

MUNDO BIO **BioCultura** info

feria de productos ecológicos y consumo responsable

Edita: Asociación Vida Sana (Declarada de Utilidad Pública) - OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2012

CITA EN IFEMA

BIOCULTURA LLEGA A MADRID

Con el otoño, llega otra vez BioCultura Madrid. Por segunda vez, a Ifema. La cita es del 8 al 11 de noviembre. Las previsiones son aumentar el espacio del año anterior, pese a la crisis coyuntural. El sector "bio" se encuentra en plena forma y no deja de crecer a pesar de la que está cayendo. Mientras, Rajoy sigue apostando por sectores obsoletos y por una economía que sólo interesa a los grandes lobbies de poder.

La Asociación Vida Sana y la institución ferial Ifema iniciaron el pasado año una nueva etapa para BioCultura. Un camino que no ha hecho más que empezar y que dirige a BioCultura a consolidarse como feria internacional, referente del sur de Europa del sector "bio". BioCultura supuso en la pasada edición todo un éxito por lo que las expectativas son inmejorables. Mejorar y optimizarse como herramienta útil para todas aquellas empresas que buscan una mayor profesionalización del mercado y una consolidación a nivel nacional e internacional es el objetivo fijado para 2012.

BioCultura cumple su 28 edición en Madrid. Más de 18.000 referencias de productos de alimentación ecológica forman el mayor sector de la feria, acompañado de otros sectores como son productos para la higiene y la cosmética con ingredientes certificados; textil orgánico; ecomateriales, muebles y decoración para la vivienda; energías renovables; terapias y medicinas complementarias; ahorro y reciclaje; ecología; medio ambiente; turismo rural y casas de reposo; juguetes; artesanías; música; libros y revistas. Todo el sector de la producción agroalimentaria está representado en BioCultura y, también en buena medida, todo el sector del consumo consciente y la ecología en general.

LA FERIA DEL PROFESIONAL

BioCultura es la cita para los profesionales que quieren acercarse al mundo de los productos respetuosos con la vida. Cada uno de los sectores tiene así la oportunidad de conocer directamente a distribuidores y operadores y de realizar sus transacciones comerciales de una forma sencilla. Las empresas, por su parte, disponen de ese escaparate que es BioCultura para ofrecer y atender a sus clientes y recibir a otros nuevos atraídos por el alto nivel de difusión de la feria y de su proyección de futuro. Empresarios, tenderos, prescriptores, importadores, exportadores, cocineros y profesionales de otras muchas artes y disciplinas acuden a Bio-



BioCultura multiplica el consumo "bio"



BioCultura da a conocer las virtudes de los productos ecológicos

Cultura como el lugar donde seguro encontrarán respuestas y propuestas.

EL CONSUMIDOR

Ser el escaparate y el impulso hacia el consumo de productos ecológicos seguirá siendo una de las prioridades de BioCultura. Por eso se continuará con la venta directa al público y una atención orientada a informar sobre las ventajas de los alimentos y otros productos ecológicos. Como muchos profesionales del sector reconocen, BioCultura es una feria importantísima para llegar cada vez más a un mayor número de consumidores. En la feria se encuentra una oferta variadí-

sima de productos y propuestas y sobre todo la información para ejercer una elección responsable en sus hábitos de consumo. El estado español es el primer país europeo y el sexto país mundial en superficie dedicada a la producción ecológica, y tiene por delante un gran potencial de consumo interior, aunque ahora mismo sólo llega al 20% del total, mientras que el 80% se exporta. Hay que invertir las cifras para cerrar el círculo ecológico.

INFORMACIÓN PARA EL CONSUMO RESPONSABLE

BioCultura ofrece más de 250 actividades paralelas a la actividad comercial.

PREVISIONES BIOCULTURA 700 EXPOSITORES

700 expositores y 70.000 visitantes
Previsiones de participación por sectores:

- Agricultura y alimentación biológica, 52% (cerca de 18.000 productos certificados)
- Terapias complementarias, 10%
- Bioconstrucción y energías renovables, 6%
- Ropa, calzado y complementos, 6%
- Ecología, medio ambiente, 5%
- Artesanías, 5%
- Música y publicaciones, 3%
- Cosméticos, 7%
- Turismo Rural, 3%
- Varios, 3%

LA CITA TOMA NOTA

Feria internacional de productos ecológicos y consumo responsable
Pabellón 4-IFEMA Campo de las Naciones, Madrid
Del 8 al 11 de noviembre
28ª edición



Información libre e independiente, que pretende dar las claves para, con nuestras opciones de consumo y nuestros hábitos diarios, optar por una vida más acorde a nuestras necesidades. También es importante la información ofrecida en los stands por los profesionales de cada uno de los sectores que ofrecen demostraciones, degustaciones y sobre todo respuestas de primera mano. Es vital recuperar en este sentido la relación más próxima entre productor y consumidor como fórmula de confianza y seguridad más humana.

Redacción



La Asociación Vida Sana para el Fomento de la Cultura y el Desarrollo Biológicos, es una entidad sin fines lucrativos, inscrita el 22 de septiembre de 1981.
Coordinación: Angeles Parra. **Redacción:** Agustín Lázaro, Santi Alburquerque, Sonia González, Pablo Bolaño, Ramón Gómez, Pedro Burruezo, Joanna Eede, Begoña Quintanilla, Esteban Zarauz, Toni Cuesta, M^o B. de Vargas, Montse Escutia, El Barón Rampante. **Publicidad:** J.C. Moreno.

CONSUMO "BIO" CONTINÚA EL CRECIMIENTO

El mercado español de productos ecológicos crecerá en torno al 12% anual hasta 2020 y pasará de los 905 millones de euros de facturación que se registraron en 2008 hasta los 12.182 millones de euros en 2020. Esta es la conclusión que se extrae del análisis comparativo del consumidor de alimentación ecológica, realizado por Everis.

El informe analiza el potencial del país en cuanto a la producción y distribución de estos productos a partir del análisis de la situación del mercado ecológico y el comportamiento actual y futuro de los consumidores españoles. Y para ello hace una comparativa con otros países de Europa como Dinamarca, Alemania, Francia o Inglaterra, donde el mercado ecológico es más maduro, y otros como Italia, en los que los hábitos de consumo y la cultura son similares a España.

CRECIMIENTO EXPONENCIAL

A su vez, el análisis realizado por la agencia Everis señala el crecimiento exponencial de la demanda de estos productos. La salud, el gusto y la calidad son los principales motivos de compra de los españoles, mientras que en Europa destacan, además de la salud, la conciencia medioambiental como factor de compra.

El informe destaca el potencial del mercado ecológico en España donde en los últimos diez años ha crecido a un ritmo del 25%, superando la media de crecimiento del conjunto de la Unión Europea, que se sitúa en un 12%; y por encima también del de países con un fuerte arraigo de la cultura ecológica como Dinamarca o Alemania.

PRODUCCIÓN BIOLÓGICA EN ESPAÑA CIFRAS POSITIVAS

Datos MAGRAMA: 2010/2011
Superficie en hectáreas: 1'7 millones
Mercado en millones de euros/año: 905
Gasto per cápita: 19'4 euros/habitante/año
Emplea a: 29.925 trabajadores.
Total de operadores (productores, elaboradores, comercializadores): 28.000.
Industrias: 3.038.



El consumo va a seguir aumentando en España en un porcentaje mayor que el de Europa



El mercado español ecológico presenta muy buenas cifras a pesar de la crisis

SUPERANDO FRENOS

Aunque la sociedad claramente parece querer consumir más pro-

ductos ecológicos (el 65% de la población así lo indica), el precio, el desconocimiento y la dificultad

Foto: EcoArchivo

de encontrar productos "bio" fuera de las tiendas especializadas son los principales obstáculos para el consumo de este tipo de productos en nuestro país. El estudio señala la viabilidad de reducir los diferenciales de precio entre el producto ecológico y el convencional aprovechando las economías de escala y sin perder margen. En países como Francia y el Reino Unido el margen se reduce a más de la mitad. El análisis de Everis estima que, en caso de reducirse el precio a un diferencial del 40%, el mercado español podría triplicarse y superar los 3.000 millones de euros.

DATOS POSITIVOS

Los datos son muy positivos. Sobre todo, si tenemos en cuenta que, a diferencia de otros estados europeos, en España ni la izquierda ni la derecha han apoyado nunca a los productos ecológicos. Y, especialmente, Rajoy y todo su gobierno parecen muy, pero que muy obnubilados con la idea de frenar su crecimiento por pasiva, es decir apoyando siempre a la agroindustria convencional con normativas y leyes que parecen directamente redactadas por los directivos de los lobbies de empresas como Monsanto, Novartis, Nestlé, etc.

Redacción

VAN A PASAR MUCHAS COSAS EN BIOCULTURA

ACTIVIDADES PARA ESTAR INFORMADO

Como es habitual en BioCultura van a tener lugar centenares de actividades que pretenden acercar una información seria y responsable para que podamos tomar nuestras propias decisiones en consumo, alimentación, salud... Temas divulgativos y también técnicos sobre todos aquellos sectores presentes en la feria.

Destacamos algunos de los eventos que se llevarán a cabo en BioCultura Madrid 2012. Por un lado, el show cooking, en el que continuamente se prepararán exquisitos platos y degustaciones a cargo de cocineros, para todos los gustos, desde platos veganos a deliciosos jamones y bonito del Norte, siempre con materias primas ecológicas, claro.

El Show Room de EcoEstética estará de nuevo este año con demostraciones y talleres de todo lo relacionado con la belleza natural.

Cuatro jornadas dedicadas a la bioconstrucción, las energías renovables y todo lo que rodea a nuestro hábitat nos acercarán a las alternativas en arquitectura, construcción y hogar. Agricultores, ganaderos e industriales tendrán sus encuentros profesionales para seguir avanzan-



Foto: EcoArchivo

Las actividades de la feria son muy seguidas por el público

do en un mercado "bio" que tiene todavía mucho para innovar y crecer.... También tendrán lugar nuevas actividades relacionadas con el turismo rural ecológico, sus tendencias, su crecimiento y sus posi-

bilidades en un país tan rico y biodiverso como el nuestro.

ESTRENAMOS FESTIVAL

Se trata de Lince, Festival de Cine Ambiental, una muestra de corto-

metrajes y documentales enfocados a la ecología, la sostenibilidad y el entorno social, con la intención de dar la oportunidad de ver y conocer los mejores trabajos tanto nacionales como internacionales y premiar a aquellos que destaquen. Está organizado por Z-Street Media y cuenta con la colaboración de Asociación Vida Sana.

MAMATERRA

Coincidiendo con BioCultura se celebrará la 6ª edición de MamaTerra Madrid, organizado con la colaboración de la Fundación Biodiversidad, con una gran variedad de actividades lúdicas para los más pequeños: talleres de cocina, huerto biológico, talleres de reciclaje y energías renovables... Música, teatro, marionetas... Además, MamaTerra estrena vestido nuevo, la nueva web MamaTerra con nuevos contenidos y materiales para ayudar a niños/as, educadores y padres en la bonita tarea de educar en el amor a la Madre Tierra: una tarea que puede ser divertida y didáctica...

Redacción

El algodón engaña.

Nuestro algodón Fox Fibre® Colorganic®, no.

El color blanco del algodón convencional no es el original; se utilizan blanqueadores químicos para conseguirlo y los tintes añadidos son perjudiciales para el medio ambiente y para la salud.

El algodón orgánico certificado Fox Fibre® nace con los auténticos colores naturales de La Tierra (crudo, verde y marrón) sin productos químicos ni sintéticos, y por lo tanto es respetuoso con la piel y el medio ambiente.



FOX FIBRE®
colorganic®



Hemos abierto nuevas tiendas en Santa Cristina d'Aro y Sabadell y tienda online: shop.foxfibrecolorganic.com.



Moda hombre



Moda mujer



Moda infantil



Alta costura: vestidos a medida



Ropa del hogar



Tejidos a metros



Cosmética ecológica



Detergentes orgánicos para el hogar

www.foxfibrecolorganic.com · facebook.com/FoxFibre

C/ Teulera, 138 · 17246 Santa Cristina d'Aro · 972 835 995 · info@foxfibrecolorganic.com

ENTREVISTA A MERCÈ PASSOLA Y CARLES CASADEVALL

“LA ALIMENTACIÓN CRUDA ES MÁS ECONÓMICA”

Mercè Passola y Carles Casadevall son los autores del libro “Cocina cruda creativa” (Edit. Océano). Ellos enseñan a obtener una nutrición absolutamente saludable. Y apuestan, claro, por los alimentos ecológicos sin ningún género de dudas. El libro es sencillo y fácil de leer y procura una información precisa para un cambio importante en nuestras vidas: la apuesta por una alimentación crudívora que revifique nuestros organismos alejados.

Passola y Casadevall también han editado, a través de Migjorn, el librito “El cuerpo es nuestro vehículo personal”. Se trata de un curioso opúsculo con consejos de sentido común para vivir de forma absolutamente consciente el equilibrio de nuestra salud.

-¿Sienten ustedes la necesidad de informar sobre las virtudes de la cocina cruda?

-En estos críticos momentos se hace necesario preservar y potenciar la riqueza más importante de un país: las personas saludables. Para ello es conveniente que dispongan del conocimiento básico que les permita gestionar su salud con una labor de prevención, y que puedan desplegar la creatividad que beneficia a todos, al

tiempo que se ahorra en recursos que quedan disponibles para otras inversiones. Por ello creemos que los beneficios que hemos experimentado personalmente por hábitos de vida saludable, a través de casi 40 años, deben divulgarse en una recopilación de información, expuesta de forma sencilla y asequible.

ALIMENTACIÓN “BIO”

-Pero, en lo que a alimentación respecta, ¿estamos hablando de alimentos ecológicos, no?

-La ecología se ocupa de las interacciones entre los organismos y su ambiente. Y, en este sentido, se han realizado experimentos, científicamente aceptados, en los que se pone de manifiesto la influencia que tienen el entorno y los hábitos de vida, hasta el extremo de influir en el ADN de una forma determinante. Por ello se los ha bautizado con el nombre de “epigenética”. Ello pone en evidencia que es necesario atender a la elección de productos ecológicos, de los que habitualmente se argumenta que son más caros pero no se tiene en cuenta los ahorros que procuran. Si en alguna circunstancia no se puede acceder a ellos, es conveniente extremar la atenta insalivación de los alimentos para que la calidad alcalina de la saliva pueda compensar, en lo posible, la



Foto: EcoArhivo

Passola y Casadevall también han editado, a través de Migjorn, el librito “El cuerpo es nuestro vehículo personal”

acidez de los productos químicos que eventualmente puedan incorporar. Al mismo tiempo se logra mejorar la digestión de los carbohidratos y la esterilización de los elementos patógenos.

-¿Por qué estamos obsesionados con la cocción?

-Creemos que más que una obsesión es una rutina cultural. La comida proporciona emociones placenteras, tanto desde el punto de vista de sabores y texturas, como de sentirse aliviado de alguna forma. Y las emociones que se manifiestan por la actividad cerebral segregando determinados neurotransmisores... actúa sobre las células implicadas. Los hábitos de comida mantenidos por mucho tiempo, incluso a través de generaciones, lleva a que el “sindicato celular” reclame su “dosis” de neurotransmisores por “derechos adquiridos” y queda instalada una determinada adicción. Todo ello constituye una resistencia al cambio, reforzada por el desconocimiento de cómo hacerlo. Por esta última razón se ha publicado el libro “Cocina cruda creativa”, que ofrece más de 120 variadas y exquisitas recetas.

ALIMENTOS CRUDOS

-¿Deberíamos comer más alimentos crudos?

-Sabido que el proceso digestivo comienza en la boca con la colaboración de las enzimas que incorporan los alimentos crudos, y que éstas son muy sensibles a la temperatura, ya que se destruyen a partir de los 40° C, resulta evidente que los alimentos crudos son beneficiosos para el organismo. Las enzimas actúan como iniciadoras del proceso de

desmontaje de las moléculas que forman el alimento y, si no existen en él, se tragan elementos que el cuerpo no es capaz de reconocer, pero que intenta recuperar forzando las glándulas del cuerpo, produciendo desgaste y vejez prematura. Por esto no debe olvidarse el masticar y ensalivar convenientemente toda la comida. El resto no recuperado acaba convirtiéndose en tóxicos a eliminar, después de haber dañado seriamente el intestino y demás órganos. Otra razón importante es que resulta más económica, ya que se utiliza menos energía, productos anti-grasa, fármacos, tiempo y también se consume menos comida con más nutrición.

-¿Por qué los medios de masas no informan más sobre estos asuntos?

-Suponemos que hay muchos y variados motivos. Aunque la cocina cocinada con temperatura es un tema que figura entre los libros más vendidos y en los programas de radio y televisión, cada vez más, la alimentación y la salud aparecen más relacionados y con más frecuencia. Esto produce una mayor sensibilidad entre las personas hacia este tema, y reclama información clara y asequible. Lo hemos detectado en la numerosa asistencia a las conferencias y talleres realizados en ferias especializadas y por ello nos sumamos a la iniciativa con esta pequeña publicación.

LO QUE SE LLEVA LA COCCIÓN

-¿Qué se pierde en la cocción?

-a) Se destruyen las enzimas vivas que incorporan los alimentos, con las consecuencias descritas anterior-

PERFILES DE LOS AUTORES HACIA UNA VIDA INTEGRAL

Mercè Passola <http://www.mercepassola.com>, co-autora con uno de sus cinco hijos, Edgard, lleva más de tres décadas investigando los beneficios de la alimentación sana. Esta pasión nació de la necesidad de tener la alimentación más saludable para su propia familia. Más nutrición y menos comer porque sí. La alternativa de la nutrición crudívora está muy adelantada en Estados Unidos y ella ha realizado allí varios cursos.

- Anne Wigmore Institut de Puerto Rico (USA)
- Living Ligh: Curso de Raw Food de la Chef Cherie Soria, en Ford Brag (USA). Elaboraciones gourmet.
- Raw Food Chef Training Series Master Certificate, con Chat Sarno (USA). Elaboraciones gourmet.
- Health and Fitness Week, con el Dr. Doug Graham (USA).

Carles Viladevall, como economista e ingeniero, ha seguido una trayectoria focalizada en diseñar procesos que mejoren la eficiencia de los recursos. En este caso ha in-



vestigado, y expresa su experiencia realizada juntamente con su esposa, Mercè Passola, sobre las condiciones de aprovechar eficientemente la riqueza más importante de los países: las personas. Para ello propone difundir el conocimiento de las bases de una vida saludable, con el fin de evitar la contaminación interior del cuerpo, provocada por hábitos de vida anti-fisiológicos. Es un camino para que las personas puedan realizar una acción positiva, tanto para ellas mismas como para la comunidad donde viven.



Foto: EcoArchivo

Tanto Passola como Casadevall hacen de su vida una fiel línea de su pensamiento. Combinan teoría y práctica a la perfección...



Foto: Becky Lawton

La cocina cruda no tiene por qué ser aburrida



Foto: Becky Lawton

Los platos crudívoros pueden llegar a ser muy divertidos



Foto: Becky Lawton

La cocina vegana y crudívora es una gran fuente de salud

mente, y también se destruyen vitaminas, aminoácidos y otros micronutrientes vitales. El grado de destrucción, alteración y pérdida depende de la temperatura, tiempo de cocción o proceso utilizado. b) Cambia la estructura y composición nutricional del alimento, y se descompensa la proporción natural de nutrientes provocando su degeneración, que en el caso de las proteínas se pierde su beneficio al coagularse alrededor de la mitad. c) Las altas temperaturas también crean reacciones químicas incontroladas, con nuevos enlaces entre moléculas, produciendo elementos tóxicos sin calidad nutritiva, que, al no ser reconocidos por el cuerpo, éste se defiende con leucocitosis, sobrecargando el sistema inmunitario y obstruyendo los canales de eliminación. d) Se ablanda la fibra de los alimentos perdiendo su función de barrido y limpieza del intestino. La flora intestinal benéfica resulta dominada por bacterias putrefactivas, y los intestinos acumulan tóxicos que pasan a la sangre, a la matriz ex-

tracelular, a las células de todos los sistemas incluso el neuronal llegando al cerebro. e) La cantidad de desechos que se generan restan poder nutritivo y aumentan el trabajo de eliminación y limpieza. Se puede comer mucho y estar desnutrido, provocando verdadera hambre a las células, que nos empujan a comer más, dando lugar al sobrepeso y a la obesidad. La malnutrición de las células y la toxicidad son dos causas fundamentales de todo tipo de enfermedades y envejecimiento. Los alimentos crudos nutren y regeneran las células de todos los órganos y sistemas.

-¿Qué opinan los nutricionistas más clásicos de sus obras?

-No conocemos ninguna oposición a los beneficios de los vegetales en la alimentación, ya que está ampliamente admitida su contribución a la salud. En el antiguo Egipto ya se controlaban las deposiciones en caso de enfermedad. También el griego Hipócrates sentó las bases del llamado "Juramento Hipocrático", habitual en las facultades de medici-

na. Es conocido el principio de que "el alimento sea tu medicina". En la actualidad se ha ampliado el concepto de alimentación a los ámbitos emocional, mental y espiritual, reconociéndose la naturaleza psicosomática de las personas. En este sentido la felicidad es lo que retorna la vida, en cada momento, cuando se hacen las cosas con amor. Y no se puede amar con el pensamiento puesto en el pasado o el futuro. La vida se vive en presente.

NUESTROS ANTEPASADOS -¿Nuestros antepasados comían más crudo que nosotros?

-Depende del período de la evolución que se considere. Los grandes primates sobrevivieron en un entorno muy diferente al actual, y superaron su fase evolutiva con alimentos crudos (como la totalidad de las especies). Posteriormente la cultura de la alimentación se ha diversificado según las disponibilidades en los diferentes climas y zonas geográficas, pero no nos ha de privar de la sabiduría de los procesos na-

turales. **-¿Por qué existe la idea de que la cocina cruda y/o vegetariana siempre es aburrida?**

-Por desconocimiento de sus inmensas posibilidades, mucho más extensas que las conocidísimas ensaladas vegetales, ya que, aparte de que se pueden preparar innumerables variedades de ellas, podemos realizar preparaciones con frutas, verduras, frutos secos, semillas y granos germinados, setas, algas, hierbas aromáticas y especias. De esta forma conseguimos nuevos sabores, aromas y texturas, hasta para los más exigentes gourmets, que invitan a disfrutar comiendo al tiempo que nos cuidamos. Con la preparación de cremas y sopas, dulces, batidos, salsas; pero además, increíbles pizzas, panes, quesos de semillas, crackers, pasteles, sushi,... y un original repertorio que se detalla en el libro mencionado.

Agustín Lázaro

LA ECO-RESERVA
Alimentos ecológicos

Una web de:

coato
LIDERES EUROPEOS EN AGRICULTURA ECOLOGICA

<http://www.facebook.com/laecoreserva>

www.laecoreserva.com

En www.laecoreserva.com, encontraras un gran surtido de alimentos provenientes de agricultura ecológica. Llévatelos a casa de forma cómoda, fácil y sencilla, o si lo prefieres, realiza tu pedido e indícanos donde tenemos que enviarlo... sorprenderás de forma original, con un delicioso regalo. **VISITA NUESTRA WEB ;-)**

ENTREVISTA A CARLOS DE PRADA, AUTOR DE “LA EPIDEMIA QUÍMICA” (EDICIONES I)

“LA CONTAMINACIÓN ENFERMA A LA SOCIEDAD”

Este libro es un contundente “Yo acuso” que desvela el brutal alcance de los daños que se están produciendo en el ámbito de la contaminación química, haciendo un llamamiento para una acción urgente. Tiene la finalidad de movilizar a la sociedad sobre uno de los más grandes retos que está afrontando y en los que la Humanidad se está jugando demasiado.

Carlos de Prada es un viejo amigo de Vida Sana. Un investigador luchador, un defensor de la vida infatigable. Todos sus escritos merecen la pena ser leídos. Son una fuente de información para vivir lo más alejados posible de grandes peligros que nos acechan en nuestro día a día. Ahora, acaba de publicar “La Epidemia Química”.

¿Qué es “La Epidemia Química”?

-La Epidemia Química es un contundente “Yo acuso” que denuncia el alcance de los daños que la contaminación química cotidiana está produciendo en países occidentales como España. En estos momentos y aunque la sociedad, en general, se está comportando como si no pasase nada, se está extendiendo una gran epidemia que está haciendo enfermar a cientos de miles de personas. Es la epidemia que está causando la contaminación química. El aire interior de nuestras casas, nuestras aguas, nuestros alimentos... están repletos de contaminantes que miles de investigaciones científicas asocian a problemas de salud. Las sustancias problemáticas pueden estar en cosas que se usan cotidianamente, tales como productos de la limpieza o de aseo personal, pinturas, tejidos, ambientadores, fragancias, plásticos... Ésos contaminantes los tenemos todos en nuestros cuerpos y con frecuencia pueden producir efectos a niveles de concentración delirantemente bajos. Y esto no nos está saliendo gratis. Está teniendo un gran coste sanitario. Lo están denunciando muchos científicos, pero prácticamente no se hace nada al respecto.

PROBLEMAS DE SALUD

¿De qué problemas de salud hablamos?

-No hablamos, en general, de problemas de salud minoritarios. Hablamos de algunos de los problemas más extendidos en nuestras sociedades. Además son problemas de salud que están creciendo de forma brutal en las últimas décadas, coincidiendo precisamente con el incremento de la utilización de una serie de sustancias. Hablamos de cánceres, como los de



Carlos de Prada, un investigador incansable, un eremita contemporáneo

UNA OBRA EMOCIONANTE TEXTOS QUE RESUMEN UN LIBRO NECESARIO

La contaminación química está haciendo enfermar a nuestra sociedad. Una “epidemia química” está avanzando, con un gran saldo de enfermedad y muerte, sin que se haga prácticamente nada para combatirla. Ello pasa a lo largo y ancho del planeta y, por supuesto, también en España.

Los estragos son grandes. Un porcentaje, a veces muy alto, de enfermedades muy frecuentes hoy en día... pueden tener que ver con la contaminación química. A medida que crece la toxicidad de nuestro mundo crece el número de gente que sufre cáncer, problemas inmunológicos, daños neurológicos, problemas reproductivos...

Pero las alertas científicas no son escuchadas, porque los agentes patógenos que han causado esta epidemia son sustancias que representan grandes beneficios particulares para unas pocas grandes corporaciones.

mama, próstata, testículos, leucemias. Hablamos de infertilidad, asma, alergias, enfermedades autoinmunes, diabetes. Y de otros como Parkinson, Sensibilidad Química Múltiple, endometriosis, alteraciones tiroideas, déficit de atención e hiperactividad... Muchos problemas que la ciencia ha relacionado, en mayor o menor medida, en asociación a veces con otros factores, a la contaminación química.

¿De qué forma se desgrana algo tan amplio en el libro?

-Por partes. En la primera parte mostramos hechos evidentes, como los estudios que han detectado centenares de contaminantes diferentes en nuestros cuerpos, así como las formas a través de las cuales esos contaminantes se generan y llegan a nosotros: zonas industriales, vertidos, residuos tóxicos, productos cotidianos que los contienen... Y, después, vamos mostrando cosas como que allí donde más tóxicos hay también más enfermedades (como sucede en España en ciudades como Huelva), o que las personas que más se exponen a determinadas cosas,

como las que puede haber en algunos productos de limpieza, acaban teniendo incrementos de riesgo muy notables de tener asma, o que los niños que comen comida con residuos de pesticidas a niveles bajos... tienen más riesgo de tener problemas como del déficit de atención... En fin, el libro se basa en centenares de investigaciones científicas realizadas, aunque, para no perder el tono divulgativo, sólo se pone lo básico de muchas de ellas y al final del texto se ponen un montón de notas para el que quiera consultar la fuente de la información. Lo que hacemos, básicamente, es reunir las piezas de un puzzle. Había muchos datos dispersos, pero nadie los había reunido de una forma comprensible por cualquiera. Leer “La Epidemia Química” es ver, de una simple mirada, el brutal impacto de la contaminación química sobre la salud humana, con sus centenares de miles de personas enfermando y muriendo. Es ver, también, de qué forma tan escandalosa estamos desprotegidos por las autoridades. Cómo se antepone los intereses económicos particulares a

los de la salud. La contaminación enferma a la sociedad.

DAÑOS A LA NATURALEZA

¿Hablas sólo de salud humana o también de problemas en la Naturaleza?

-Una parte del libro se dedica también a describir problemas que se están viendo en la Naturaleza. Las hembras de caracoles marinos de Galicia que desarrollan pene por el tributilestano de las pinturas de los barcos, los halcones peregrinos de Castilla que se feminizan por los contaminantes, los peces hermafroditas de la ría de Gernika, los problemas inmunológicos de los mamíferos marinos que acumulan contaminantes... Al fin y al cabo, las especies silvestres son centinelas de la salud humana. Las sustancias que hay en ciertos detergentes que feminizan a los peces macho, ciertos herbicidas que cambian el sexo de las ranas, los retardantes de llama que aparecen en los osos polares del Ártico... son sustancias que también tenemos las personas en nuestros cuerpos. Y lo que pasa a la fauna salvaje, demasiadas veces, se acaba viendo que puede pasarnos a nosotros de un modo u otro. Estamos cambiando la química de nuestro planeta. Estamos introduciendo en las arterias de la Biosfera cientos de millones de toneladas de una química sintética. Desde los contaminantes más clásicos que aún persisten pese a limitaciones, tales como el DDT o los PCBs, hasta otros más nuevos como los retardantes de llama, los compuestos perfluorados, los ftalatos, el bisfenol A... Y la vida no estaba preparada para esto. El cambio me parece más terrible que el cambio climático, porque no afecta a un cambio químico en la atmósfera, sino a un cambio químico en otra capa del planeta que aún es más sensible y nos atañe más directamente, ya que somos parte de ella: la Biosfera. Sin embargo, no he visto que se realicen cumbres de jefes de Estado sobre este asunto y sí sobre el cambio climático (con pocos resultados, por cierto). El objetivo del libro es ayudar a cambiar este estado de cosas, creando una mayor conciencia social sobre el que puede ser, probablemente, el más grave de los atentados que se están perpetrando contra la Naturaleza y el hombre.

LAS SOLUCIONES

¿Pero, ante tanto desastre, no aportas alguna salida?

-Sí. Claro. De nada sirve mostrar un problema tan horroroso si no se



Foto: P.M.

Los productos muy grasientos son especialmente peligrosos, pues los contaminantes químicos son liposolubles



Foto: P.M.

La agricultura ecológica es una parte de la respuesta, de la alternativa, a la epidemia química

muestra una solución. Y la parte final del libro es precisamente un llamamiento a la acción. Proponemos una ambiciosa estrategia para que la sociedad sepa dar la vuelta a esta lamentable tortilla. Hay soluciones. Funcionan. Pero es preciso que exista voluntad política y, también, que exista conciencia social del problema. En los capítulos finales damos las claves, detalladamente. El objetivo del libro es servir de inicio a un resurgimiento del activismo social en este asunto. Lamentablemente, en los últimos tiempos, a pesar de que objetivamente este debiera ser un tema central de la preocupación sanitaria y ecológica, la cosa había decaído bastante en España. Pretendemos que el tema se convierta en un clamor que haga que crezca la presión social para que las autoridades y las empresas hagan algo. Ése fue el motivo por el que el Fodesam (www.fondosaludambiental.org) con apoyo de otras entidades como Greenpeace (www.greenpeace.org) nos lanzamos a esta iniciativa. Es una iniciativa abierta a la que queremos que se sumen todas aquellas personas, organizaciones, e institu-

ciones que quieran poner fin a la grave sangría de enfermedad y muerte que está suponiendo "La Epidemia Química". El libro preten-

de ser una especie de banderín de enganche, al que se sumen muchas personas que estén de acuerdo con la estrategia contra la contamina-

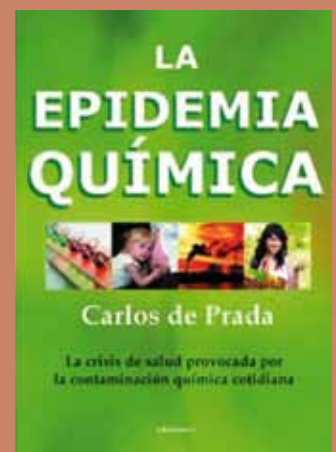
ción química que se pide al final del texto.

Santi Alburquerque

**LECTURA RECOMENDADA Y CAMPAÑA NECESARIA
UNA INFORMACIÓN EXPLOSIVA**

El libro forma parte de una campaña abierta del Fodesam (www.fondosaludambiental.org), de Greenpeace... Según de Prada, "pretendemos que se sume más gente". Quien quiera unirse a esta lucha contra la contaminación química puede ponerse en contacto Fondo de Salud Ambiental. El Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental (www.fondosaludambiental.org) intenta salvar de la enfermedad y/o la muerte a muchos miles de personas luchando contra una de las más grandes lacras de nuestro tiempo: los efectos sanitarios y ambientales de la contaminación química cotidiana. Según miles de investigaciones científicas mucho del cáncer, la infertilidad, el asma, las enfermedades autoinmunes, los problemas cognitivos de los niños,

la diabetes... y otros males que tanto crecen en incidencia en nuestras sociedades pueden deberse, en mayor o menor medida, a contaminantes químicos. Sustancias que todos tenemos ya en nuestros cuerpos y que están en el aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que comemos, el polvo de nuestras casas... proceden de cosas como pesticidas, vertidos, o incluso de compuestos que se añaden a pinturas, plásticos, cosméticos, productos de limpieza del hogar o de aseo personal... Y no se está haciendo prácticamente nada por prevenir las consecuencias. El Fodesam no está dispuesto a tolerarlo y con sus acciones pretenden contribuir a crear un fuerte movimiento social al que pueden unirse todas las personas y organizaciones que quieran.



El libro lo edita Ediciones i
C/ Moratín 11, 4º, 27 B
46002 Valencia
www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

bebidas,
aperitivos
y menús vegetarianos

drinks
snaks and
vegetarian food

begudes,
aperitius
i menjar vegetarià

Productos ecológicos.
productes "bio".
organic food

c/ Sant Ramon, 5
Sant Feliu de Guíxols
(Girona)
972 32 75 31
625 540 773
www.tritonsfeliu.com

ELEKTR-ÖN

Energías renovables - Medición ambiental

Todos los elementos para su instalación solar fotovoltaica:
Paneles, Reguladores, Baterías, Inversores
Kits didácticos

Instrumentos para medir:
Radioactividad, Electromagnetismo, Radiofrecuencia,
Calidad del agua, Sonido, Luz, Estaciones meteorológicas

C/ Farigola, 20 local 08023 Barcelona Tel. 93 210 83 09 Fax: 93 219 01 07
Horario: De 9 a 14h y de 15 a 18h. Viernes, sólo de 9 a 14h

www.tiendaelektron.com

ENTREVISTA A ALICIA CONCA, DOULA

“LA DOULA SIEMPRE HA EXISTIDO”

Alicia Conca es doula, terapeuta especializada en Maternidad y Niños, directora de “Espacio Luna Roja” y organizadora de la Formación Doulas Alicante. Sonia González charló con ella.

Alicia Conca lleva muchos años en el ajo del parto natural, la lactancia materna, las doulas... Aquí, hemos querido profundizar en algunos conceptos que no siempre son bien conocidos por todos nosotros.

-¿Qué es una doula?

-La doula es una mujer que apoya y acompaña a otras mujeres/parejas en la maternidad.

-¿Es una figura nueva?

-No, las doulas siempre han acompañado a las mujeres en la maternidad, en todas las culturas y desde tiempos ancestrales. El término doula viene de la antigua Grecia y significa “sierva”; en otras culturas su traducción es “mujer experimentada”. En la Antigüedad vivíamos en comunidades, anteriormente en tribus. En aquellos tiempos la figura de la doula la representaba la vecina, la amiga, la tía, la madre. Era la mujer de confianza que acompañaba y apoyaba a la mujer embarazada. Desde la concepción hasta la crianza de los hijos, pasando por el parto/nacimiento.

-¿Por qué resurge esta figura?

-En la actualidad, no queda nada de las comunidades antiguas en las que unas nos ayudábamos a otras. Se vive en grandes ciudades, en edificios llenos de gente, pero nadie se conoce, no se tiene apoyo ni se siente cercanía con los vecinos, estamos huérfanos de gente que nos pueda apoyar y acompañar en los momentos vitales de nuestra vida. No hace tanto, nuestras abuelas eran acompañadas por comadres. Estas mujeres acompañaban a las comadronas/matronas en el parto, después se encargaban de ayudar a la mujer puerpera en casa con los otros hijos (si los había), preparaban la comida, hacían compañía, etc. Por lo que vemos, siempre han existido las doulas, ya que acompañar estos procesos ha sido crucial para la estabilidad de la familia, tribu, comunidad...

LA FUNCIÓN

-¿Cuál es la función de la doula?

-Como he comentado antes, la doula apoya y acompaña a la familia. La doula sabe de los procesos naturales por su experiencia y su formación. Una doula puede ser solicitada en la concepción, embarazo, parto, posparto o sólo en el momento que se precise su ayuda.

-¿En qué consiste el acompañamiento de la doula?

-Las visitas se establecen conjuntamente así como los temas a abordar. Embarazo. Vinculación con el bebé, reconocer la pelvis, visualizaciones, ayuda con el plan de parto, miedos... También se facilita información sobre hospitales, casas de parto, o lo que la pareja demande.



Alicia Conca, a la izquierda, con una mamá

Parto. Desde la semana 37 la doula está de guardia para lo que la pareja necesite. Acompaña a la pareja en el momento del parto, ya sea en casa o en el hospital, facilitando que ese momento sea íntimo y vivido con tranquilidad.

Posparto. Ayuda para la adaptación a esta nueva etapa. Lactancia, vínculo, sueño. Apoyo al estado emocional “importantísimo” en estos momentos.

LA FORMACIÓN

-¿Cómo y dónde se forman las doulas?

-A diferencia de otros países, en España no está reglada esta formación, por lo que se realiza en centros privados. Es una formación continua y abierta, sin temarios unificados por las formaciones actuales. En España hay diferentes asociaciones de doulas como la Red Circular de Doulas donde doulas de toda España están asociadas para trabajar por el reconocimiento de su trabajo. Yo, personalmente, soy miembro fundador de esta RED, donde trabajamos intensamente para que se reconozca el papel de la doula, y lograr que todas las doulas que trabajamos actualmente en España sigamos unos parámetros comunes. También creemos que las formaciones de doulas deben ofertar unos temas y contenidos óptimos, para desarrollar eficientemente nuestro trabajo.

-¿Qué ofrece la formación Doulas Alicante?

-Esta formación ofrece la oportunidad de profundizar en nuestras emociones, de trabajar con lo que hemos vivido, sentido, para proyectarlo en las parejas/mujeres que acompañamos. Esta formación se caracteriza por ser muy vivencial y con plazas reducidas para poder conseguir un mejor trabajo individual y cercano. Aporta conocimientos y herramientas suficientes para que cuando se acabe la formación, la mujer se sienta totalmente preparada para acompañar la maternidad. Doulas Alicante está formando a mujeres desde el año 2009 siendo pioneras en la Comunidad Valenciana. Somos la única formación de España que en sus tres ediciones ha contado con el aval de la IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia.) reconociendo nuestra formación como actividad de interés.

LA HIGIENE

-¿Qué productos para la higiene íntima de la parturienta y del neonato recomendarías como doula? Sólo ecológicos, ¿no?

-La mujer que ha dado a luz necesita una higiene íntima normal, utilizando jabones o aceites ecológicos que respeten el pH vaginal. Si que tiene que llevar cuidado en secar bien la zona para evitar la humedad. El bebé cuando nace tiene una capa de grasa (vernix) que

**EL CURSO
LAS TEMÁTICAS**

-¿Cuáles son los contenidos para el próximo curso?

-La formación para el curso 2012/2013 va a constar de 9 seminarios. Donde vamos a descubrir intensamente el mundo de la doula.

El trabajo de Doula. Yolanda Caballero. Doula y Matrona.

Concepción consciente. Ángela Boto. Escritora.

El bebé en gestación, nacimiento y primeros cuidados. Mónica Delgado. Peditra y homeópata.

Embarazo y parto respetado. Enrique Lebrero. Ginecólogo Clínica Acuario.

Acompañando el parto. Marta Sánchez. Matrona.

Embarazo, parto y 1º meses. El inicio del vínculo. Yolanda González. Psicóloga clínica.

Nace la Madre. Renace la niña interior. Regina Bordera. Doula, educadora perinatal, renacedora.

Lactancia materna. Laura Villanueva y Paloma de Miguel. Consultoras certificadas en Lactancia.

Duelo gestacional y perinatal. Mónica Álvarez y Santi Ratero. Co-autora de “La cuna vacía” y “Las voces olvidadas”. Psicólogos especializados en duelo.



Foto: Conxi Molins del Grup de suport al l'aliment de Figueras, Dóna Dona

Grupo de trabajo con doulas, madres, bebés...

**¿DÓNDE Y CÓMO?
TOMA NOTA**

-¿Dónde se realiza esta formación?
-Se realiza en Villena (Alicante). Es una ciudad muy bien conectada y cercana a otras provincias como Valencia, Albacete y Murcia. Para conocer más sobre esta formación.
www.doulasalicante.blogspot.com
www.doulasalicante@gmail.com
Telf. Alicia Conca. 655.633.026.

recubre su piel, esta grasa tiene la función de mantener la temperatura corporal, tiene la propiedad de ser un gran cicatrizante, contiene proteínas y vitamina E (antioxidante) que ayuda a proteger e hidratar naturalmente la piel, por lo que cuanto más se tarde en ba-

ñarlo más beneficios recibe. En el momento en que decidamos bañarlo no es necesario utilizar ningún jabón, ya que este baño se realiza para relajar, más que para eliminar suciedad. En caso de querer utilizar algún producto yo me decantaría por una crema de baño ecológica y suave. Tanto para la madre como para el bebé eliminaría el uso de colonias y productos con perfume, ya que inhiben el olor corporal materno y neonatal, necesario para potenciar el vínculo. Yo personalmente me decantaría por productos siempre ecológicos y certificados. Evitaré nombrar marcas. La higiene de los pechos pasa por una ducha diaria. No es necesario utilizar cremas especiales; si sufren algún tipo de irritación o herida lo ideal es dejarlos secar al aire con unas gotas de nuestra propia leche. Si estamos acostumbradas a hidratar nuestro cuerpo (incluidos los pechos) con alguna cre-

ma, tendremos en cuenta que sea lo más natural posible y, si poco después de hidratarnos vamos a dar pecho, sólo en este caso es interesante limpiarnos con una gasa y agua.

-¿Qué datos tienes al respecto de cómo de nocivos pueden ser ciertos perfumes, colonias, talcos, jabones, champúes... para la salud del bebé, productos que esconden ciertos productos tóxicos muy nocivos?

-No recomiendo nunca ningún producto que lleve en su composición parabenos o cualquier otro derivado del petróleo. Si para un adulto estos productos son perjudiciales más aún para recién nacidos y niños. La piel de estos es más sensible y propensa a reaccionar alérgicamente. Además no necesitamos untar su piel continuamente, sólo en caso de problemas dermatológicos, dermatitis del pañal u otras afecciones de la piel, no como norma. Los polvos de

talco mejor evitarlos ya que resecan y el continuo roce con la piel puede provocar irritaciones en la misma.

LA DIETA

-Como doula, ¿qué dieta recomendarías a una mujer que acaba de ser mamá?

-La mujer puérpera necesita una dieta equilibrada y sana, como "supuestamente" ha llevado durante el embarazo. Evitando grasas saturadas, productos refinados, etc., a ser posible los alimentos a consumir serán de cultivo ecológico y teniendo en cuenta que ha de cubrir sus nuevas necesidades nutricionales. Si la mujer es vegana, vegetariana o lleva una alimentación especial, tendrá que ser bien asesorada por un profesional porque, si está amamantando, tiene que ser una dieta muy completa.

Sonia González

Próximos cursos online



- agricultura ecológica (200 horas)
- introducción a la agricultura ecológica (100h)
- bases de la ganadería ecológica (100h)
- control biológico (100h)
- huertos escolares y educativos (100h)
- dinamización de huertos urbanos (100h)
- cómo crear una pequeña empresa de artesanía alimentaria ecológica (100h)
- distribución y venta de productos ecológicos (100h)
- creación y gestión de tiendas de productos ecológicos (100h)
- cocina ecológica energética (100h)
- conservas naturales de frutas y verduras (100h)
- comunicación del sector ecológico (100h)

Para más información: www.cultivabio.org info@cultivabio.org

Con la garantía de:  ASOCIACIÓN VIDA SANA

PROFESOR CAPO

REEDITADA SU “TROFOLOGÍA PRÁCTICA Y TROFOTERAPIA”

En BioCultura BCN se presentó la reedición de “Trofología práctica y trofoterapia” del profesor Capo, una biblia para los naturistas. De esta reedición se ha encargado Los Libros de la Frontera, editorial dirigida por Amelia Romero. Pablo Bolaño charló con ella y con Odina Capo, hija del profesor, que también ha colaborado en la reedición de esta obra.

En BioCultura BCN nos encontramos con Amelia Romero y Odina Capo en el stand de L’Hortet, el restaurante que regenta Odina desde hace muchos años, un restaurante barcelonés donde todas las teorías del profesor Capo son el día a día del establecimiento.

LA EDITORA

Amelia Romero, que es una editora con una larga trayectoria de fondo, ya sea al frente de Los Libros de la Frontera o de El Bardo, es la primera apasionada de la obra del profesor Capo. Diríase, pues, que es una forma de edición devocional. Romero señala: “En los 80, conocí de forma casual y me subyugó el trabajo del profesor Capo. Luego, recientemente, retomé el contacto con la familia del profesor. Yo había seguido sus métodos y seguí consulta con su hijo Apolo. Pude curarme enfermedades para las que la medicina oficial no tenía soluciones. Y, en fin, un día pensamos conjuntamente en reeditar ‘Trofología práctica y trofoterapia’. Fue una gran idea”.

Amelia Romero no tiene sino grandes elogios para todas las ideas y métodos del profesor Capo. Nos da detalles de cómo esos métodos acabaron con sus varices y otras enfermedades que le daban muy mala calidad de vida. Y dice: “Pero, ojo, esto es serio. Estos métodos funcionan. Ahora bien, hay que ser regular. No basta con seguirlos unos días y luego volver a alimentarte con productos tóxicos. Es una nueva forma de ver la vida. Si crees que te vas a curar de todo siguiendo estos métodos durante dos o tres días y ya está, no vale. Hay que ser consciente, regular, periódico. Hay que empezar a vivir de forma integral al estilo del profesor Capo. Y entonces está garantizada una vida saludable y plena”.

ODINA CAPO

A Odina Capo le gusta mucho hablar de las cosas que hacía su padre, de cómo eran aquellos tiempos

de la República, de lo avanzados que estaban ciertos grupos naturistas catalanes, de las anécdotas de la época. Ella también sigue los métodos de su padre y es una de sus aventajadas defensoras. No por una cuestión meramente genética, sino porque ha vivido según esos métodos durante toda su vida. “Mi padre era una persona muy estricta. Con unos principios morales muy firmes. Por ejemplo, él y los suyos practicaban el nudismo, los baños de sol, una vez a la semana. Pero esto no tiene nada que ver ni con las orgías, ni con el intercambio de parejas, ni nada parecido, que luego sí practicaron otros grupos de indole similar. Mi padre decía que la salud estaba en la Naturaleza y por eso promocionaba los baños de sol y la desnudez en el campo. Pero aquellos eran familias muy sanas, gente muy noble, nada de cosas raras. Si mi padre veía que alguien quería venir con oscuras intenciones, se lo prohibía y santas pascuas”.

LA OBRA

Al alimón, ambas señalan que “el libro es un tratado sobre alimentación compatible, sana, equilibrada y sencilla. Un tratado para recuperar la salud y/o conservarla. Capo fue el gran impulsor del naturismo en Europa. Sus métodos han funcionado. No hay más que preguntarle a las personas que los han seguido. Muchos de ellos se han curado de enfermedades para las que los médicos alópatas no tenían una salida”. Puedo confirmar esta aseveración, pues mi ex suegro se curó una Hepatitis B con antígeno australiano con las curas de limón y las dietas que el profesor Capo describió en sus famosos libritos que podían encontrarse en algunos restaurantes vegetarianos en los años 80. La medicina convencional había dado por perdido su caso. Un amigo le dijo que leyera los libros del doctor Capo y después de mucha perseverancia se curó completamente esa terrible enfermedad.

La hija del profesor y la editora señalan que “lo que pretendemos es llegar a las generaciones jóvenes. Algunos han oído hablar del profesor Capo, pero su obra no es conocida entre muchos vegetarianos y naturistas jóvenes. Él promovía la autogestión de la salud, un concepto que está ahora muy de moda entre ciertos grupos de personas. Pero, al mismo tiempo, sus convicciones éticas y morales hacían de él un ejemplo en muchos aspectos”. Ambas

LA PALABRA DEL PROFESOR
SUS DEFINICIONES

La palabra «trofología» puede explicarse en detalle de esta manera: «trofo» (del griego), alimento; y «logos» o «logia», estudio, tratado o técnica; igualmente puede decirse trofotécnica que trofología. Es la ciencia de la alimentación, que abarca la nutrición de los músculos, los nervios, la sangre, las células. Y así como la trofología se refiere, en el sentido general de la palabra, a la alimentación integral, los que estudian la ciencia de la alimentación y de la nutrición, ya sea bucal, ya celular, se llaman «trofólogos» o «trofotécnicos».

Y como toda vida gira, evoluciona y se conserva por un normal «trofismo», porque sin alimento, sin nutrición, no puede haber vida, la alimentación lo es todo, porque en ella van, siendo completa, todos los elementos que constituyen, interna y externamente, la armonía funcional de desgaste, reparación, nutrición orgánica y vital del hombre, de la Humanidad o de cualquier otro ser viviente.

N. Capo



Odina Capo (izquierda) y Amelia Romero posan en BioCultura BCN para presentar el libro que recopila textos del profesor Capo

afirman también que “las ideas de Capo están completamente vigentes en la actualidad, porque estamos entrando en la Era Acuario. Él ya hablaba hace muchas décadas de cosas que ahora están en boca de todos”.

LA REPÚBLICA

La hija del profesor Capo señala que “los últimos años de la República, y antes de la Guerra Civil, fue cuando las ideas de mi padre se propagaron más. Recuerdo que le

UN LIBRO COMPLETO LA BIBLIA DE LOS NATURISTAS

Este volumen es un compendio de la sabiduría y experiencia en medicina naturista del eminente profesor Nicolás Capo, escrito en los años 30 tras largos años de labor médico-naturista, prolongando y salvando la vida a cientos de personas desahuciadas por la medicina alopática. Es un manual clásico y práctico de alimentación y métodos de salud con terapias no agresivas ni farmaco-químicas que pueden ayudar a las personas a restablecer la salud o a prevenir con métodos naturales multitud de enfermedades.

cedieron un castillo en ruinas en Viladecans y allí íbamos grupos de familias los fines de semana. Todo era comida vegetariana y, a partir de la primavera, tomábamos baños de sol. Desde muchos frentes, a mi padre le tenían inquina, especialmente los falangistas. Recuerdo que una vez entraron unos falangistas en el castillo y robaron todas las pertenencias de las personas que allí se encontraban, especialmente la ropa. La idea es que tuviéramos que ir desnudos al pueblo y, bueno, resulta que alguien vio todo lo que

estaba pasando y compró ropa para todos. Los falangistas quemaron toda nuestra ropa en una hoguera inquisitorial. Para ellos, mi padre era una persona amoral por el tema de los baños de sol. Ahora bien, no había realmente nadie más moral, ético y transparente que mi padre, que siempre hablaba de la castidad y sus bondades. Para él, la Naturaleza era una fuente de revelaciones. Veía en ella algo muy espiritual, a su manera”.

Pablo Bolaño



Foto: Andriela Martins

Odina nos muestra la obra que escribió su padre, ahora reeditada



Foto: EcoArchivo

El profesor Capo fue un firme defensor del vegetarianismo y de estilos de vida saludables

La gama más amplia de alimentos de cultivo ecológico con aval CCPAE de elaboración propia.

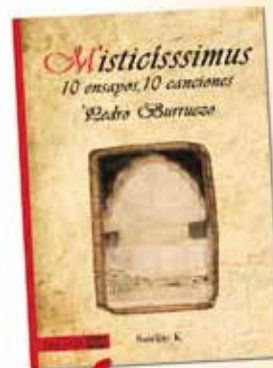
SORRIBAS, S.A. Tel. 93 713 23 24 / Fax 93 713 18 65



FORMATO CD
10 CANCIONES + BONUS TRACK

Una banda sonora que une misticismo, tradición y transgresión.

Escucha esta música en:
www.theecologist.net/pedroburruenzo



10 ENSAYOS,
10 CANCIONES
FORMATO LIBRO+CD
Una lectura de espiritualidad y ecología profunda que removerá tu conciencia... y la banda sonora que la tranquilizará



Misticissimus

Burruezo & Bohemia Camerata

UNA OBRA REALMENTE INSÓLITA

CUIDADO DE LA SALUD

“HAY QUE IR MÁS ALLÁ DEL PARADIGMA MODERNO”

Hugo Busso ha editado su último libro. Se titula *Crítica a la modernidad eurocentrada. En búsqueda de múltiples alternativas decoloniales*. Lo ha publicado Editorial Académica Española. Román Gómez, periodista español afincado en París, charló con él.

No es un libro fácil. De hecho, el tema es complejísimo. Pero, vamos, no es cualquier tema, sino “el tema”. El mundo moderno agoniza y da los últimos coletazos de muerte a diestro y siniestro. Hugo Busso analiza este momento crucial. **-¿Cuál es el punto de partida de tu libro?**

-Mi punto de partida fue la constatación, en carne propia, de que vivimos una mutación civilización radical. Haciendo conciencia de la relación que unos aspectos aparentemente diversos, como pueden ser los desafíos ambientales e hilvanándolos con acontecimientos diversos, Chiapas, el “corralito” en Argentina, el 11 de septiembre hasta la gran estafa financiera y decadencia del actual sistema mundo, específicamente en Europa. Vivir en tres países y visitar muchos otros, junto a demasiados indicios que te golpean la cabeza y los ojos, incitan a reflexionar sobre este caos sistémico... Tendencialmente asistimos a un desplome irreversible, y, a la vez necesariamente, al reordenamiento novedoso e incierto de las relaciones de fuerza a nivel mundial del actual sistema mundo depredador, eurocentrado. El declive del orden precedente no hace más que sugerir *la normalidad del desorden*. Si esto es así, entonces estamos ante un hiato o vacío enunciativo en la filosofía y las ciencias, que espera ser conjurado para poder pensar, comprender y describir de otro modo la complejidad del presente. El conjuro deberá tener, por un lado, el suficiente poder de “desprendimiento” del paradigma moderno desarrollista colonial, característica de la Ilustración. Por el otro, generar “la utopística”, que nos ayude a pensar alternativas posibles y viables de mundos a vivir, para nosotros y los que vienen, humanos y no humanos... La ecología es entonces el cruce de caminos necesario para pensar de otro modo, representamos la cultura y la educación, es decir la orientación fundamental del hacer individual y colectivo.

EL VACÍO

-¿A qué te refieres con la idea de hiato o vacío...? ¿Dónde se manifiesta?

-Si definimos el hiato como el cambio en una serie de cosas, entre dos fenómenos, en el espacio o el tiempo..., ese vacío en espera, entre medio que existe y se manifiesta como soporte y sostén de los que está en transición, en crisis... la crisis marca el acento del hiato... Ésta es, etimológicamente, el momento de la resolución, sea hacia la decadencia final o el restablecimiento de la salud. La incertidumbre es el decorado, por mucho que le pese al neurótico paradigma mo-



Hugo Busso pone en tela de juicio algunos paradigmas que en Occidente todo el mundo da por válidos...

derno de tener todo bajo el control de la racionalidad... Esto lo han entendido muy bien los nuevos paradigmas científicos desde Morin hasta Prigogine, el pensamiento ecológico y el pensamiento decolonial. La interdependencia compleja, sin jerarquías ni privilegios, ya lo sabían las sabidurías catalogadas como bárbaras, por los “civilizados” y sanguinarios colonizadores... La complejidad, que no alude a complicación, sino más bien a una salida inteligente y a una apertura necesaria del universo newtoniano-cartesiano viene a formular otras preguntas y a marcar el mapa de un modo diferente... La ecología profunda, la décroissance y el pensamiento decolonial están desarrollando con coherencia argumentativa y evidencias empíricas, no sólo críticas al actual sistema mundo capitalista, patriarcal, racista y depredador, sino que, y esto es lo fundamental, ya están maduras las perspectivas positivas, propositivas de otros mundos posibles, una suerte de “utopística prospectiva”... Para decirlo de algún modo, que pasa a un estado creativo, activo y de factibilidad... Otra política, otras formas de experiencia colectiva, sin que haya “bárbaros” del *establishment* financiero, ni presidentas alemanas que lo impidan...

DESCOLONIZACIÓN

-En el Capítulo 3 te detienes con más referencia en la crítica a la modernidad eurocentrada... ¿Hay resentimiento hacia todo lo europeo?

-El eurocentrismo es una forma particular de etnocentrismo... El pensamiento moderno eurocentrado no se define geográficamente, es decir como propiedades extensibles a quienes viven o han nacido en Europa. Eso es un prejuicio racista banal y peligroso, como lo que

quiere ser criticado... Eso denotaría -como pasa en muchos países del norte de África y en comunidades humilladas, masacradas y depredadas de América Latina-, una herida emocional y afectiva profunda, de difícil cicatrización y que estaría infectada de modo preocupante... El eurocentrismo alude a una tópicca política epistémica: un argentino y un neocelandés pueden ser eurocéntricos en su modo de entender el mundo. No es una propiedad exclusiva de europeos, evidentemente. Es un modo de ser y estar en y con el mundo humano y no humano... La modernidad y el capitalismo no se entienden sin conquistas militares, masacres étnicas, patriarcado, racismo y depredación ambiental... Esa es la realidad que señalan el colectivo decolonial, los estudios postcoloniales y filósofos críticos a la racionalidad alienante e instrumental del capitalismo depredador, como Enrique Leff, Serge Latouche y Arne Naess. Y llegamos al hiato presente otra vez, por límite e implosión de la filosofía de la modernidad eurocentrada y los paradigmas subyacentes. El mundo se reconfigura, las relaciones de fuerza están mutando, los imaginarios se metamorfosean...

EL BRUJO CHAMÁN

-¿Y para qué postulas el personaje conceptual, el brujo chamán? ¿Para qué nos sirve?

-Pensar multiplicidades, rizomas, pensar a-céntricamente, dejar del lado al general fascista insoportable que “francamente” llevamos adentro, a pesar nuestro... Hay una dimensión terapéutica, de autosanación... Me decía a mí mismo, en broma, “hay que ser brujo para hacerlo...”. ¡Y sí!, ¡hay que seguir la huella del brujo!, como proponen Deleuze y Guattari en “Mil Mesetas”. Co-



El proceso colonizador continúa...

nocí a un chamán amazónico de Colombia en Holanda. Me di cuenta, sin que lo dijera él mismo, que tenía potencialmente estrategias cognitivas no dogmáticas, para ayudarme a salir del juego que me aprisiona y condena a ver siempre lo mismo. Este “analfabeto” amazónico me enseñó tanto o más que los eruditos e interesantes filósofos de La Sorbona. Descubrí la idea del “doble” de la magia como recurso heurístico... Me interesó por ser un personaje absolutamente de los bordes, sospechado tanto por las jerarquías religiosas oficiales como por las jerarquías políticas y autoridades del saber oficial, académico, de los últimos siglos. Ellos mismos son, sin tener manual ni dogmas, investigadores y personas diferentes. Pero no hay resabios de nostalgias desfasadas, inadecuadas, es decir realizar un personaje fuera de contexto... No tendría ningún sentido. Sólo me interesa como personaje conceptual para hablar de ese otro lado, ya que no puedo criticar lo mismo que estoy usando para describir el mundo. Es un recurso este personaje para ensayar salir afuera de mí mismo, abrir mi punto ciego, salirse de las constricciones institucionales académicas, y experimentar. Poesía, filosofía y ciencia en un mismo saco, sin lugar/espacio privilegiado, sin que nadie sea “el ojo de Dios”, que todo lo ve objetivamente sin ser visto... Ubicuidad creativa e incierta, polifonía de un concierto móvil con múltiples melodías y ritmos de un carnaval del que desconozco el final.

EL DOBLE...

-¿Cómo pensar, desde nuestra perspectiva de vida, este “doble”?

-La acción chamánica tiende a crear un nuevo orden a partir del control del desorden, hecho por *los espíritus* subversivos. Nuestro personaje conceptual, el brujo-chamán, hace rizoma con aquello que negocia y entrena, con aquello que piensa y comunica en la acción. La antropología nos enseña que en el interior de los rituales está permitido a los que son poseídos por los espíritus, la falta de respeto a las personas notables e importantes de la comunidad. En ese sentido, el carnaval



Foto: EcoArchivo

El poder de los grupos contraculturales es relativo...

o las bacanales tienen la analogía del ciclo de la vida y de la sociedad: la rebelión y el desorden son naturales así como necesarios. En conclusión, el orden se consolida sin encerrarse en sí mismo gracias a la revivificación del desorden. Negociar con lo natural y lo sobrenatural, es la tarea del brujo-chamán. Sus relaciones son con y entre el mundo humano y no humano, sobre las generaciones actuales y futuras. Evidentemente el pensamiento moderno, racional y dualista, es un obstáculo cognitivo y político para comprender estas alternativas. Hay que ir más allá del paradigma moderno, haciendo un conjuro poderoso, que nos emancipe y que nos desprenda de los dogmas y prejuicios coloniales occidentales, para ensayar ver, vivir e interpretar el sentido de otro modo.

PERSONAJE CONCEPTUAL

-¿Cuál es la misión del personaje conceptual?

-Que nos ayude a hablar y pensar ese otro lado imposible. Es ensayar/incluir idealmente la práctica chamánica y la acción política presente, poniendo en relación la praxis política, *la comunicación y la sanación*. El rol del brujo-chamán es hacer buenas las almas y liberarlas de los malos muertos, que están todavía entre nosotros: el paradigma moderno con raíces coloniales, depredadoras, sustento del productivismo desarrollista del capitalismo. Como arquetipo que puede servir de guía a las generaciones actuales y comprometidas con el cuidado de lo viviente, es incitar a explorar formas y situaciones de asociaciones creativas, no centralizadas ni jerárquicas entre mundos paralelos

UN LIBRO PARA REPENSAR EL MUNDO DESDE LA ECOLOGÍA PROFUNDA

Crítica a la modernidad eurocentrada. En búsqueda de múltiples alternativas decoloniales. Lo ha publicado Editorial Académica Española, 2012. 488 págs. El autor es miembro de la Red Decolonialidad Europa, escribe en *The Ecologist* y en *El Café Latino*, de París. El libro conjuga los aspectos oscuros de modernidad occidental, la depredación ambiental y su relación con el colonialismo. Une las reflexiones críticas de la ecología al modernismo desarrollista, como las realizadas por Arne Naess y Serge Latouche, y críticas al capitalismo colonial desde los nuevos paradigmas científicos, que rescatan el paradigma de la complejidad, aceptando el caos y la incertidumbre. Finalmente propone un personaje conceptual, el brujo-chamán, para que nos ayude a pensar creativamente nuestro presente, para experimentar alternativas de vida más cordiales, discretas y profundas.

Para contactar con el autor hbusso@hotmail.es El libro puede pedirse en: <https://www.morebooks.de/store/gb/book/critica-a-la-modernidad-eurocentrada/isbn/978-3-8484-5759-5>



e interdependientes. Formas que entusiasmen las experimentaciones, dentro de un contexto general de descomposición y degradación del sistema mundo capitalista, que deben protegernos de "la barbarie que viene", como todo aquello que niegue alternativas al modelo imperante, depredador e individualista, exigiendo siempre más re-producción de lo mismo. Por esto es que la dimensión terapéutica e iniciática del brujo-chamán es curar, negociar activamente con los "espíritus" desde el respeto y la justicia de intercambios discretos,

con juegos ganar-ganar. Son permitidos los estados alterados de conciencia, como el éxtasis, el trance, las visiones, las posesiones... Todo lo que nos ayude a evolucionar espiritualmente, entre tantas posibilidades de experiencias personales y grupales. El objetivo es producir cambios en sí mismo y en los otros, para hacer evolucionar la forma dual que posibilite la fuga decolonial del sistema de disciplina y manipulación.

Román Gómez es director de "Café Latino" en París

¡Bio y Bueno para mí y para mi planeta!

Sojade

Especialidades vegetales 100% placer

NOVEDADES

Untable

Gama de Arroz

www.sojade.eu



ENTREVISTA A PEDRO SAN JOSÉ

“EL BOSQUE ES MÁS QUE UN HOTEL”

El Bosque está en la sierra de Madrid, en Mataelpino. Es un hotel, pero no sólo eso. Es un balneario, pero no sólo eso. Es un centro de terapias, pero mucho más que eso. Pedro Burruezo estuvo allí y charló con su fundador, Pedro San José, también maestro zen.

Satish Kumar inauguró en marzo de 2003 un centro singular con la intención de aportar a las personas que lo visitan una serie de servicios basados en la salud, el descanso y el bienestar con un entorno que invita a la tranquilidad y al sosiego. Desde El Bosque nos explican: “Durante estos más de nueve años hemos aprendido que nuestros clientes valoran la atención y la diversidad de servicios que prestamos desde el hotel, el balneario, el restaurante, las terapias y nuestras actividades y cursos cuerpo-mente. Lo importante del hotel balneario, además del entorno, es la combinación de servicios que cambian completamente el concepto de turismo al ofrecer diversidad de servicios encaminados al cuerpo, la mente y al espíritu”.

Pedro San José es médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid. Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es “teacher” de zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual. Allí pasamos juntos la noche de San Juan de este año. Más tarde, hablamos sobre este lugar tan singular.



Pedro San José, la “mente pensante” de El Bosque

¿QUÉ ES?

-¿Qué es El Bosque?

-El Bosque es un centro dedicado a ofrecer oportunidades de crecimiento personal en un entorno bello y respetuoso con el medio natural. Es una iniciativa que se apoya en tres líneas principales de actuación: El bienestar integral activo, concibiendo un tipo de ocio diferente, en el que se realiza una búsqueda y un encuentro, en el que se convive con uno mismo y con el medio, y en el que se hacen cosas diferentes que pueden causar bienestar profundo y desarrollo de nuestras cualidades humanas. La oferta de caminos de crecimiento personal, desde el yoga, el tai chi, mindfulness, meditación zen y muchos otros, de forma que la persona pueda explorar otras formas de crecimiento interior y exterior, y la apertura a otras propuestas culturales. La medicina natural, en torno a programas de excelencia del cuidado

UN BALNEARIO EXQUISITO
UN CIRCUITO PARA EL SOSIEGO

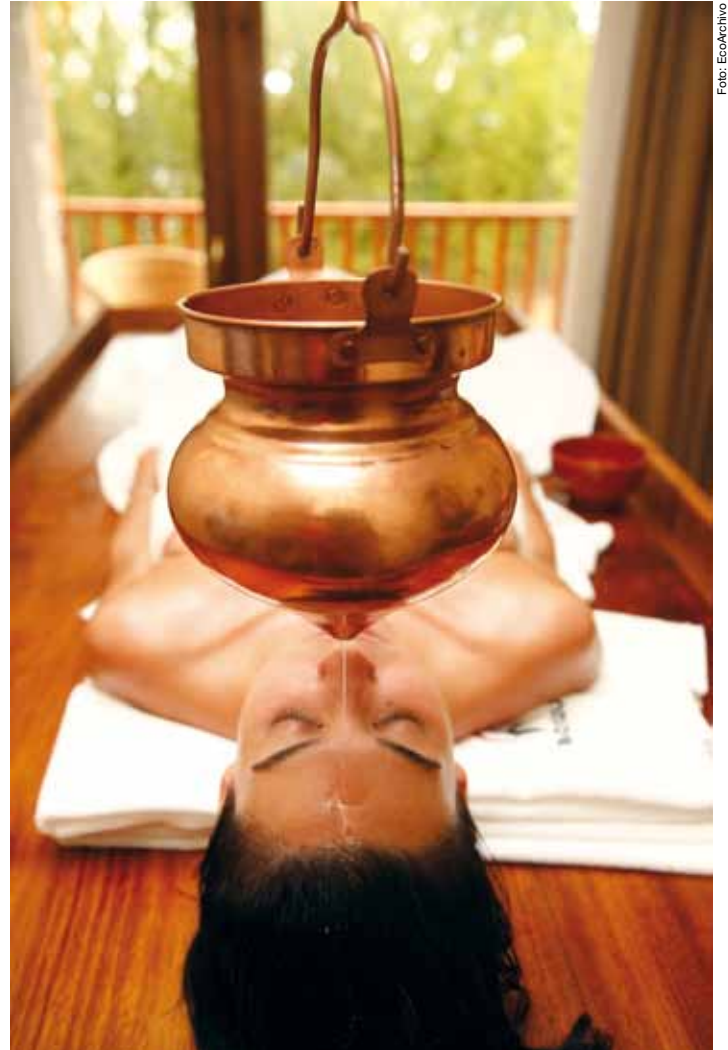
El circuito en el balneario de El Bosque invita a sosegar nuestro ánimo y a disfrutar de las magníficas instalaciones del centro. Yacuzzi, baño turco, aguas termales... El balneario nos purifica por dentro y por fuera. Los diferentes tratamientos pueden, por otro lado, devolverle a nuestro estado de ánimo la paz perdida en el mundo actual o reforzar nuestro sistema inmunitario, tan maltratado por la sociedad contemporánea. En el restaurante, la carta dispone de platos confeccionados con ingredientes ecológicos. Las vistas son magníficas y el aire, lo más puro posible en el mundo de hoy. Hay hoteles con encanto y éste es uno de ellos. Pero su fundador dice muy bien al asegurar que es mucho más que eso. En realidad, sería muy difícil resumir todo lo que es El Bosque en sólo unas líneas. El zen está presente en toda su decoración. Es decir, un modelo decorativo que deja volar a la mente, en vez de colapsarla. Magnífico.

www.el-bosque.org

Tel.: 91 857 31 49

C/ del Guerrero, 5

28492 – Mataelpino (Madrid)



El masaje ayurvédico es una fuente de relax y salud

de salud, en particular la medicina ayurvédica, donde somos el centro especializado de perfil profesional más avanzado en España. También, como soluciones de apoyo y de salud, ofrecemos la hidromoterapia, en torno a nuestra propuesta de balneario terapéutico, la fisioterapia y la medicina energética y de tratamiento del estrés, de la que destacamos el shiatsu y la flotación terapéutica en agua termal. Todo ello en un entorno de hotel balneario rural con encanto y con una restauración creativa y natural.

LA IDEA

-¿Cómo surgió?

-Fue una iniciativa surgida a partir de la experiencia en mis actividades anteriores, médico con amplio conocimiento de las iniciativas de reforma sanitaria en Europa, gracias al trabajo como gestor de la sanidad pública e investigador de las reformas en el sector público: Y, también, por otra parte como experto buscador de nuevos caminos de crecimiento, particularmente en el ámbito espiritual. El resultado ha sido un cen-

tro que pretende ser puente accesible para todos los públicos que busquen una forma diferente de descanso, o iniciarse en las oportunidades de medicina natural o de caminos de desarrollo humano. Hubo un proceso de aprendizaje durante los años 2003 a 2007 a partir de los cuales el modelo se consolidó, y, si la crisis nos lo permite, creceremos y llevaremos a cabo una expansión y desarrollo en un sector, el del turismo de salud y turismo sostenible, en el que realmente faltan iniciativas con suficiente vocación y visión de futuro.

EL PÚBLICO

-¿A qué público os dirigís?

-El Bosque acoge a un público muy diverso. Las parejas que buscan el descanso y la desconexión gracias a la oferta de bienestar que ofrecemos a las personas que necesitan un paréntesis profundo en su actividad y demandan tranquilidad. También nos visita quien necesita depurarse con nuestros tratamientos ayurvédicos o de panchakarma para hacer un cambio de hábitos o



Foto: EcoArchivo

El balneario también nos ayuda a desconectar

al salir de algún tratamiento intenso y muy invasivo (quimioterapia...). El centro también acoge eventos de empresa para sus reuniones, formaciones o incentivos y nos piden complementar sus estancias con terapias o actividades cuerpo-mente o en la Naturaleza.

Hay que reseñar que el hotel es un lugar para descansar y que, excepto en Navidades, en el que se convierte en un centro familiar, está concebido para acoger a mayores de 12 años.

LA ECOLOGÍA

-¿En qué medida la ecología está presente en vuestras actividades?

-Queremos destacar que estamos lindando con lo que va a ser el futuro Parque Nacional de las Cumbres de la Sierra de Guadarrama y esta circunstancia nos enorgullece y nos brinda la oportunidad de disfrutar del entorno. Proponemos mensualmente actividades en la Naturaleza como senderismo, recogida de setas en primavera y en otoño, observación de las estrellas, rocódromo, paseos a caballo... Nuestras actividades nos permiten estar muy conectados con la tierra y nuestra restauración pretende ser sana y natural. En la carta de nuestro restaurante puedes encontrar propuestas ecológicas, ayurvédicas y vegetarianas. Es importante remarcar que reciclamos el agua que se desecha

de nuestro balneario para regar los jardines del centro y que todos los productos que utilizamos en los tratamientos están libres de productos químicos o nocivos para el medio ambiente.

VIVIR DESPIERTO

-¿Qué te ha enseñado el zen?

-El zen es un mensaje para la renovación personal, que lleva a vivir despierto y estar presente en el aquí y ahora. Mi trayectoria, primero durante largos años como aprendiz, y actualmente como maestro de zen, es una trayectoria de búsqueda, que no es teórica sino vital. Mi experiencia presente y futura es encontrar y vivir desde el ser completo que anida en mí y en todos los seres, romper las barreras egoicas que pueden separarme de lo que existe, y superar los apegos que pueden llevarme al sufrimiento y la falta de libertad. Todo esto es un camino experiencial, que incluye la meditación zen y la práctica del silencio, pero que es fundamentalmente una forma diferente de vivir el momento. Creo firmemente que es la respuesta en el plano de la experiencia de cada persona para la crisis de civilización en la que estamos inmersos.

LA DIFERENCIA

-¿Qué distingue a El Bosque de otros establecimientos afines?



Foto: EcoArchivo

Por la noche, el balneario encierra mucha magia

-El Bosque es un hotel rural con encanto, pero no es sólo un hotel, ya que el hotel es el formato estructural que cuidamos para dar cobijo a nuestros programas y actividades de oferta, anteriormente descritas. Es más que un hotel. El Bosque es un balneario, pero no es un balneario al uso, ya que es un balneario terapéutico y un centro de medicina natural que incluye programas altamente especializados y preparados para atender problemas de salud tanto desde el punto de vista de la promoción de la salud, de la prevención como del tratamiento. El Bosque es un lugar en el que se realizan retiros de zen, de yoga y de otras disciplinas con un nivel de acreditación y excelencia profesional que no es sencillo encontrar en nuestro mundo.

LAS ACTIVIDADES

-¿Qué actividades realizáis?

-Desde la preocupación por dar un servicio diferenciado, El Bosque siempre se ha propuesto ofrecer actividades que sean un complemento perfecto para la estancia o la visita. Es un centro abierto, y, como tal, queremos que se puedan disfrutar tanto si estás alojado como si no. Nuestra web publica todas las actividades que programamos. Las semanas, que diariamente se desarrollan en el

centro de una manera fija, y las extraordinarias, que se suelen celebrar durante los fines de semana y festivos. Proponemos clases de yoga, pilates, gimnasia acuática o estiramientos. También enseñamos a relajarnos con talleres antiestrés y sesiones de flotaciones con música subacuática en nuestra piscina. Como he reseñado antes, salimos del centro para estar en contacto con la Naturaleza, realizamos talleres de cocina, de belleza natural, mindfulness, risoterapia o conciertos. En definitiva queremos celebrar la vida y estar aprendiendo y compartiendo, disfrutando de la riqueza que el ser humano ha creado en el entorno físico, mental y espiritual.

LA SORPRESA

-¿Qué crees que es lo que más sorprende al que visita El Bosque por primera vez?

-Lo que más nos comentan los clientes es el entorno, la Naturaleza, el olor a madera y a pino en un primer momento. Estamos a 45 kilómetros de Madrid capital pero la sensación que se experimenta es la de estar más lejos, lo que facilita la desconexión. Luego nos dicen que son sorprendidos por la calidad de los tratamientos y la atención recibida, el sentirse como en casa.

Pedro Burruezo

AWÁS

RECOBRAR LA VIDA

Hay historias que son tan trágicas, tan llenas de pérdidas causadas por acontecimientos brutales, que pareciera imposible recobrar el dolor o reunir la voluntad suficiente para vivir un día más. Y aun así son una fuente de inspiración para los momentos no tan buenos: nos tranquiliza saber hasta qué punto el espíritu humano puede sacar coraje cuando la vida se ha convertido en un infierno. Esta es una de esas historias. La de los awás, una población vernácula asediada por todo tipo de peligros.

Esa historia nos llega desde una de las partes más antiguas de la Amazonía: el límite occidental del estado de Maranhão en el noreste de Brasil, donde vive la tribu de los awás. Este pequeño pueblo indígena, uno de los dos únicos de nómadas cazadores-recolectores que quedan en Brasil, viven desde hace mucho en esta región situada entre las selvas ecuatoriales de la Amazonía al oeste y las sabanas del Cerrado, más secas, al suroeste.

PROGRAMA GRAN CARAJÁS

Es posible que antaño los awás fueran horticultores sedentarios que cultivaban yuca y maíz en sus huertos, pero se piensa que una oleada de invasores en los siglos XIX y XX los obligaron a huir, y como resultado se convirtieron en nómadas. A finales de los años 60 los geólogos descubrieron que las reservas más ricas de mineral de hierro en todo el planeta se encontraban precisamente bajo los pies de los awás. Estados Unidos, Japón, el Banco Mundial y la Comunidad Económica Europea prestaron miles de millones de dólares a Brasil para financiar el Programa Gran Carajás a cambio de exportaciones de minerales. Fue condición para el préstamo que la tierra de los indígenas fuera demarcada. El Programa Gran Carajás tuvo efectos devastadores para el medio ambiente y los pueblos indígenas. Era un gigantesco complejo agro-industrial consistente en una presa, carreteras pavimentadas y una vía ferroviaria que atravesaba el territorio de los awás en su recorrido de 900 km en dirección a la costa, hacia el este. El plato fuerte era una mina de hierro a cielo abierto tan grande que incluso se podía ver desde el espacio. Y sobre esta región de valiosísima diversidad biológica y cultural se cernió un ejército de ganaderos, colonos y madereros para hacer fortuna a costa de la selva.

LA MASACRE

Sin embargo, existía un importante problema para los exploradores: los awás se interponían en su camino. Así que los invasores comenzaron a matarlos. Algunos de los asesinatos fueron particularmente ingeniosos: varios awás murieron después de comer harina emponzoñada con insecticida para hormigas, un “regalo” de un agricultor local. A otros simplemente los dispararon allá donde se encontrasen: como por ejemplo en casa, delante de sus familias. Karapiru, un hombre alto y amable, creyó ser el único superviviente de su familia tras un ataque. Los asesinos llegaron al caer la tarde, justo después de que los cazadores regresaran de la selva con un gran pecarí. Mataron a su mujer, a su hija, a su madre, a sus hermanos y hermanas; su hijo resultó herido y fue capturado. Karapiru escapó y, muy traumatizado, escapó hacia las profundidades de la selva, con una bala de plomo incrustada en la espalda. “No podía ponerme medicina en la espalda, y sufrí muchísimo”, le contó a la investigadora de Survival, Fiona Watson. “No sé cómo no se me llenó de insectos. Pero me las apañé para escapar de los blancos”.

EL ÉXODO

Durante doce años Karapiru siguió huyendo, evitando a los invasores. Caminó casi 650 km a través de las amplias llanuras boscosas de Maranhão y atravesó las dunas de arena de las restingas y los ríos que desembocan en el océano Atlántico. Estaba aterrorizado, hambriento y solo. “fue muy duro”, le confesó a Fiona Watson. “No tenía familia que me ayudara, y no había nadie con quien hablar”. Sobrevivió a base de miel y pequeñas aves como periquitos, palomas y tordos. Por la noche, cuando los monos aulladores llamaban desde las copas de los árboles, él dormía en las ramas altas de la copaiba, entre las orquídeas y las enredaderas de ratán. Y cuando la soledad se hacía insoportable, hablaba en voz baja consigo mismo o tarareaba al caminar. Más de una década después, en las afueras de una ciudad del vecino estado de Bahía, un agricultor vio a Karapiru cruzando las negras cenizas de una zona de selva quemada. Llevaba un machete, flechas y un pedazo de jabalí ahumado. El agricultor le dio refugio y alertó a FUNAI, el órgano gubernamental responsable de política indígena, que entonces envió a un joven awá llamado Tiramucum para que hablase con este in-



El pueblo awá resiste...

dio “desconocido” cuya lengua nadie entendía. En sus doce años de huida, Karapiru nunca habría podido imaginar tal encuentro: el joven era su hijo.

LO ALIMENTARIO

Desde entonces, Karapiru ha vuelto a casarse, tiene una hija pequeña y vive en la comunidad awá de Tiracambu. No le gusta recrearse en lo que ha vivido. “Hay momentos en los que no me gusta recordar todo lo que me ha pasado; todo ese tiempo que pasé en la selva”, explica. Su modo de vida desde que regresó ha sido el habitual entre los 360 miembros de la tribu awá. Los awás pasan el día cazando animales como pecaríes, tapires y monos, con sus arcos de más de dos metros de longitud, y recolectando productos de la selva como nueces de babaçu y bayas de açai. Se considera que algunos alimentos tienen propiedades especiales (los hombres y mujeres adultos comen jaguar por su fuerza), mientras que otros, como los buitres, murciélagos y el perezoso de tres dedos están prohibidos. Cuidan de animales que han quedado huérfanos como sus mascotas, comparten sus hamacas con coatíes y reparten sus mangos con periquitos verdes. Desde la pubertad, las mujeres awás dan incluso de mamar a monos capuchinos y aulladores, separados de sus madres cuando son muy pequeños, y se sabe que también han llegado a amamantar a pequeños cerdos y mapaches.

EL GENOCIDIO

De noche, los awás viajan con antorchas de resina, llevando las ascuas del fuego en sus desplazamientos entre distintos territorios de caza. Y cuando hay luna llena, los hombres awás con sus oscuros cabellos adornados con plumón de zopilote real, viajan hacia el reino de los espíritus de la selva en un trance inducido por cánticos, durante un ritual sagrado que se alarga hasta el amanecer. Su existencia gira en torno a una íntima conexión con la selva, que les proporciona su alimento, su refugio y su solaz espiritual. Pero la vida de Karapiru, y la de todos los awás, entre ellos los entre 60 y 100 miembros de la tribu que aún viven aislados, corre peligro una vez más. La situación actual es tan grave que un juez federal la ha descrito como un “verdadero genocidio”. Survival International ha lanzado una campaña urgente para proteger sus vidas y sus tierras, con el apoyo del actor Colin Firth. El motivo es el siguiente: Survival ha descubierto recientemente que la selva de los awás está desapareciendo más rápidamente que cualquier otra zona indígena de Brasil. “Imágenes satélite muestran que más del 30% de un territorio ya ha sido destruido, a pesar de que la tierra ha sido reconocida legalmente”, explica Fiona Watson. Ganaderos armados, con la macabra ayuda de los matones a sueldo, conocidos como *pistoleros*, disparan a los awás cuando se encuentran con ellos. Y los vagones de carga del

**PARTICIPA EN LA CAMPAÑA
REENVÍA EL MENSAJE A TUS AMIGOS**

Contribuye a que la sociedad tecnológica no acabe con una de las pocas tribus nómadas que quedan en el planeta. Este no debe ser el final de los awás. Para salvar a la tribu más amenazada de la Tierra, por favor visita: <http://www.survival.es/awa>.

tren de Carajás, con su traqueteo de más de dos kilómetros de longitud sobre las ardientes vías, pasa a solo unos metros de la selva donde viven los awás aislados. Da la sensación de que la historia se repite. La extraordinaria historia de Karapiru muestra la resistencia y adaptabilidad de la pequeña tribu awá. Pero a pesar de haber sobrevivido a dos siglos de violencia y enfermedad, no podrán hacerlo ahora si pierden sus tierras.

LA SELVA

“No podríamos sobrevivir sin la selva porque no sabemos cómo vivir como hombres blancos. No sabemos nada sobre agricultura o comercio, y no hablamos portugués”, argumenta To-o, un hombre awá. Karapiru está muy preocupado por su hija pequeña. “Espero que las cosas que me pasaron a mí no le ocurran a mi hija”, dice. “Espero que no sea como en mis tiempos”. Lo cierto es que no tiene por qué serlo: su desaparición no es inevi-

table. La solución a los problemas de los awás es, de hecho, relativamente sencilla: sus tierras deben ser protegidas y sus derechos, respetados. Como dice Stephen Corry, director de Survival: “Se ha puesto de manifiesto una y otra vez que cuando se les deja en paz en sus tierras para vivir de la forma que elijan y con libertad para decidir su propio desarrollo, la mayoría de las tribus son fuertes y saludables”. En el corto documental de la campaña, Colin Firth asegura: “Un hombre puede parar lo que está ocurriendo: el ministro de Justicia de Brasil. Él puede enviar a la policía federal para que arreste a los madereros, y no dejar que vuelvan nunca más. Necesitamos que un número de personas suficiente le envíe un mensaje. Esta es nuestra oportunidad, ahora mismo, de hacer algo. Y si suficientes personas muestran que esto les importa, funcionará”.

Joanna Eede, Survival International



Los awás son un pueblo de cazadores-recolectores...



La proteína más sana

Vegetal y de agricultura ecológica certificada

¿Qué es Protebio?

Protebio se obtiene de semillas de girasol de agricultura ecológica certificada. Es un producto rico en proteínas, que favorecen las funciones estructurales, metabólicas y reguladoras del organismo, contribuyendo a nuestro bienestar y a un buen estado de ánimo.

Protebio contiene proteína de **alta calidad biológica** y **alta digestibilidad**, aportando todos los aminoácidos esenciales, además de vitaminas y minerales de origen natural.

Una amplia variedad de fuentes de proteína vegetal:

Gama	Descripción	Productos
Protebio	Suplemento proteico vegetal que puede incorporarse cómodamente a nuestra alimentación diaria. Contiene un 55,7 % de proteína de alta calidad biológica y alta digestibilidad , aportando todos los aminoácidos esenciales, además de vitaminas y minerales.	- Instant: en polvo - Granulado
Protebio Complete	Sustitutivos de comida en polvo con Protebio, equilibrados e hipocalóricos, con todo el aporte de vitaminas y minerales necesarios.	- Cremas - Postres
Alimentación vegetal con Protebio	Cremas, Postres y Salsas en polvo procedentes de agricultura ecológica con Protebio, con un alto contenido de proteínas. Galletas ecológicas de espelta elaboradas con siropes naturales y Protebio que aportan un alto contenido proteico.	- Galletas - Cremas y Salsas - Postres
Embutidos vegetales con Protebio	Embutidos vegetales con Protebio. Ideales para bocadillos, sándwiches, pizzas, rellenos, ensaladas, pastas...	- Loncheados - Tacos
Patés vegetales con Protebio	Patés vegetales con Protebio. Especialmente indicados para bocadillos, sándwiches, tostadas, rellenos, salsas...	- Patés vegetales



Nueva gama de embutidos y patés vegetales ecológicos

Instant

1 kg



Procedente de agricultura ecológica:



Maria diet SL,
miembro adherido a:
AENOR

CASAS DE REPOSO HIGIENISTAS BUSCANDO LA SALUD CON ENEKO LANDABURU

Como los cerezos en primavera, la casa de reposo Tres Azules florece con Eneko Landaburu. Begoña Quintanilla, nuestra reportera más traviesilla, estuvo allí y charló con él. Todo lo que usted quería saber sobre el higienismo vital, o casi, lo tiene en esta entrevista con uno de sus máximos exponentes en España.

En efecto, tras el largo retiro invernal, las casas de reposo higienistas se renuevan, con planes, energías y personas... En España hay tres: Los Madroños (Castellón), Tres Azules (Extremadura) y Zuhazpe (Navarra). Son lugares perfectos para desintoxicarse y revitalizarse, pero son también "escuelas de salud". Estamos tan alejados de la Naturaleza que hemos olvidado cómo alimentarnos, cómo cuidarnos física y espiritualmente, cómo ser felices... En una palabra, cómo vivir con salud. Por eso en todas las casas de reposo hay a diario espacio para las charlas sobre factores de salud, nutrición, alimentación, ecología, etc.

Eneko Landaburu, médico higienista, que ya se asomó a estas páginas con anterioridad⁽¹⁾, es uno de los fundadores, estudiosos y divulgadores más veteranos del higienismo vital, además de defensor de la autogestión de la salud, temas sobre los que ha publicado numerosos artículos y libros⁽²⁾. Investigador incansable, su historia personal y profesional siempre ha estado ligada a proyectos sociales y renovadores: en las primeras casas de reposo, en Nicaragua, en Lakabe, en Sumbendi... Ahora tiene su "casa" en Argentina⁽³⁾. Opaybo (despertar en guaraní), que es el maravilloso Proyecto Solidario Benigno Maestu. Pasamos una semana con él en Tres Azules, charlando del reposo, el ayuno, el hambre, la dieta... y sobre el arte de vivir -naturalmente-, y descubriendo también su parte más humana. Aunque advierte que nada, ni la higiene vital, es un dogma de fe: "No hay verdades definitivas, deberán ser modificadas y algunas incluso suprimidas"

MENOS ES MÁS

-Como paciente, la primera vez que oí hablar del higienismo sentí una mezcla de perplejidad y curiosidad. Tú, que eres médico, ¿cómo llegaste a la higiene vital?

-Cuando estudiaba Medicina, estando en casa de mi abuelo, que había sido tratado por un naturista, empecé a estudiar "otras medicinas": la medicina por el iris, la homeopatía, la acupuntura, las hierbas medicinales... y me agobié. Pensé: "¡Madre mía! No termino nunca, porque todas ellas son super-complejas". Y así llegué al higienismo. Al



Eneko Landaburu, precursor del higienismo vital en España

principio casi me ofendió por su aparente simplicidad, pensé que los higienistas eran unos fanáticos. Pero, a la vez, lo que decían no me parecía tan descabellado, sentía curiosidad y me fui a una casa de reposo en Francia. Sus ideas sobre la fruta, el ayuno, etc., me parecieron una locura, pero me dedicaron un libro y, como a pesar de todo mi curiosidad persistía, me lo leí.

-Hay una serie de premisas que son originales de la higiene vital...

-La higiene es una rama de la Medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. La higiene vital se podría resumir como la recuperación del arte de vivir (la higiene), en el sentido más literal de la palabra. Yendo a lo más concreto, en primer lugar, que la enfermedad es la respuesta del cuerpo para curarse... Otra de las cosas más originales es que el tratamiento es el mismo para todas las enfermedades: descanso y ayuno. "Antes de ir al médico ayuna", decía Plutarco.

-Habláis de descanso porque el cansancio está en la base de casi todos los problemas de salud...

-Sí, básicamente el cansancio, el estrés (que hoy día se reconoce cada vez más como causante de enfermedad). Tu cuerpo tiene una capacidad limitada de aguante y a partir de ahí se agota y no puede eliminar más. Algunas personas tienen una gran capacidad de eliminación, pero no todo el mundo elimina con la misma facilidad. De vez en cuando hay que colgar el cartel de "cerrado por reparaciones", es decir retirarse de todo y descansar para recuperar la energía vital.

-Bien, cerramos por reparaciones para descansar pero ¿qué hacemos si hay síntomas de enfermedad?

-La medicina convencional va al síntoma, no a la enfermedad. No hay que

curar la enfermedad, la enfermedad es el proceso de curación. Para nosotros los síntomas son signos de defensa del cuerpo que está intentando curarse, por eso hay que dejarle que se cure. La curación no ha de venir de fuera sino de dentro. Para curarse hay que desintoxicar y para desintoxicar hay que descansar mucho, reposar, sudar, cagar, mear... pero sin laxantes, ni saunas... En cuanto al ayuno, es una forma de dejar al cuerpo en paz y si se deja al cuerpo en paz este puede defenderse y curarse. A veces haces cosas y no haces más que interferir en sus planes.

EL DESCANSO

-¿O sea que a veces es mejor no hacer nada?

-Más que preguntarse qué hacer hay que preguntarse qué cosas hay que dejar de hacer, las que me han llevado a la enfermedad. No se debe ver sólo el síntoma, hay que echar un poco para atrás y ver el problema en conjunto. Además, cuando una persona está cansada e intoxicada es que tiene el tarro lleno de basura. Meter menos tóxicos al cuerpo le da la oportunidad de recuperarse. Déjale al cuerpo limpiar. La higiene vital piensa que hay que darle más descanso al cuerpo. Hago algo y descanso, luego vuelvo a descansar. Se basa en el mismo trabajo que hace nuestro corazón: trabaja sin vacaciones porque cada vez que trabaja descansa, pero si mides el tiempo que trabaja el corazón hace más descanso que trabajo. Especialmente en trabajos duros, si haces cortos períodos y descansas rendirás más, si llegas a la extenuación es más difícil recuperarse.

-¿Mientras ayunamos descansamos? ¿Qué tiene el ayuno de curativo?

-Esta también es una idea original del higienismo. El ayuno es el no va más

del descanso, es el reposo total. Con la actividad el cuerpo produce sustancias tóxicas y se ensucia. Con el descanso se limpia, es cuando el cuerpo tiene su máxima capacidad de curación y limpieza porque ha descendido el nivel de toxicidad del organismo. En otras medicinas se pone la atención en el tóxico que viene de fuera, pero nosotros consideramos que también hay que pensar en los que se producen dentro, cuanto más actividad y tensión más tóxicos se producen.

-¿Hacéis o habéis hecho algún congreso de médicos higienistas para poner en común vuestras experiencias?

-Bueno, de médicos higienistas no, pero en mayo hubo en Zaragoza un congreso sobre el ayuno terapéutico⁽⁴⁾.

QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA

-Pero... ¿cuál es la dieta ideal?

-Es un tema muy extenso, pero yo lo resumiría en tres premisas: Huye de lo industrial, come esencialmente crudo y no cocines mucho los alimentos. A altas temperaturas aparecen sustancias tóxicas por eso es mejor no cocinar los alimentos o que sean muy poco cocinados, para que no aparezcan moléculas raras. Lo que tenemos que estudiar es una dieta adecuada al ser humano, luego cada persona es distinta y hay que hacer pequeñas variaciones. Si introducimos alguna mejora, como comer más crudo y lo que cocinamos no cocinarlo tanto, el cuerpo ya te lo va a agradecer.

-Carne sí o carne no...

-En este aspecto yo personalmente he cambiado mucho. En otros tiempos abogaba por el vegetarianismo total, sin embargo ahora pienso que si bien es cierto que nos puede venir muy bien una temporada vegetariana, no creo que seamos vegetarianos por naturaleza. Últimamente estoy viendo cada vez más estudios que demuestran la necesidad de omega3 del pescado y la B12 de la carne. Empiezo a pensar que la cuestión no es tanto carne sí o carne no, sino alimentos poco modificados o muy modificados. Si comes algo de pescado y carne averigua cómo se han criado esos animales, qué han comido, y cómo se cocinan. Los piensos están cocinados a altísimas temperaturas, son nefastos para los animales que los comen y por tanto también para las personas.

-Si los alimentos han de ser nuestros medicamentos y dado que llegan a nuestra mesa llenos de tóxicos, ¿no deberían ser ecológicos?

-Lo ideal sería evitar totalmente los alimentos producidos de forma artificial. Una cosa es lo ideal y otra lo posible. Por ahora, los alimentos ecológicos

IVAN ILLICH
LA MEDICINA CONVENCIONAL
Y SUS PROBLEMAS

-Entonces, ¿estás en contra de la medicina convencional?
 -Bueno, estoy en contra de la farma-industria. La medicina farmacéutica es la que domina, basada en la idea de que un tóxico en pequeñas dosis puede ser bueno para la salud. Aunque esto fuera cierto, se consume demasiado fármaco. Además un fármaco que se concibe para tratar una cosa puede tener efectos secundarios indeseados, por lo que cada vez hay más enfermedades causadas por los fármacos. Ivan Illich ya hablaba de la medicalización de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, y de que la sanidad salva muchas vidas, pero que en conjunto produce más daño que bien, y da estadísticas. Muchas revistas médicas actuales le dan la razón, ahora que ha muerto. Lo que proponía, sobre todo, y nosotros también, es que dejes de estar pasivo en materia de salud y de vida y te pongas en marcha, porque *“el poder de curación está dentro de nosotros. En la naturaleza hay mucha sabiduría, sólo hay que colaborar con ella”*. Sabias palabras.

son menos asequibles para mucha gente, aunque hay que tender a ellos. Aún así, hay cuerpos que recuperan la salud a pesar de que la alimentación no sea 100% ecológica. La instintoterapia diría que la cuestión no es que los alimentos sean de producción ecológica, sino si son alimentos originales, no modificados. La instintoterapia considera adversas para la salud humana las semillas muy modificadas como el trigo o el maíz, la leche de otros mamíferos o lo cocinado a alta temperatura, aunque sean de producción ecológica.

EL INSTINTO Y LA AMONA LURRA

-En tus artículos hablas mucho de la instintoterapia... ¿Nuestro instinto todavía funciona? ¿No estamos demasiado alejados de la naturaleza?
 -Nuestro instinto funciona, pero no con una bayeta sino con alimentos originales. Los anarco-primitivistas, la antropóloga Arianne Eisler, la instintoterapia, la terapia prehistórica... todos coinciden en no intervenir sino en cooperar con la Naturaleza. Cada vez que el ser humano interviene en la Naturaleza crea problemas. Esta filosofía está en el Tao (“no empujes el río que el agua fluye sola”), la per-

macultura, Carl Rogers así lo estima, y en ese principio se basa el higienismo. Fukuoka aboga por echar gran variedad de semillas y que la Naturaleza haga su trabajo. Hay que volver a sentirse parte de la Naturaleza, la *amona lurra* (la abuela tierra) sabe mucho más que nosotros.

-¿Cómo deberíamos entender la dieta el p. de v. de la instintoterapia?

-Hay que mirar un poco a la dieta prehistórica y preguntarse: ¿Cómo se ha alimentado el hombre desde siempre?, ¿para que está adaptado nuestro organismo?, ¿tenemos jugos digestivos para digerir según qué cosas? En realidad hace 10.000 años que los alimentos se empezaron a modificar por la mano del hombre, pero no tenemos jugos digestivos para digerir ciertos cambios, y mucho menos los conservantes, aditivos, etc., que están en la mayoría de los alimentos actuales y además en grandes cantidades. Por eso lo mejor es consumir lo más crudo posible.

-¿Y el placer de la comida? En nuestra sociedad es una costumbre, casi una obligación...

-Nos cuesta renunciar a determinadas costumbres pero sería mucho más saludable. En primer lugar, hay que dife-

renciar entre necesidad y deseo. Muchas cosas que reconocemos como placeres, más que placeres son costumbres y si cambiamos algunas costumbres nefastas para recuperar hábitos naturales no vamos a perder nada valioso, es muy engañoso, una esclavitud, una adicción. Hay que desconfiar de esas cosas que son “ricas” porque normalmente llevan aditivos que las hacen muy, muy adictivas. La adicción tiene un mecanismo que te utiliza. Por otro lado, se han perdido las formas naturales de descarga emocional y muchas veces comemos por ansiedad, reflejando problemas emocionales.

-Claro, las emociones, porque normalmente la enfermedad no es sólo física...

-No, efectivamente, basándose en el principio de que algo va mal en tu vida y tienes que cambiarlo: la dieta, la forma de vivir, de sentir, de pensar... no sólo en cuanto a la enfermedad sino también en cuanto a tu actitud. Según los estoicos griegos y la terapia cognitiva, lo que nos hace sufrir es esa forma de pensar exigente, estresante, que no es realista: yo debería ser así y los otros así. Si quieres tener calma y tranquilidad en tu cabeza tienes que pensar de forma preferente, combatir las creencias irracionales. El problema no son las circunstancias sino lo que tú crees de las mismas. También es fundamental sentirse parte de un todo y tener metas elevadas en la vida.

RECUPERAR SABIDURÍAS ANTIGUAS

-Y ya que te remites a los griegos, ¿estáis re-descubriendo sabidurías antiguas?

-De alguna manera sí porque a la mayoría de la gente nos resultan

nuevas estas ideas, a veces tan antiguas, por desconocimiento. Sería bueno recuperar algunas pues se podrían sacar muchos beneficios. La higiene vital existe desde hace más de cien años. Y en cuanto al ayuno, ya en el siglo IV San Jerónimo tradujo del hebreo y el arameo, al latín, unos viejos manuscritos que datan del siglo I, donde describe las recomendaciones que Jesucristo daba a los enfermos que se le acercaban: “Renovaos y ayunad y así saldrá de vosotros toda cosa sucia y maloliente. No os impacientéis ya al tercer día, esperad al séptimo... Y al acabar el séptimo día todos sus dolores les abandonaron”. También se menciona el ayuno en el Mahabharata, en el Upanishad, en el Corán...

-Vivimos en la sociedad de la sobreabundancia, ¿hemos perdido el instinto de “pasar hambre”?

-Exacto. No estamos habituados al hambre pero no es malo sentirlo, sencillamente porque pasar momentos con el estómago vacío es curativo. Se ha hecho una interpretación errónea de la necesidad de comer, cuando uno está enfermo en realidad no tiene ganas de comer. Hipócrates decía que si alimentamos al enfermo alimentamos a la enfermedad. Los animales también funcionan así, se alimentan de las reservas en muchas circunstancias. Por otro lado, es enorme la relajación que te produce poder saltarse una comida. Aunque en una sociedad de consumo no interesa todo esto, porque si ayunamos no consumimos. El pobrecito cuerpo no es capaz y hay que ayudarlo consumiendo algún remedio...

Begoña Quintanilla

Para saber más:

- (1) The Ecologist, nº de julio de 2010 sobre Autogestión de la salud.
- (2) ¡Cuidate compa! Manual para la autogestión de la salud. (Ed. Txalaparta), uno de los más celebrados.
- (3) www.opaybo.org
- (4) Congreso Ayuno terapéutico (www.congresoayuno.com)

Jamones Ecológicos de Jabugo, S.R.L.U.



Alimentos de excepción: Auténticos, sanos y sabrosos

Dehesa Maladúa
Apartado 7. 21290 JABUGO (Huelva)

Tel: 959503228 / 617499676 Móvil: 69684580 Fax: 672495298
 www.jamonesecologicosdejabugo.com ; dehesamaladua@hotmail.com



Tratamiento Natural del Agua

...podrá beber agua del grifo!

BioCultura Madrid Stand 22

Sistemas personalizados según la población

Tel. 972 874026

25 AÑOS OFRECIENDO SOLUCIONES

ESPECIALIZADOS EN TRATAMIENTO DEL AGUA SIN PRODUCTOS QUÍMICOS

agua@aguanatural.com - www.aguanatural.com
 c/ Afores, s/n - Local - 17451 Sant Feliu de Buixalleu (Girona)

VALENCIA

“MULTIVERSIDAD” VERSUS UNIVERSIDAD

La universidad agoniza en España. Mientras, surgen alternativas. Como la “Multiversidad de Agroecología, Biodiversidad y Culturas” Uno de sus creadores es José Luis Porcuna, también al frente del Ceraí. Pedro Burruezo charló con él.

“La Multiversidad de Agroecología, Biodiversidad y Culturas quiere avanzar en un horizonte utópico de diálogo de saberes y culturas. Para ello mantiene una oferta permanente de cursos, seminarios, talleres, campos de trabajo y estancias solidarias, que abordan desde una visión holística propuestas innovadoras que vienen desde la agroecología, la Educación popular, la ecología política, la economía ecológica, la medicina alternativa... que apuntan a la generación de nuevos profesionales con capacidad transformadora de la sociedad, que, desde un compromiso ético y moral, contribuyan a la evolución hacia un desarrollo sostenible, una democracia participativa y una equidad social y económica”, así define José Luis Porcuna la “Multiversidad”, una iniciativa que oferta una alternativa a la universidad.

-¿Qué es exactamente la Multiversidad?

-La Multiversidad puede ser definida como un proyecto ecuménico, desde un compromiso ético de respeto a la diversidad de los hombres y de toda la vida. El término Multiversidad señala claramente esta opción, en tanto se deberá “versar sobre lo diverso”, la diversidad de las culturas, de sus paisajes, plantas y animales, diversidad que es común al todo. La Multiversidad establece como fundamento básico de su acción educativa, cultural y comunicacional la creación de un espacio educativo y cultural abierto que interrelacione diversas disciplinas, que busca superar esquematismos, profesionalismos y la falta de una visión holística de las artes y las ciencias.

COMPROMISO ÉTICO

-¿Qué más busca la Multiversidad?

-También busca ser un espacio de compromiso ético con la vida y la justicia, desde un pensamiento crítico, integral, tolerante y no-violento. Para conseguir avanzar en este horizonte utópico la Multiversidad mantendrá una oferta permanente de cursos, seminarios, talleres, campos de trabajo, actividades, publicaciones y colaboraciones con otras entidades, para avanzar en un auténtico diálogo de saberes y poder abordar desde una visión holística propuestas innovadoras, como son la agroecología, la educación popular, la medicina alternativa, la economía ecológica, la ecología política

y otras disciplinas novedosas, que apuntan a la generación de nuevos profesionales con capacidad transformadora de la sociedad, en el sentido de una evolución hacia el desarrollo sustentable, la democracia participativa y la equidad social y económica.

-¿Cómo surgió y de dónde, de quiénes?

-El concepto de Multiversidad aparece por primera vez en la década de los sesenta del siglo XX cuando el presidente de la Universidad de California, Clark Kerr, intentó definir la universidad orientada en la investigación como una “multiversity”. “La multiversidad”, dijo, “es una institución inconsistente. No es una comunidad, sino varias... sus fronteras son difusas...”. No prosperó, pero el término quedó acuñado. En 1982 es fundada la Multiversidad de Buenos Aires con la orientación de Miguel Grinberg, Leonardo Sacco y Fabricio Simonelli. Esta fue prionera en América Latina. En América del Sur nace la Multiversidad Franciscana de América Latina (MFAL) en abril de 1989, como una institución de formación alternativa, a nivel superior, que combina la enseñanza con la práctica, la investigación con la promoción y la reflexión con la afectividad. Todo ello desde un profundo compromiso ético de reencuentro con toda la vida.

-En 1994, el concepto resurge en Malasia...

-Sí. En 1994, se plantea el término por tercera ocasión de manera formal en Penang, Malasia, pero no se concreta hasta 2002 con la creación de una Multiversity. El espíritu que la alienta es la convicción de que cualquier persona puede adoptar una actitud de aprendizaje autodidacta y que no necesariamente corresponde a los modelos de educación practicados en las universidades. Algo más tarde, en 1998 el Dr. Morin establece los cimientos para fundar, en 1999, en Hermosillo, Sonora, México, la Multiversidad Mundo Real Edgar Morin. Posteriormente surgen en otros continentes la “India International Multiversity (IIMv)” y en África la Mpambo Afrikan Multiversity. Posteriormente, en 2006, el CERAI colabora con CEME-PADIS en la construcción de la Multiversidad de Educación Popular de Misiones (Argentina). Finalmente, en 2010, el CERAI decide crear la Multiversidad de Agroecología, Biodiversidad y Culturas en Valencia.

LOS OBJETIVOS

-¿Cuáles son vuestros objetivos?

-Los objetivos son acompañar la construcción del saber al servicio de la vida, y no de la muerte. Construir el conocimiento incluyendo las aportaciones que se recuperan desde el saber



José Luis Porcuna con Adolfo Pérez Esquivel

popular, y que se construyen con todos los pueblos. Este espacio es de carácter educativo, cultural y comunicacional, y su objetivo principal no es el lucro, sino la prestación de un servicio a la comunidad rural, sobre todo a los jóvenes, y entre ellos a los jóvenes procedentes del sector rural. En la Multiversidad los programas formativos no separan el sujeto del objeto del conocimiento, sino que se recupera una postura integral del saber junto a otros componentes vivenciales y afectivos. La reflexión ética y moral es aquí esencial, en temas tales como la creación, la ética de la vida no-humana, el reto al que nos enfrenta la pobreza. En fin, es una formación que nace desde el compromiso con toda la vida, en especial la del pueblo, ya que allí está la fuente del saber y el objetivo de la praxis. En todas las actividades educativas, culturales y comunicacionales que la Multiversidad desarrolle... se promoverá el “saber escuchar, saber aprender, saber hacer, saber pensar”.

-Suponemos que también hay mucha práctica en los programas...

-Pedagógicamente, nos proponemos desarrollar una institución de formación que combine enseñanza con práctica, investigación con promoción, reflexión con afectividad. Buscando, siempre, la unidad entre el saber científico y los saberes espirituales, entre lo intelectual y lo emocional, entre lo racional y lo intuitivo. Fortaleciendo la búsqueda de una nueva civilización, multicultural y basada en un desarrollo armónico entre los seres

humanos y la naturaleza, y de los seres humanos entre sí.

LOS APOYOS

-¿Qué apoyos recibís y de quién, de qué?

-La Multiversidad surge como un sueño. Sin saber cómo, te encuentras dentro. Entonces, empiezas a racionalizar y a buscar estrategias para que pueda sostenerse. ¿Por qué no lo habíamos pensado antes? Quizás porque ahora es el momento. Adolfo Pérez Esquivel, Premio Nobel de la Paz, nos animó a construirla, se ofreció a presidirla y a que la primera actividad que esta iba a promover, la Escuela de Agroecología para la Paz, la Cooperación y el Desarrollo Rural, llevara su nombre. En principio la Multiversidad se sostuvo con el apoyo del CERAI, de SEAE, de muchos profesores que contribuyeron solidariamente con sus prácticas y enseñanzas, y de los primeros alumnos que hicieron frente a todos los gastos que generó su formación. Posteriormente, apareció el apoyo de la Generalitat Valenciana para el curso 2011-2012. Para el próximo curso 2012-2013, estamos pendientes de algunos apoyos, pero estos no son determinantes. Estamos de nuevo como al principio... pero en todo caso seguiremos adelante con nuestros propios recursos y estrategias.

-¿Por qué ahora y no ayer ni mañana?

-Hoy en día se suman las denuncias sobre la fragmentación de las ciencias y de su desvinculación de los dramas

de las mayoría de los hombres y mujeres de la Tierra: la pobreza, y la destrucción del ambiente, los dos grandes e injustificables fracasos de la civilización moderna. Muchos sienten que el saber hoy sirve más al dominio que a la liberación. La educación superior actual reproduce esta situación al estar ella misma fracturada: se separan la práctica, la investigación y la devolución y en la realidad se realizan actividades meramente técnicas que mantienen las actuales condiciones de injusticia. La ética se ha separado de la práctica y el trabajo intelectual se considera por encima del trabajo artesanal o manual de un obrero o un campesino. Más aún, la actual ciencia y técnica que se hace llegar a nuestro continente no ha logrado resolver los problemas generalizados de la pobreza, y paradójicamente sí que ha servido para una aguda y extendida destrucción ambiental. Hemos recibido tecnologías contaminantes que han suplantado al conocimiento indígena. La ciencia se escuda tras un neutralismo que en la práctica legitima las actuales situaciones de injusticia.

COLABORACIONES

-¿Con quien queréis colaborar o quien esperáis que se una a la Multiversidad?

-Nos gustaría que a este proyecto se unieran todos aquellos que puedan entender de lo que estamos hablando, lo que estamos proponiendo. Tenemos que pensar juntos para crear este espacio. Tenemos que encontrar las alianzas para que la construcción de la Multiversidad sea un proceso que incluya, que integre... No hay protagonistas; mejor dicho, hay un único protagonista: los hombres y mujeres de la Tierra que quieren ser protagonistas de sus propias vidas, que se rebelan ante el monopolio del conocimiento, que están más ocupados en enunciar para poder construir realidades alternativas que en denunciar para señalar los fallos de los demás. La Multiversidad tiene que ser el espacio donde se puedan formular las propuestas alternativas, las estrategias diferentes, las visiones y los análisis globales...

ENSEÑANZA UNIVERSITARIA

-¿Cual es el principal problema de la educación universitaria en la actualidad?

-Probablemente los problemas de la enseñanza universitaria son complejos y muy estrechamente relacionados entre sí. Pero en general son cuatro las debilidades más importantes que encontramos...

1) Por una parte se descalifica automáticamente todo aquel conocimiento que no venga "bendecido" por el método científico, con lo que mandamos a la basura toda la "etnociencia" y todo lo que no es cartesiano.

2) Por otra parte cada vez se encuentra más alejada de la realidad. Se construye un mundo, que en muchas ocasiones es virtual, y vive de espaldas a la realidad cotidiana de los hombres y mujeres, de los problemas de los olvidados, de los pobres, de los marginados...

3) Además, cada vez se muestra la educación universitaria como una actividad sin corazón, en la que los valores éticos y morales quedan demasiado lejos de la actividad propia de la ciencia, del investigador, del profesional. En este contexto, la mayoría de las veces la investigación y la enseñanza, aunque sea con dinero público, se sitúa alrededor de los poderosos y de los grandes grupos y empresas. Las visiones y las aproximaciones localistas no parecen tener ni futuro, ni financiación en este contexto. Para ello, una legión de exegetas se ocupa de discriminar "lo correcto" de "lo propuesto".

4) Por último la actividad de la universidad tiende cada vez más a ser una actividad compartimentalizada, reduccionista, en la que las visiones globales quedan coartadas y reducidas por la dinámica del propio sistema que obliga cada vez más al investigador a sumergirse en la especialización como estrategia de avance. Las visiones globales se muestran como un problema para el avance de la ciencia, más que como una solución.

-Sin educación no hay rebelión. Pero ¿de que educación estamos hablando?

-Estamos hablando de construir una comunidad de saberes, en diálogo permanente, que en definitiva contribuya a:

- Crear una conciencia ecológica que facilite un cambio social y cultural que evite el camino uniformizador impuesto por la economía de mercado y la ciencia.

- Apoyar el desarrollo en los pueblos y naciones de una justicia ambiental. Consideramos que la protección ambiental es una necesidad de los pobres y no un lujo de los ricos.

-Apostar por el espacio de conocimiento que abre la ecología política y la ecología económica como "cuerpo de doctrina" y como instrumentos para la construcción de argumentos para desarrollar propuestas geopolíticas que planteen el reconocimiento de los valores de la soberanía alimentaria.

-Contribuir a la construcción de nuevos paradigmas de pensamiento que contemplen que es posible prosperidad sin crecimiento. La opulencia ma-

terial y el aumento constante de nuestras rentas no nos hace más felices.

-Denunciar la emergencia de nuevas formas de racismo como el "racismo ambiental" que constituye el envío de todo tipo de desechos de los países ricos a los pobres.

-Defender una legislación internacional que reconozca los derechos adquiridos sobre sus territorios, sus saberes y sus semillas, por las comunidades indígenas de todo el mundo.

-Aclarar que el capitalismo global basado en el crecimiento económico choca con los límites de la biosfera (el planeta se ha convertido en una gran mina y en un gran vertedero), y es necesario construir nuevos modelos que contemplen el decrecimiento como modelo para la paz y de solidaridad entre los pueblos.

-Ser conscientes de que la ética y los valores morales no pueden estar separados de las actividades científicas y tecnológicas en la construcción de este nuevo horizonte utópico.

Pedro Burruezo

LA VERDAD UNA FORMACIÓN TRANSDISCIPLINARIA

-¿Por qué Multiversidad y no Universidad?

-Porque el concepto de Universidad tiene como punto de partida la búsqueda de la verdad absoluta (la universalidad, lo que no se presta a discusión) y la verdad como tal... ya hoy no tiene vigencia. Sabemos que las cosas no son así. La física cuántica ha llegado a los mismos lugares que miles de años antes habían llegado los místicos y las religiones. Ahora, entendemos que la verdad y el conocimiento es complejo, y que no está separado de la propia esencia del hombre. Por ello la formación debe ser multidimensional, multidisciplinaria y transdisciplinaria; multiconsensual, multifacética, multicontinental, multicultural, necesariamente multi-verdad y multiversitaria para que tenga sentido humanístico. Las instituciones de educación superior deben ser entidades integradoras en conexión íntima con el mundo real y abiertas al diálogo con todos los saberes, si deseamos convertirnos en constructores de soluciones para los problemas que son parte de nuestra vida, tanto en el contexto laboral, familiar, y social, pero, al mismo tiempo, ser copartícipes en la búsqueda de las soluciones de los problemas fundamentales que nos afectan como especie y habitantes de nuestro planeta.

Toda la info www.multiversidad.es www.cerai.org

BIOAGA USA
 ABONOS Y PIENSOS NATURALES
 Los Angeles, Cal. USA
 Web: www.berlinex.com
 E-mail: bioaga@bioaga.com

Desde 1960

Rte. en España
BERLIN EXPORT
 Tudela, Navarra
 Tel. 948 41 38 17
 Fax. 948 82 84 37

BIOAGA a la cabeza de la alta tecnología con sus abonos EKOLOGIK, conocidos internacionalmente por sus excelentes resultados y calidad.

FERTILIZANTE NATURAL EKOLOGIK

RECORD CON EKOLOGIK:

10.500 Kg. de TRIGO con 0'13 Vit. A, 6'4 Vit. C y 0'04 Vit. B12
 14.000 Kg. de ARROZ por Ha. con 2,1 mg/kg. de Vitamina A
 215.000 Kg. de TOMATES por Ha. con 5'6% Brix Vit A +29%, Vit. C+ 3%
 415 Kg. de ACEITUNAS por árbol más 3º de grasa, +7% Rto. -1,5º acidez
 14.000 Kg. de UVA de viña en secano por Ha. 14º+1º Brix+17,5 Resveratrol
 80.000 Kg. de PATATAS por Ha. +46% Vitamina A
 22.000 Kg. de MAIZ por Ha. con 155 mg/Kg. triptófano y 10 mg/kg Vit. E

GEONATUR
 100% NATURAL

Geonatur Ecosmetic mantiene como principal objetivo elaborar una cosmética con ingredientes de origen natural y ecológico, asegurando una asimilación más efectiva de los principios activos. Una alternativa natural que respeta tu piel.

Los cambios empiezan por ti, *naturalmente!*

www.geonaturecosmetic.com

EL CANTERO DE LETUR

ALTA CALIDAD “BIO”

Pablo Cuervo-Arango es, desde hace más de una década, director de El Cantero de Letur, una empresa de referencia en el mundo “bio”. Sus diferentes productos derivados de la leche ecológica son de una altísima calidad. La empresa es pionera en el sector. Esteban Zarauz charló con Pablo Cuervo-Arango, su joven director.

Pablo ha vivido en un entorno de leche y quesos ecológicos desde que era casi un niño, pues es hijo del fundador de la empresa. Ocupa la dirección de la misma desde 1999, año en que termina sus estudios de Empresariales y Fisioterapia. Esta fecha coincide con la implantación de las nuevas instalaciones de la empresa y una nueva época en la que El Cantero de Letur ha conseguido una implantación a nivel nacional y ser una referencia en el sector de alimentos lácteos ecológicos.

LOS ORÍGENES

-¿Qué es en la actualidad El Cantero de Letur?

-Pues es una empresa que produce alimentos lácteos ecológicos de calidad con una amplia gama de productos que son muy conocidos entre las personas que se preocupan por cuidar su salud y el medio ambiente. Además, como nuestra empresa surge desde personas y presupuestos ecológicos en sentido amplio, nos implicamos en promover el desarrollo local en nuestro entorno y promover la cultura de protección del medio ambiente.

-¿Cómo nació la empresa?

-Pues fue, digamos, la visión de una persona adelantada a su tiempo, el fundador de la empresa, Francisco Cuervo, que hace más de 30 años ya sabía de la importancia de llegar a tener el cuidado del medio ambiente y la salud. Se empezó con mucha dificultad en una situación en la que hablar de productos ecológicos era como hablar en chino. Manteniendo ese espíritu de convencimiento y trabajo hemos recorrido un camino que valoramos con modestia pero con orgullo. Hoy muchos miles de personas en toda España disfrutan de ese trabajo a través de nuestros productos.

LOS CAMBIOS

-¿Qué ha variado en todos estos años? ¿Cómo vendíais al principio y cómo distribuís en la actualidad?

-En aquellos inicios “heroicos” teníamos una distribución en el entorno próximo donde más que vender teníamos que explicar y mentalizar. Tenemos que agradecer su apoyo a pequeños grupos de consumidores que surgían entonces. Actualmente es muy distinto, estamos presentes en



Pablo Cuervo-Arango

las grandes cadenas de distribución y en cientos de tiendas especializadas en todo el país. Utilizamos un eficiente sistema logístico de transporte refrigerado. Hoy, prácticamente cualquier persona que viva en España tiene cerca un punto de venta con productos El Cantero de Letur.

-¿Cuál crees que es la diferencia principal entre vuestros productos y otros productos afines ecológicos?

-Nosotros respetamos mucho a las empresas de nuestra competencia en

España, porque hay varias empresas con planteamientos ecológicos sinceros que hacen las cosas bien. Quizás es diferente en empresas que se apuntan al carro sin provenir de este mundo, de un convencimiento previo. En ese caso, hay un diferencia muy importante; con frecuencia se trabaja “pisando la raya” de la norma porque el interés, más que productos muy sanos, es sólo conseguir la certificación. Ahí está una parte importante de nuestra diferencia, y se ve en las etiquetas.

EL FUTURO

ALTA CALIDAD, CONDICIÓN INDISPENSABLE

-¿Por dónde pasa el futuro de El Cantero de Letur?

-En primer lugar por trabajar para mantener la alta calidad de nuestros productos, que es lo esencial. A partir de ahí ponemos una atención especial en el desarrollo de nuevos productos que ofrecer a nuestros clientes para que tengan más donde elegir y para que puedan disfrutar de nuevos sabores. Hay que señalar que estamos en el lanzamiento de una colección de yogures de cabra con frutas que están realmente deliciosos, en breve los probaréis. También en nuestro desarrollo está la intensificación de la exportación que ya hemos comenzado a Portugal, Francia y Alemania. Y sobre todo perseguimos un crecimiento sólido pero constante que nos permita colaborar con el desarrollo rural de nuestro entorno

Toda la info
www.elcanterodeletur.com

No añadimos nada. Materia prima de primera calidad, y según los casos edulcorantes naturales, cuajos, y nada más. Son productos sencillos, naturales, sin ningún tipo de aditivo.

BIENESTAR ANIMAL

-¿En qué condiciones viven vuestros animales?

-Nos regimos por las ideas generales comprendidas en el concepto de “bienestar animal”. Alimentación natural, espacios amplios para moverse y permitir la vida espontánea “familiar” en grupos, medicina homeopática, prevención sanitaria... Y sobre todo no sobreexplotar a los animales. Cualquier sobreexplotación supone violentar el organismo de los animales y provocar daños a su salud física y síquica. Los animales para nosotros no son fábricas, sino seres que comparten el mundo con nosotros y deben ser respetados como tales. Con ello conseguimos que sean animales tranquilos, que viven apaciblemente, y, por cierto, viven más del triple de media que los animales de explotaciones convencionales industriales. Eso es muy significativo.

-¿Por qué lo “bio” resiste la crisis mejor que lo convencional?

-Por varias razones. En primer lugar porque no es fruto de una moda sino del convencimiento de muchas personas que se informan, analizan y deciden de un modo racional (como dice nuestro eslogan: Es lógico. Es ecológico). también porque crecen a gran velocidad las amenazas a la salud a través de la alimentación industrial que hace que lleguen hasta la mesa restos de pesticidas y todo tipo de productos perjudiciales, entre las que preocupan especialmente los transgénicos. Y también porque crece afortunadamente la conciencia ambiental, la necesidad de contribuir al cuidado de nuestra casa la Tierra. La gente comprende que la alimentación ecológica no es un capricho, sino una necesidad y una actitud coherente en nuestro mundo.

EL GUSTO

-¿Qué características organolépticas diferenciadoras y/o nutritivas tiene un queso ecológico, como el vuestro, hecho a partir de leche cruda?

-Los quesos de leche cruda son quesos con mucha más personalidad que los de leche pasteurizada. El hecho de que la leche no esté tratada térmicamente provoca que los quesos sean diferentes unos de otros incluso con la misma elaboración. Esto se debe a que el estado inicial de la leche es determinante, ya que no eliminamos las bacterias vivas que hay en la propia leche. Para hacer quesos de leche cruda es imprescindible partir de una leche de excepcional calidad y que sea



Foto: ECDL

Las cabras de El Cantero de Letur son cabras felices



Foto: ECDL

Los quesos de El Cantero tienen un sabor singular y de muy alto valor organoléptico



Foto: ECDL

Envasado de productos lácteos



Foto: ECDL

Bodegón de productos de El Cantero de Letur

recogida a diario. Los quesos de leche cruda son más fuertes, más picantes y mucho más valorados. En la actualidad, sólo se permite vender este tipo de quesos a partir de dos meses de curación, que es el tiempo a partir del que se considera que son seguros.

-¿Qué pasa en Albacete que hay tanto movimiento “bio”?

-Bueno, modestamente, creo que la existencia de nuestra empresa ha puesto su granito de arena. Bajo nuestro impulso se ha conseguido en nuestro entorno una cabaña de cabras, ovejas y vacas que producen entre todas cerca de 1.000.000 de litros de leche “eco”. Todo ello en 20 km a la redon-

da. Nos sentimos muy reconfortados por este hecho, ya que esta cabaña no existía y ha ido creciendo con nosotros. Pero no podemos olvidar que existen desde hace años grupos de consumidores ecológicos que han creado sin duda una corriente de opinión. Puede que también hayan influido los excesos cometidos en la agricultura industrial masiva en los acuíferos de los llanos de nuestra provincia, que trajeron mucho dinero rápido y fácil, pero que pronto mostraron las contrapartidas ambientales e incluso económicas.

Esteban Zarauz

SOLIDARIDAD OTRAS ACTIVIDADES

-Además de vender yogures, kefir, quesos... ¿qué más actividades lleva a cabo El Cantero de Letur?

-Nuestra empresa, en coherencia con su forma de pensar, considera que nuestro mundo es uno sólo y que los seres humanos tienen la misma dignidad sean de donde sean. Y como a otras tantas personas, nos duele ver la situación de la gente en los países del Tercer Mundo. Por ello nuestra empresa dedica una parte importante de sus beneficios a la colaboración en proyectos de desarrollo. Pero no es una aportación económica y punto, sino que nos implicamos en los proyectos, que los socios de la empresa conocen de primera mano y en algunos de ellos incluso participan con una implicación personal. Pero nos apartamos de ese concepto de moda de “responsabilidad social corporativa”; llevamos este asunto con modestia y sin exhibiciones, de hecho te lo cuento porque me lo preguntas y tampoco hay por qué ocultarlo.

EL CALZADO DE LA SALUD
...para un mejor caminar

Venta por catálogo y tienda virtual

MARTIN NATUR S.L.
Apartado correos 3191
E-03202 Elche - Alicante
Tef. 96 5451639
Móvil: 616292323
E-Mail: info@martin-natur.es
Web: www.martin-natur.es

Calzado fabricado con pieles vacunas, curtidas con extractos vegetales, sin cromo ni metales pesados.

MARTIN NATUR

Solicite gratis su catálogo Otoño / Invierno 2012 - 2013

Recapite
LA HUERTA EN CASA

La opción inteligente para la gente sana

Si realmente deseas una dieta sana para tu familia, nosotros cultivamos la huerta y te llevamos semanalmente a tu casa las frutas y hortalizas frescas, libres de quimicos, plaguicidas y hormonas y con toda la fuerza de su sabor.

4 cajas → 120 euros (un mes)
26 cajas → 680 euros (seis meses)
52 cajas → 1.330 euros (un año)
(transporte incluido)

Pide información ☎ 973 79 13 91

EL MORRAL

RESTAURANTE ECOLÓGICO EN EL ARAGÓN PROFUNDO

Belén, de Turismo Rural La Ojinegra, ha tenido a bien hablar con Toni Cuesta de este proyecto curioso y singular en Aragón. Cada vez más, el turismo rural se relaciona con lo ecológico y el consumo de proximidad. En este sentido, el espacio de turismo sostenible y el restaurante del que Belén es una de sus responsables es realmente emblemático. Es un establecimiento recomendado por Vida Sana.

Alloza es un pueblo del Teruel profundo. Un pueblo que todavía es pueblo de verdad. Paseando por sus calles nos llegan aromas de leña, de establos de ovejas... Sus gentes son sencillas. Conocen todavía antiguos oficios que se han perdido en el camino hacia el "progreso".

-¿Cómo surgió la idea de meteros en el mundo de la restauración ecológica?

-En la casa de turismo rural La Ojinegra ya ofrecíamos la alimentación ecológica, queríamos complementar el alojamiento y las actividades. En otro paso más en el compromiso con la salud del planeta... nació en Semana Santa del 2011 El Morral de La Ojinegra, restaurante ecológico.

LA APUESTA DE ALLOZA

-¿Es difícil tirar hacia adelante una iniciativa así desde un pueblo pequeño?

-Hay días de todo, pero, en general, no concebimos nuestro proyecto fuera de Alloza. Quizás si estuviéramos en la capital de comarca o en otro pueblo más grande, siempre tendríamos gente, pero perderíamos la cercanía, el encanto. Cuando viene la gente sabemos que lo hacen de propio, así lo valoramos más y se lo agradecemos.

-¿Qué es la ojinegra?

-La ojinegra es una oveja de denominación de origen Teruel en peligro de extinción.

LAS ACTIVIDADES

-¿Qué tipo de actividades organizáis?

-En la vivienda ofrecemos todos los quehaceres que comporta una casa rural, sus labores tradicionales, pas-

toreo, arreglo del corral y ordeño, la huerta... Estas actividades son gratuitas para los alojados. Ampliamos la oferta turística local con talleres de pan y repostería, elaboración de quesos, elaboración de recetas con plantas medicinales y cerámica íbera.

-¿A qué tipo de público os dirigís?

-A todos/as; nos gusta la gente que disfruta con toda tranquilidad de una buena mesa en un entorno rural y manteniendo una comida sin prisas que favorezca la relación social/familiar. El Morral de la Ojinegra es un restaurante ecológico y rural de cocina abierta, es el eslabón entre ética y placer. Comida tradicional con alimentos integrales, ecológicos y del comercio justo, ¿a quién no le gusta que le mimen?

LA CRISIS

-¿Un restaurante y un espacio de turismo rural como el vuestro nota más o menos la crisis?

-Las personas comprometidas con la vida sana no especulamos, la alimentación es parte del día a día. No creo que tenga nada que ver "la crisis" con ir por el buen camino en el terreno alimentario.

-¿También apostáis por el comercio justo?

-Por supuesto, todo lo que no produce España (como cacao, café, azúcar...) es ecológico y del comercio justo. Compramos a una cooperativa que, además, hace reinserción laboral. Al ser una empresa familiar y trabajar en pequeño formato nos gusta saber de dónde viene el producto y conocemos a todos nuestros productores. Dónde y cómo trabajan, eso nos hace saber la calidad del producto final,

TURISMO RURAL EN LA OJINEGRA ALLOZA, PUEBLO ACOGEDOR

Asentado en una gran hoya rodeado de olivos milenarios, almendros y cereal, hace ya muchos años empezó a construirse Alloza, derivado de Allouza, nombre árabe que significa almendro. Entre sus casas, se encuentra La Ojinegra, una casa de labradores de 1880, convertida en turismo rural, pero sin modificar su estructura original, paredes de piedra y adobe, entramado de vigas y pequeños detalles en forja. Hoy en día se puede disfrutar de sus estancias totalmente rehabilitadas con el sabor de antaño, disfrutar del ambiente rústico, escuchar los esquitos al marchar las ovejas, sentir el olor de la leña, gustar la comida al fuego, observar caer la tarde. Pueblo de gente dulce y acogedora que no dudan en mostrarnos sus quehaceres cotidianos y explicarnos esas curiosidades que se han empleado durante años y años. Disfrutando con los cinco sentidos, el que se hospeda en este establecimiento se transforma viviendo en contacto directo con lo que nos ofrece la tierra, la elaboración del vino, la recogida de la oliva, la almendra o la participación en las labores de pastoreo.



Foto: EcoArchivo

Belén, alma mater del Turismo Rural La Ojinegra

EL MORRAL ECOLÓGICO, LOCAL Y DE COMERCIO JUSTO

Desde este establecimiento, nos dicen: "Colaboramos con el planeta usando productos ecológicos. La agricultura ecológica obtiene alimentos de la máxima calidad, respetando el medio ambiente y evitando el uso de productos químicos. Fomentamos la economía local, consumiendo producto aragonés y estacional apoyando el desarrollo rural y su forma de vida. Contribuimos en un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto; apoyamos el desarrollo sostenible al ofrecer mejores condiciones comerciales y asegurar los derechos de productores y trabajadores desfavorecidos; por todo ellos, nos abastecemos en el comercio justo cuando se trata de productos que no podemos encontrar en el mercado estatal".

www.laojinegra.com

info@laojinegra.com

696 81 61 38 – 606 65 21 31



Foto: EcoArchivo

Elegancia y ruralidad no son incompatibles

para nosotros eso es un comercio justo local. Co-organizamos las jornadas de consumo responsable en Alloza.

-¿Qué tiene Alloza que no tengan otros pueblos?

-Tiene a Carmen, María, Pedro, Isabel.. A todos los que hacen que al entrar a Alloza los acojan, tiene a gente orgullosa de lo que han conseguido, de sus tierras. Y tienen a una pequeña empresa sostenible feliz. Mucha gente sitúa a Alloza por El Morral de La Ojinegra, el primer restaurante ecológico de la provincia de Teruel, también restaurante Km0 de Slow Food. Hacemos comidas temáticas íberas documentadas. Ofertamos menús para dietas e intolerancias, vegano u ovo-lácteo, abrimos de viernes a domingo con un menú hecho a medida con los productores ecológicos y de temporada. Hacemos campañas de cultura gastronómica, talleres de alimentación saludable y los hacemos gratuitos, porque estamos convencidos de ello; y todo esto, en un “pueblocico” del interior de Teruel.

Toni Cuesta



Foto: EcoArchivo

Actividades rurales en este espacio sostenible y rural



Foto: EcoArchivo

En el huerto...



NAÁY[®] BABY[®]
BOTANICALS

Cosmética ecológica
Segura, efectiva, responsable
Especialistas en pieles sensibles



Teléfono: +34 983 272 582
atcliente@naaybotanicals.com
www.naaybotanicals.com

EROSIÓN GENÉTICA

CONSUMIR PARA CONSERVAR

Un proyecto destinado a proteger y conservar nuestra biodiversidad productiva se está llevando a cabo en todo el estado español.

El Grupo de Desarrollo Rural del Medio Guadalquivir de Posadas (Córdoba) coordina el proyecto de cooperación interterritorial Consumir para Conservar (CPC), financiado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, cuyo objetivo fundamental es frenar la erosión genética de nuestra biodiversidad productiva, es decir, la pérdida de razas autóctonas de ganado y variedades vegetales locales, origen de alimentos diferenciados y de gran calidad en nuestro país. Este proyecto se pone en marcha con la participación de otros 7 grupos de desarrollo rural en distintas zonas geográficas de nuestro territorio: en el norte los grupos O Vieiro Laboreiro en Celanova (Orense) y Ancares Courel en Becerreá (Lugo), en la meseta norte el grupo ADRISS en La Alberca (Salamanca), en el sistema central el grupo Valle del Tiétar en Arenas de San Pedro (Ávila) y el grupo Galsinma en Cabanillas de la Sierra (Madrid), en la meseta sur el grupo Promancha en Arenales de San Gregorio (Ciudad Real) y en el sur el grupo Valle del Alto Guadiato en Fuente Obejuna (Córdoba).

La finalidad de este proyecto es favorecer la conservación de la biodiversidad a través del fomento del consumo responsable de variedades autóctonas de carácter local en áreas de la Red Natura 2000 del territorio español, evitando de esta forma la erosión genética y la pérdida de biodiversidad doméstica y silvestre.

EL PROYECTO

Con esta iniciativa los Grupos de Desarrollo Rural mencionados pretenden incidir en los hábitos de consumo de la población, promoviendo el consumo responsable para la biodiversidad, a través de la creación de canales de información y comunicación y de la sensibilización de los agentes locales, para que se sumen de forma activa a la extensión del concepto de "consumo responsable para la biodiversidad".

Los objetivos del proyecto que comenzó su andadura en enero de 2011 pasan por facilitar a la ciudadanía la contribución efectiva a la conservación de la biodiversidad a través del consumo responsable; divulgar y difundir las bondades del consumo responsable para la biodiversidad en su contribución a la conservación de los espacios naturales protegidos y otros territorios; permitir de manera sencilla la identificación en el mercado local de productos de consumo responsable para la biodiversidad; frenar la erosión genética a través del fomento y divulgación de la necesidad de conservar las variedades cultivadas y razas autóctonas ganaderas entre el público; promover el papel de los agentes de



Quesos ecológicos de ovejas autóctonas alimentadas con pasto "bio" local...

desarrollo local, los productores y el público en general en la conservación de la biodiversidad. El proyecto tendrá una duración de tres años, finalizando en 2013 y centrando sus acciones en la Red Natura 2000 de las áreas geográficas del este de Galicia, meseta norte de Castilla León, sistema central, meseta sur y norte de Andalucía.

LA EROSIÓN

Uno de los objetivos fundamentales del proyecto es frenar la "erosión genética", fomentando las producciones basadas en especies y variedades locales, ya que generalmente no entran en conflicto con la gestión sostenible de espacios que albergan ecosistemas y especies silvestres de alto valor ecológico. La "erosión genética" se puede definir como el proceso de pérdida de variedades y razas de especies domésticas de flora y fauna, siendo éste un proceso continuo y generalizado a diferentes escalas geográficas y que afecta a nuestro país de manera importante. La principal causa de dicha erosión genética no es otra que la introducción de especies y variedades foráneas, a lo que hay que sumar la sustitución de prácticas y sistemas agropecuarios tradicionales por otros más adaptados a las exigencias de los mercados internos y de exportación de productos agrícolas. Estos requieren, en última instancia, del cultivo y cría de variedades y razas donde prime la productividad en detrimento de otras cualidades de los productos. Es por eso que, a día de hoy, en el mercado español la introducción de variedades foráneas de plantas ha conduci-

do a la práctica extinción de muchas otras de carácter autóctono, fundamentalmente por sustitución y competencia, al ser más competitivas en los citados mercados. El caso del ganado es muy similar y es bastante frecuente que los productos de origen animal procedan de un grupo muy reducido de razas, que en muchos casos, preferentemente en vacuno, constituyen variedades alóctonas.

Si bien es cierto que este proceso y su impacto sobre la diversidad genética aún no han sido estudiados en toda su

dimensión y continúan en la actualidad su espiral creciente, los consumidores pueden desempeñar un papel determinante a la hora de elegir, a través de sus opciones de consumo, aquellos que favorecen el cultivo o cría de estas variedades y razas que, al llevarse a cabo a escala local y en términos más reducidos, favorecen por un lado la sostenibilidad de las propias actividades y fomentan por el otro la biodiversidad.

Redacción

FOMENTO DEL CONSUMO LOCAL POR LA BIODIVERSIDAD EN LA RED NATURA 2000

Como hemos señalado, la ciudadanía puede contribuir a la conservación de la biodiversidad de forma efectiva, a través de sus decisiones de compra. Las actividades dirigidas a concienciar a la ciudadanía de la importancia de reorientar su consumo hacia los productos locales se van a desarrollar en tres zonas de España que coinciden con la Red Natura 2000: una zona norte-cordillera cantábrica, un corredor central y una zona sur, coincidentes con el norte de Andalucía y áreas aledañas. En todas ellas se impulsará una campaña de información y promoción de productores y productos que tienen su área de explotación en territorios de la Red Natura 2000 y trabajen a escala local con variedades o razas

autóctonas, para contribuir a que los consumidores sean conscientes del origen e importancia del tipo de producción asociado a cada alimento y de su implicación en la gestión de los territorios y la conservación de la diversidad biológica y los ecosistemas. Las campañas, ya iniciadas a partir de 2012, se desarrollan en torno a talleres con agentes del territorio, difusión en medios de comunicación, publicaciones... Es un proyecto que en definitiva pretende mantener nuestra biodiversidad productiva y con ello favorecer la conservación de nuestras especies de alto valor ecológico, el patrimonio cultural de nuestro ámbito rural, nuestras tradiciones y nuestros paisajes humanos y naturales.



Cuenta Triodos

100%
Economía Real

La cuenta del ahorro responsable

Ahorrar en Triodos Bank es una decisión socialmente responsable, porque con su dinero sólo financiamos empresas y organizaciones que trabajan por el medio ambiente, la cultura y la justicia social.

Con una interesante rentabilidad y la tranquilidad de saber qué hace el banco con su dinero.

Triodos Bank, el referente europeo en banca ética y sostenible.

Acceda desde su móvil con su aplicación para códigos QR para más información



www.triodos.es | 902 360 940

Triodos  **Bank**

GLUTENFREESHOP.ES

“NOS SENTIMOS COMPROMETIDOS CON LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE”

La tienda online Glutenfreeshop.es acaba de abrir recientemente. Es un establecimiento recomendado de Vida Sana. Así se presentan ellos nada más abrir la web: “¡Estás en la tienda de alimentos sin gluten, gourmet/delicatessen y bio/eco... con mejor selección del mercado español! Además, también encontrarás suplementos nutricionales, libros, productos de belleza y muchas otras cosas que forman parte del día a día de una vida consciente”. Y no faltan, claro, las recetas exclusivamente dedicadas a los celíacos.

María Pérez Seoane es la responsable de esta web. Asegura: “Me importa, y mucho, qué como, qué meto en mi cuerpo. La Dra. Kousmine decía: ‘Tu cuerpo es un templo, no dejes entrar a cualquiera’. Soy nutricionista ortomolecular de Aentoc y dedico mucho tiempo al estudio de la nutrición, ya que la evolución, las nuevas tendencias y el resurgir de alimentos está en constante movimiento. Mi hijo y yo hace bastantes años que comemos sin gluten, aunque no somos celíacos”. Y continúa: “Creo en la importancia de tener un buen fondo de despensa en casa, y a partir de ahí jugar y crear para disfrutar comiendo. Hemos creado este proyecto con el sano propósito de ofrecer una selección básica y especializada de alimentos, sabiendo lo que cuesta encontrar alimentos sin gluten reunidos, y buscando la mejor relación calidad/precio. A partir de aquí el proyecto se amplía con la posibilidad de ir metiendo todas y cada una de las cosas que en nuestra vida diaria utilizamos: suplementos nutricionales, cremas, utensilios de cocina, bolsas plegables, etc.”.

LA WEBSITE

-¿Qué es Glutenfreeshop.es? ¿Cómo lo definirías?

-GFS es una website joven, con dos vertientes, una informativa y otra comercial. Para mí es muy importante la difusión de una alimentación consciente, por eso existen las secciones de Nutrición y Salud, SuperAlimentos y Noticias. La vertiente comercial, es decir, la tienda online, está dedicada a los alimentos sin gluten, para celíacos o personas que eliminen el gluten de su dieta, aunque hay muchos alimentos libres de gluten por naturaleza que también están en el catálogo de GFS, como unos buenos aceites de primera presión en frío, endulzantes de calidad o sal y especias. Además ofrecemos suplementos nutricionales, libros, y una sección Miscellaneous. De momento casi llegamos a los 400 productos, el 95% “bio”, por eso tenemos el honor de ser “establecimiento recomendado”



María Pérez Seoane, al frente de esta tienda online



Bodegón de alimentos dulces sin gluten



Bodegón de productos de pasta sin gluten

de la Asociación Vida Sana. Me gustaría que GFS fuera un referente en la alimentación saludable.

CELIAQUÍA

-¿Podemos hablar de una pandemia de celiaquía?

-¡Una pandemia es muy exagerado! La WGO (World Gastroenterology Organisation) realizó un documento buenísimo sobre la EC (Enfermedad Celíaca) que he publicado en la sección de Nutrición y Salud de GFS. El porcentaje de personas diagnosticadas de EC varía entre el 1 y el 3% dependiendo de las regiones, aunque los expertos están de acuerdo en que las cifras oficiales difieren de la realidad, ya que existen un montón de casos sin diagnosticar. Una imagen muy gráfica es la del iceberg: sobresale una punta de la enorme masa que hay debajo del agua.

-¿En nuestro país hay menos o más celíacos que en otros países?

-En España la EC se ha diagnosticado al 1% de la población, ¡pero no conocemos el tamaño real del iceberg! La EC sólo se manifiesta con la ingesta de gluten, por lo que en países como el nuestro, en el que el gluten es la base de la alimentación, hay más celíacos diagnosticados que en Japón y otros países asiáticos, en los que el arroz es la base. Si no hay gluten en la dieta, la EC no se manifiesta.

PRODUCTOS PARA CELÍACOS

-¿Cómo está el universo de los productos para celíacos? ¿Hay muchos que ya son ecológicos o no?

-Los productos para celíacos son más caros, y sobre todo más difíciles de encontrar, aunque cada vez hay más. Ahora, el tema cambia con la aplicación del Reglamento sobre composición y etiquetado de productos apropiados para personas con intolerancia al gluten. Lo ideal sería que todos los fabricantes pusieran el Símbolo de la Espiga Barrada en los productos sin gluten (inferior a 20 ppm), grande y reconocible, que no haga falta entender el idioma ni tan siquiera saber leer, que esté al alcance de un niño. Cada vez hay más fabricantes que se ocupan de este sector del mercado, pero... el tema sin gluten y ecológico, cuesta de encontrar. Yo voy cambiando productos que son de calidad pero no ecológicos, cuando encuentro su ecosustituto. Otro tema que me impresiona es la escasa difusión de productos como

la quinoa o el trigo sarraceno, tan básicos en una dieta sin gluten, si bien es cierto que es necesario que estén libres de trazas, y no todos los fabricantes pueden conseguirlo.

-¿Cómo está la misma situación en otros países?

-La fabricación ecológica y su consumo están muy relacionados, por eso Alemania es líder en ambos. La feria ecológica más importante del mundo es BioFach, que se celebra una vez al año en Nüremberg, la siguiente será en febrero de 2013. Los países de Europa del Norte son muy conscientes de la realidad ecológica y ofrecen una gran variedad de productos “bio” sin gluten, cosa que en España los fabricantes se van planteando porque crece la demanda, gracias a la importante difusión de BioCultura y de revistas y webs y newsletter como los que hace la As. Vida Sana. Un tema importante para el universo celíaco son las ayudas estatales a su cesta de la compra, aplicada ya en muchos países, no en el nuestro.

LA NORMALIZACIÓN

-¿Hay diferencias de concienciación entre celíacos jóvenes y gente más mayor?

-Ésta es una buena pregunta para el equipo de psicología de las asociaciones de celíacos. Casi todos los adultos diagnosticados mayores son perfectamente conscientes y actúan en consecuencia, sobre todo porque la dieta sin gluten supone una mejora casi inmediata. Supongo que los jóvenes, y más los niños, reaccionarán en base a la actitud de sus padres, porque es difícil comer diferente a los demás. Este tema debería ser apoyado en comedores colectivos, en colegios y guarderías, incluso en residencias, y normalizar esta dieta.

P. Bolaño

LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) TOMA NOTA

La EC es una intolerancia al gluten que provoca, en personas genéticamente predispuestas, una lesión inflamatoria de la mucosa del intestino delgado, con la consecuente pérdida de la capacidad de absorción de los nutrientes de la dieta. Los síntomas son variados: diarrea, barriga hinchada o distensión abdominal, pérdida de peso, poco crecimiento, cambios de carácter... o incluso asintomática. El único tratamiento que consigue hacer desaparecer la lesión intestinal es la dieta sin gluten. Las consecuencias de no seguir una dieta sin gluten son varias: alteraciones autoinmunitarias (diabetes, artritis, tiroiditis...), anemia por falta de hierro, descalcificación de los huesos por falta de vitamina D y calcio, trastornos nerviosos por déficit de vitaminas del grupo B, etc. La dermatitis herpetiforme, llamada “la EC de la piel”, es su manifestación cutánea (lesiones localizadas en cualquier parte del cuerpo con pequeñas ampollas que producen mucho picor).

(fuente: “La enfermedad celíaca paso a paso” - Dra. Carme Farré y Dr. Pere Vilar)

IRLANDA

HACIA LA SOSTENIBILIDAD

El programa de Bord Bia/Origin Green busca obtener la menor huella de carbono en las granjas certificadas con este sello en Irlanda. Es una apuesta del nuevo ministro de Agricultura, Alimentación y Marina, Simon Coveney.

Irlanda es el único país del mundo con un índice 0 de estrés hídrico. Llueve prácticamente cada día del año. Sus tierras son eternamente verdes. Hay pastos para dar y regalar, como casi en ningún otro sitio del planeta. Son las condiciones idílicas para una producción en ganadería que, aunque no llega a ser orgánica certificada en la mayoría de los casos, sí es en buena medida “ecológica” si tenemos en cuenta otros condicionantes. La calidad organoléptica de su carne de vacuno es, por otro lado, muy apreciada en toda Europa.

EL NUEVO MINISTRO

De forma tradicional, las granjas irlandesas son pequeñas, familiares, extensivas, etc. Esto ya es, de *per se*, bastante ecológico. Pero el nuevo ministro de Agricultura, Alimentación y Marina, Simon Coveney, un joven del centro-derecha, se ha propuesto caminar más todavía hacia “una política económica baja en carbono”. Para Coveney, “la oportunidad que ofrece la sostenibilidad no sólo es una apuesta medioambiental, sino también económica. Hay que buscar nuevos mercados y nuevos consumidores para tiempos de escasez. Y la sostenibilidad es un valor añadido muy relevante en este aspecto”. A diferencia de la derecha española, que es miope en cuestiones medioambientales, en toda Europa los partidos conservadores empiezan a entender que la ecología es también un futuro económico, porque la economía convencional ya no funciona, está obsoleta. La derecha española, sin embargo, sigue apostando por una visión que pertenece al pasado de los dinosaurios. En el futuro, la economía baja en carbono será algo reivindicado no sólo por las izquierdas, porque también conlleva posibilidades económicas”.

VACAS LIBRES

Por las intrínsecas condiciones climáticas irlandesas, el ganado pasta en el exterior todo el año, o casi. No está estabulado. Esto permite que coman hierba fresca, con las innumerables ventajas que ello conlleva, y que no tengan enfermedades ni parásitos, porque además las cabañas son pequeñas. Se reducen los residuos y la necesidad de administrar fármacos y tratamientos a los animales. Sólo se estabulan en los dos o tres meses de máximo frío, pero su comida sigue siendo la hierba de los cam-



Los pequeños granjeros irlandeses buscan nuevos mercados a través de la sostenibilidad



Las granjas irlandesas de vacuno son en su inmensa mayoría familiares y extensivas



El nuevo ministro Simon Coveney quiere apostar por la economía baja en carbono

BORD BIA/ORIGIN GREEN VALORES AÑADIDOS

Bord Bia es una agencia estatal que se ocupa del sector agroalimentario. Junto a la empresa privada Carbon Trust, han creado un sello de calidad que certifica la menor huella en emisión de gases que conllevan los productos cárnicos/lácteos que llevan esta garantía. Por ahora, son 200 las granjas irlandesas adscritas. Se prevé que en el futuro será la práctica totalidad de las granjas las que funcionen en base a la regulación, certificación, control y recomendaciones de Carbon Trust. Esta agencia crea los estándares para calcular la huella de carbono que cuesta en cada granja un kilo de carne, por ejemplo. Según los resultados, crean las recomendaciones y cambios para bajar o afinar más aún el coste energético y ambiental. Se pretende crear un valor añadido que resulte atractivo para el consumidor a un precio muy competitivo.

pos, seca ahora, recolectada previamente. Apenas se les suministra pienso de maíz. A pesar de todo ello, el ministro hace hincapié en que hay que seguir bajando la huella de carbono. Según Coveney, “estamos llevando a cabo un trabajo progresivo hacia la sostenibilidad real en colaboración con las empresas, los ganaderos, Bord Bia, Origin Green, etc. Nuestra idea es la de hacer de Irlanda un país protagonista en el camino hacia la economía baja en carbono. Esta apuesta en el nuevo mercado global tiene grandes ventajas medioambientales y también económicas, porque hay que encontrar nuevos mercados y esto sólo es posible con productos diferenciados”. Aunque han empezado por el vacuno, van a continuar con otros subsectores ganaderos, como el ovino, pollos, etc.

Pablo Bolaño

NUEVOS PRODUCTOS

TONYX SE INTRODUCE EN EL MERCADO ESPAÑOL

Tonix es una empresa dedicada al mundo de la fertilización. Se trata de una firma francesa con más de treinta años de experiencia. Ahora, están empezando a introducirse en el mercado español a través de internet y tiendas de productos «bio» del País Vasco. Tienen la certificación de Ecocert. Toni Cuesta charló con Vincent Provost, gerente de la empresa.

¿Cómo se elaboran los productos de Tonyx?

-Seleccionamos los nutrientes minerales coloidales extraídos de medios naturales preservados y enriquecidos a lo largo de los milenios. Proviene de rocas muy antiguas, marinas y minas de orígenes diversos, fosilizadas en cuencas sedimentarias y transformadas tras fenómenos de erupción. Estos nutrientes ofrecen su poder de regeneración intacta y sus propiedades energéticas a las plantas. Creando un ecosistema vivo, permitiendo al suelo ser una reserva eficaz de elementos vitales reconocidos por las plantas en su nutrición.

Tenemos dos formas de elaboración según si son:

- a) Las formulaciones granuladas Tonyx, una presentación sólida, que se derivan de rocas que provienen de medios naturales preservados. Son activas directamente a nivel de las raíces.
- b) Las formulaciones líquidas Tonyx son unas soluciones minerales coloidales; esta naturaleza biofísica les permite ser asimiladas directamente por la savia, ella misma de naturaleza coloidal; asegurando así el enlace entre el inerte de los medios minerales geológicos y las estructuras vivas de la planta. Actuando directamente sobre la planta.

VALOR AÑADIDO

¿Cuál es el valor añadido de estos productos?

-Nuestros productos se sitúan en un marco de desarrollo sostenible. Por su concepción

- Los abonos son fabricados sin añadido de nitrógeno o fósforo de síntesis; contribuyendo así a la reducción de los nitratos y de los fosfatos en el suelo y las capas freáticas
- Su eficacia se apoya en nuestra larga experiencia en agricultura ecológica y en el conocimiento de las prácticas de los jardineros y hortelanos.
- Los embalajes son reciclables o reutilizables

Por su valor añadido para el consumidor

- Gama completa para todos los usos: toda la gama se puede utilizar para todo el jardín/huerto y para toda planta de interior o exterior, a lo largo del año
- Son fáciles de usar
- Mayor concentración: a igual canti-



Vincent Provost, el gerente de Tonyx

dad, permiten alimentar un número mayor de plantas que los productos de la competencia
El espíritu de servicio Tonyx
• Posibilidad de pequeños pedidos, para el reaprovisionamiento
• Posibilidad de presentaciones y de demostraciones en sus tiendas

LA DISTRIBUCIÓN

¿En qué otros países ya se distribuyen?

-Por el momento, solamente en Francia y estamos empezando nuestra introducción en el mercado español a través de tiendas independientes del País Vasco

¿Cuál es su certificación?

-Todos los abonos están certificados por Ecocert (la certificación más estricta en Francia).

PLANTAS RESISTENTES PRODUCTOS BIOESTIMULANTES

Tonix es una empresa francesa con más de 30 años investigando en el mundo de la fertilización ecológica. Está formada por un equipo puntero de investigadores. Según sus responsables, “es su mineralización la que proporciona al suelo su fertilidad”. Y “es la presencia de los elementos encargados de la energía electromagnética la que permite a la vida organizarse y a la planta crecer”.

Disponen de

- Formulaciones granuladas para nutrir el suelo
 - Formulaciones líquidas para nutrir la planta
- Sus aplicaciones son jardines y huertos, plantas de maceta, césped, plantas ornamentales, etc.

Los productos de esta firma, según sus directivos, “son bioestimulantes naturales, ricos en oligoelementos. Son fabricados sin ningún subproducto de origen animal. Favorecen el crecimiento natural de los vegetales. Aumentan la resistencia de las plantas a la sequía y enfermedades”.

Foto: EcoArchivo



Un aparador de Tonyx con todos sus productos



Fertilizante para los huertos “maceteros”

Foto: EcoArchivo

¿Creen que en España falta este tipo de producto?

-En España, así como en Francia, se encuentran varios abonos de los llamados «bio clásicos», con las características siguientes:

- Se quedan demasiado a menudo en un esquema de aportación cuantitativa de materias orgánicas mientras que el exceso de elementos fertilizantes es a menudo perjudicial.
- Además por una parte ciertas materias orgánicas de origen vegetal (constituidas en su mayoría por celulosa)... abastecen cuantitativamente y cualitativamente menos humus que las más ricas en lignina; y por otra parte, muchas materias orgánicas de origen animal son de mala calidad.

Creemos que se necesita un método

que vaya más allá que la fertilización “bio” clásica.

LOS PRECIOS

Háblenos de los precios con los que salen al mercado...

Referencias	Precios
Frascos 600 ml	10,00 - 11,00 €
Potes 750 g	7,00 - 8,00 €
Cubos 6 kg	18,00 - 21,00 €

¿Dónde se podrán encontrar?

-Actualmente se encuentran en tiendas bio del País Vasco, pero nuestra estrategia es estar presentes en garden centers y tiendas bio en España. Por ello actualmente estamos buscando distribuidores en España. Además de la venta por internet.

¿Sirven para toda la gama de hortalizas y frutales que podemos encontrar en un huerto de cualquier latitud de España?

-Toda la gama Tonyx está adaptada para todo tipo de plantas y tierras, en cualquier latitud de España.

Toni Cuesta



EUSKADI

La isla Eco Euskadi conformada por los siguientes expositores, estará ubicada en el stand 339

- Conservas Olasagasti
- Quesería Amillano
- Sidra Iparragirre
- Zuaizto
- Germinados Kimuak
- Uliako Labea
- Tribal Trading
- Conservas Ortiz
- Loiolene baserria
- Barraskibide-Oilobide
- Panadería Illargui
- Ulibarri Artzaiak
- Bioterra 2013
- Adanatura legumbres

BioCultura
Feria de productos ecológicos y comercio justo

www.eneek.org



Ae Agricultura y Ganadería Ecológica
Revista de divulgación técnica

198 - mayo 2012 - Trimestral - 4€

AGROECOLOGÍA, AGRICULTURA LOCAL Y CANALES CORTOS

Revista de divulgación Técnica de Agricultura y Ganadería Ecológica

INTERNACIONAL DE PRODUCCIÓN
• EVA LO VESTERGAARD
Agricultor ecológico
Presidente del Organismo Director
• JAUBER PEREZ
Gerente ECOSECHA

PRODUCCIÓN VEGETAL
• Introducción al manejo del cultivo del perejil de agricultura en España
• Aceite ecológico
• Una experiencia para reducir la huella ecológica de las ciudades
• Compost
• Fomento del comercio justo
• Plaza Arenal-Zamorano Laureano

GANADERÍA ECOLÓGICA
Cooperativa críca: un modelo a seguir: coherente y viable

¡Infórmate! revista-ae.es

mi herbolario

Revista especializada para profesionales de la salud



Disfruta de "mi herbolario" en papel, como siempre, y ahora también en formato digital

¡ EN FORMATO DIGITAL !

Mi herbolario apuesta por las nuevas tecnologías y a partir de ahora podrás disfrutar de la edición impresa a través de tu iPad. Obtendrás tu propia biblioteca y encontrarás contenido multimedia exclusivo.

Doopaper.com

Mi herbolario lanza una nueva versión de su revista impresa para ordenadores de mesa, portátiles y compatible con cualquier sistema operativo.

Síguenos en:  

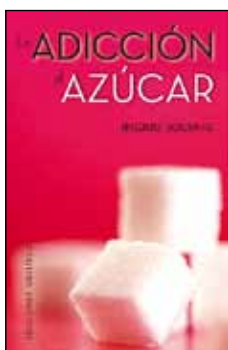


Descárgate la aplicación gratuita en App Store

1 LA ADICCIÓN AL AZÚCAR INGRID SOLBRIG

Edic. Obelisco

El consumo de azúcar, y especialmente el consumo de azúcar blanquilla convencional, no es nada saludable. Además de caries y obesidad, el azúcar también está en el origen de otras patologías: hipertensión, artritis, diabetes... Y además es una sustancia adictiva. Y, para colmo de males, algunos productos dulces se sustituyen por productos *light* con aspartamo, lo que empeora la situación. Hay otras alternativas, como la stevia. El libro lo explica de forma clara y concisa.



2 DEMOCRACIA MONITORIZADA RAMÓN A. FEENSTRA

Edic. Icaria

La democracia no pasa por su mejor momento. Está, digámoslo así, en cierta forma, en tela de juicio. No es la panacea que parecía. En este contexto, un caldo de cultivo en el que la ciudadanía se ha distanciado ostensiblemente del hecho político, aparecen nuevas formas de participación ciudadana ajenas a las urnas. El autor estudia el concepto de «democracia monitorizada» introducido por John Keane. Los nuevos procesos de transformación social siguen en una continua evolución.



3 POPOLI SOVRANI VV.AA.

The Ecologist Italia

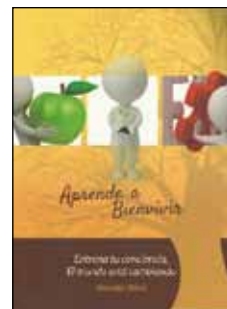
The Ecologist en Italia vuelve a la carga con un monográfico en formato libro que aborda el tema « indígena ». Desde diversísimos puntos de vista, como hacemos en The Ecologist en castellano, nuestros colegas italianos muestran que el sistema de vida occidental, su economía, su consumo, su banca, sus formas sociales, sus ciudades... no representan la única forma de vivir en Gaia. Hay otras. Con artículos de gran calado de, entre otros, Edward Goldsmith, Jerry Mander, y nuestros compañeros Pedro Burruero y Edwin Parra...



4 APRENDE A BIENVIVIR MERCEDES BLASCO

Edic. Bonavida

Mercedes Blasco ha escrito un libro sencillo y directo para vivir de una forma más armónica con el medio, con el universo, con el cosmos... os propone que aprendamos a respirar de una forma consciente, a comer de una forma responsable... También reivindica la intuición como forma de conocimiento y el contacto, siempre que podamos, con la Naturaleza. Y muchas más cosas que tienen que ver con un saber estar en el planeta. Y no se olvida de mentarnos que estemos en contacto con la Belleza.



5 ¿REVOLUCIÓN INTEGRAL O DECRECIMIENTO? FÉLIX RODRIGO MORA

Edic. El Grillo Libertario

Rodrigo Mora nos dice en este pequeño volumen que las teorías de decrecimiento de La-touche ya no tienen teorías ahora que nuestro mundo ya se hunde por sí solo. Para el autor, ahora es el momento de coger al toro por los cuernos y lanzarnos a una revolución integral. Rodrigo Mora reparte a diestra y siniestra y el ecologismo político recibe también su ración de «collejas».



6 cd HOMENAJE A «LA TERREMOTO» LADY GIPSY

Factoría Chakataka

Lady Gipsy, producida por Jacky Tarradellas, un músico rumbero brillante, debuta en lo discográfico con un álbum en el que muestra sus encantos: garra y figura hasta la sepultura. Mucha rumba que se codea con cachondeo y guasa gitanos. Ideal para empezar esta temporada que se presume muy aciaga. Tal como están las cosas, por lo menos que alguien nos haga sonreír, bailar y divertirnos. Y esta gitana lo hace con mucha gracia.





YOGUR DE CABRA CON FRUTAS

No has probado nada igual porque no existe nada igual



YOGURES GRIEGOS Y DESNATADOS

ES LÓGICO, ES ECOLÓGICO



WWW.ELCANTERODELETUR.COM

Ctra. de Nerpio km1 - 02434 Letur, Albacete
t: 967 426 066 - f: 967 426 336 - elcantero@elcanterodeletur.com

LOGONA

NATURKOSMETIK

PORQUE UNA PIEL BELLA NO ES UNA CUESTIÓN DE EDAD



FÓRMULA TOTALMENTE RENOVADA.

LIFTING SERUM AGE PROTECTION

TU ALIADO PARA MANTENER UNA PIEL JOVEN Y LUMINOSA

Estimula la regeneración celular y reduce las líneas de expresión. Máxima efectividad en el cuidado de la piel con un efecto inmediato gracias al extracto de espino amarillo bio y ácido hialurónico que contiene su fórmula.



naturcosmetika 
www.naturcosmetika.com

LLEGA OCTUBRE...

EL HUERTO EN OTOÑO

Con el otoño se inicia una nueva etapa del huerto. Hay que limpiar bien todos los restos de los cultivos de verano y remover de nuevo la tierra para plantar los cultivos que van ocupar el espacio durante el otoño y el invierno. Las temperaturas cálidas de los primeros días de otoño permiten el desarrollo a buen ritmo de los cultivos que sufrirán una parada con los primeros fríos.

Por ello es bueno planificar bien, de manera que algunos cultivos como las lechugas, escarolas, coles, coliflores, zanahorias, acelgas, puerros o apios hayan alcanzado un buen tamaño cuando empieza el frío.

También es tiempo de preparar un nuevo montón de compost. Los restos de los cultivos de verano van a ser la base. Así al llegar la primavera tendremos el compost listo para incorporarlo al suelo.

A TENER EN CUENTA:

- Si tenemos previsto plantar árboles en invierno es el momento de abrir los hoyos. Debemos dejarlos abiertos durante unas semanas para permitir que se esponje la tierra y eliminar la compactación de las paredes del hoyo que se produce al excavarlo. Así al árbol le será más fácil desarrollar raíces.
- El otoño suele ser una época lluviosa por lo que puede ser adecuado proteger a las plantas más sensibles de los ataques de hongos con tratamientos vitalizantes a base de cola de caballo.
- No debemos olvidar vaciar el circuito de riego, limpiar los aspersores o goteros que puedan estar obstruidos y proteger a aquellos más sometidos a la intemperie especialmente si estamos en una zona de heladas frecuentes y fuertes.
- Es el momento de aportar compost bajo los árboles frutales. No es necesario trabajar el suelo para incorporarlo. Las lluvias de otoño ayudarán a hacerlo progresivamente y de forma natural sin perturbar el suelo.
- En los espacios del huerto que no vayamos a utilizar podemos sembrar un abono verde. De esta forma evitaremos que la tierra permanezca desnuda, que se reproduzcan las malas hierbas y que el suelo se erosione si se presentan lluvias torrenciales.
- Los otoños cálidos (y parece que cada vez lo son más) favorecen la presencia de una plaga que afecta a las coles y todas sus variedades: repollos, brócolis, coles de Bruselas, col China, coliflores, etc. Esta mariposa pone sus huevos de color naranja en el envés de las hojas y las orugas se alimentan de



Foto: P.M.

Toda la familia de las coles, coliflores, brócolis... encuentran a finales del verano/principios del otoño el mejor momento para la plantación...

las hojas pudiendo devorar una col pequeña en poco tiempo. Una vez han aparecido las larvas el tratamiento más efectivo es el *Bacillus turingiensis* aunque si sólo afectan a unos pocos ejemplares podemos plantearnos eliminarlas manualmente.

ALGUNOS TRUCOS

- Si estamos en una zona fría con riesgo de heladas tempranas podemos proteger las hortalizas que permanecen en el huerto como las coles, espinacas, zanahorias, alcachofas, etc., con un acolchado de paja.
- Las botellas de agua de 5 litros de plástico transparente se pueden utilizar partidas por la mitad como mini-invernaderos para acelerar el crecimiento de lechugas, escarolas, coles, etc.
- Las parcelas que no se vayan a utilizar se pueden sembrar con espinacas. Las que no se consuman durante el invierno se pueden enterrar como abono verde en primavera.
- Podemos aprovechar las hojas secas que caen de los árboles para el compost o para acolchar algunos cultivos.

- Se pueden guardar las zanahorias recogidas a principios de otoño en un silo enterrado en la tierra. Una forma muy sencilla y útil contra los posibles ataques de roedores es utilizar el tambor de una lavadora vieja.
- Para evitar la presencia de caracoles y babosa, especialmente en el acolchado, se puede rociar con café concentrado.
- Las calabazas se conservan mejor si se sitúan sobre una capa de paja o

- planchas de madera con el pedúnculo hacia el suelo o de lado.
- Si se corta una parte de las hojas que quedan en las tomateras los últimos tomates madurarán más rápidamente antes de la llegada del frío.
- El puerro y la zanahoria son dos cultivos de otoño que se asocian bien y previenen los ataques de la mosca.

Montse Escutia

LA PODA DE LOS FRUTALES LAS VENTAJAS DEL OTOÑO

La poda viene realizándose tradicionalmente durante el periodo de reposo vegetativo. Esto supone algunas ventajas especialmente la de resultar mucho más sencilla por la ausencia de hojas en el árbol que impedirían una buena apreciación de su estructura. Además coincide con una época de poco trabajo en el campo y por tanto el agricultor dispone de más tiempo para podar. Sin embargo supone algunas desventajas como la dificultad en la cicatrización de las heridas y, en las zonas más frías, una mayor vulnerabilidad del árbol a sufrir daños por heladas. Por eso algunas especies más delicadas como nogales y cerezos deben podarse lo estrictamente necesario y siempre a finales de la primavera e inicio del verano.

Para el resto de especies la poda puede realizarse al inicio del otoño dándoles tiempo a cicatrizar sus heridas antes de los fríos intensos del invierno. En agricultura ecológica se recomienda que la poda se dirija estrictamente a ayudar a la planta a renovarse y a encontrar un equilibrio. Un árbol tiende de forma natural a un desarrollo armonioso que le permite aprovechar al máximo la energía solar. El objetivo de la poda es ayudar a la planta a crecer más sana y productiva eliminando las ramas rotas, secas o enfermas, aclarando el interior de la copa si es demasiado denso para que circule mejor el aire y reduciendo las dimensiones de la copa para facilitar las labores de defensa y recolección de los frutos.

Cuando los árboles son pequeños deben conducirse hacia formas libres y tridimensionales que son las que respetan más su naturaleza como el vaso libre o el huso libre. La poda debe de ser mínima durante los tres primeros años para permitir que el árbol se desarrolle bien tanto a nivel radicular como foliar.

	Podemos sembrar	Podemos plantar
Septiembre	Acelgas, apios, coles, espinacas, escarolas, lechugas, guisantes, puerros, nabos, rabanitos.	Cebollas, coles, coliflores, lechugas, escarolas, puerros.
Octubre	Espinacas, ajos, guisantes, habas, lechugas, rabanitos, puerros.	Cebollas, coles, lechugas, escarolas, puerros.
Noviembre	Ajos, espinacas, escarolas, habas, lechugas.	

¡ NUEVOS !

Línea
BIO%



Con la calidad bio...



Elaborados con ingredientes ecológicos.
Productos de máxima potencia y calidad.

Seleccionamos las materias primas más idóneas para cada fin y de la máxima calidad cumpliendo siempre rigurosos controles desde el origen del cultivo ecológico certificado, hasta el producto final.

SIN
EXCIPIENTES
CONSERVANTES
COLORANTES

Highest
Quality

TM
VCAPS
APTO PARA
VEGANOS

Para más información:
Tel. 902 18 07 93
info@elgranero.com
www.elgranero.com



Nosotros **sabemos** lo que comemos...
¿y tú?

Nosotros **consumimos** alimentos biológicos porque sabemos que nos proporcionan salud, equilibrio y seguridad.

Nosotros **confiamos** en los productos realmente biológicos porque vienen garantizados por una estricta normativa de homologación y con una información honesta y veraz.

Nosotros **disfrutamos** de los alimentos biológicos porque nos devuelven todo el sabor natural y originario de los frutos de la tierra...

Nosotros **apoyamos** la agricultura biológica porque propicia un modelo basado en el respeto medioambiental, al evitar la contaminación y agotamiento de la tierra por el abuso de abonos y pesticidas.

Nosotros **sabemos lo que comemos**, ¿y tú?



BIOCOP

Sabes lo que comes



¡ Visítanos! Todas nuestras novedades también a través de Facebook y Twitter

Puigmal, 3 · 08185 Lliçà de Vall (Bcn)
Tel. 938 436 517 · Fax 938 439 600 · www.biocop.es

ENTREVISTA A CRISTINA NARBONA

“LOS LOBBIES ESTÁN MUY CONTENTOS CON EL PP”

-¿Qué ha representado Fukushima?

-Un antes y un después. El desastre se dio en un país avanzado tecnológicamente y democrático. Ya no estamos delante de Chernobil. La percepción del riesgo nuclear ha cambiado profundamente.

-Pero el ciudadano no ve cambios al respecto...

-En España, únicamente. Aquí no hay debate. Alemania, Italia, Bélgica... Hasta Francia ha dado pasos para amornar el peso de la energía nuclear. Mientras, aquí, con el PP, ocurre todo lo contrario. Tras Fukushima, en todo el mundo, excepto en España, ha habido repercusiones en la opinión pública, en las decisiones políticas y en las empresariales, como ha ocurrido con Siemens.

EL OBJETIVO

-¿Cuál es el objetivo de este libro?

-Poner en evidencia las falacias que siguen rodeando a la energía nuclear. La energía nuclear no es barata, ni segura, ni limpia, ni imprescindible.

-¿La alternativa?

-Renovables y mucho ahorro y mucha eficiencia, cambios en el sistema productivo. Especialmente, en un país como España, que no tiene energías fósiles.

-¿Qué va a pasar con la salud de los japoneses? ¿Qué está pasando ya?

-No hay datos fidedignos en lo fisiológico. Pero sí hay otros tipos de datos. Han aumentado drásticamente los casos de suicidio y depresiones y otras formas de dolencias mentales. La angustia de muchos japoneses de si van a desarrollar un cáncer, ellos, sus hijos, es muy grande, y crea muchos problemas mentales. En estos momentos, en Japón hay mucha angustia. Es un enemigo silencioso muy peligroso.

¿CÓMPLICES?

-¿El pueblo japonés ha sido cómplice de esa barbarie?

-Es una población que admite muy fielmente las estructuras de poder y sus decisiones. Aceptaban las mentiras sobre la energía nuclear sin discutirlos, a pesar de haber sufrido dos bombas atómicas con desastrosas consecuencias. Pero han tomado un camino inverso y toda la población está contribuyendo de forma ejemplar a ahorrar energía, transformarla en eficacia y en invertir en renovables.

-¿Qué pasa con el PP, que van a por todas...?

-En materia de renovables, Japón y muchos países nos toman por ejemplo. Ahora, el PP se está cargando todo lo realizado durante años. Desaparecen las primas a las ayudas a las renovables, aumentan las ayudas a las ener-



Cristina Narbona, en el momento previo a la presentación de su libro en Barcelona



A la izquierda de Cristina, Jordi Ortega, coautor del libro

gías fósiles y se decreta el aumento de la vida de las centrales nucleares. Los “lobbies” están muy contentos con el PP, el nuclear, el transgénico...

ARIAS CAÑETE...

-En el terreno de la agricultura ecológica, Arias Cañete se está luciendo...

-En otros países de nuestro entorno, el apoyo a la agricultura ecológica no ha sido algo de izquierdas, sino una apuesta de país. Todo el mundo ha apoyado, incluso los partidos de derechas, la agricultura biológica en países como Alemania, Italia o Francia. Pero en España, especialmente el PP, vive completamente plegado a los intereses de las grandes corporaciones

de la agricultura industrial, sin personalidad ni decisiones propias, con los ojos puestos con hincapié en la agricultura transgénica, que es donde se cuece el bacalao del gran negocio del agro. La agricultura ecológica les estorba y por eso tratan de desprestigiarla y de reducirla. En el asunto de los cultivos transgénicos, especialmente, toda Europa ha mostrado una misma y transparente negativa. Pero el PP está subyugado a los intereses de grandes corporaciones estadounidenses. Es muy grave. Y con su mayoría absoluta hacen lo que quieren. Sólo les pueden detener los movimientos ciudadanos.

Pedro Burruezo

OPINIÓN

CHÚPATE ESA

Qué mundo...

No hay revolución sin re-evolución interna. La gente está saliendo a la calle y hace bien. Pero no basta. El Sistema se ha hecho grande y casi inexpugnable con nuestra complicidad. Hasta aquí hemos llegado nosotros solitos. Los de arriba, políticos, empresarios, masones, iluminati, etc., nos han dado el empujoncito. Pero el naufragio es de cada uno de nosotros. Y, al mismo tiempo, es un naufragio colectivo. Reconozcámoslo: somos una sociedad decadente. Pero esa sociedad está formada por personas. Y el ente social es reflejo de cada una de nuestras almas. Vivimos con egoísmo, cada vez más solos. Las familias desaparecen porque nosotros las destruimos. Las estructuras sociales brillan por su ausencia. Nos quejamos del Estado, de las empresas, pero nosotros hemos sido los que nos hemos convertido en adictos a sus ofertas, que hemos transformado en necesidades, cuando no lo son.

Los que querían salirse por completo del Sistema montaron comunas completamente irreales y de espaldas a la lógica del mundo natural. Resultado: más problemas todavía. El 95% de las ecoaldeas de todo el planeta son un absoluto fracaso. ¿De eso también le vamos a echar la culpa al Banco Mundial? Los de las rastas cometen los mismos errores que los de las corbatas. Y las que no se depilan son también envidiosas, egocéntricas y pueriles, como las que se obsesionan por su imagen. El caos total. Y el caos lo engendramos nosotros mismos.

Por no hablar de los presuntos “espirituales”. “Consejos vendo y para mí no tengo”. España y, más concretamente, Barcelona... son un verdadero nido de centros y escuelas de pseudoiniciación. Mucha “new age” y todo tipo de espejismos de religiones “a la carta”. El más torpe es el que le da consejos a los demás. Quieren arreglar el mundo y sus propias vidas son un hazmerreír. En ese caldo de cultivo, triunfa la contrainiciación de forma pavorosa, con el Opus Dei a la cabeza, todo un ejemplo de lo que no debería ser...

Y, claro, cómo vamos a olvidar a esos que son buena parte del problema: los psicólogos y los psiquiatras. Desde que el hombre asesinó al Hombre, aquel en cuya alma anidaba el genuino reflejo de lo divino, todo es posible, y psicólogos y psiquiatras campan a sus anchas sustituyendo a místicos/as, sabios/as y hombres/mujeres de santidad... Los científicos se ponen la bata blanca y ejercen de nuevos sacerdotes, mientras el parado sueña con volver a consumir. Y no quieren ver que esto no ha hecho más que empezar. ¿Que hay que cambiar el Sistema por completo? Claro, pero ¿cómo es posible eso si nadie quiere cambiarse a sí mismo? Ya no valen los espejos trucados. Hay que mirarse en ellos y ver nuestros reales defectos. Ya no valen más autoengaños, sopena de seguir hundidos en el es-
perpento. Qué mundo...



El barón rampante