-¿Los complementos “bio” tienen los mismos controles de calidad que los convencionales?

-Fabricamos nuestros complementos “bio” bajo las mismas normas de calidad IFS que fabricamos todos nuestros productos, controlando la seguridad y la calidad de todo el proceso, desde las materias primas hasta el producto final. Además, los complementos “bio” pasan otro control adicional que los complementos convencionales no requieren: la certificación ecológica. A través de esta certificación se garantiza al consumidor el origen ecológico de las materias primas, así como que no están elaboradas con organismos genéticamente modificados, algo que también a nuestros consumidores les preocupa.

CUIDADA SELECCIÓN ANÁLISIS PROPIOS

-Háblanos de las materias primas que utilizáis...

-Sea en alimentación, complementos “bio” o complementos naturales, nuestra empresa siempre se ha caracterizado por una cuidada selección de las materias primas. Elaboramos nuestros propios análisis paralelamente a los del proveedor para contar con la mayor seguridad y calidad posibles. Por ello, no es casualidad sino fruto de un gran esfuerzo conjunto el hecho de que hayamos obtenido la mayor calificación posible este año en la renovación del Certificado IFS.

TOMA NOTA EL GRANERO INTEGRAL EN BIOCULTURA MADRID

Viernes a las 17 h. N 105

SALUD INTESTINAL Y DIETA ANTI-INFLAMATORIA

Marisa Fernández. Profesora de cocina natural y ecológica, presentadora de Canal Cocina (Naturalmente Light) y autora del libro “Comida Sana, Comida Rica”.

Magdalena Romo. Naturópata, periodista y directora del programa de radio “Vivir en Salud”.

Sábado a las 18 h. N 111

LA COCINA BIODINÁMICA DE LOS CEREALES

Simón Sistiaga. Cocinero, instructor de cocina vegetariana y especialista en dietas para celíacos, alérgicos, dietas de remineralización, burn-out syndrom, depurativas y ayunos.

Domingo a las 12,30 h. N105

ALIMENTACIÓN ANTIENVEJECIMIENTO. REMEDIOS NATURALES Y RECETAS DE COCINA

Sergio Nieto. Titulado superior en terapias naturales, homeópata, kinesiólogo y experto en cromoterapia y terapias reflejas.

Marisa Fernández. Profesora de cocina natural y ecológica, presentadora de Canal Cocina (Naturalmente Light) y autora del libro “Comida Sana, Comida Rica”.

SUPRALIMENTOS. NUEVOS ALIADOS EN TU ALIMENTACIÓN. DEGUSTACIÓN Y RECETAS

Jueves: 18 h. Viernes: 17 h.

Sábado: 18,15 h. Domingo: 14,45 h.

Showcooking

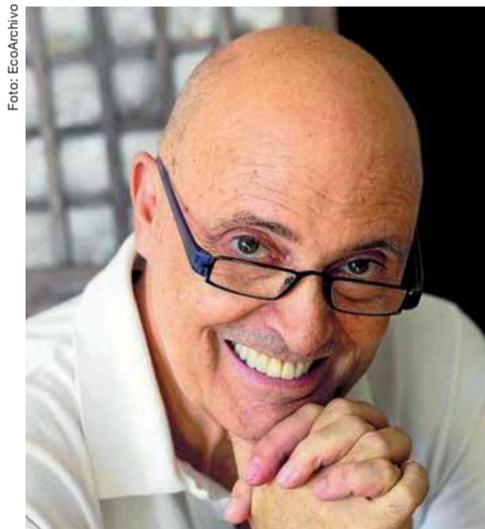
Arturo Castillo. Chef de cocina vegana, crudivegana, ayurvédica y macrobiótica.



Algunos de los nuevos productos de la innovadora gama de complementos alimenticios “bio” de El Granero Integral®

LOS BALNEARIOS RESPIRATORIOS DEL DOCTOR PROS LA TRASCENDENCIA DE LA HIGIENE EN LAS FOSAS NASALES

Muchos de ustedes ya conocen al Dr Pros por sus estupendos trabajos sobre la avena y su poder curativo. En esta ocasión también estará en BioCultura Madrid por la misma razón. Pero, además, también viene a hablarnos de la importancia de la higiene nasal para gozar de una buena salud.



El Doctor Pros, 40 años de medicina natural

El doctor Miquel Pros impartirá una interesante charla en BioCultura Madrid bajo el título "Respiración es vida. ¿Qué es un balneario respiratorio?". Este prestigioso médico naturista, pionero en la introducción en España de las terapias procedentes de la escuela alemana de medicina naturista, dará a conocer un nuevo concepto médico, el de la salud nasal.

En los balnearios respiratorios que él dirige -en Barcelona, Sant Cugat, etc.-, se utiliza el uso del agua de mar para el tratamiento de las afecciones respiratorias y del oído, causantes de numerosas enfermedades, algunas tan preocupantes como la meningitis b. La principal herramienta terapéutica en este establecimiento es el agua de mar natural, la primera agua mineromedicinal por excelencia y un elemento terapéutico de gran espectro, debido a que en el agua marina se encuentran todos los elementos de la tabla periódica de Mendeléiev. "En el Balneario Respiratorio utilizamos agua de mar natural de los Laboratires Quinton International y también de Ibiza y Formentera Agua de Mar, por ser las que nos ofrecen mayores garantías".

TODA UNA VIDA

Tras toda una vida dedicada a la salud, Pros se dio cuenta de que muchas de las patologías respiratorias, especialmente en los más pequeños,

son debidas al desconocimiento que existe en las prácticas de higiene nasal. La parte de las cavidades nasales es la más desconocida, y sin embargo las fosas nasales son el origen del 75% de muchas de las enfermedades que padecemos. Si no filtramos bien el aire, entran las impurezas. Con todos estos conocimientos adquiridos, Miquel Pros decidió abrir hace 13 años su propio balneario especializado en los problemas respiratorios. "Lo creé porque me di cuenta del alarmante incremento de las patologías respiratorias que se está dando en nuestros días y del desconocimiento que existe sobre las mismas. Ello puede conducir a patologías graves y al empeoramiento de la calidad de vida de los pacientes".

AGUA DE MAR

El paso que dio en 2002 coincidió también con la llegada a España de un laboratorio de agua de mar. "Son conocidas las propiedades que el agua del mar tiene sobre nuestro organismo. Y por eso decidí ponerlo en práctica también para curar enfermedades graves".

SINUSITIS SILENCIOSA

El problema reside en la contaminación a la que estamos expuestos todos nosotros, y el principal afectado es nuestro aparato respiratorio. Cuando hay problemas en nuestro aparato respiratorio, es cuando se originan una serie de consecuencias en cascada. "Este aparato es sumamente complejo. Las cavidades nasales son un foco

de expansión de bastantes enfermedades, entre ellas la meningitis b, y eso no lo sabemos. Los senos nasales generan mucosidad, y estos mocos se convierten en un caldo de cultivo de hongos y virus... Es un eje de enfermedades, es lo que denomino 'sinusitis silenciosa', que aparece debido a la acumulación persistente de mucosidad, lo que deriva en una nebulosa patológica. Hay miles de colonias de patógenos dentro de las cavidades nasales", insiste Miquel Pros.

LIMPIEZA NASAL CON AGUA DE MAR

Más a menudo de lo que sería deseable, los problemas respiratorios que padecen los niños pequeños se tratan con antibióticos, antitusígenos, mucolíticos y broncodilatadores. Pero buena parte de estos problemas son causados por infecciones virales contra los que no son efectivos todos estos fármacos. La solución está en un cambio de costumbres. Simplemente, educando a los niños, no sólo a limpiarse la boca sino también inculcándoles a que hagan lo mismo con la higiene nasal, se evitarían muchas enfermedades. A ser posible, es bueno que la higiene se lleve a cabo con agua de mar. "Lavarse las fosas nasales con agua de mar evita los resfriados por la acción mucolítica que tiene para conservar la mucosa nasal sana". El agua de mar tiene un efecto hidratante, antimicrobiano y antiinflamatorio sobre la mucosa respiratoria. En un balneario respiratorio, como el que dirige el Doctor Pros, se

realizan toda una serie de tratamientos con agua de mar natural para todas las enfermedades del aparato respiratorio y de los oídos. Entre ellos destaca la ducha nasal...

Javier Bolufer

BUSCANDO NUEVA SUBICACIONES ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

Miquel Pros ha creado un método revolucionario para el tratamiento de las enfermedades respiratorias y del oído, basado en el concepto de la "sinusitis silenciosa". Natural, muy efectivo, sin efectos secundarios y para todas las edades. Resfriados recurrentes, bronquitis, otitis, asma, alergias, acúfenos, pérdida de audición, amigdalitis, faringitis, rinitis, pulmonía, tos crónica, anosmia, etc.

Casos crónicos donde la medicina convencional no ha funcionado encuentran solución en el Balneario Respiratorio Dr. Pros. Ahora, sus responsables buscan nuevas ubicaciones...

Tel. 93 212 15 04 - www.doctorpros.com



Aplicando la terapia del Dr. Pros

EL DOCTOR PROS EN BIOCULTURA LIMPIA TU NARIZ

Sábado, 14 de noviembre

Título de la conferencia: Respiración es vida. ¿Qué es un balneario respiratorio?

Conferenciante: Dr. Miquel Pros. Médico naturista. Formado en Alemania, tiene más de 30 años de experiencia profesional.

Hora: 17h

Sala: N105

Organiza: Balneario Respiratorio Dr. Pros.

conomato Macabeo
SUPERMERCADOS DE ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA

Producimos *BIO*

Recolectamos *AMIGOS*

Vendemos *SALUD*

COLLADO VILLALBA
C/ La Venta, 25 Posterior
28400 - Collado Villalba
Tlf : 91 851 96 00
emacabeo@grupema.eu

MORALZARZAL
C/ Capellanía 5 - Naves 3-4
Polígono Industrial de Capellanía
Tlf : 91 857 86 25
emacabeomoral@grupema.eu

MAJADAHONDA
C/ Avda. de España, 72
28220 - Majadahonda
Tlf : 91 634 04 07
emacabeomajadahonda@grupema.eu

ARAVACA
Pza. Marqués de Camarines, 6
28023 - Aravaca
Tlf : 91 307 07 99
emacabeoaravaca@grupema.eu

ALCALÁ DE HENARES
C/ Carabaña 8
28805 - Alcalá de Henares
Tlf : 91 137 92 23
emacabeoalcala@grupema.eu

ENFERMEDADES MENTALES / JORNADA BIOCULTURA MADRID

LA NUESTRA ES UNA SOCIEDAD HOSTIL PARA LA PSIQUE

Según un nuevo informe publicado recientemente en todo tipo de medios, el 20% de la población española padece alguna enfermedad mental, y sus efectos podrían afectar gravemente la calidad de vida y la integridad física de cada enfermo. La pandemia de depresión crece a un ritmo vertiginoso. Los enfermos mentales son cada vez más jóvenes y patologías como el Alzheimer no dejan de crecer. Existe un vínculo muy estrecho entre todos estos datos y las características de la sociedad moderna. Mientras, las farmacéuticas se frotan las manos. Pero una nueva psiquiatría busca nuevas vías y no sólo recetas farmacológicas. En BioCultura Madrid, habrá preguntas y respuestas...

La revista *The Ecologist*, editada por Vida Sana, acaba de publicar dos monográficos trimestrales seguidos a este tema. De esos dos volúmenes se desprende que la nuestra es una sociedad hostil para la psique humana. Lo que comemos, lo que fumamos, lo que bebemos, nuestras tóxicas relaciones, la crisis sistémica a la que nos enfrentamos, los ruidos, nuestras megalópolis, la desconexión de la Naturaleza, los hábitos insalubres como el dormir poco y mal, la falta de valores éticos y espirituales... Todo afecta muy negativamente a nuestro cerebro y a nuestro organismo y, de ahí, nuestro cuerpo y nuestra mente enferman. El periodista Miguel Jara entrevistará en directo a tres profesionales en la materia en BioCultura Madrid. Diversos especialistas se harán eco de esas nuevas formas de psiquiatría que están surgiendo... que ya no ven enfermedades sino enfermos, y que aspiran a utilizar sólo el tratamiento farmacológico cuando sea imprescindible y necesario y/o puntualmente. Porque hay otras vías de enfrentarse a esos problemas.



Los psicofármacos podrían no ser una solución a nada y, en algunos casos, ayudan a empeorar el problema. En la actualidad, el consumo de psicofármacos en España está completamente disparado...

TASAS DISPARADAS

En nuestro país, uno de cada cinco adultos padeció alguna enfermedad mental durante el 2010. El informe ha sido publicado por la Administración de Servicios sobre Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Según la Dra. Ileana Arias, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), "estas cifras proveen evidencia de que aún hacen falta esfuerzos para prevenir y controlar efectivamente los problemas de salud mental, y evitar que impacten de manera negativa en la salud general de la gente". Es decir, que las enfermedades mentales no dejan de crecer, así como las consecuencias que de ellas se derivan, y, al mismo tiempo, nadie hace nada para evitar este desastre de proporciones inmensas (aunque muy invisibles, a veces). Llama la atención que

una de las principales problemáticas de todo este "marrón" es que son los adultos de entre 18 y 25 años lo más propensos a padecer algún tipo de enfermedad mental. También se ha observado que las mujeres serían casi un 10% más propensas que los hombres a padecer desórdenes psicológicos, emocionales o de comportamiento.

LA OMS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades mentales se relacionarían con comportamientos no saludables, por lo que elevarían el riesgo de morbilidad, y en casos graves impedirían a los pacientes desenvolverse adecuadamente en su vida diaria. Sólo en USA, uno de cada diez adultos padece depresión. En EE.UU, en 2010, nueve millones de personas consideraron seriamente la posibilidad de sui-

cidarse. Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) americano, el 9% de la población adulta en el país sufre algún desorden de personalidad. Estos desórdenes consisten en mantener patrones de conducta y comportamientos que se alejan completamente de los esperados y aceptados socialmente. Una locura total.

SOBRE-DIAGNOSTICACIÓN

Diversos especialistas alertan de que, gracias a la presión de las farmacéuticas, estamos asistiendo a una sobrediagnóstico de las enfermedades mentales. Por un lado, se transforma el duelo, por ejemplo, en depresión. Y, por otro, se inventan nuevas patologías, como el TDAH. Ello no es óbice, sin embargo, para constatar que existe

un problema social de aumento de las patologías mentales que se ha intentado solucionar sólo con fármacos. Estos, a su vez, crean otros problemas derivados, sobre todo los tratamientos a largo plazo. Cada vez más expertos rechazan las visiones convencionales para afrontar estas patologías y estos pacientes con nuevos prismas que aporten algo de luz a un mundo cada vez más loco.

La editorial del número 62 de *The Ecologist* señala: "El problema de las enfermedades mentales es que son muy invisibles. Pero están ahí, creciendo, creciendo. Son la respuesta de nuestra psique a una sociedad extraordinariamente enferma y decadente, sin referentes espirituales, ni éticos, donde todo el mundo grita: 'Sálvese quien pueda'". Y concluye: "La modernidad es, en sí misma, agente de multiplicación de las patologías. El estrés de la vida moderna, la exposición a químicos y los problemas que se derivan de eso, la violencia presente en todas partes, el vacío espiritual, la descomposición de la familia y de las redes sociales tradicionales, la tiranía tecnológica, los hábitos insalubres, la desconexión del mundo natural... disparan las enfermedades mentales. Los medios de masas disparan también conductas como la anorexia o la bulimia, que antes no existían. Y la exposición permanente a drogas legales e ilegales transforma nuestros cerebros en más vulnerables y a edades cada vez más tempranas...". Una jornada como la citada era más que necesaria en una feria como BioCultura.

Toni Cuesta

TOMA NOTA

ENFERMEDADES MENTALES BAJO UN NUEVO PRISMA

Título de la jornada: Un mundo de locos, enfermedades mentales
Día: Sábado, 14 de noviembre
Sala: N107

17 h.

LA ANOREXIA ES UNA ENFERMEDAD DE LAS SOCIEDADES OPULENTAS

Irina Matveikova. Licenciada en medicina de familia, experta en trastornos del comportamiento alimentario.

18 h.

MÍSTICOS, ARTISTAS Y ENFERMOS MENTALES SON MUY PROCLIVES A LA HIPERIA. LA NUEVA PSIQUIATRÍA

Javier Álvarez. Psiquiatra. Jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial Universitario de León.

19 h.

LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA ES LA PRINCIPAL BENEFICIARIA DEL INVENTO DEL TDAH

Marino Pérez. Catedrático. Autor de "Volviendo a la normalidad".

Moderador: Miguel Jara. Periodista y escritor.

Organiza: Asociación Vida Sana / *The Ecologist*

www.theecologist.net / www.vidasana.org



Las altas tasas de enfermedades mentales en el estado español son alarmantes. La depresión es una de las patologías mentales que más avanza...

FIBROMIALGIA EL DOLOR, SIEMPRE EL DOLOR...

La fibromialgia es una de las causas más comunes de dolor y, en los últimos años, ha ido adquiriendo cada vez mayor importancia, hasta convertirse en un problema de salud pública de primer orden. En España, más de un millón de personas están afectadas por fibromialgia y fatiga crónica, aunque las cifras no son precisas porque son patologías en las que el diagnóstico es difícil o se hace con retraso respecto a la aparición de los primeros síntomas. Tampoco hay especialistas dedicados a estas patologías. Esta enfermedad estará presente en BioCultura Madrid a través de un foro organizado por UAKIX.

Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por dolor músculo-esquelético generalizado y una reducción del umbral del dolor, con aumento de sensibilidad dolorosa a la presión en determinados puntos del cuerpo. Este dolor se localiza sobre todo en zonas musculares, sin que exista un daño aparente, y el paciente presenta gran sensibilidad a cualquier contacto físico o cambio de temperatura.

OTROS PROBLEMAS

Otros problemas de salud suelen convivir con la fibromialgia con síntomas muy generalizados como la mala calidad del sueño, la rigidez matutina, la fatiga, la depresión y la ansiedad conviviendo juntas, la cefalea, problemas de tránsito intestinal, el dolor abdominal difuso, calambres musculares...

Hoy, sabemos que la fibromialgia es la tercera

enfermedad reumatológica diagnosticada con mayor frecuencia, después de la osteoartritis y de la artritis reumatoide. Además, desgraciadamente, las altas tasas de esta enfermedad no dejan de crecer. Es más frecuente en la mujer, de tal manera que se diagnostica en un varón por cada ocho mujeres. La media de edad en la que predomina su diagnóstico se sitúa en torno a los 40-49 años, aunque los primeros síntomas pueden aparecer entre los 20 y los 40 años.

OTRAS PATOLOGÍAS

Esta enfermedad puede asociarse a otras patologías de carácter crónico como la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico, la osteoartritis y el Síndrome de Sjögren. En el año 1992 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció la fibromialgia como una enfermedad reumatológica.

CAUSAS AMBIENTALES

Los textos más o menos oficiales señalan que la fibromialgia tiene una causa desconocida, pero son cada vez más los expertos que señalan que esta enfermedad ha nacido y crecido en los últimos años debido a las pésimas condiciones ambientales de la población: alimentación saturada de químicos, tóxicos ambientales por todas partes, nulo contacto con la naturaleza, etc. Esto, combinado con una sociedad violenta en la que florece la depresión y el malestar social, el estrés, la ansiedad, la falta de perspectivas, la desestructuración familiar, la atomización social y la soledad, es el idóneo caldo de cultivo para las altas tasas de la enfermedad.

Fermín Márquez

TOMA NOTA LA FIBROMIALGIA EN BIOCULTURA

Título: Hablemos de salud: fibromialgia
Cuándo: Viernes, 13 de noviembre
Hora: De 16 a 18 h
Sala: N107
Organiza: UAKIX
www.uakix.com

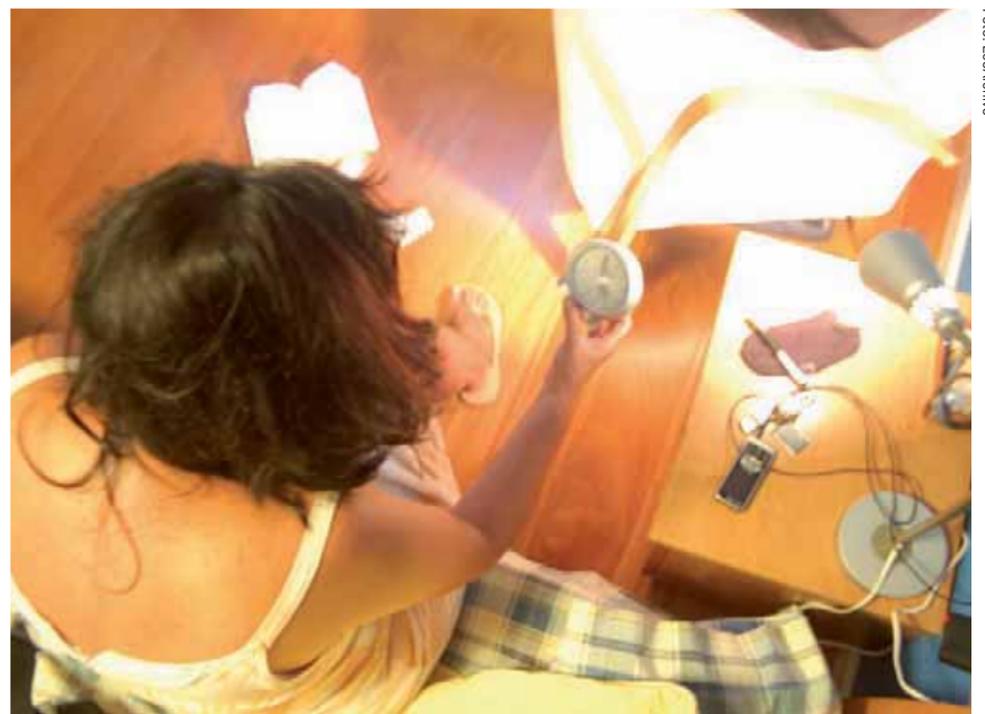
Foro en el que participarán destacados profesionales expertos en algunas de las terapias alternativas más eficaces contra la enfermedad, así como en otros temas relacionados con la mejora de la salud, como la alimentación ecológica, especialmente indicada para los pacientes. También tendrán su hueco personas que padecen o han padecido fibromialgia y que trataron su enfermedad a través de las terapias alternativas. Dichas personas podrán contar sus testimonios a los propios terapeutas y al resto de presentes en la sala. Este es uno de los objetivos de los encuentros: que los enfermos escuchen a los terapeutas, pero que también los terapeutas escuchen a los enfermos. Y que tanto valor tengan las opiniones de unos como las de los otros.

Foto: EcoArchivo



En España, más de un millón de personas están afectadas de fibromialgia

Foto: EcoArchivo



La fibromialgia tiene en el insomnio uno de sus síntomas más generalizados...



EC  ticias.com

3.500.000 visitas/año

MEDIO OFICIAL

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable





PLANETA
MODA

PLANETA MODA

VÍSTETE SOSTENIBLE, LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE Y EMBELLECEDORA

Uno de los platos fuertes este año en BioCultura Madrid es el de la moda sostenible. Un nuevo sector que llega cargado de novedades a la feria, reivindicando que la ropa ecológica, además de saludable con el entorno y con nuestro propio cuerpo, es diseñada con gusto y estilo.

Foto cedida por "Sense Nu"



También la moda ecológica ofrece diseño para el varón del siglo XXI

A comienzos de los 90 llegó el conocido como "eco-look", un movimiento que pretendía concienciar sobre la importancia de cómo han sido elaboradas las prendas de vestir que llevamos puestas y de dónde proceden los materiales que se han empleado en su elaboración. Se comenzaron a comercializar prendas elaboradas con algodón 100% orgánico. Sin embargo, el sector carecía de grandes diseños, colores y formas, de manera que le costaba competir con el textil convencional. Pero la situación ha cambiado radicalmente en los últimos años. Buen ejemplo de ello es que algunas actrices de Hollywood, como Meryl Streep o Cate Blanchet, se han decantado por un modelo sostenible para desfilarse por la alfombra roja. Es el resultado del empeño de personas como la diseñadora Livia Firth, que desde Londres impulsa un cambio de conciencia en el consumo de ropa y consigue impactar con sus campañas, promoviendo la "green carpet".

CÓMODAS Y CON ESTILO

Al igual que Livia, cada vez más diseñadores y creadores españoles se decantan por una moda sostenible. Elaboran piezas que no solo son respetuosas con el medio ambiente y que no han sido fabricadas por mano de obra esclava sino que además son cómodas, con estilo y funcionales. "Poco a poco vamos rompiendo con la idea de que el textil ecológico solo confecciona prendas étnicas o hippies", nos explica el diseñador Oriol García, alma máter de la línea de moda masculina "Sense Un". García añade que el gran reto al que se enfrentan es "hacer ver a la gente que vestir ecológico no está reñido con sentirse guapo o elegante".

EN ESPAÑA

En España son cada vez más las firmas que nacen con este cometido y que amplían la oferta de prendas de vestir ecológicas que encontramos en las tiendas. "Cada vez hay más emprendedores que se animan a dar el cambio y a apostar por un modelo que sea respetuoso con el planeta y con

el ser humano", asegura Gema Gómez, fundadora de Slow Fashion Next, compañía que se encarga de dar formación y apoyo a todos aquellos emprendedores que quieren hacerse un hueco en el sector. "El cambio lo están provocando estas personas que toman la iniciativa, no grandes compañías textiles que deciden sacar una línea



Prenda de Biobuu para bebés

ecológica que a lo mejor no sobrepasa el 1% de su producción total. Eso es solo marketing para lavar su imagen, no constituye un cambio real", concluye Gómez.

EN BIOCULTURA

La importancia que está cobrando este sector queda de relieve en el incremento del número de expositores de textil ecológico que participarán en BioCultura Madrid 2015. Un total de sesenta si incluimos zapatos y complementos. Un indicador que nos permite medir la evolución del textil sostenible es la producción de algodón orgánico. Según el último estudio del Comité Consultivo Internacional del Algodón (ICAC), para el ciclo 2013-2014 ha aumentado en un 19%, superando por primera vez el millón de toneladas. Aunque solo supone el 4,3% de la producción total de algodón, la tendencia es clara si lo comparamos con el 0,4% de 2010.

MODA MASCULINA Y MUCHO MÁS

Iniciativas de todas las regiones de España viajarán a Madrid en noviembre para presentarnos sus creaciones. Desde Castilla León llega Bicho Bichejo, que se caracteriza por unos diseños modernos, visuales y divertidos. "Nuestras prendas están elaboradas en algodón orgánico certificado GOTs, y la mayoría de ellas son manufacturadas en Castilla y León, en talleres locales, y las que no lo están... tienen certificados de comercio justo y trabajo libre de explotación de cualquier tipo", nos explica Carol de la Fuente, co-fundadora de la marca. En Bicho Bichejo quieren que cada prenda tenga su propia historia y que esta quede reflejada en el etiquetado, por ello "optamos por transparencia total con nuestros clientes para que no haya ningún tipo de duda", apostilla la joven diseñadora.

CAMBIO DE VIDA

Aunque natural de Barcelona, Oriol García abrió su comercio en Madrid en el año 2011, cuando decidió dar un cambio a su vida. "Hasta entonces había trabajado en la industria del textil convencional pero no me identificaba con lo que hacía, el ritmo, la presión... Era todo muy opaco, no sabíamos de dónde venían los materiales, ni quién los hacía", comenta. Así que decidió regresar de Grecia, donde trabajaba, y ver qué posibilidades había de comenzar un negocio en España con en el que se viese identificado. "Fue complicado porque las opciones eran pocas pero algo se comenzaba a mover". Optó por dedicarse a la moda masculina donde detectó un gran vacío: "Tenía el mercado para mí solo, lo cual puede ser visto como una ventaja, pero también tiene sus inconvenientes. Porque a mayor oferta, más gente se animará a comprar y consecuentemente los precios se equilibrarán".

ZAPATOS Y COMPLEMENTOS

Los zapatos y los complementos también tienen su espacio en BioCultura Madrid. Coiraxe nos trae desde Vigo artículos elaborados en cuero de lo más originales, con acabados muy trabajados. Hace 20 años que Isaac Romero comenzó su andadura al sur de Galicia: "Desde el comienzo supe que la opción correcta era emplear el tanino

vegetal, que es mucho menos contaminante que el cromo. Además tuve la suerte de conocer a un curtidor de cueros que vivía a pocos kilómetros de mi casa, de manera que me pude asegurar que la producción también era local”, explica el gallego. Reconoce que sus creaciones no son accesibles para todos los públicos por el precio, pero está seguro de que sus clientes saben valorar la calidad del trabajo y los productos empleados. “Yo puedo certificar que mis artículos han sido elaborados de forma respetuosa con el medio ambiente y las personas de principio a fin”, sentencia Romero.

EL DESPEGUE

El despegue del sector ha dado lugar al nacimiento de empresas que se dedican a comercializar y distribuir los diseños de estos pequeños emprendedores. Este es el caso de Moda en Positivo, que ha nacido con el afán de ofrecer una mayor variedad de artículos de moda sostenible (ecológica, reciclada, artesanal e inteligente) a través de su comercio en el barrio de Gràcia en Barcelona. Pero, también, con una tienda online que acerca estas prendas a todos los rincones de la geografía española. Para que todo aquel que opte por vestir bajo un criterio ético y sostenible... pueda hacerlo.

RETOS DEL TEXTIL ECOLÓGICO

Uno de los grandes desafíos del sector de la moda sostenible es concienciar a los consumidores y ayudarles a identificar aquellos artículos que han sido fabricados ecológicamente de los que no. En la actualidad existen tres tipos de certificados: las certificaciones ambientales, que garantizan que las prendas de vestir son respetuosas con el medio ambiente y establece límites de residuos tóxicos de la ropa; las certificaciones ecológicas, que se refieren al proceso de obtención de las fibras que debe ser mediante agricultura ecológica u orgánica; y el certificado de responsabilidad social que garantiza que han sido elaborados en unas condiciones de trabajo óptimas.

El otro reto es alcanzar precios más competitivos. A pesar de que frente a todo pronóstico la industria ecológica no solo ha resistido, sino que ha crecido en los tiempos de crisis, algunos consumidores encuentran las prendas ecológicas demasiado caras. Los diseñadores coinciden en que un mayor volumen de mercado les ayudaría a abaratar los costes de producción y por lo tanto a bajar el precio de sus productos. “Pero esto siempre dentro de unos límites”, avisa Gema desde Slow Fashion Next. “Nunca se llegará a los precios del Fast Fashion porque lo sostenible



La moda ecológica ya puede competir también en diseño y visibilidad; no es sólo “para hippies”

pasa por pagar unos sueldos dignos a todas las personas que intervienen en el proceso de elaboración. Lo que es barato es explotar”, apunta Gema que añade que como ciudadanos, deberíamos perseguir que se establezcan unas leyes que penen a las compañías por el impacto medioambiental que generan; “contaminar un río debería

tener un coste”, remacha. “Es una inversión de futuro, nosotros los diseñadores ganamos menos y los compradores pagan más con un mismo objetivo: la transición hacia una moda más sostenible”, resumen desde Sense Nu Oriol.

Tamara Novoa

NOVEDAD EN BIO CULTURA MADRID HILO DE ALPACA

Una de las novedades estrella en esta edición de BioCultura Madrid es la fibra ecológica de alpaca producida 100% en España, en la montaña cántabra para ser más precisos. Alison Boyden y Pilar Fortes tenían la misma idea de negocio en la cabeza, la cría de alpacas para la producción de un hilo completamente novedoso en nuestro país. Ambas defendían un modelo de producción ecológico y respetuoso con el medio ambiente y fundaron Alpaca Trax. Las empresarias aseguran que la lana de estos camélidos, originarios de Latinoamérica, es más ecológica que otras fibras naturales. “En primer lugar las alpacas son muy ecológicas por su propia morfología y su forma de pacer, se trata de un animal que no destroza el entorno en el que vive y se adapta con facilidad a lugares nuevos”, explica Alison, quien añade que no se emplean químicos agresivos en el procesamiento de esta fibra ni grandes cantidades de agua como en el caso del algodón.

El tejido producido por estas emprendedoras ya ha llamado la atención de algunos diseñadores que encuentran en la alpaca un hilo extremadamente suave y resistente. Alison asegura que la ropa elaborada con alpaca no tiene caducidad, porque “dura tanto como uno quiere, lo que convierte estas prendas en elementos todavía más sostenibles”, añade la productora con orgullo. Como explica Boyden otra particularidad que llama la atención de los diseñadores es que la fibra de alpaca se encuentra en hasta 22 colores naturales diferentes.

Si todos estos motivos no nos llegasen para convencernos de que debemos incluir la alpaca en nuestros armarios, las empresarias nos aseguran que esta fibra es mucho más saludable que otros hilos. Por una parte no contiene lanolina, que produce gran número de alergias, y tampoco acumula ácaros. “Por estos motivos son especialmente aconsejables para bebés que nacen prematuros o con algún tipo de problema respiratorio”, concluyen.



PLANETA M MODA

Aitor Bastarrika 558 · Akukuna 557 · Alpacatraz 609 · Aretxederra 607 · Art&Seams 609 · Artesana de la Lana 731 · Asoc. Moda Sostenible de Andalucía 685 · Asoc. Galaxia/Proyecto Kurta India 683 · Asoc. Internacional Unimos 606 · Assoc. Moda Sostenible de Barcelona 688 · Barriuso Textil 667 · Beatriz Constan 685 · Bichobichejo 688 · Biobuu 688 · Bioworld Shoes 624 · Bpell 748 · Coiraxe 622 · del Través 688 · Dona Kolors 688 · Échate el Rollo 727 · Ecola 555 · Ecoology 688 · Encru 609 · Ethnotyk 669 · Gaibcn 754 · Indigo Estudio Textil 511 · Juana Barranco 685 · Kurik 688 · La Gata Maula 670 · Lanans de Trillo 729 · Lifegsit 609 · Lorenalis y Cia 666 · Mai Kyk 728 · Maripuri Tijeritas 752 · Mariví Méndez 623 · Martín Natur, s.l. 751 · Miu Sutin 688 · Moda en Positivo, s.l. 609 · Modubat 574 · Moves to Slow 688 · Naya Nagar 668 · Organic Cotton Colours, s.l. 572 · Out of Office 688 · Pell de Raím, s.l. 574 · Productos Dippner, s.l. 508 · Proyecto Diana, s.l. 608 · Punto Eco Textil 575 · Racataplan 753 · Satmurat Yoga Fashion, s.l. 730 · Sedania Arte Textil 507 · Sense Nu 688 · Siri Artesano Organic 556 · Spritz 688 · Sta. Clara Associação de Artesaos/Artesave 626 · Strambotika, c.b. 621 · Taller a Pie 665 · Tita Martín 559 · Titamina 685 · Wooltulumnya 684 · Zacatua 510 · Zapatari 755 · Zhora Vejer 685

62 EXPOSITORES PARA UN ARMARIO SOSTENIBLE

Descárgate el programa de actividades de este sector



EL MOLINO DE ARRIBA PIONERO EN LA COMUNIDAD DE MADRID

El Centro de Ed. Ambiental El Molino de Arriba fue legalizado en 1991, siendo el primero de la Comunidad de Madrid. Se ubica en la que se conoce como “Sierra del Rincón” que en la actualidad es Reserva de la Biosfera, declarada por la UNESCO en 2005. Está inmerso en un bosque de roble melojo, en las proximidades de Puebla de la Sierra. Sus instalaciones son todas de madera, lo que hace que se integre perfectamente en el paisaje. El Molino de Arriba estará presente, como cada año, en BioCultura Madrid... en el stand (634) de la Asociación Melojo.

El promotor, Antonio Ruiz Heredia, es maestro. Se inició en estas lides muy joven, a partir de que comenzaron a difundirse los programas radiofónicos y televisivos del Dr. Rodríguez de la Fuente, que impactaron de una manera trascendental en su ánimo. Colaboró coordinando los primeros campamentos de WWF que dirigía el doctor en el Refugio de Rapaces de Montejo de la Vega (Segovia). Más tarde participó como miembro en varias asociaciones ecologistas, ejerciendo como responsable de todo lo relativo a educación y grupos infantiles y juveniles. Fue director de una granja-escuela; colaboró en los campamentos del FAPAS y en la actualidad dirige el Centro del Molino de Arriba. Tiene publicados varios libros sobre ecología y educación ambiental, pensados tanto para escolares como para maestros y monitores.

-Explicanos qué es el Centro de Educación Ambiental El Molino de Arriba...

-El centro fue una idea que estuvo latente durante bastantes años en la mente de su promotor y que terminó cuajando en 1990, ayudado por unos cuantos educadores y estudiantes que colaboraron en su creación, aunque posteriormente el grupo se dispersó, quedando únicamente una persona, que es la que en la actualidad mantiene y dirige el centro. Las instalaciones son muy rústicas y elementales, lo suficiente como para permanecer en el bosque y cubrirse de las inclemencias del tiempo. Lo más importante es lo que se encuentra precisamente fuera de ellas, es decir: el bosque mismo y las posibilidades educativas que ofrece tanto a escolares como a monitores.

LA FINANCIACIÓN

-¿Cómo funciona, cómo se financia, qué actividades lleva a cabo, cuándo....?

-De iniciativa privada, recibió en su día algunas subvenciones del Patronato Madrileño de Áreas de Montaña, para la adquisición de la finca y primeros elementos. Posteriormente del Programa Leader-II, para la construcción de las cabañitas de madera; y más tarde del Ministerio de



El roble “abuelo”

Industria, para la instalación de paneles solares y molino de viento. En la actualidad se financia exclusivamente mediante las actividades que se realizan en sus instalaciones, que no están subvencionadas y tienen que ver con la observación de la Naturaleza, talleres de medio ambiente, elaboración de cajas nido y comederos para aves, taller de energías alternativas, itinerarios comentados, con cuaderno de campo, etc.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

-¿Cómo está la educación ambiental en nuestro país y en el mundo?

-Parece que, poco a poco, nos vamos aclarando todos aquellos a los que nos interesa la educación ambiental, después de lustros de discusiones en reuniones, jornadas, congresos, mesas redondas, etc. En la actualidad se ve enriquecida con nuevas aportaciones, concepciones más actuales y novedosas que amplían su radio de

acción haciendo mejor, más poderoso y rico, el abanico de posibilidades que nos ofrece.

EL FUTURO

-¿Cómo ves el futuro de la educación ambiental? ¿Por dónde irán los tiros?

-La ética, la preocupación por el desarrollismo, la sostenibilidad, la igualdad, la educación en valores... son los nuevos retos que aportan a la educación ambiental una nueva visión más actual y moderna así como más comprometida con la sociedad.

-¿Están los profesores preparados en nuestro país?

-Cada vez están más preparados los maestros y maestras, y todos los profesores en general, en estos trascendentales temas, pero aún nos queda mucho por hacer, ya que las escuelas de Magisterio y facultades especializadas han de actualizarse y modernizarse, dejando a un lado

el diseño de programas de actividades estancos y sectarios que en nada favorecen al sistema educativo en general y mucho menos a la educación ambiental.

-¿Qué tendencias destacarías en educación ambiental?

-Sin dejar nunca de lado las técnicas didácticas de observación del medio, que tanto se han desarrollado en los últimos años en Campamentos-escuela, Granjas, aulas de la Naturaleza, huertos escolares, etc., el reto se amplía con una preocupación creciente por la pérdida de diversidad cultural y de biodiversidad; aumento de los desequilibrios, la pobreza extrema, la deforestación; la urbanización desordenada, la especulación, el crecimiento desmesurado de la basura y los vertederos, el derroche incesante de recursos... Problemas todos ellos vinculados entre sí y que se potencian mutuamente.

P. Bolaño

UNA ANÉCDOTA “BICHOS” EN EL SUELO...

-Cuéntanos alguna anécdota curiosa relacionada con la educación ambiental y tu centro...

-Hay muchas anécdotas, algunas preciosas, otras no tanto, pero prefiero citar una que, por ser muy triste bajo mi punto de vista, nos puede dar una idea de a qué nos enfrentamos. Hace poco vino al centro un grupo de niños pequeños, como de 6 o 7 años, para realizar un taller de observación del medio. Nos fuimos al bosque y, en un claro, nos sentamos para enseñarles a ver lo que teníamos a nuestro alrededor. Algunos niños permanecían de pie y eso nos extrañó mucho a los monitores. Ante nuestra insistencia en que se sentasen con nosotros, uno de ellos dijo: no, porque el suelo mancha y hay “bichos”.



La revista para la transición

en tiendas especializadas, kioscos y en www.ecohabitar.org

búscanos en el stand nº 130

Bioconstrucción



Manual para la autoconstrucción de un modelo de vivienda de bajo coste. ¿Cómo pasar del deseo de tener una vivienda a conseguir hacérsela? Un trabajo que cuestiona el actual proceso de proyección de viviendas y la metodología adoptada en la construcción de las mismas que enfrenta diariamente a proyectistas y constructores con una realidad: la extrema dependencia de la sociedad a un sistema tecnócrata que contrasta con la urgente necesidad de la vivienda digna.

Ecoaldeas y comunidades



Es el cuarto libro de la serie de las “Cuatro llaves para la sostenibilidad” y forma parte del material de apoyo del currículo de Educación para el Diseño de Ecoaldeas (EDE), diseñado por Educación Gaia. Explora una visión emergente del mundo que es compartida por diversas culturas de todo el planeta. Celebra la perspectiva atemporal por la cual la humanidad es parte de la red interconectada de vida en un sistema planetario dinámico.

Gestión de grupos



Cartas a todo color que nombran lo que hacen los facilitadores expertos en una reunión para que esta funcione bien. Su contenido es más específico que una simple lista de valores y más general que una buena técnica, abarcando transversalmente diferentes metodologías existentes para captar los patrones que se repiten en los procesos grupales.

EL PELIGRO DE LAS ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS PROTÉGETE DE LAS RADIACIONES

Cada vez más personas padecen electrosensibilidad o hipersensibilidad electromagnética. Es una enfermedad relacionada con la exposición a ondas electromagnéticas: wifi, móviles, etc. Nuevos peligros nos acechan por todas partes. En BioCultura Madrid, esta temática forma parte de algunas de las actividades paralelas de la feria.



Cada vez hay más evidencias de que la exposición a ondas electromagnéticas podría ser perjudicial para la salud del usuario

La electrosensibilidad forma parte de las nuevas enfermedades surgidas en el seno de las sociedades desarrolladas. Se trata de una enfermedad notoria recurrente provocada por la exposición a campos electromagnéticos. Ser eléctricamente sensible significa poseer un conjunto de síntomas (dolor de cabeza, cansancio crónico, dificultad para dormir...) que se activan o se intensifican al encontrarse cerca de aparatos eléctricos, transformadores, antenas de telefonía móvil y/u otras fuentes de radiaciones. Sin embargo, la persona afectada no aparenta tener problema alguno mientras no se exponga a los campos eléctricos. Toda enfermedad recurrente que sea producida por radiaciones, y que disminuya o desaparezca cuando uno se aleja de la fuente que los genera... constituye un caso de hipersensibilidad electromagnética.

SÍNDROME DEL MICROONDAS

El también llamado Síndrome de las Microondas afecta sobre todo a personas con el sistema inmunitario debilitado, o en fase de desa-

rrollo (ancianos, enfermos, niños...), aunque cualquier persona con buen estado de salud puede llegar a padecerla si su exposición a las radiaciones se hace intensa y prolongada. Cursa con síntomas de insomnio, cansancio o irritabilidad. No es mortal, aunque puede acabar degenerando (según diversos especialistas) en enfermedades como el cáncer así como provocar diversos trastornos neurológicos en caso de no reducirse la exposición.

DOSIS MUY PEQUEÑAS DE EXPOSICIÓN

De igual forma que la Sensibilidad Química Múltiple puede hacer que una persona se haga muy sensible a dosis muy pequeñas de productos químicos, los afectados por hipersensibilidad electromagnética pueden hacerse sensibles a niveles de radiaciones que normalmente, para el público en general, pasarían desapercibidas. Por otra parte, la mayoría de las personas intoxicadas por productos químicos (insecticidas, pes-

ticidas, metales pesados, dioxinas, etc.) padecen de electro-hipersensibilidad sin saberlo.

MELATONINA

Hoy se sabe con certeza que los campos electromagnéticos interfieren en el funcionamiento de nuestro organismo y de todos los seres vivos. Numerosos estudios científicos lo demuestran. Por ejemplo, la alteración del ciclo de producción de la hormona melatonina, que regula el sistema inmunitario y hormonal (estudios del profesor José Luis Bardasano, director del Departamento de Especialidades Médicas de la madrileña Universidad de Alcalá de Henares), o de daños en el ADN que transporta la información genética de las células (informe REFLEX, participado por investigadores de más de 12 países europeos y financiado por la UE con más de 3 millones de euros).

DATOS EN LA UE

Según las últimas estimaciones para las sociedades modernas la población electrosensible oscila ya entre el 3 y el 5%, lo que eleva a unos 13 millones el número de europeos que sufren este mal. En Suecia, primer país que aceptó la electrosensibilidad como causa de baja laboral (invalidez física), la cifra de afectados se eleva a 290.000.

Las personas que padecen hipersensibilidad a los campos electromagnéticos ven mermada enormemente su calidad de vida no sólo por sus síntomas físicos sino también por los profundos cambios emocionales que suele llevar aparejados. A esto último hay que añadir una serie de inconvenientes: por un lado, la dificultad de su diagnóstico (aunque la mayoría de los médicos no la identifican aún en su consulta porque en nuestro país todavía no está tipificada) hace que a la persona que empieza a padecer el conjunto de síntomas se la derive de especialista en especialista. Estos errores de diagnóstico con frecuencia agravan el síndrome, pues hacen que el sujeto permanezca expuesto largos años al agente causal y retardan el tratamiento correcto. Por otro lado, las personas con este problema comienzan a recibir la exclusión social, empezando por los familiares, amigos y después en su trabajo. Se les califica de alarmistas, vagos, hipocondríacos, inadaptados sociales... cuando



Los niños podrían ser los más perjudicados por la exposición a ondas electromagnéticas, ya que su sistema inmunológico no está aún bien configurado

en realidad lo que están padeciendo es una enfermedad orgánica descrita por la Organización Mundial de la Salud.

Alberto Cela Criado

Electrosensibilidad.es

(Especialista en riesgos provocados por radiaciones electromagnéticas y experto en electrosensibilidad)

PROTEGE TU CASA LÍBRATE DE LAS ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS

Título de la conferencia: Haz más saludable tu casa. Parte II: electrocontaminación

Imparten: Teresa Monleón y Carlos Sentmenat. Master en Bioconstrucción IEB.

Sábado, 14 de noviembre

Hora: 17h

Sala: N112



Si cuidas tu alimentación,
cuida tus complementos

¡COMPLEMENTOS BIO!

SIN pesticidas químicos ni abonos de síntesis.

www.elgranero.com

LA EDUCACION DEL FUTURO UNA ESCUELA INTEGRAL: TEKOS

Dolores Rubio-Turtle, educadora y ecoemprendedora, al frente de Bebés Ecológicos, es un clásico de BioCultura. Nos escribe este artículo sobre educación, artículo que será la base de su conferencia en BioCultura Madrid.

Con mi curiosidad imperiosa por aprender y tras graduarme en Lengua y Literatura me negué a enseñar si mi trabajo consistía en forzar a los jóvenes a aprender. Desde entonces investigo sin descanso sistemas educativos que se acerquen a mi ideal educativo. Mi experiencia en colegios públicos y privados de España, Inglaterra y China fue deprimente por sus sistemas burocráticos y anti-educativos.

PRODUCTO DE CONSUMO

La educación oficial en la mayoría de los países es un producto más de consumo con un título al final que -en teoría- abre puertas al mercado laboral. Para universidades privadas, muchos terminarán de pagar su préstamo a los 50 años. Por otro lado, las alternativas educativas interesantes son en su mayoría privadas, y este sector -convencional o alternativo- separa y perpetúa una sociedad dividida. Otros optamos por la educación personalizada en casa, un estilo de vida impráctico para la mayoría.

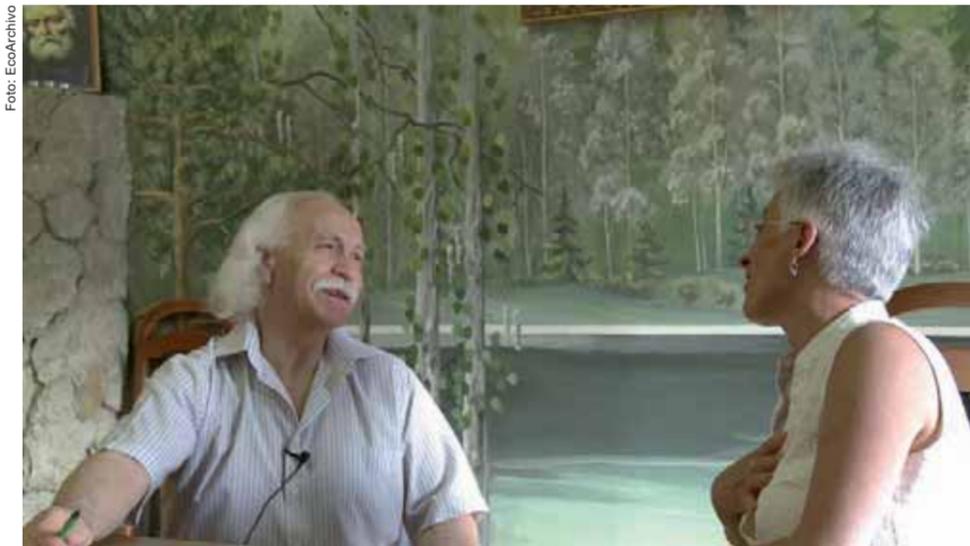
FACULTAD INNATA

La facultad de aprender es innata al ser humano. Los conocimientos y habilidades de herencia genética se complementan con la capacidad creativa única de cada individuo contribuyendo a mejorar o empeorar el legado a generaciones futuras. La sociedad es el fruto colectivo de incontables grupos humanos que por milenios poblaron el planeta adaptándose a cambios climáticos y geológicos y disfrutando de la abundancia de alimentos y materiales. La educación recibida es pues esencial para el futuro de todos.

EDUCACIÓN INTEGRAL

Entonces, ¿cómo será la educación del futuro? Será muchísimo mejor y YA es una realidad. Esa educación integral y VIVA ya existía en civilizaciones olvidadas según leemos en el libro de Urantia. Los alumnos, de los 13 a los 15 años, aprendían haciendo cosas útiles todo el día. El desarrollo del carácter no ignoraba el aspecto intelectual y emocional, pero se potenciaba la práctica. Los profesores instruían individual y colectivamente, en grupos del mismo o ambos sexos. Aprendían a trabajar en equipo y fraternizar con los pequeños, personas mayores y adultos.

Se enseñaban "leyes morales" como el respeto a los padres, la propiedad ajena, a la vida, a la verdad... En solo tres años los jóvenes eran lí-



Dolores Rubio y Shchetinin, director de la escuela

deres y podían optar al matrimonio. Según este libro el propósito de la educación no es otro que la adquisición de conocimientos, la consecución de la sabiduría, la autorrealización y el logro de valores espirituales.

ESCUELA TEKOS

En 2006, descubrí la escuela de Tekos al leer *Espacios de Amor* de Vladimir Megré, inspirado por Anastasia, a quien conoce en Siberia en 1994. Ella le habla del académico M.P. Shchetinin y su innovador método educativo donde los niños, cuya motivación es el mutuo servicio, se enseñan unos a otros en una atmósfera de sinceridad sin ofensas ni irritación. No importan las notas, sino cómo transmitir bien la información. Durante mis visitas en 2011 y 2012 -cuando tuve el honor de enseñar español- observé en este internado gratuito a jóvenes activos, inteligentes, creativos, respetuosos, organizados.

UN SISTEMA COMPLETO

Mikhail Petrovich Shchetinin, director científico de la escuela, introdujo el sistema educativo completo en los 70 y en 1994 se trasladó a Tekos con 40 alumnos y profesores a un edificio abandonado que los alumnos restauran y amplían constantemente. Sí, has leído bien, querido lector, los alumnos diseñan, construyen y decoran con impresionante arte el centro. Allí vi a jóvenes observar una montaña como inspiración para el mural que pintarían allí.

La idea central es que el niño se desarrolle completamente y saque el genio que lleva dentro. El

genio es la energía fuera de lo común y todos los niños la poseen. ¿Utopía? No. Es una REALIDAD.

Los estudiantes de Tekos demuestran que TODOS PODEMOS alcanzar altos niveles de civilización, lo único que nos impide alcanzarlo es nuestra creencia en lo contrario.

LOS CANALES

Según el director, el problema de la educación actual es la dominancia de un solo canal de comunicación -el verbal-. Cualquier sistema vivo (el niño) aspira a recibir información y evita la redundancia, por ello los 35ms de clase están repletos de vigorosa actividad. Eliminado el sistema convencional de clase-y-lección que fragmenta la materia, el estudio aquí es una inmersión total en el tema durante una o varias semanas para cimentar bien los conocimientos. Las asignaturas académicas van seguidas de otras que suponen un continuo desarrollo de otros subsistemas de información como arte, danza, cultura física, deportes, tecnología, jardinería... Cada hora de clase usando símbolos verbales tiene un equivalente impartido con simbología emocional e imágenes. Todo en la misma proporción, según el responsable del centro no tenemos derecho a separar.

BONITOS PROYECTOS

Allí los jóvenes se hacen expertos albañiles, yeseros, pintores, fontaneros, electricistas, cocineros, jardineros, bailarines, coreógrafos, músicos, cantantes, técnicos, costureros, sastres, informáticos... Durante esas actividades, los alumnos cooperan en bonitos proyectos, hacen amistades, se apoyan unos a otros. Sus vidas son interesantes y activas, ni pierden el tiempo ni se aburren.

Shchetinin cita a educadores visionarios como Shatsky; su modelo se asemeja a las antiguas enseñanzas sumerias de hace 8 ó 10.000 años que llegan a India y Rusia a través del libro sagrado Rig-Veda.

El ajedrez actual (-chess-, en inglés) viene del antiguo Arte de Asha, origen de la palabra persa "Shah", rey. En Sumeria el tablero representaba el Cosmos -Luz y Oscuridad-. El Hombredor como Dios) es una de las 16 fuerzas de la naturaleza con derecho a absorber las fuerzas de armonía, energía y conocimientos, pero con la obligación de mantener armonía entre las distintas fuerzas.

Anastasia nos recuerda la idea védica del Hombre como fuerza natural que absorbe conoci-

mientos de la naturaleza que es lo normal, aunque esa conexión se olvidó con el tiempo.

Según Shchetinin: "Nuestra memoria colectiva ancestral tiene el conocimiento de las leyes del Cosmos, así como de las técnicas de vida en el espacio cósmico". Es esencial rechazar la idea de que hay cosas que los niños no saben. Si quien le explica piensa que no saben, entonces los alumnos no lo sabrán.

MILAGRO DE MILAGROS

Los niños son un maravilloso milagro de milagros. Como Zaratustra enseña en el Zend Avesta, los niños son como las semillas que se convierten en plantas y dan frutos. Los jóvenes igualmente se convierten en nuevas personalidades más ricas al reflexionar sobre cuestiones filosóficas básicas: ¿Qué es el Hombre? ¿Para qué sirve? ¿Qué es la Vida? ¿Cómo debemos vivir? ¿Cómo actúa el ser humano? El trabajo y su vida en la escuela los convierte en Tse-lo-vek, un ser integrado o sujeto activo en todas y cualquiera de sus aspectos.

Esta educación coincide con la descripción del Maestro Tibetano en el libro de A.A. Bailey: "Educación para la Nueva Era": la educación debe hacer del hombre un ciudadano inteligente, un padre sensato, y una personalidad controlada... adaptarlo a que viva en paz y armonía y que ayude a sus semejantes.

Según él, en el futuro los jóvenes de 14 años tendrán el acervo y la inteligencia de los brillantes universitarios de hoy.

NIVELES DE MAESTRÍA

Pues bien, ¡eso ya SUCEDE en Tekos! El ambiente y métodos usados favorece el aprendizaje acelerado. No hay clases por edad, sino pequeños grupos según el nivel de maestría del tema estudiado.

El documental sobre Tekos muestra a niñas de 13 y 14 años con sus estudios de Secundaria acabados preparándose para la universidad. Muchos terminan su primera carrera universitaria a los 17 años e inicia una segunda, aunque el 90% de ellos hacen estudios de postgrado.

Todo sin salir del colegio pues examinadores oficiales se desplazan allí para calificar a los alumnos.

En Urantia leemos: "El Verdadero Profesor mantiene su integridad intelectual sin dejar nunca de aprender". Muchos alumnos eligen permanecer en la escuela para ayudar y mejorar el currículum e instalaciones de este internado tan especial. Los niños vienen para AYUDAR, co-crear con ellos hace brotar su belleza interna y externa. La experiencia marcó mi vida y la llenó de esperanza, así que volveré en 2016.

Dolores Rubio



Chicos y chicas se ocupan también de la jardinería

TOMA NOTA MÁS INFO

Título: La educación del futuro
Conferenciante: Dolores Rubio-Turtle, educadora y empresaria
Cuándo: Sábado, 14 de noviembre
Sala: N107
Hora: 14h
www.orethic.com



ESTABLECIMIENTOS RECOMENDADOS



ÁLAVA

VITORIA TIERRA VIVA

✉ tierravivanorte@gmail.com ☎ 945 279 926 🌐 www.tierra-viva.es

ALICANTE

ALCOY CARICIAS Y SABORES DE ANTAÑO ECO (tienda online)

✉ info@cariciasysaboreseco.es ☎ 617 647 065 🌐 www.cariciasysaboreseco.es

ALFAZ DEL PI ECO-TIENDA PENATES

✉ ecotiendapenates@gmail.com ☎ 965 888 366 🌐 www.penates.es

MUCHAMIEL PLANETA HUERTO

✉ info@planetahuerto.es ☎ 965 656 945 🌐 www.planetahuerto.es

ALMERÍA

ALMERÍA CULTIVA SALUD

✉ leandro@cultivasalud.com ☎ 619 555 950 🌐 http://cultivasalud.com

EL EJIDO COSMÉTICA NATURAL CASERA SHOP

✉ info@cremas-caseras.es ☎ 950 40 73 94 🌐 www.cremas-caseras.es

ASTURIAS

FONTESANTA FONTE SANTA (tienda online)

✉ info@fontesanta.com ☎ 985 716 880 🌐 www.fontesanta.com

BARCELONA

BARCELONA AGUAPUR - H2OPOINT

✉ info@h2opoint.com 🌐 www.aguapur.com ☎ 902 252 900

BARCELONA AMAPOLA BIOCOSMETICS (establecimiento y tienda online)

✉ cosmetica@amapolabio.com ☎ 935 131 292 🌐 www.amapolabio.com

BARCELONA AMA TU SALUD

✉ amatusalud@amatusalud.com 🌐 www.amatusalud.es ☎ 933 322 189

BARCELONA BIO BENTO

✉ biobento2@gmail.com ☎ 654 828 535 🌐 www.facebook.com/pages/BioBento/239487386251233

BARCELONA BIO GOURMET

✉ info@biogourmet.net ☎ 932 001 659 🌐 www.biogourmet.net

BARCELONA BIOCENTER RESTAURANTE

✉ info@restaurantbiocenter.es ☎ 933 014 583 🌐 www.restaurantbiocenter.es

BARCELONA BIONYAM

✉ info@bionyam.com 🌐 www.bionyam.com ☎ 934 765 438

BARCELONA BIOSPACE

✉ info@biospacio.com ☎ 934 531 573 🌐 www.biospacio.com

BARCELONA BLAU I VERD

✉ blauiverd@hotmail.es ☎ 934 207 396 🌐 www.blauiverd.com

BARCELONA BODEVICI, GELATS I IOGURTS ECOLÒGICS

✉ info@bodevici.es 🌐 www.bodevici.es

BARCELONA SALUT I NATURA

✉ salutinaturna@terra.es ☎ 933 478 929

CALDES DE MONTBUÍ CICLE VITAL

✉ info@ciclevital.com ☎ 938 654 500 🌐 www.ciclevital.com

LA GARRIGA BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 937 322 601

L'HOSPITALET THE ECOLOGICAL PRODUCTS

✉ info@the-ecological.com ☎ 932 612 563 🌐 www.the-ecological.com

MANRESA CENTRE BIOLÒGIC L'ARREL

✉ arrelarrel@hotmail.com ☎ 938 746 106

MATARÓ LACASAECO

✉ info@lacasaeco.com ☎ 937 906 355 🌐 www.lacasaeco.com

SABADELL CUINA I SALUT

✉ cuinaisalatucp@gmail.com ☎ 931 402 535 🌐 www.cuinaisalatucp.com

RUBÍ FONT DE VIDA (establecimiento y tienda online)

✉ fontdevida@cevagrap.coop ☎ 662 300 401 🌐 www.fontdevida.com

SANT CUGAT GLUTEN FREE SHOP (tienda online)

✉ info@glutenfreeshop.es 🌐 www.glutenfreeshop.es ☎ 932 426 396

SANT JOAN DESPÍ ECOALGRANO-LLÉNATE DE VIDA (tienda online)

✉ info@ecoalgrano.com 🌐 www.ecoalgrano.com ☎ 931 87 07 59

VIC BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat ☎ 938 868 648 🌐 www.nana.cat

VILAFRANCA DEL PENEDES FONT DE SALUT

✉ fontdesalut.vilafranca@gmail.com ☎ 938 924 240 🌐 www.fontdesalut.com

CANTABRIA

CABEZÓN DE LA SAL LA SALUD I

✉ biodimar2@hotmail.es ☎ 942 700 166

TORRELAVEGA LA SALUD II

✉ lasaludi@hotmail.com ☎ 942 806 144

SANTANDER LA SALUD III

✉ rafaelmardaras@hotmail.com ☎ 942 052 253 🌐 lasaludsantander.com

CASTELLÓN

CASTELLÓN NEEM BIOCOSMÉTICA-HERBOLARIO (tienda online)

✉ info@neembiosmetica.castellon.es ☎ 964 232 801

🌐 www.neembiosmetica.castellon.es

CIUDAD REAL

MANZANARES ECO-RINCÓN

✉ info@eco-rincon.com ☎ 653 819 160 🌐 www.eco-rincon.com

GERONA

BLANES FARMASALUT

✉ info@farmasaut.cat 🌐 www.farmasalut.cat ☎ 972 359 171

FIGUERES BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 972 508 801

GERONA BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 972 426 405

OLOT BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 972 273 952

PALAMÓS BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 972 600 675

PLATJA D'ARO BOTIGA NANA

✉ info@nana.cat 🌐 www.nana.cat ☎ 972 825 085

SANTA CRISTINA D'ARO ORGANIC COTTON COLOURS

✉ info@organiccottoncolours.com ☎ 972 835 995 🌐 organiccottoncolours.com

SANT FELIU DE BUIXALLEU AGUA, TRATAMIENTO NATURAL

✉ agua@aguanatural.com ☎ 972 874 026 🌐 www.aguanatural.com

SANT FELIU DE GUIXOLS L'HORT D'EN CLIMENT

✉ hortdencliment@gmail.com ☎ 695 260 453 🌐 www.hortdencliment.es

GUADALAJARA

GUADALAJARA LA ALCARRUELA

✉ laalcarruela@gmail.com ☎ 949 224 878 🌐 www.laalcarruela.es

GUIPÚZCOA

HONDARRIBIA TXUNTUMELABIO

✉ biotxuntumela@gmail.com ☎ 943 641 450 🌐 www.txuntumela.com

ZARAUZT BERISTAIN PRODUKTU EKOLOGIKOAK

✉ beristainpe@yahoo.es ☎ 943 980 690 🌐 www.beristain.es

HUELVA

JABUGO JAMONES ECOLÓGICOS DE JABUGO - DEHESA

MALADUA (tienda online)

✉ dehesamaladua@hotmail.com ☎ 959 104 250

🌐 www.jamoneseecologicosdejabugo.com

HUESCA

ARA VEOBIO (tienda online)

✉ info@veobio.es ☎ 974 947 301 🌐 www.veobio.com

IBIZA

SANT JORDI S'HORTET VERD

✉ alicia@shortetverd.com 🌐 www.shortetverd.info ☎ 971 30 80 30

JAÉN

ALCALÁ LA REAL CONASI, VIVE COCINA NATURAL (tienda online)

✉ info@conasi.eu 🌐 www.conasi.eu ☎ 953 102 560

LA CORUÑA

LA CORUÑA LA ALDEA BIOMARKET

✉ info@laaldeabiomarket.com ☎ 981 976 165 🌐 www.laaldeabiomarket.com

LA CORUÑA TENDA ECOLOXICA EQUILIBRIO

✉ equilibrio@tendaecologica.com ☎ 881 898 788 🌐 www.tendaecologica.com

SANTIAGO DE COMPOSTELA ECOVAI (tienda online)

✉ compras@ecovai.com ☎ 981 549 610 🌐 www.ecovai.com

LA RIOJA

LOGROÑO ARCO IRIS

✉ info@arcoirisherbolario.com ☎ 941 258 631 🌐 www.arcoirisherbolario.com

LOGROÑO EL ARBOLITO

✉ clientes@arbolito.net 🌐 www.arbolito.net ☎ 941 209 214

LEÓN

LEÓN LA CESTA BIOLÓGICA

✉ pcsshambhala@yahoo.es ☎ 987 235 286 🌐 www.pymesleon.com/cestabiologica

REQUEJO DEL PRADORREY LA CASA DEL ARZIPRESTE

✉ lacasadelarzipreste@gmail.com ☎ 687 564 043 🌐 http://lacasadelarzipreste.com

RIOLAGO DE BABIA TURISMO RURAL MIRADOR DE BABIA

✉ eduardogildelgado@yahoo.es 🌐 www.miradordebabia.com ☎ 655 867 674

MADRID

ALCALÁ DE HERANES ECONOMATO MACABEO

✉ emacabeo@grupema.eu 🌐 www.economatomacabeo.eu ☎ 911 379 223

ALCOBENDAS ESPACIO ORGÁNICO

✉ info@espacioorganico.com ☎ 916 572 515 🌐 www.espacioorganico.com

ARAVACA ECONOMATO MACABEO

✉ emacabeo@grupema.eu 🌐 www.economatomacabeo.eu ☎ 913 070 799

COLLADO VILLALBA ECONOMATO MACABEO

✉ emacabeo@grupema.eu ☎ 918 519 600 🌐 www.economatomacabeo.eu

GUADALIX DE LA SIERRA SELECCIÓN NATURAL (tienda online)

✉ seleccionatural@seleccionatural.es 🌐 www.seleccionatural.es ☎ 918 471 566

MADRID BIOTIFUL NATURA

✉ info@biotifulnatura.com ☎ 915 046 294 🌐 www.biotifulnatura.com

MADRID CENTRO NATURAL FLOR DE LYS

✉ lafordelys@yahoo.es ☎ 913 582 382 🌐 www.centronaturalfordelys.com

MADRID COSMÉTICA NATURAL GUZZI (tienda online)

✉ andrea@cosmeticanaturalguzzi.com ☎ 673 592 303

🌐 www.cosmeticanaturalguzzi.com

MADRID CUCUTOYS (tienda online)

✉ cucutoys@gmail.com ☎ 911 412 314 🌐 www.cucutoys.es

MADRID ECOCENTRO

✉ eco@ecocentro.es 🌐 www.ecocentro.es ☎ 915 535 502

MADRID ECONATUREL MERCADO ECOLÓGICO

✉ earias@vgconsulting.net 🌐 www.elmercadoecologico.com ☎ 912 83 78 78

MADRID ECOZAP - ZAPATERÍA (tienda online)

✉ raquel@ecozap.es ☎ 918 458 085 🌐 www.ecozap.es

MADRID EL BAOBAB VERDE

✉ info@elbaobabverde.com 🌐 www.elbaobabverde.com ☎ 918 184 254

MADRID EL VERGEL DE LA VILLA

✉ elvergel@el-vergel.com ☎ 915 471 952 🌐 www.el-vergel.com

MADRID EL VIEJO HORTELANO

✉ administracion@elviejohortelano.es ☎ 915 256 479

🌐 www.elviejohortelano.es

MADRID NATURASI (Argüelles-Moncloa)

✉ info@naturasi.es 🌐 www.naturasi.es ☎ 915 445 663

MADRID NATURASI (Dr. Fleming)

✉ info@naturasi.es 🌐 www.naturasi.es ☎ 914 583 254

MADRID VITAESENCIA (tienda online)

✉ gerencia@vitaesencia.com 🌐 www.vitaesencia.com ☎ 697 743 311

MAJADAHONDA ECONOMATO MACABEO

✉ emacabeo@grupema.eu 🌐 www.economatomacabeo.eu ☎ 916 340 407

MORALZARZAL ECONOMATO MACABEO

✉ emacabeo@grupema.eu 🌐 www.economatomacabeo.eu ☎ 918 578 625

MÓSTOLES TU HUERTO ECOLÓGICO "EL FRESNEDAL"

✉ info@tuhuertoecologico.es 🌐 www.tuhuertoecologico.es ☎ 916 164 578

PERALES DE TAJUNA CAMPO DI FIORE (tienda online)

✉ hola@campodifiore.es 🌐 www.campodifiore.es ☎ 639 31 79 76

RIVAS-VACIAMADRID BESANA SOC.COOP.

✉ besanacoop@gmail.com ☎ 914 995 451

🌐 http://cooperativabesana.blogspot.com.es

MÁLAGA

FUENGIROLA BIONATURA FUENGIROLA

✉ info@naturasi.es info@bionatura.es ☎ 952 660 757 🌐 www.bionatura.es

MÁLAGA NATURAL ALOE

✉ correo@herboristeriaaloe.com ☎ 952 254 960

MARBELLA BIONATURA PERNILLE

✉ info@bionatura.es ☎ 952 900 401 🌐 www.bionatura.es

MENORCA

FERRERIES ATALIS MENORCA cosmética natural (tienda online)

✉ info@atalismenorca.com ☎ 606 244 170 🌐 www.atalismenorca.com

MURCIA

MURCIA BIOSHOP

✉ bioshop@coato.com 🌐 www.coato.com ☎ 968 424 621

NAVARRA

OLAZ DE EGÜES NATURALIM (establecimiento y tienda online)

✉ naturalim@elenacorrales.com ☎ 948 337 792 🌐 www.elenacorrales.com

PAMPLONA EKODENDA EKIA

✉ panpi@ekodendaekia.com ☎ 948 173 150 🌐 www.ekodendaekia.com

PONTEVEDRA

VIGO ABC DE BIO

✉ info@abcdebio.es 🌐 www.abcdebio.es ☎ 986 117 303

VIGO VERDE BIOLETA VIGO (establecimiento y tienda online)

✉ administracion@verdebioleta.es 🌐 www.verdebioleta.es ☎ 986 493 617

SEGOVIA

SEGOVIA IMAGINA...T

✉ info@imagina-t.es 🌐 www.imagina-t.es ☎ 921 441 995

SEVILLA

SEVILLA ECOVIDASOLAR

✉ tienda@ecovidasolar.es 🌐 www.ecovidasolar.es ☎ 954 323 507

TARRAGONA

EL VENDRELL LA BOUTIQUE NATURAL (tienda online)

✉ isisvega@laboutiquenatural.com ☎ 977 67 86 48 🌐 www.laboutiquenatural.com

REUS ECOTENDA (establecimiento y tienda online)

✉ info@ecotenda.net ☎ 977 318 320 / 665 638 677 🌐 www.ecotenda.net

REUS VIU L'ECOLOGIC

✉ info@viulecologic.cat 🌐 www.viulecologic.cat ☎ 630 927 855

XERTA DAMA DE ELAIA (establecimiento y tienda online)

✉ damadeelaia@damadeelaia.com 🌐 www.damadeelaia.com ☎ 977 47 57 67

TERUEL

ALCORISA CHOCOLATES ARTESANOS ISABEL

✉ info@chocolates.bio 🌐 www.chocolates.bio ☎ 978 840 711

¡LA COLMENA QUE DICE SÍ! OTRAS FORMAS DE ECO-NOMÍA

Marc Raulin es coordinador de la Red de Responsables de ¡La Colmena Que Dice sí! En España, esta entidad nació en julio de 2014 de la mano del emprendedor social citado, Marc Raulin. Actualmente, el equipo consta de 5 personas, y Raulin se ocupa del acompañamiento, la gestión y la ampliación de la Red de Responsables para que se abran nuevas “colmenas” en la zona Oeste de España. También se encarga de la relación con Francia, el país donde nació el modelo hace 4 años bajo el nombre de *La Ruche Qui Dit Oui!*, para el intercambio de experiencias y herramientas. Estarán en BioCultura Madrid presentando su iniciativa. Carlos Gallardo habló con ellos.

-¿Cómo definirías ¡La Colmena Que Dice Sí!?

-¡La Colmena Que Dice Sí! es una nueva iniciativa de consumo en España que facilita el contacto directo entre productores locales y comunidades de consumidores, llamadas “colmenas”. Esta innovadora plataforma web permite a los productores vender directamente y fijar sus precios y condiciones. Para los consumidores significa comprar alimentos de calidad sin intermediarios, y además conocer a los productores el día de distribución. Finalmente, cualquier persona puede crear una “colmena” en su barrio, a cambio de un ingreso complementario. Después de 10 meses, actualmente hay en España más de 30 “colmenas” abiertas o en construcción en las ciudades de Madrid, Barcelona (y alrededores), Valencia, Córdoba y Granada. El modelo de ¡La Colmena Que Dice Sí! tiene un impacto social demostrado porque ya está funcionando hace 4 años en Francia, el país donde se creó la iniciativa y que tiene más de 700 “colmenas”. Además, forma parte de una red europea descentralizada pero conectada, que va creciendo día a día y tiene actualmente 60.000 pedidos al mes, 4.000 productores y más de 800 “colmenas” existentes o en construcción en Francia, España, Bélgica, Italia, Alemania y el Reino Unido.



Marc Raulin, un ecoactivista incansable

LA ECOSOFÍA

-¿Qué ecosofía existe detrás de este proyecto?

-¡La Colmena Que Dice Sí! es una iniciativa que permite la replicabilidad de un modelo social, ecológico y colaborativo. Por una parte, crea canales de venta directa para favorecer una alimentación justa y local. Por otra parte, apoya la producción ecológica a pequeña escala. También revitaliza la economía local, y finalmente dinamiza los lazos sociales en el barrio. El impacto de estos valores actúa tanto a pequeña como a gran escala: cada una de las “colmenas” permite llevar a cabo un proyecto autónomo, con impacto local en una región, pero a la vez se inscribe dentro de una acción colectiva y global que reinventa el modelo de consumo y esboza los contornos de una nueva economía social y positiva para el entorno y la sociedad.

un compromiso tan elevado como por ejemplo el de los grupos de consumo; ofrece un primer paso hacia una toma de consciencia posterior gracias al cambio progresivo de los hábitos de consumo.

RELACIÓN DIRECTA

-¿Por qué es tan bueno que el consumidor conozca a su proveedor alimentario?

-La relación directa con el productor genera transparencia, conocimiento mutuo y un lazo vivencial-emocional. No estamos comprando alimentos que vienen “de nadie” o de 4 grandes corporaciones que deciden por nosotros, sino de una familia campesina con la que podemos empatizar, conocer las dificultades de su día a día, etc. Y también entendemos los efectos que tiene nuestra forma de vivir y consumir en nuestro en-

torno. Apoyar a pequeñas explotaciones de escala humana que producen de manera ecológica... eso tiene un impacto real y positivo a corto y largo plazo. La compra directa potencia la economía local, también activa un sector, el de la agricultura, que sigue sobreviviendo con dificultad, y finalmente fomenta un modelo de consumo y producción humano, justo y transparente.

-¿Qué ventajas de todo tipo tiene el consumo de proximidad?

-El primer motivo importante es que le devuelves la capacidad de decisión al productor sobre lo que él produce y sobre los precios y condiciones de comercialización. De esta manera puede vivir dignamente de su trabajo sin tener que estar pendiente de los vaivenes del merca-

do. Muy importante es también la frescura de los alimentos; la recolección de los alimentos tiene lugar poco antes del momento en que los compras y por tanto conservan todos sus nutrientes. Otro punto a tener en cuenta es la sostenibilidad de eliminar todos los transportes y embalajes innecesarios. Esto permite que el consumo tenga un menor coste energético y que se reduzca la contaminación asociada. Por último, al alejarnos de las grandes cadenas de comercialización, estamos apostando por la soberanía alimentaria, es decir, defendemos nuestro derecho como pueblo a decidir nuestro propio sistema alimentario y productivo. Toda venta de proximidad sitúa a aquellos que producen y consumen en un mismo plano, en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, alejándose de las exigencias de los mercados, y creando entre ellos sus propias reglas del juego.

RELOCALIZANDO

-¿Por qué relocalizar la economía es tan necesario para detener la crisis climática?

-Porque ahorramos muchísima energía, recursos y residuos asociados al transporte, los embalajes y la conservación en frío. Hay estudios que demuestran que, si en España se consumieran frutas y verduras a menos de 200 km, se ahorrarían 200.000 toneladas equivalentes de CO₂. O, por poner otro ejemplo, con la cantidad de energía que se consume al transportar una tonelada de manzanas desde Chile a España... se podría mantener un frigorífico encendido ¡hasta dos años y medio! Además, la manera de producir los alimentos también influye. Una finca industrial que practica el cultivo intensivo utiliza mucha maquinaria e insumos químicos como pesticidas y fertilizantes, y el resultado es un consumo de energía muy superior al de una finca familiar de cultivo ecológico.

Carlos Gallardo

SECTOR ECOLÓGICO

-¿Cómo está el sector ecológico en España?

¿Cómo avanza, qué expectativas de futuro hay?

-El mercado ecológico español es paradójico. España es el primer país productor europeo, pero está a la cola en cuota de mercado (sólo el 1% es comprador “bio”) y también en gasto per cápita en productos ecológicos (<20€/hab). La debilidad del mercado interno ha favorecido que se destine el 70% de la producción a la exportación. Esto demuestra que el sector está todavía en una fase inicial, pero que existe un gran potencial y cada día surgen más iniciativas que lo fomentan. El reto es aumentar esta cuota de mercado y llegar a un público más amplio. Muchos consumidores no están todavía familiarizados con el consumo de proximidad y ecológico, pero sí que quieren iniciarse en él. Por eso, la sensibilización, la existencia de diferentes iniciativas que permitan grados diferentes de compromiso e implicación por parte del consumidor y el fomento por parte de las Administraciones contribuirá al aumento del sector. Por ejemplo, ¡La Colmena Que Dice Sí! se dirige a un tipo de consumidores con valores socioambientales, pero que todavía no está preparado para asumir



Los productores locales tienen futuro con las “colmenas”

RESUMIENDO PALABRA DE ABEJA

“Cada uno genera un impacto positivo cuando compra directamente a los productores locales. ¡La Colmena Que Dice Sí! es una alternativa flexible y transparente para llevarlo a cabo. Gracias a una plataforma web social y accesible, participar es muy fácil: se trata de pedir online cuándo quieras alimentos de calidad (frutas y verduras, carne, pan, lácteos, etc.) y recogerlos en la Colmena (o comunidades de consumidores) más cercana, en presencia de los propios productores de la zona”.

Marc Raulin

Título: El consumo de proximidad con ¡La Colmena Que Dice Sí!

Conferenciante: Marc Raulin, coordinador La Red de Colmenas

Cuándo: Jueves, 12 noviembre
Sala: N109

Hora: 19h

Organiza: ¡La Colmena Que Dice Sí!
www.lacolmenaquedicesi.es



Délice de Cañamo

Sojade

Sojade ofrece
una nueva gama de
productos vegetales
refrigerados

Innova en el mercado
y ofrece los primeros
productos 100%
vegetales a base de
cañamo ecológico.



Descubre los nuevos **Sojade Délice de Cañamo** y déjate seducir por su ligero sabor a avellana con el irresistible postre de chocolate o la refrescante alternativa al yogur con fresas y frambuesas en trozos.

Sin lactosa, y fuente de Omega 3, los nuevos **Sojade Délice de Cañamo** son bajos en grasas saturadas, para contribuir al mantenimiento de tu colesterol.



Bienvenidos al mundo de productos vegetales

Descubre más sobre nuestros productos en

www.sojade.es

EL HUERTO DE LUCAS

LO ECOGASTROCULTURAL ESTÁ AL ALZA

El Huerto de Lucas se define como un proyecto ecogastrocultural en pleno barrio de Chueca, en Madrid. En año y medio de vida se ha convertido en un referente a nivel nacional en el que se aboga por una forma de vida basada en el respeto por la salud y el medio ambiente a través de una cantina y un mercado 100% ecológicos en un entorno saludable. Paloma Villaamil es veterinaria y dirige El Huerto de Lucas. Con ella ha hablado Toni Cuesta. El Huerto de Lucas estará presente en BioCultura Madrid.

Paloma dirige El Huerto de Lucas desde diciembre de 2014. Ha crecido en la filosofía de la vida saludable gracias a su madre, que padece de Sensibilidad Química Múltiple, la Dra. Pilar Muñoz-Calero, impulsora del proyecto y quien le inculcó los valores que actualmente aplica: trabajar por el bienestar de los seres vivos desde múltiples frentes. Su actividad como responsable de El Huerto de Lucas destaca por su vitalidad, coherencia y compromiso, con la mirada puesta en un claro objetivo: el éxito de un proyecto que contribuya a la mejora de la sociedad.

-¿Nos podéis explicar qué es El Huerto de Lucas?

-El Huerto de Lucas es un conjunto de experiencias para los sentidos que hemos creado con todo nuestro cariño con la motivación de contribuir a una nueva cultura de lo ecológico y lo sostenible. Dispone de una cantina donde degustar platos 100% orgánicos, un mercado ecológico de alimentación, limpieza, higiene y cosméticos, una carnicería al corte, un punto limpio para reciclaje y una pequeña biblioteca donde sentarse tranquilamente a trabajar o reunirse en grupo.

DOS "HUERTOS"

-¿Ya tenéis dos "huertos" en Madrid? ¿Cómo ha ido la inauguración del segundo espacio?

-Fue magnífico. Nos ha sorprendido la increíble acogida que ha tenido nuestro nuevo local en el centro comercial Arborea, muy cerca del metro Goya. Este segundo "huerto" ha supuesto un gran esfuerzo para nosotros, pero veíamos muy positiva la oportunidad de crecer y de tener presencia en otro barrio de Madrid, ampliando así nuestro público y acercando la comida ecológica cada vez a más gente.

-¿Cómo surgió la idea de crear ese tipo de espacio en Madrid y cuál es el balance?

-La idea parte de la Dra. Pilar Muñoz-Calero, experta en Medicina Ambiental y promotora



Paloma Villaamil dirige El Huerto de Lucas

del proyecto. Ella percibió la necesidad de que personas que sufren enfermedades ambientales y todo aquél que quiera cuidar su salud tuvieran un espacio libre de productos tóxicos donde disfrutar de una comida saludable o hacer la compra.

ACTIVIDADES PARALELAS

-¿Qué tipo de actividades paralelas organizáis?

-Además de nuestra actividad principal como cantina y mercado, organizamos habitualmente talleres, encuentros, conferencias... Por aquí han pasado desde investigadores hasta músicos, todos ellos comprometidos con la ecología y el consumo responsable. Este nuevo curso preparamos talleres de cocina saludable, actuaciones musicales, teatro, danza y alguna sorpresa más para nuestros clientes y amigos. La sala central y la biblioteca también se alquilan para reuniones o eventos privados con un catering que adaptamos a cada ocasión.

-¿Qué tipo de público acude a El Huerto de Lucas? ¿Varía según los días de la semana, mediodía, noche...?

-Desde el momento que abrimos supimos que contaríamos con un grupo de personas muy especial: los enfermos de Sensibilidad Química, que por fin podrían ir a un local en Madrid y sentarse a comer sin miedo a empeorar de su patología. Pero nuestro objetivo era abrir mucho más el abanico de visitantes y conseguir que vengan no sólo personas ya concienciadas con la ecología, sino todo tipo de ciudadanos. De lunes a viernes acude gente de oficinas cercanas, familias que además hacen la compra, grupos que practican idiomas... Los fines de semana se incrementa la actividad con grupos de amigos o parejas que quieren tener una comida o cena especial. Y una de las cosas de las que nos sentimos más orgullosos: los perros buenos son bienvenidos.



El Huerto de Lucas es un mercado 100% ecológico

MUNDO "BIO" EN MADRID

-¿Cómo veis el mundo "bio" en Madrid?
-¿Qué le falta?

-Madrid es una ciudad donde puedes encontrar casi de todo, y un público para casi todo. Sin embargo el mundo "bio" todavía tiene que rodar bastante y superar algunas barreras. Es lamentable que, siendo uno de los principales productores de productos orgánicos a nivel de agricultura y ganadería, en consumo aún estemos a la cola de Europa. Pero somos positivos: creemos que sólo es cuestión de tiempo y que entre todos estamos contribuyendo a extender esta nueva cultura.

-¿Cómo ves el futuro del sector y el de El Huerto de Lucas?

-Por nuestra parte, nos gustaría que el modelo "Huerto de Lucas" se reprodujera en otras ciudades de España. Es algo que hace falta por muchos motivos. Es necesario desde el punto de vista del consumidor, para que tenga la libertad de escoger en qué productos gastar su dinero desde el conocimiento de lo que eso supone para su salud. Desde el punto de vista de los productores, ya que en España hay multitud de pequeñas explotaciones que ven difícil progresar y que son una pieza fundamental si queremos promover el producto de proximidad. Y finalmente para un desarrollo justo y sostenible de nuestra sociedad de la mejor manera que nosotros conocemos: a través de comida ecológica.

Toni Cuesta

Foto: EcoArchivo



El Huerto de Lucas es un establecimiento diáfano y abierto

TOMA NOTA EL HUERTO DE LUCAS EN BIOCULTURA

Cuándo: Sábado, 14 de noviembre

Conferencia: ¿Sabes lo que comes?

Orgánico vs convencional

Conferenciantes:

Dra. Pilar Muñoz-Calero. Presidenta de la Fundación Alborada y experta en medicina ambiental.

Paloma Villaamil. Directora general de El Huerto de Lucas.

Ruth Echevarría. Coordinadora general de El Huerto de Lucas, coordinadora de investigación y formación Fundación Alborada.

Hora: 16 h

Sala: N105

Organiza: El Huerto de Lucas

www.elhuertodelucas.com

EL HUERTO DE LUCAS

NO TE PIERDAS

Calle San Lucas, 13

28004 Madrid

C/ Hermosilla, 103 (Arborea Madrid)

28009 Madrid



POR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y ECOLÓGICA

Desarrollamos un sistema agroalimentario basado en la **salud de las personas**, la **producción ecológica**, la **protección del medio ambiente** y la **responsabilidad social**.

ecovalia 

info@ecovalia.org  ecovalia.org

Desde **Ecovalia** venimos trabajando para dar a conocer las bondades de la producción ecológica y promover el consumo de alimentos "bio" mediante actividades de dinamización y concienciación en las que productores y consumidores se convierten en los protagonistas y promotores de los cambios culturales y sociales a un modo de vida más saludable.

Apoyamos y promovemos las prácticas ecológicas y responsables de los productores y empresas. Al mismo tiempo que colaboramos con otras organizaciones e instituciones para afrontar desafíos de relevancia para el sector ecológico como la sostenibilidad, la seguridad alimentaria y el desarrollo rural. Todo ello desde una visión de alimentación sana, el respeto por la tierra y el reconocimiento a los hombres y mujeres del campo.

Por todo lo anterior, desde **Ecovalia** consideramos que BioCultura es una oportunidad para nuestros asociados, por su canal de venta directa al consumidor, ampliación de la red de contactos comerciales y promoción y puesta en valor de las marcas comerciales, facilitando el acceso a los pequeños productores y la profesionalización del sector.

NUESTROS EXPOSITORES SON:

- BODEGAS MENDEZ MOYA - vinos
- BODEGAS ROBLES - vinos
- CAMPOMAR NATURE - frutos secos y encurtidos
- CERVEZAS BESARO - cervezas artesanales
- ECOIBÉRICOS DE JABUGO - jamones y embutidos
- ECO-MOLIENDA VERDE - mermeladas y conservas
- ECOSUR - frutas y hortalizas
- LA VERDERA - conservas vegetales
- LABIATAE - aceites esenciales
- LAS CORONAS - aloe vera
- LAS TORCAS - hortalizas y frutas tropicales
- LINOVITA - aceites esenciales
- MILUMA ECO - aove
- MONTES DE ALCALÁ - quesos
- SIERRA DE YEGUAS - aove
- TRUJAL DE MÁGINA - aove
- UNOLIVO - aove
- VITASNACK - aperitivos vegetales
- VIZCANTAR - aove D.O. Priego de Córdoba

VISÍTANOS EN LA ISLA Nº 310

CERTIFICACIÓN QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE

Montse Escutia, secretaria general de la Asociación Vida Sana, y Nuria Alonso, responsable del control de la Norma BioVidaSana, quieren aclarar algunos conceptos sobre lo que diferencia a la cosmética econatural. En BioCultura Madrid, algunas conferencias incidirán en este mismo tema.

Actualmente los términos "natural" y "ecológico" en cosmética no están protegidos como sucede con el término "ecológico" en alimentación. Aunque existe un reglamento que obliga a que lo que se indica en la etiqueta de un cosmético sea verdad y se pueda demostrar, en la práctica los controles son pocos y no suelen dirigirse a verificar si los ingredientes son naturales o no. A esto se suma el hecho de que la definición de "cosmética natural" o "cosmética ecológica" no está recogida en ninguna ley o reglamento. Por ello ciertas certificadoras privadas, asociaciones, fabricantes o grupos de fabricantes han creado sus propias normas y definiciones.



Las firmas de ecocosmética encuentran en BioCultura una buena plataforma para dar a conocer sus productos

ORGANISMOS DE CONTROL

Estas normas privadas están controladas y certificadas por terceras partes: organismos de control. Los organismos de control realizan inspecciones que garantizan que los fabricantes están cumpliendo la norma bajo la cual han decidido elaborar sus productos. Para asegurar el cumplimiento de las normas, las certificadoras realizan como mínimo una auditoría anual que garantiza la calidad de los productos según las diferentes normativas.

LOS SELLOS

Siempre que encontramos un sello en un producto hemos de preguntarnos qué significa y qué hay detrás de ese sello. Es muy importante saber diferenciar entre sellos de normas y sellos de certificadoras. Por ejemplo en el caso de la norma BioVidaSana certificada por bio.inspecta:



Sello de la norma BioVidaSana creada por la Asociación Vida Sana



Sello de la certificadora suiza bio.inspecta encargada de controlar que los fabricantes cumplen las norma BioVidaSana

NORMA COSMOS

Otro ejemplo es la norma Cosmos. La Norma Cosmos se creó entre cinco organizaciones euro-

peas con normas propias para la certificación de productos cosméticos naturales y/o ecológicos, las cuales decidieron crear un sello común, Cosmos. Estas son: ICEA; Cosmebio, BDIH, Soil Association y Ecocert. Cada una de las organizaciones que se pusieron de acuerdo para crear la norma Cosmos puede certificar según esta norma, y cada una usa su propio sello asociado a la palabra Cosmos. Por esto, se pueden encontrar hasta 10 sellos distintos de Cosmos (hay 5 organizaciones con dos categorías de productos cada una: Cosmos Organic y Cosmos Natural).



A su vez, algunas certificadoras tienen sus propias normas de cosmética como el caso de Ecocert o Soil Association:



CONFUSIÓN

Por tanto, tenemos un panorama bastante complicado y que genera mucha confusión entre los consumidores. Las certificadoras son empresas públicas o privadas que están a su vez sometidas a control por un organismo de acreditación para garantizar su buen funcionamiento. Los protocolos de control y certificación que utilizan son muy estrictos y están claramente definidos y garantizan la confidencialidad sobre la información obtenida en el proceso de control y la ausencia de conflictos de intereses de su personal. Algunas veces una empresa o grupo de empresas crean sus propias normas pero estas no están controladas por una verdadera certificadora. El consumidor ha de hacer un auto de fe y creerse lo que las empresas dicen que cumplen. Como no existe un control legal sobre ello en las etiquetas podemos encontrar "sellos de calidad" tras los que no hay un verdadero control independiente y profesional.

Montse Escutia, Nuria Alonso

TOMA NOTA EN BIOCULTURA MADRID

El stand EcoEstética de BioCultura presenta también este año su "showroom" de "EcoEstética. Belleza consciente". Del jueves al domingo de feria, desde las 11h y hasta poco antes del cierre de la feria, este "showroom" presenta innumerables talleres, demostraciones, presentaciones... de todo lo relacionado con la cosmético econatural, sus productores, sus productos, sus protagonistas, sus prescriptores, etc. Para estar al tanto de todas las sesiones organizadas en BioCultura Madrid, consulta www.biocultura.org. Para saber de otras conferencias relacionadas con la ecoestética, esta vez en las actividades paralelas de la feria y fuera del showroom, igualmente debes consultar la web citada.

EN BIOCULTURA

Para distinguirlas lo mejor es poder reconocer las que verdaderamente ofrecen garantías. Estos son los que actualmente se admiten en BioCultura:



Operadores certificados según la Norma BioVidaSana

AMAPOLA BIOCOSMETICS
www.amapolabio.com

EQUIMERCADO
www.equimercado.org

LA ESPIRAL VERDE
www.laespiralverde.com

POSIDONIA
<http://posidoniacosmetics.es>

ARTICA
<http://articabio.es/es/>

ESENCIAS DE LUNA
www.esenciasdeluna.com

MARIA DAVIK COSMÉTICA
www.mariadavik.com

SÁPER, COSMÉTICA ECOLÓGICA
www.saper.es

BIDAH & CHAUMEL
www.bidah-chaumel.com

FONTE SANTA
www.fontesanta.com

NATURAL SOLTER
www.naturalcosmetics.com

TAÜLL ORGÀNICS
www.taullorganics.com

CARABACOL
www.carabacol.net

HERBARIUM SCALA DEI
www.herbarium-scaladei.com

NATURAUMA
618 854 574

TALLER MADRESELVA
www.tallermadreselva.com

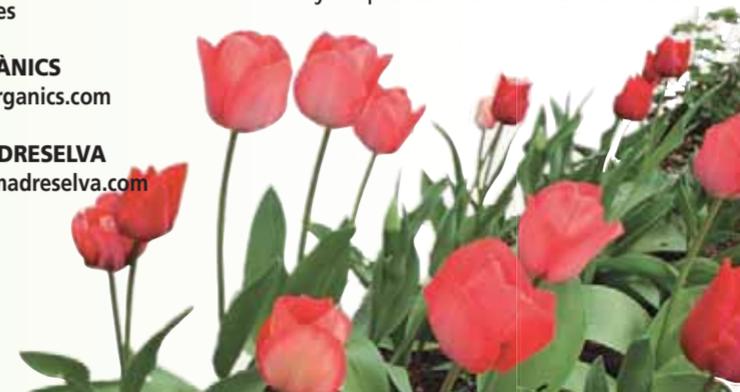
CAROLA SOAPS
<http://carolasoaps.com>

LA CASA DE LA LUNA MEDIA
www.lacasadelalunamedia.com

NATURAVIA
www.naturaviacosmetica.com



Por una **certificación** responsable de calidad y respetuosa con el medio ambiente



972 451 129 · <http://vidasana.org/cosmetica-biovidasana>

CÁNCER CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TUS EMOCIONES

Las ya altísimas tasas de cáncer en nuestra sociedad no dejan de crecer. Las razones ambientales cobran cada día más peso. Pero también las razones emocionales toman fuerza. Conviene cuidar nuestra alimentación y nuestro sistema nervioso. Este y otros temas relacionados con el cáncer estarán presentes en varias charlas de BioCultura Madrid, así como los nuevos tratamientos integrativos. Javier Bolufer entrevista a Odile Fernández, una "best-seller" con sus obras dedicadas a la alimentación antitumoral. Ella dará una conferencia y también intervendrá en el showcooking.

Foto: EcoArchivo



La alimentación "anticáncer" puede prevenir con gran éxito los procesos tumorales

Odile ha participado en talleres muy exitosos en BioCultura. Y es una experta en nutrición, en alimentación sana, etc. No sólo es importante saber qué comemos, sino también cómo lo cocinamos, como lo digerimos, cómo vivimos, qué relaciones tóxicas tenemos o no. Ella misma gestiona www.misrecetasanticancer.com. Y también es autora del libro "Alimentación anticáncer". A ella misma le diagnosticaron un cáncer y lo superó.

PANDEMIA DE CÁNCER

¿Por qué hay tanto cáncer? Odile responde: "Cada vez hay más casos de cáncer, 1 de cada 4 mujeres sufrirá cáncer y 1 de cada 3 hombres. El cáncer es una enfermedad de nuestra civilización debida a una alimentación insana, a unos hábitos de vida incorrectos y a la exposición a múltiples tóxicos, también emocionales. Es el precio que tenemos que pagar por el progreso y la globalización. El 90-95% de los cánceres son

de origen medioambiental. Cada vez nos exponemos a más sustancias tóxicas, comemos comida procesada y manipulada y nos apartamos de la naturaleza y de nuestras raíces. Por ejemplo, el hombre paleolítico consumía 2 kg de azúcar al año procedente de la miel y la fruta, hoy en día consumimos unos 70 kg de azúcar. Por el simple hecho de tomar un refresco de cola al día estamos ingiriendo 36 kilos de azúcar. Y el alto consumo de azúcar se relaciona directamente con el cáncer, por ejemplo".

SOLUCIONES Y PREVENCIÓN

La labor preventiva es trascendente. "Si nos enseñasen qué alimentos son los que producen cáncer y cuáles ayudan a prevenirlo y cómo debemos cocinar los alimentos anticáncer las tasas de esta enfermedad disminuirían. Según la OMS y el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer el 30-40% de los cánceres son debidos a una mala alimentación. La obesidad, otra enfermedad muy prevalente en nuestra sociedad y debida a una mala alimentación, también se relaciona con el cáncer. De hecho el 15% de los tumores son debidos al sobrepeso y la obesidad. Si sumamos obesidad y dieta insana podemos entender el origen de 1 de cada 2 cánceres. Dado

que está claro el binomio alimentación/cáncer, tenemos una magnífica herramienta en nuestras manos para prevenir y tratar esta enfermedad", señala la experta.

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

La autogestión de la salud es un camino que interesa a cada vez más personas: "Sí. De hecho en los talleres que imparto son mayoría las personas sanas que desean obtener información sobre cuál es la alimentación ideal para prevenir el cáncer... y son más que aquellas que están enfermas. Entre los enfermos de cáncer cada vez son más los que le piden a su oncólogo asesoramiento nutricional. Aunque, desgraciadamente, la mayoría de las veces la única respuesta que encuentran es "puedes comer de todo lo que te apetezca". En cuanto a la opinión de tantos y tantos "especialistas" en cáncer ante las teorías de Odile, ella ríe: "Hay de todo, je je je. Hay quien piensa que no influye la alimentación en el cáncer y piensa que esto es 'esoterismo', pero por suerte para los enfermos cada vez son más los sanitarios concienciados que acuden a los talleres o compran el libro para así poder ayudar y aconsejar a sus pacientes. También hay que decir que la mayoría de sanitarios son enfermeras y médicos de fami-



El evitar los conflictos y las relaciones tóxicas también tiene mucho éxito en la lucha contra el cáncer

Foto: EcoArchivo

TOMA NOTA CÁNCER, EMOCIONES, ALIMENTACIÓN

Estas tres conferencias tendrán lugar el domingo 15 de noviembre

Título: Nutrición, cáncer y emociones
Conferenciante: Odile Fernández. Médico de familia especializada en alimentación para el cáncer.
Hora: 11.30h
Sala: N105
Organiza: Organiza: Conasi, vive cocina natural S.L.
www.conasi.eu

Título: Oncología integrativa: una nueva forma de tratamiento del cáncer
Conferenciante: José F. Tinao. Director de CMI_Clínica medicina integrativa. Presidente de SESMI (Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa).
Hora: 13h
Sala: N106
Organiza: CMI-Clínica Medicina Integrativa
www.medicinaintegrativa.com

Título: Nutrición, cáncer y emociones. Cómo elaborar un menú anticáncer, cuidando el aspecto emocional: platos que reconfortan y cuidan el sistema nervioso mediante un adecuado equilibrio de omegas y alimentos antiinflamatorios
Conferenciante: Odile Fernández. Médico de familia especializada en alimentación para el cáncer. Y Nuria Roura. Coach nutricional.
Hora: 13,15h
Sala: Showcooking
Organiza: Conasi, vive cocina natural S.L.
www.conasi.eu

lia. Los oncólogos aún son reticentes y se rigen mucho por los protocolos médicos".

UNA RECETA

Nos despedimos preguntándole a Odile por una receta bien sana para combatir los procesos tumorales: "Licuado de zanahoria, manzana, apio y jengibre con semillas de lino molidas. Una bomba de alimentos anticáncer concentrados..."

Javier Bolufer

Balnearios Respiratorios Dr. Pros

Centros de salud natural en expansión



Estamos buscando nuevas ubicaciones. Si deseas abrir tu propio Balneario, ponte en contacto con nosotros y te informaremos.

Dr. M. Pros
MEDICINA NATURAL · MEDICINA GENERAL

www.doctorpros.com
info@doctorpros.com
Tel. 93 212 15 04

Ponencias del Dr. Pros en BioCultura Madrid

sábado, 14 noviembre

12:00 h. Sala N107. Cómo cura la avena

17:00 h. Sala N105. Respiración es vida. ¿Qué es un balneario respiratorio?

Nueva sopa de cebolla Amandin

EL CLÁSICO DE LA COCINA FRANCESA, LISTO PARA SERVIR



Disfrútala sola o dale más sabor a tus platos, ¡tú eliges!

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Descubre todas nuestras recetas en: recetas.amandin.com

LAS VOCES DE GAIA

CONCIERTO EN BIOCULTURA MADRID

“Somos un coro de 7 mujeres, de diversas nacionalidades y con profesiones todas dedicadas al trabajo de la salud física, mental y espiritual”. Así se presentan Las Voces de Gaia que estarán actuando en BioCultura Madrid. Toni Cuesta habló con ellas.

Las Voces de Gaia surgieron a raíz de un deseo de querer compartir “nuestro amor”, dicen, “compasión y alegría a través de la música y de nuestras voces. La idea era cantar y compartir entre nosotras, pero poco a poco amigos y gente cercana comenzaron a invitarnos a participar en actividades y en algún concierto y eso implicó un compromiso mayor de nuestra parte. Nuestro primer concierto fue en octubre del 2008 en la feria EcoAltea. Y desde entonces hemos seguido”.



Foto: EcoArchivo
Su actuación les servirá para presentar su último trabajo, el Cd “Alma de Tierra”

UN ÚNICO SENTIR

Las Voces de Gaia nos explican que: “Después de dos años de trabajo grabamos nuestro primer CD, que realmente tuvo mucho éxito y hasta el día de hoy se sigue vendiendo. No podemos decir que somos profesionales de la música, ya que sólo dos de nosotras, Michele Averard y Asunción Tarrasó, tienen formación musical, pero sí que damos todo de nosotras cuando cantamos. En estos años que llevamos juntas hemos aprendido mucho sobre el trabajo de la voz, y sobre todo hemos aprendido cómo podemos armonizar nuestras voces para que se unan en un único sentir”.

AMOR UNIVERSAL

La responsables de esta coral “gaiana” también señalan que: “Nuestras canciones hablan del amor universal, el amor hacia uno mismo y hacia el otro, la humildad, la serenidad, la paz y la alegría. Ofrecemos nuestras voces a la Madre Tierra que tanto nos aporta y a nuestras diosas y dioses que nos acompañan a lo largo de la historia de la Humanidad. Cantamos a Gaia como energía dadora de vida, cantamos al lado femenino que hay dentro de cada ser como energía

capaz de amar desinteresadamente; cantamos mantras remontándonos a lenguas ancestrales, cuyo sonido conduce a nuestras mentes a estados meditativos”.

DIFERENTES IDIOMAS

Para sentenciar nuestra charla, Las voces de Gaia nos advierten de que “nuestros temas son canciones y mantras de distintos países, en distintos idiomas, y en estos últimos dos años hemos escrito y compuesto nuestras propias canciones. Para nosotras cantar es compartir el sentir de que, si podemos expandir nuestras mentes y abrir un poco nuestros corazones, podemos romper las barreras que nos separan y sentir que todos formamos parte de un Todo. Cuando cantamos son nuestras almas las que se expresan y es por ello que el sonido de nuestras voces puede llegar a los corazones de aquellos que nos escuchan”.

CIERRA TUS OJOS

Esos conciertos son una experiencia que va más allá de la música. Las chicas del grupo nos dicen: “Durante nuestros conciertos observamos cómo algunas personas cierran sus ojos, relajándose; otras intentan unirse a nuestros cantos; otros sonríen expresando su alegría. Normalmente ensayamos en La Cúpula, un lugar construido especialmente para hacer trabajos con terapia del sonido. En este espacio las voces se elevan sin ningún esfuerzo, se unen y armonizan con gran facilidad y así experimentamos lo que luego, en el escenario, debemos transmitir”.

Toni Cuesta

UNA PLÉYADE DE MUSAS
UNA CITA EN BIOCULTURA CON LAS VOCES DEL ALMA

-Día: Domingo, 15 de noviembre
-Hora: 15h
-Sala: N106
-Estreno del Cd “Alma de Tierra”



Foto: EcoArchivo
Las integrantes de Las Voces de Gaia darán un concierto en BioCultura Madrid

OPINIÓN

CHÚPATE ESA

Alcaldes y alcaldesas...

BioCultura Madrid cumple ya 31 años. Ah, qué tiempos aquellos. El Madrid de Don Enrique Tierno Galván, “El Profesor”... Sus legendarias frases... Su elegancia... Su saber estar... Su saber dialogar... Su saber escuchar... Durante unos cuantos años, la alcaldía de Madrid le ha prestado nula atención a todo lo que tuviera que ver con lo ecológico. Oídos sordos a cualquier actitud de armonía con la Tierra y con la Vida.

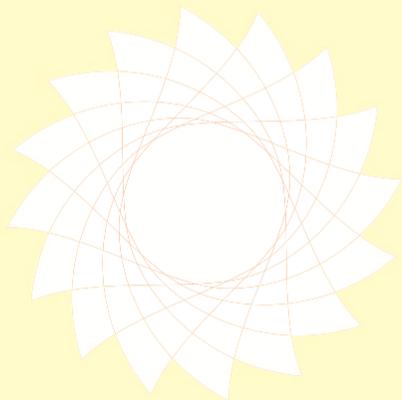
¿Se abre con Carmena una nueva etapa? ¿Serán, por fin, buenos tiempos para la lírica, la ecología y la belleza, en cualesquiera de sus múltiples formas? Nos gustaría ver bien pronto detalles en la alcaldesa que tuviera que ver con un futuro en el que las próximas generaciones pudieran vivir sin tener que avergonzarse de nosotros. Nos gustaría ver, al menos, algún tipo de discriminación positiva en torno a lo orgánico y la alimentación saludable. No sólo de palabras vive el hombre. Necesitamos hechos.

Si BioCultura está donde está es, en parte, gracias a aquel alcalde que un día tuvo Madrid. Colaboró al invento de BioCultura y a esta feria le brindó todo su apoyo, en función de sus posibilidades. Fue una apuesta personal. Algo que nunca más se ha vuelto a repetir en Madrid. Bueno, ni en Madrid ni en ningún otro lugar de la geografía nacional. ¿Ya no quedan alcaldes como “El Profesor”? No tiremos la toalla. Esperemos que Carmena dé pronto pasos decisivos en la dirección de convertir a la Villa y Corte en algo más que en una ciudad para las postales de turistas. La decantación social de un político se queda en agua de borrajas si eso no va acompañado de un interés medioambiental. La injusticia medioambiental también acarrea injusticia social, tarde o temprano.

Carmena, ven a BioCultura con tus nietos, pásate por MamaTerra, saborea el placer de la ecología profunda. Inspírate para darle la vuelta a la tortilla: justicia social, ecología profunda, alimentación “bio”... Esto es el futuro. No te lo pierdas...



El barón rampante



ecocentro

-desde 1993-

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-vegetarianos
La Hospedería del Silencio
Ecosofía: Formación y cultura

Madrid | Ibiza | Cáceres | León

Stand
nº 172

www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es
915-535-502
690-334-737

