

# MUNDO BIO **BioCultura** info

feria de productos ecológicos y consumo responsable

Edita: Asociación Vida Sana (Declarada de Utilidad Pública) - OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2014

## BIOCULTURA BILBAO

# CONSUMO Y PRODUCCIÓN "BIO"... EN ASCENSO

En Madrid, BioCultura lleva ya treinta años de singladura, los cumple esta temporada. En Bilbao, sin embargo, fue el año pasado su primera feria y, hogaño, llega a su segunda edición. Euskadi es notable por su producción y consumo "bio", también en claro ascenso. La edición vasca de BioCultura viene a demostrar que Euskadi tiene mucho que decir en la nueva cultura "bio".

El sector ecológico, en la totalidad del estado español, no deja de crecer. Y no deja de crecer desde hace mucho tiempo. Pero no nos engañemos: hace tres décadas prácticamente nadie había oído hablar de ecología, alimentos "bio", cosmética orgánica, etc. Han sido muchos años de tropiezos, errores, baches, políticos ignorantes, etc. Sin embargo, ha valido la pena el esfuerzo. Ninguna energía bienintencionada se pierde en el universo. Todo acaba dando sus frutos, sabrosos y necesarios. Desde aquel entonces, BioCultura no ha dejado de subir y, por otro lado, se han ramificado sus esfuerzos. La última parada ha sido Bilbao, porque Euskadi ha demostrado ser una zona de gran fuerza en lo que atañe a consumo y producción "bio".

### DESCENTRALIZACIÓN

La cultura "bio" es, en sí misma, una forma de hacer "descentralizada". Por ello, ya ha llegado el momento de que el sector "eco" tenga ferias de prestigio no sólo en Madrid y en Barcelona, sino también en aquellos territorios en los que el público sabe que no hay futuro si el futuro no es ecológico. Territorios, como Euskadi, que aprecian el valor de lo propio, de lo genuino y de lo local. Porque, para que un alimento (o cualquier otro producto) cierre el círculo de lo orgánico, mejor si procede de una zona cercana. Cuanto más cercana, mejor. Y si sigue formas de hacer tradicionales, que respetan la cultura autóctona y la biodiversidad local, entonces no puede haber alimentos y/o productos de cualquier otro subsector "bio" de más calidad y perfección en todos los ámbitos.

### ALGO MÁS QUE "BIO"

BioCultura es, como dice su directora, Ángeles Parra (una activista que lleva trabajando por la cultura ecológica desde los 18 años), "mucho



BioCultura Bilbao se estrenó el año pasado con un contundente éxito que augura los mejor para esta y próximas temporadas, ya que en Euskadi el público sabe muy bien lo que quiere

más que una feria". BioCultura es una especie de oasis en la sociedad actual, porque va mucho más allá de la política y de las utopías "soñadas". BioCultura es una realidad tangible que pone en solfa que otro mundo es posible y que ya hay muchos miles y miles de personas trabajando en una producción y en un consumo sanos, justos y solidarios. Y no sólo en el ámbito alimentario... También en otros subsectores del universo ecológico, como la cosmética ecológica certificada, el textil orgánico, la salud natural...

### INFORMACIÓN INDEPENDIENTE

Por ello, BioCultura llega de nuevo a Euskadi, de la mano de BEC Bilbao. Porque, para tener un futuro digno para los nuestros, tenemos que apostar por una regeneración

ecológica, social y transformadora que no signifique más palabras, sino actitudes cotidianas de verdadera (r)-evolución. Es la democracia más real que existe. Es la única que vale la pena... Por eso, BioCultura no es una feria cualquiera... Y, además, la feria va mucho más allá de la actividad comercial. Porque la ciudadanía quiere saber, quiere conocer esas alternativas que son viables y factibles y que ya están funcionando. Por ello, la innumerable actividad paralela de BioCultura conforma un todo que genera en sí mismo uno de los mayores atractivos del salón: conferencias, talleres, ponencias, degustaciones... para profesionales y para el público en general. Y, por si esto no fuera suficiente, también concierto. Kepa Junquera & Sorginak estarán en BioCultura, el domingo, para presentar su último trabajo: "Una pequeña histo-

Foto: Español

ria de la trikitixa". Porque la rebeldía de BioCultura frente a una sociedad insostenible y anodina también es capaz de expresarse con una sonrisa y con cultura de primera calidad. Así mismo, durante el fin de semana, BioCultura también será el escenario de MamaTerra, Festival Ecológico de la Infancia, para que esos "locos pequeños" aprendan jugando que otra alimentación más sana, más justa y más limpia... es posible.

Amalia Antúnez

## TOMA NOTA NUEVA CITA

Del viernes 3 al domingo 5 de octubre  
BEC Bilbao  
Precios  
-Adulto: 4€  
-Jubilados, Ikea Family, Gazte Txartela: 2€  
-Niños menores de 11 años, gratis  
Este precio incluye la entrada a la feria y a todas las actividades organizadas

Horarios / Orduetegiak  
-11-21h. / Domingo 5: 11-20h  
-11etatik 20etara / Igandeak 5: 11etatik-20ra

www.biocultura.org  
Nivel 5  
1 A, 1 B, 2, 3, 4  
Nivel 4  
Auditorio 1, Auditorio 2  
Pabellón Feria  
Show Cooking

¿Cómo llegar?  
Autopista A-8. Salida / Irteera 8: Barakaldo/ BEC!  
b L. 3136 Bizkaibus (Bilbao-Cruces-Barakaldo)  
Est. "Ansio", Línea 2  
RENFE Barakaldo



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:** Ángeles Parra. **Redacción:** Pablo Bolaño, Pedro Burruezo, Toni Cuesta, Diego Isabel, Mayte Garmendia, Agustín Nerja, Carmina Pérez, José Luis Rodero, Begoña Quintanilla, Mª Bienvenida de Vargas, Esteban Zaráuz, SEO/BirdLife. **Publicidad:** J.C. Moreno.

**ACTIVIDADES PARALELAS**

**PARA TODOS LOS GUSTOS**

Más de 150 actividades conforman el grueso de la programación paralela de BioCultura Bilbao. En el apartado tenéis algunas muestras de esta interminable lista. Desde talleres de cocina vegetariana hasta conferencias sobre las consecuencias de las vacunaciones sistemáticas pasando por el yoga, jornadas profesionales y/o diversos tipos de conciertos y musicoterapia. Nadie quedará descontento.

La programación de actividades de BioCultura, y en Bilbao no iba a ser diferente, tiene por objetivo dar a la población esa información independiente que no aparece en los medios de comunicación de masas, una información que nos hace más libres, menos dependientes de las mentiras de empresas y estados. En ese aspecto, por ejemplo, la segunda edición de BioCultura Bilbao contará por primera vez con la Jornada de Reflexión sobre las Vacunaciones Sistemáticas. Se trata de un evento organizado por la Liga por la Libertad de Vacunación (LLV) y con el soporte del Europeo Forum

for Vaccine Vigilance (EFVV). Para la mayor parte de la población, las vacunas son algo obligatorio e incuestionable. Cuando una persona o familia decide no vacunar o poner en duda el hecho de vacunarse, se enfrenta con un conflicto emocional y social difícil de llevar en solitario. Estar debidamente informado es primordial para afrontar esta situación de forma positiva y para ayudarnos a desenmascarar este mito tan arraigado en la sociedad contemporánea. “Hay que saber que la práctica de las vacunaciones masivas no solamente no trae ventajas sanitarias sino que, además, estas vacunaciones masivas están en el origen de numerosos trastornos y enfermedades”, nos dicen desde la Liga por la Libertad de Vacunación. La jornada va dirigida a personas que se plantean el uso de las vacunas. Padres de familia y profesionales de la sanidad. Se llevará a cabo en la sala 4, Nivel 5 de BEC, durante toda la mañana y mediodía del sábado. Participan especialistas, afectados, padres y madres y expertos como el doctor Uriarte.



Foto: EcoArchivo

El visitante de Biocultura puede elegir entre la variedad de la oferta para informarse



Foto: EcoArchivo

El Show Cooking ecogastronómico será, sin duda, uno de los espacios de más éxito de BioCultura Bilbao

**ALGUNAS RECOMENDACIONES TOMEN NOTA**

**Viernes**

**OPORTUNIDADES PARA EL AGROTURISMO EN EL AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTURA FAMILIAR (AIAF 2014)**

P 18 h. Sala 2. Nivel 5

**Severino García.** Presidente de la Fundación Ecoagroturismo.

Organiza: *Fundación Ecoagroturismo Ecotur.*

[www.ecotur.es](http://www.ecotur.es) / [www.ceres-ecotur.com](http://www.ceres-ecotur.com)

**¿CÓMO SE VIVE EN UNA CASA BIOPASIVA SIN CALEFACCIÓN?**

P 19 h. Sala 2. Nivel 5

**Gorka Elorza Etxebarria.** Arquitecto especializado en construcción biopasiva.

Organiza: *Baransu-Grupo Kuusamo*

[www.baransu.net](http://www.baransu.net)

**Sábado**

**PLAN DE FOMENTO DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA DE EUSKADI. AGENTES, PROYECTOS E INICIATIVAS INNOVADORAS**

P 11 h. Sala 3. Nivel 5

**ENEK.** Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi.

[www.eneek.org](http://www.eneek.org)

**LÁCTEOS Y SALUD**

P 13'30 h. Auditorio 1. Nivel 4

**Lucía Redondo Cuevas.** Profesora del ciclo de Dietética en IFPS Roger de Llúria, diplomada en dietética y nutrición, graduada en MTC.

Organiza: *IFPS Roger de Llúria (Barcelona)*

[www.rogerdelauria.com](http://www.rogerdelauria.com)

**REMEDIOS POPULARES EN LAS ENFERMEDADES HABITUALES**

P 15 h. Sala 4. Nivel 5

**Xavier Uriarte.** Médico y remedador.

**POR LA INDEPENDENCIA DE LOS PESTICIDAS, DEL DESASTRE A LA ESPERANZA**

P 16 h. Sala 1 A. Nivel 5

**Carlos de Prada.** Periodista, presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. Responsable campaña Fodesam-Vivo Sano para la reducción del uso de pesticidas.

**CÓMO CURA LA AVENA**

P 17'30 h. Sala 1A. Nivel 5

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

Organiza: *Biocop FormaInforma*

[www.biocop.es](http://www.biocop.es)

**Domingo**

**YOGI TEA Y KUNDALINI YOGA: ENSEÑANZAS DE YOGI BHAJAN**

P 12 h. Sala 1A. Nivel 5

**Hari Bhajan Singh.** Profesor de Kundalini yoga y mánager de eventos de Yogi Tea.

Organiza: *Yogi Tea GMBH y AEKY (www.yogitea.eu/es)*

**LA MAESTRÍA DE LA MENTE**

P 12'30 h. Auditorio 1. Nivel 4

**Sri Purohit.** Maestro hindú de yoga y meditación.

Organiza: *Sri Purohit Swami Wellness.*

[www.swamipurohit.com](http://www.swamipurohit.com)

**CÁNCER, UN PROCESO BIOLÓGICO Y BIO-LÓGICO REVERSIBLE**

P 15 h. Auditorio 2. Nivel 4

**Antonio Tagliati.** Investigador independiente, responsable área Cáncer de Plural-21.

Organiza: *Associació Plural-21*

[www.plural-21.org](http://www.plural-21.org)

**¡CULTIVA TU SALUD! CULTIVA Y ELABORA TUS REMEDIOS NATURALES**

P 16 h. Auditorio 2. Nivel 4

**Mariano Bueno.** Divulgador, experto en agricultura ecológica, bioconstrucción y salud natural.

[www.casasana.info](http://www.casasana.info)

**SHOW COOKING  
ECOGASTRONÓMICO**

Durante los 3 días que dura BioCultura también se llevará a cabo el ShowCooking Ecogastronómico. Prácticamente no habrá ningún momento del día en que en el espacio Show Cooking no se celebre algún tipo de actividad. El viernes, por ejemplo, lácteos con leche, yogur y quesos del Caserío Vista Alegre. Y taller de etiquetado de alimentos ecológicos con Xabier Lejarzegi, de ENNEK. El sábado, os recomendamos el taller de recetas alcalinas de Ester Zapater y Núria Perpinyà. Y la cata y degustación de las sidras ecológicas vascas. El domingo por la mañana no os perdáis “Aquí hay tomate”, un taller, más cata y degustación de variedades de tomate ecológico vasco. Por otro lado, el chef ecovegano Lenin Arturo Castillo nos mostrará las bondades organolépticas y nutricionales de la quinua negra. Para ver la programación entera de este espacio, como para seguir toda la programación paralela de BioCultura Bilbao en general, os recomendamos que visitéis con tiempo [www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)

**JORNADAS  
PROFESIONALES**

El domingo, en la sala 3 del Nivel 5, de 11 a 15h, se llevará a cabo la jornada profesional Biocop Forma e Informa. Bajo el lema “Qué conviene saber antes de abrir una tienda y cómo mejorar

nuestra gestión si ya la tenemos”, los usuarios tendrán nuevos datos del mercado, ideas de negocio, información para encontrar el local adecuado, previsiones de venta, gestión en promociones... Los profesores son Pol Picazos y Roberto Lepori. Sólo se puede acudir habiendo reservado antes la plaza. Para hacerlo, acudid a [www.biocop.es](http://www.biocop.es) También para profesionales de la ecocosmética natural, el show room de la Plataforma EcoEstética durante el viernes, sábado y domingo, tiene todo el día ocupado con multitud de actividades. Por ejemplo, el viernes por la tarde, de 18,30 a 19,30, masterclass de maquillaje “bio” con la firma Montaltobio. El sábado, a las 15,30h, taller de ecocosmética natural con Naay Botanicals. Y el domingo, por citar otro de los ejemplos, taller “Sintiendo el poder de las plantas en los cosméticos”, con los responsables de El Olivar Divino. Os insistimos en que consultéis la programación en [www.biocultura.org](http://www.biocultura.org) porque son muchos los talleres, clases, etc.

**MAMATERRA**

Los que acudáis con niños, tenéis una cita con MamaTerra, el Festival ecológico de la Infancia. El viernes de BioCultura, visitas especiales para el profesorado. Hay que reservarlas. El sábado y el domingo, una lista interminable de talleres (huerto ecológico, cocina “bio”, juegos, espectáculos...



Una de las actividades de MamaTerra del año pasado



Sri Purohit, en una de sus conferencias. También estará en BioCultura Bilbao

para que los más pequeños de la casa aprendan a tener una vida consciente desde la más tierna infancia. También aquí la lista es larga y se recomienda acudir a la programación para aprovechar lo mejor posible el tiempo. Los talleres de cocina enseñan a los niños

a utilizar alimentos ecológicos, a hacerlos uno mismo, a utilizar productos que sean orgánicos y también locales, a no tirar nada... Vamos, todo lo contrario que “masterchef”...

Mayte Garmendia

**BioCultura Bilbao**  
 feria de productos ecológicos  
 y consumo responsable

**EKO EUSKADI**

El Espacio Eco Euskadi conformado por los siguientes stands, os espera en BioCultura Bilbao

- ENEEK
- Karabeleko
- Bedarbide
- Iparragirre
- Natuaraba Ecodhips
- Oñasagasti
- Bioeskola BBK
- Biozelai
- Endale & Illargui
- Tierra Viva
- Luciarene Ebexa
- Gomingo
- Ekobasaberri
- Zualtzo
- Tologorri
- Urresti
- Oñobide
- Akesolo
- Artzentaleko
- Ullberri Artzaiak
- Lurkoi
- Kimuak
- El Artesano Vasco
- Vista Alegre
- Goreko
- Ilarduya
- Loiolene

[www.eneek.org](http://www.eneek.org)

Colaboran:



30 ANIVERSARIO

MÁS Y MEJOR

La feria vuelve a crecer. Aproximadamente lo hará en un 15% más... ocupando la totalidad del pabellón 9 de Ifema. Para conmemorar tan entrañable fecha, BioCultura Madrid 2014 tendrá diversas novedades con respecto a años anteriores.

BioCultura Madrid cumple 30 años. Nada más y nada menos. Y hay que celebrarlo. El viernes 13 de noviembre, por ejemplo, se celebrará una gala al acabar la feria, en el propio recinto de Ifema, en la que habrá monologuistas, música, baile y un vídeo conmemorativo. Todos los detalles se están ultimando en el momento en que escribimos estas líneas, así que será una sorpresa para todos los asistentes.

350 ACTIVIDADES PARALELAS

Las actividades paralelas de la feria superan en esta ocasión la cifra de 350. Entre las novedades destacamos, por ejemplo, que habrá una zona de presentación de libros para dar salida a la notable demanda de editoriales de libros de salud y afines que eligen BioCultura para presentar sus novedades con la presencia de sus escritores más ecoconscientes y conocidos. Por otro lado, también habrá una zona exclusiva de zona de eco-networking, para que los ecoemprendedores puedan impregnarse de nuevas ideas, tendencias, nuevos caminos... Se ha creado, en este aspecto, por las entidades Vida Sana/BioCultura e Incubaeco, el Premio Ecoemprendedores. También se llevará a cabo la entrega del Premio Huerto Escolar Nacional (co-organizado con Fundación Triodos). Y un pase de las películas medioambientales seleccionadas por Urban TV.

KARITÉ, LANA, BIOCONSTRUCCIÓN

El árbol del Karité (*Vitellaria paradoxa*) es un árbol salvaje majes-



Los ecoemprendedores del sector "bio" lo hacen un sector muy vivo y dinámico

tuoso que sólo vive en la sabana africana. Al ser salvaje no tiene ningún tipo de tratamiento, pesticidas o interferencia humana en el fruto. Se alimenta del sol, del viento, de la lluvia y no tiene interacción química alguna. La manteca de este árbol se mantiene sólida por debajo de los 28°. A partir de esa temperatura se vuelve líquida. Por esa razón debe aplicarse colocando una pequeña cantidad en la palma de la mano, calentándola y fundiéndola con el dedo y una vez líquida aplicarla donde se desee con la piel

húmeda o seca. Si se aplica con la piel húmeda es más sencillo esparcirla, con la piel seca da mayor protección. Maison Karité hará un

taller en BioCultura para dar a conocer este nuevo producto. Por otro lado, también se darán unas jornadas sobre la lana: cómo se obtiene,

18.000 REFERENCIAS TODO UN MUNDO A PUNTO DE EXPLOTAR

Serán 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.

TOMA NOTA NO TE LO PUEDES PERDER

BioCultura Pabellón 9 Feria de Madrid-IFEMA Campo de las Naciones. Madrid Del 13 al 16 de noviembre 30ª edición

Asociación Vida Sana y la institución ferial IFEMA colaboran en la organización de BioCultura, feria internacional del productos ecológicos y consumo responsable, referente del sur de Europa.



El mercado mediterráneo del sector "bio" no ha tocado techo y hay todavía mucho por hacer

Foto: J. M. Morales

sus calidades, productos diferentes, sus cualidades, sus usos diferenciados... La bioconstrucción también ocupará un espacio protagonista en la feria, ya que es un subsector que tampoco deja de crecer y de vivir una notable expansión.

Carmina Pérez

**LAS PREVISIONES REFERENCIA EN EL SUR DE EUROPA**

- 800 expositores y 80.000 visitantes
- Previsiones de participación por sectores
- Agricultura y alimentación biológica, 52% (cerca de 18.000 productos certificados)
- Cosmética eco-natural, 12%
- Terapias complementarias, 11%
- Bioconstrucción y energías renovables, 7%
- Ropa, calzado y complementos, 5%
- Ecología, medio ambiente, reciclaje... 4%
- Artesanías, 4%
- Música y publicaciones, 3%
- Turismo Rural, 2%



El efecto "llamada boca-oreja" es muy típico del sector ecológico, lo que todos los top managers de marketing anhelan...



BioCultura reúne a gente de razas, creencias, ideologías y procedencias diversas... Ha dejado de ser un gueto inamovible...

**LA FERIA DEL PROFESIONAL SECTOR DINÁMICO**

Empresarios, tenderos, prescriptores, importadores, exportadores, cocineros y profesionales de otras muchas artes y disciplinas acuden a BioCultura como el lugar donde seguro encontrarán respuestas y propuestas para su quehacer cotidiano, ya que el sector ecológico es un sector en plena y constante transformación y crecimiento, con ecoempresendos muy dinámicos que saben dar las respuestas que la demanda solicita..

**Sabor tradicional**  
desde 1981

**PAN · BOLLERÍA · GALLETAS**  
artesanales integrales y ecológicas

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

**BioCultura**  
Centro de las alternativas y el Comercio responsable

Visítanos en BioCultura Madrid del 13 al 16 de Noviembre - Pab. 9 - Stand N° 82 - IFEMA



## ENTREVISTA A MONTSE ESCUTIA

## “NOS HEMOS CENTRADO MUCHO EN LA FORMACIÓN ON LINE”

Montse Escutia dirige el departamento pedagógico de la Asociación Vida Sana. Cuando se habla de la entidad, siempre aparece en primer término BioCultura. Sin embargo, la actividad formativa de la asociación es muy importante también. Muchísimos agricultores ecológicos españoles han pasado por alguno de los cursos de la entidad.

**-¿Por qué la actividad formativa es uno de los ejes principales de la actividad de la Asociación Vida Sana?**

-Cuando la agricultura ecológica era casi desconocida en nuestro país, la Asociación Vida Sana fue a buscar a dos técnicos y les pagó los estudios en Francia en una escuela especializada en agricultura ecológica. Estos dos técnicos recorrieron luego el país buscando a agricultores interesados en reconvertirse y asesorándoles para hacerlo. Y en 1986 organizamos el primer curso de agricultura ecológica para técnicos de España. La formación es básica si te interesa difundir una idea. Los agricultores necesitaban apoyo porque en los inicios los trataban casi de locos. Por ello desde entonces la formación es uno de los pilares de la actividad de la asociación, buscando siempre aquellos campos que no están bien cubiertos. Seguimos ofreciendo formación en agricultura ecológica pero ahora también ofrecemos formación específica para crear y gestionar un establecimiento de venta de alimentos ecológicos o para utilizar un huerto ecológico con fines educativos.

**LOS INICIOS**

**-¿Cómo fueron los inicios? ¿Existen diferencias entre los alumnos de hace 25 años y los de ahora? ¿Y en el tipo de formación?**

-Al principio la oferta era muy pequeña y la demanda grande por lo que alumnos de toda España se trasladaban a donde tenía lugar la formación. La mayoría de alumnos eran agricultores y técnicos, es decir, se centraba mucho en la producción primaria. Además había una gran ansia por conocer y por obtener material e información. Se traducían manuales franceses y de otros países del norte. Ahora la oferta es muy amplia, en todas las comunidades autónomas se ofrece formación y en algunas es obligatoria si los agricultores quieren recibir subvenciones para la agricultura ecológica. Ya tenemos libros y manuales escritos aquí a partir de la experiencia de nuestro país. También existe formación reglada con ciclos formativos que se imparten en las



Montse Escutia lleva todo el tema formativo de la Asociación Vida sana

escuelas agrarias. Sin olvidar la formación superior como el Máster de Agricultura Ecológica que imparte la Universidad de Barcelona. Nuestros alumnos también son diferentes. Al incorporar nuevas temáticas tenemos estudiantes de otros sectores como maestros, pedagogos, empresarios, emprendedores, cocineros, etc.

**-El Máster de Agricultura Ecológica que actualmente imparte la Universidad de Barcelona fue una apuesta de la Asociación Vida Sana ¿Cómo se llegó a ello? ¿Qué papel juega actualmente la Asociación?**

-Desde la entidad se tenía muy claro que los estudios de agricultura ecológica debían llegar a la Universidad. Y lo más sencillo era empezar por los estudios de posgrado. En 1990 se impartió un curso de posgrado con la Universidad Politécnica de Madrid. La experiencia fue buena a nivel de alumnos pero tuvimos muchas dificultades. En aquella época la agricultura ecológica todavía era vista como una cosa de hippies y el entorno académico era muy racio. Posteriormente organizamos dos cursos de especialización en colaboración con el Ministerio de Agricultura. Pero no era el camino. Nosotros seguíamos apostando por la Universidad. Llamamos a muchas puertas y finalmente llegamos al Dr Xavier Sans de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona. Fue gracias a él y a su apuesta decidida que el master pudo ser una realidad y llegar hasta ahora, que está a punto de iniciarse la edición número 16. Los primeros años supusieron un gran esfuerzo de trabajo conjunto. Hasta ahora que el número de solicitudes supera a la oferta de plazas. Al principio el Dr Sans y nosotros

nos encargábamos de todo el trabajo. Ahora ya hace unos años que el master cuenta con una secretaria que realiza la mayor parte del trabajo de gestión. Por eso actualmente nuestro papel es de colaboración, ayudamos a la difusión y yo personalmente colaboro en uno de los módulos, corrijo ejercicios de los alumnos y formo parte del tribunal de los trabajos final de master.

**FORMACIÓN ON LINE**

**-Tenéis una clara apuesta por la formación a distancia ¿Por qué?**

-Como ya he comentado en los inicios la gente se desplazaba desde cualquier punto de España hasta Barcelona, donde impartíamos la mayor parte de la formación. Por eso pensamos que ofrecer una modalidad a distancia sería positivo y ayudaría a disminuir los costes de la formación. En 1996 lanzamos el primer Curso a Distancia de Agricultura Biológica. En aquella época era todo impreso, se enviaba por correo y las consultas eran telefónicas. Al final del curso había 5 días presenciales en los que

**PRÓXIMOS AÑOS PLANES DE FUTURO**

**-¿Cuáles son vuestros planes de futuro?**

-Estos últimos dos años hemos estado muy centrados en otro campo que es el de la cosmética econatural. Los cursos que hemos desarrollado e impartido han sido básicamente en esta materia. Pero a partir del 2015 queremos potenciar también la formación en horticultura escolar a través del proyecto Mamaterra. Y vamos a renovar y ampliar la oferta de la Plataforma Cultivabio.

se repasaban los conceptos teóricos y se visitaban fincas. En la primera edición se apuntaron casi 100 alumnos. Así que empezamos a ofrecer 3 ediciones al año, con clases presenciales en tres momentos, Semana Santa, julio y el puente de la Constitución de diciembre. La de julio siempre en algún lugar de España distinto y las otras dos en Barcelona. Los alumnos podían elegir el momento mejor para ellos. Hemos tenido clases en Albacete, Murcia, La Rioja y finalmente las fijamos en Amayuelas de Abajo (Palencia) donde la gente de Plataforma Rural tiene un proyecto fantástico de recuperación de pueblos abandonados con base agroecológica. La experiencia fue muy buena. Teníamos una media de 25 alumnos por curso. Hicimos un total de 34 ediciones hasta el 2007. En 2006 habíamos iniciado una modalidad on line de formación. Los tiempos habían cambiado y ya todo funcionaba a través del ordenador. Por eso dejamos de hacer el curso a distancia y empezamos a apostar por la formación on line. En 2008 presentamos un proyecto de creación de una Plataforma de Formación on line sobre agricultura ecológica al Programa Empleaverde de la Fundación Biodiversidad y nos lo concedieron. La Plataforma se llama Cultivabio. Ello nos permitió dar un salto muy cuali-



Uno de los cursos presenciales de la entidad



Foto: EcoArchivo

Jeromo Aguado explica la experiencia de la aldea agroecológica de Amayuelas de Abajo en un curso de Vida Sana

tativo y empezar a ofrecer formación sobre 11 temáticas distintas relacionadas con la agricultura ecológica.

**CULTIVABIO**

-¿Cómo fue la experiencia del proyecto Cultivabio donde formasteis a tanta gente?

-Era la primera vez que gestionábamos un proyecto de estas características. Nos habíamos comprometido a formar a 2.000 personas. Finalmente, en dos años, 1.854 personas participaron en acciones formativas a través de la plataforma on line y también de forma presencial. Fue un trabajo enorme de difusión, gestión de las inscripciones y preparación de los cursos. Pero al final obtienes una gran satisfacción. Y la Plataforma nos ha permitido seguir formando a gente a un precio muy razonable porque el trabajo principal de creación de la Plataforma y contenido de los cursos se financió con los recursos del proyecto.

--¿De qué manera ha afectado la crisis a la formación en agricultura ecológica?

-A partir del 2008, cuando se inició la crisis, teníamos dificultades para conseguir suficientes alumnos para la formación presencial. Durante el

proyecto Cultivabio, en que la formación que se ofrecía, tanto presencial como a distancia, era gratuita nos dimos cuenta de que el interés no había disminuido, simplemente la gente tenía dificultades para asumir los costes que supone pagar una formación y desplazarte al lugar de impartición. Por ello estos últimos años nos hemos centrado más en la formación on line que ofrece formación mucho más económica que la presencial. También hemos visto que los cursos que tienen más demanda son los relacionados con emprender un negocio como abrir

**LA RED ECOESTÉTICA SU PRESENCIA EN BIOCULTURA**

La Red Ecoestética es un proyecto de la Asociación Vida Sana iniciado en 2011 gracias al programa Empleaverde de la Fundación Biodiversidad y cofinanciado por el Fondo Social Europeo. El proyecto tiene como objetivo potenciar el uso de la cosmética econatural entre los profesionales. La idea de llevar a cabo del proyecto parte de BioCultura donde el contacto con las empresas del sector de la cosmética sirvió para detectar cuáles son las principales dificultades del sector. A partir del proyecto se ha podido asesorar, formar y acompañar a emprendedores interesados en iniciarse en este sector. Muchos de ellos utilizan actualmente BioCultura para dar a conocer sus productos. Desde 2011 el proyecto Red Ecoestética organiza un showroom en el espacio de exposición de la feria para que los profesionales y los consumidores puedan conocer de primera mano los diferentes productos de cosmética econatural. También se aprovecha la feria para llevar a cabo las reuniones de la Red ya que es un espacio de encuentro entre empresas, profesionales y consumidores. Gracias a la Red Ecoestética el sector de la cosmética econatural ha experimentado un fuerte crecimiento en las últimas ediciones de BioCultura, a la vez que la feria es el principal canal de difusión de Ecoestética.

una tienda de productos ecológicos o una empresa artesanal de elaboración de conservas.

**NECESIDADES FORMATIVAS**

-¿Cuáles son las principales necesidades formativas que existen actualmente en el sector?

-El sector no para de crecer y necesita respuestas más específicas a problemas concretos. Por ejemplo en el campo de la transformación de alimentos ecológicos hay un gran camino por recorrer. O en la distribución y

venta. En el campo de la producción se necesita formación en cada uno de los sectores específicos: fruticultura, viticultura, avicultura, etc. Y en cuanto al tipo de formación se necesita potenciar la formación universitaria. Sería necesaria una carrera que fuera Agroecología, donde se impartieran conocimientos de agronomía desde el punto de vista de la gestión sostenible de los agrosistemas, con mucha base de biología, ecología y también sociología y economía.

Esteban Zarauz



Foto: EcoArchivo

Otro curso de huerto ecológico



Foto: EcoArchivo

Muchos agricultores ecológicos han pasado por los cursos de Vida sana

**THE Ecologist**

[www.theecologist.net](http://www.theecologist.net)

**Suscripción en papel + digital**  
16 euros

**BERLIN EXPORT**  
ABONOS Y PIENSOS NATURALES  
Los Angeles, Cal. USA  
E-mail: [bioaga@bioaga.com](mailto:bioaga@bioaga.com)

**Tudela (Navarra)**  
Tel. 948 41 38 17  
Fax. 948 82 84 37  
[www.berlinex.com](http://www.berlinex.com)

Desde 1939

BERLIN EXPORT a la cabeza de la alta tecnología con sus abonos EKORGANIK, conocidos internacionalmente por sus excelentes resultados y calidad.

**FERTILIZANTE NATURAL EKORGANIK**

**RÉCORDS DE EKORGANIK CON OMEGA 3:**

- 10.500 Kg. de TRIGO con Vit. A, C y B12, con Omega 3
- 14.000 Kg. de ARROZ por Ha. con Vitamina A, con Omega 3
- 215.000 Kg. de TOMATES por Ha. 5'6% Brix Vit A, C, con Omega 3
- 415 Kg. de ACEITUNAS por árbol, 37% Rto. Con Omega 3
- 14.000 Kg. de UVA por Ha. 14°, 17,5 Resveratrol, con Omega 3
- 80.000 Kg. de PATATAS por Ha. con Vit. A, con Omega 3
- 22.000 Kg. de MAIZ por Ha. con Triptófano y Vit. E, + Omega 3

## ESTUDIOS CIENTÍFICOS

# LOS ALIMENTOS “BIO” TIENEN MAYOR CALIDAD NUTRICIONAL

Los estudios independientes certifican que los alimentos ecológicos son más nutritivos y de más calidad. Sin embargo, la gran industria alimentaria intenta contrarrestar estas informaciones. A pesar de ello no cesan de aparecer nuevos estudios que aportan más información, independiente y fidedigna, sobre las innumerables virtudes de los alimentos “bio”.

Ahora, otro estudio demuestra la mayor calidad de los alimentos ecológicos. El título ya nos da las claves: “Más antioxidantes y menores concentraciones de cadmio y una menor incidencia de residuos de plaguicidas en los cultivos ecológicos: una revisión sistemática de la literatura y meta-análisis”. Este es el título del estudio científico llevado a cabo por investigadores de diferentes países europeos y Estados Unidos y liderado por la Universidad de Newcastle en Inglaterra. Sus conclusiones son muy significativas.

Podríamos resumir el citado análisis más o menos así... La demanda de alimentos orgánicos está impulsada en parte por la percepción de los consumidores de que son más nutritivos. Sin embargo, algunas opiniones científicas, en buena medida a sueldo de la gran industria alimentaria y sus lobbies asociados, quiere crear confusión al respecto y no cesa de lanzar informaciones a la opinión pública sobre si existen diferencias nutricionales significativas entre los alimentos orgánicos y los no orgánicos.

## CLARO QUE HAY DIFERENCIAS

Algunos “pseudostudios” recientes han concluido que no hay diferencias. No vamos a detenernos en esos estudios pagados por las grandes firmas



Los alimentos ecológicos son producidos de la forma más saludable posible... y el público cada vez más sabe valorarlo

agroalimentarias para verificar las hipótesis que a ellos les interesa que se verifiquen. Pero en el presente estudio, el de la Universidad de Newcastle, se realizó un meta-análisis basado en 343 publicaciones revisadas que “indican diferencias estadísticamente

significativas en la composición entre alimentos ecológicos y no ecológicos”. Lo más importante es que se encontraron concentraciones de una gama de antioxidantes tales como los polifenoles sustancialmente más altas en alimentos ecológicos: ácidos

fenólicos (19%), flavanonas (69%), estilbenos (28%), flavonas (26%), flavonoles (50%) y antocianinas (51%) respectivamente. Muchos de estos compuestos han sido previamente relacionados con un menor riesgo de enfermedades crónicas, como las



Foto: J. Morales

En BioCultura, se informa sobre la calidad de los alimentos ecológicos y sobre los estudios que lo certifican. No hay trampa ni cartón. En cambio, la gran industria sí engaña constantemente a la ciudadanía...



Foto: J. Morales

Los alimentos ecológicos, sean frescos o elaborados, según diversos estudios... tienen más nutrientes que los convencionales y muchos menos residuos químicos...



enfermedades neurodegenerativas, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, en la intervención dietética y estudios epidemiológicos.

**NO ES LO MISMO**

¿Cómo vamos a considerar que es lo mismo un tomate saturado de pesticidas, cosechado en tiempo record, que un tomate completamente orgánico cultivado según los ritmos naturales? Es de locos pensar que pueden ser lo mismo, ni desde el punto de vista nutricional ni desde el punto de vista organoléptico. Pongamos el caso de un huevo. ¿Puede ser lo mismo un huevo de una gallina ponedora que vive hacinada con otras congéneres en una granja industrial, en condiciones “infraanimales”, recibiendo por alimentación productos tóxicos cargados de antibióticos (para que no enferme en esas condiciones)... que un huevo de gallinas felices que viven libres y que comen productos sanos y orgánicos en un espacio saludable y natural? La industria agroalimentaria trabaja incansablemente para convencer a la población de que no pasa nada, de que todo es lo mismo, de que no hay diferencias... Pero hasta el más tonto se da cuenta de cómo sabe un tomate de huerto ecológico y cómo sabe uno procedente de un invernadero industrial? Y no hace falta ser catadrático en Medicina para comprobar que la ingesta de alimentos ecológicos conlleva un equilibrio de la salud más estable y un sistema inmunitario más fuerte.

**LOS PLAGUICIDAS**

Además, “la frecuencia de aparición de residuos de plaguicidas se encontró que era cuatro veces mayor en los cultivos convencionales, que también contenían concentraciones significativamente más altas de cadmio... que es un metal tóxico”. ¿Cómo va a ser, por lo tanto, igual de sana... una manzana que



Foto: J. Morales

**El público no es tan ignorante como cree la gran industria. Los alimentos ecológicos son cada vez más valorados por la ciudadanía y de ahí el éxito de ferias como BioCultura y otras similares...**

tiene cuatro veces más pesticidas que una manzana mucho más sana? ¿Y quién se come la manzana? Seamos serios: Si usted tiene esta información, ¿qué manzana preferiría, la que está saturada de plaguicidas o la que está limpia? También se detectaron diferencias significativas de otros compuestos (por ejemplo, minerales y vitamini-

nas). Hay evidencias de que las concentraciones de antioxidantes más altas y menores concentraciones de cadmio están vinculados a las prácticas agronómicas específicas de la agricultura ecológica (por ejemplo, la no utilización de nitrógeno mineral y fertilizantes).

Esteban Zarauz



Foto: EcoArchivo

**Las condiciones de producción de la agricultura ecológica son muy diferentes de la agricultura industrial**

**OPINIÓN**

**Es de cajón...**

Me parece muy bien que se hagan estos estudios independientes para demostrar la mayor consistencia nutricional de los alimentos ecológicos. Yo ya estaba al tanto de la labor de Dolores Raigón, que, desde la Universidad de Valencia, también ha venido a demostrar lo mismo. Ahora bien, yo tengo mi propio huerto ecológico y lo tengo desde hace años. Así que, señores, sé de lo que hablo. Mis tomates saben a tomates. Las patatas, a patatas. Las cebollas, a cebollas. Y los pimientos, a pimientos. Las verduras de mi huerto tienen sabor y, aunque no las he analizado, sé a ciencia cierta que tienen un buen montón de nutrientes y que son alimentos bien equilibrados. No tienen, además, residuos de productos de síntesis de ningún tipo, ni tampoco modificación genética alguna, al menos que yo sepa. Si algún científico de guante blanco, de esos que nunca tocan la tierra, quiere convencerme de que un tomate de El Egido, criado al amparo de plásticos e insecticidas y fertilizantes químicos... es igual que los tomates de mi huerta... lo tiene bien crudo. Y no soy un fanático de nada. Pero es que es de sentido común que se trata de dos productos completamente diferentes. El tomate de El Egido es un “comestible”. Mi tomate es un alimento. ¿Por qué se empeñan en confundir a la población? No estamos locos, sabemos lo que queremos...

Esteban Zarauz



shoes for your health.

**Solicite gratis su catálogo  
Otoño / Invierno 2014**

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

OFICINA CENTRAL  
C/ Concepción Arenal, nº 41  
03201 Elche - Alicante

[www.martin-natur.com](http://www.martin-natur.com)

**metamorphosis.**  
Otoño / Invierno 2014

Calzado fabricado con pieles vacunas procedentes de Alemania, curtidas con extractos vegetales, sin sales de cromo ni metales pesados.





BO-Q

# ECOSOFÍA PROPIA

Filóloga de formación, con 15 años de experiencia en gestión y dirección comercial, Judith Aguilar es una gran amante y defensora de los animales y la naturaleza. En su tiempo libre, innova con sus recetas de pan y repostería y se relaja cultivando sus plantas. Está al frente de Bo-Q, una distribuidora de productos ecológicos con su propia filosofía. Toni Cuesta habló con ella.

Esta pasión por todo lo natural y su experiencia comercial... impulsó a Judith Aguilar a iniciar el proyecto de Bo-Q Alimentación Natural, como co-fundadora, una empresa que promueve la salud y el bienestar de las personas a través de la alimentación ecológica, el consumo responsable y el respeto al medio ambiente.

## -¿Qué es Bo-Q?

-Comercializamos productos ecológicos a tiendas de alimentación especializada y herbolarios. Nuestra filosofía y estructura orienta toda su energía a representar los valores

de las marcas BO-Q, asesorando y trabajando estrechamente tanto con los fabricantes como con la extensa red de tiendas especializadas a las que servimos. Nuestra apuesta diferenciadora se basa en que somos una prolongación de las marcas que representamos, manteniendo su estructura en Catalunya, asumiendo las tareas de comercialización, difusión, marketing, logísticas y administrativas.

## -¿Desde cuándo estáis en el sector "bio"?

-Como consumidores, desde siempre. Nuestro interés personal por un mun-



Foto: EcoArchivo

Judith Aguilar, al frente de Bo-Q



Todo el equipo de la empresa...

## AMPLIA GAMA PARA TODOS LOS GUSTOS

Bo-Q es una empresa que vende y distribuye productos ecológicos y naturales, de gran calidad y dirigidos al consumo humano. Bo-Q Alimentación Natural sólo comercializa productos saludables, al servicio del bienestar de las personas, ya sean por su mayor calidad nutritiva, su compromiso de sostenibilidad o la naturalidad de sus materias primas.

### 1. Productos de alimentación ecológica

Amplia gama de alimentos (bollería, panadería, cereales, pastas, conservas, etc). Todos ellos certificados y avalados por los distintos organismos reguladores de la agricultura ecológica.

### 2. Bebidas, ecológicas o convencionales

Vinos, aceites, zumos, cervezas y otras bebidas de origen ecológico y/o elaboradas con ingredientes naturales.

### 3. Cosmética natural

Productos de belleza e higiene corporal procedentes de cultivos ecológicos y plantas medicinales con un alto poder terapéutico

[www.bo-q.com](http://www.bo-q.com)

do más saludable, que cuida de las personas y es respetuoso con el medio ambiente, nos impulsó a iniciar este proyecto y formar un equipo joven de personas como nosotros, comprometidas y apasionadas por el mundo "eco". Nuestra vocación por lo sano y natural ha marcado nuestros orígenes y nos impulsa a seguir trabajando más y mejor día a día.

## SELECTIVOS

-Háblanos de los productos que comercializáis y de vuestro radio de acción...

-El grado de relación que establecemos con las marcas, asumiendo parte

de su estructura, nos hace ser muy selectivos a la hora de "casarnos" con ellas. Todas ellas son realmente únicas en algún aspecto, bien sea por las cualidades nutricionales de sus productos, por su elevado compromiso social o su mentalidad artesanal y de proximidad. Nuestra particular filosofía de compromiso... hace que sólo tengamos una única marca por segmento de producto... pues según nuestro criterio es la mejor. Nos hacemos cargo de su estructura, que es una fórmula poco mercantilista y quizá no la más rentable, pero a nosotros nos parece lo más ético. Actualmente, Bo-Q comercializa los productos de El Horno de Leña, Zuaitzo, Valle del Taibilla, Liqaway, Verde Jaén... para la zona de Catalunya y Andorra.

Foto: EcoArchivo

## LOS CANALES TIENDAS, HORECA Y GOURMET

Bo-Q Alimentación Natural distribuye sus productos a través de 3 canales:

1. Tiendas de dietética y de productos ecológicos
2. Canal Horeca. Establecimientos de hotelaría, restauración y cafeterías o Catering
3. Tiendas gourmet, destinadas a la venta de productos de alta calidad, selectos y delicatessen.

Bo-Q Alimentación Natural centra su actividad comercial tanto a nivel nacional como internacional.



Foto: EcoArchivo

Algunos de los productos que distribuye Bo-Q

-¿Pensáis seguir ampliando las empresas y los productos a distribuir? ¿Hacia dónde os gustaría dirigirlos?

-Por supuesto. En un plazo muy corto de tiempo tenemos previsto nutrir nuestra gama de productos con nuevas referencias que satisfagan los intereses de los consumidores y que superen nuestros criterios de selección y calidad.

-¿Cómo véis el sector de la distribución de productos ecológicos en estos momentos? ¿Hacia dónde va a corto plazo?

-Entendemos que, ahora más que nunca, debemos estar cerca del canal de dietéticas, herbolarios y tiendas especializadas en alimentación ecológica y saludable. Desgraciadamente, la entrada del producto ecológico en las grandes superficies ha perjudicado al comercio ecológico tradicional en los últimos tiempos. Nos preocupa la salud y el futuro del formato de tienda tradicional, donde el trato es personal, los clientes pueden resolver dudas o intercambiar inquietudes con un interlocutor experto que puede res-

ponderles y asesorarles. Estas tiendas fueron las primeras que apostaron por los productos "eco", cuando no había mercado y no nos parece justo que, ahora que lo hay, estén sufriendo las consecuencias del éxito que ellas mismas propiciaron. Por ello, Bo-Q destina todos sus esfuerzos en cuidar al máximo a las tiendas especializadas, dietéticas y herbolarios, ofreciéndoles una estrecha colaboración y relación a todos los niveles.

**LAS FERIAS**

-¿Qué importancia tienen las ferias para vuestro negocio?

-Son claves, ya que son un punto de encuentro idóneo con el público que cree y consume estos productos. Un escaparate para dar a conocer nuestras marcas y novedades, ofrecer degustación y presentar promociones, en un ambiente distendido y ameno.

-¿Qué es lo que más os gusta del trabajo que realizáis?

-Es muy gratificante ver que la pasión que ponemos en nuestro trabajo y nuestras marcas se percibe y se agrada

dece por parte de los fabricantes, las tiendas y los consumidores. Nuestro trato cercano con las tiendas da sentido a nuestra labor comercial.

-¿Cómo pronosticas a Bo-Q para dentro de unos años?

-Ufff, dentro de unos años... Aunque es importante la visión a largo plazo, el éxito se consigue sumando pequeños esfuerzos y superando los retos

del día a día. Creemos en nuestra filosofía de negocio: ética, transparente y sostenible; nos hemos marcado unos objetivos y hemos trazado un buen plan para alcanzarlos, así que espero que la suma de todo ello se traduzca, tarde o temprano, en grandes satisfacciones.

Toni Cuesta

**DOCTOR BARNOSELL**

# “LA MEDICINA TIENE QUE SER INTERDISCIPLINAR”

El doctor Francisco Barnosell es presidente del II Symposium de Médicos y Sanadores, y presidente, también, de la Asociación de Médicos, Terapeutas y Sanadores. El simposio recientemente celebrado en Barcelona aglutinó a un buen número de profesionales internacionales, entre los que destacó la presencia y la conferencia de Josep Pàmies. Pablo Bolaño charló con el doctor Barnosell.

Muchas cosas están cambiando en el mundo de la medicina y de la ciencia en los últimos años. Ya no sirve lo de seguir con las mismas ideas que han funcionado hasta ahora. Cada vez más profesionales de la medicina alopática están empezando a abrir sus corazones a nuevas formas de entender la salud y la enfermedad. El trabajo que lleva a cabo el doctor Barnosell en este sentido es amplio y notable.

**EL BALANCE**

-¿Cuál es el balance de II Symposium de Médicos y Sanadores celebrado recientemente?

-Hemos vuelto a tener un lleno considerable (488 asistentes), con asistencia de un 42% de médicos (en la primera edición fue de un 27%), y han llegado de múltiples países. Se han realizado 56 talleres de técnicas médicas diversas y 20 conferencias de renombrados profesionales internacionales. La interacción entre ellos ha sido tan importante como la parte científica: ya somos una gran familia. Estamos en contacto con universidades para conseguir titulación oficial de estas materias y un seguro de responsabilidad civil. Ya están trabajando más de 40 equipos de investigación en todo el mundo, con la unión profesional de médicos, terapeutas y sanadores, para conseguir resultados concluyentes y empíricos. Es imprescindible esta colaboración bajo distintos prismas, para entender un mundo cada vez más invisible, que afecta a las personas, que luego se convertirán en pacientes. Debemos evitarlo con el conocimiento y la prevención.

-Háblennos de la medicina integrativa... ¿Cómo la definiría?

-Se puede enfocar bajo distintas definiciones. Para nosotros es la interacción de terapias complementarias con la medicina convencional, sin perder de vista la unidad del ser humano que engloba el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, teniendo presente las toxicidades, y la alimentación, que afectan a nuestro cuerpo energético.

**INTERDISCIPLINARIEDAD**

-¿Por qué es mejor abordar las patologías desde un equipo interdisciplinar?

-La medicina del futuro abarca conceptos y estudios que sobrepasan a la medicina que hemos estudiado. Esta se ha de complementar tanto con diagnósticos como con tratamien-



El doctor Barnosell en la presentación del reciente simposio

tos de ópticas distintas, teniendo en cuenta que en la fórmula de la enfermedad han aparecido otros factores hasta ahora no considerados por la medicina oficial. Cada día hay más pacientes que solicitan la implementación de terapias complementarias con la medicina alopática. Un equipo multidisciplinar nos hace más fuertes a todos en beneficio del paciente y sobre todo de la prevención de la enfermedad.

-¿Qué dicen de sus logros los médicos alopáticos más conservadores?

-La verdad es que estoy bastante sorprendido de la buena acogida que está teniendo este nuevo enfoque de la medicina. La desinformación sobre estos temas hace que algunos profesionales de la medicina sean reacios a escucharla. Pero cuando tienen la oportunidad de entenderla, están ávidos de saber hasta dónde puede llegar. La investigación es nuestro principal caballo de batalla, para que se traduzca en empirismo y demostración con casos reales.

**NUEVO PARADIGMA**

-¿Qué es la medicina del nuevo paradigma? ¿Cómo la definiría para alguien que nunca ha oído hablar de todo esto?

-Tan simple como saber escuchar

otras opciones, con respeto y humildad, sin perder nuestra mente profesional analítica médica. El sentido común será nuestro aliado y nos permitirá separar lo científico de lo banal. No nos podemos escudar en que lo que no podemos demostrar no es real. Debemos tener la mente abierta y considerar otras posibilidades, ya que este nuevo paradigma se mueve (por el momento...) en un mundo invisible. Pero que no lo veamos, no significa que no exista... Otra cosa es demostrarlo. Pero mientras lo conseguimos, hemos de luchar para plantearlo como una hipótesis seria, a la vista de muchos de los buenos resultados obtenidos.

-¿Por qué es tan revolucionario el mensaje de Josep Pàmies, uno de los ponentes?

-Porque es capaz de demostrar al mundo médico que existen otras opciones en los tratamientos que pueden ser eficaces. Pero sobre todo son terapias complementarias y no excluyentes... con los tratamientos convencionales. No tendría que ser noticia que un agricultor explique las bondades sanitarias de las plantas a los médicos. Es una lástima que todo lo que él sabe no se explique en las universidades de Medicina. Yo no lo llamaría un revolucionario, sino mas bien un pio-

nero de la medicina del futuro, donde tienen que tener cabida profesionales de distinta índole: arquitectos, geólogos, radioestéticos, ingenieros, terapeutas, bio-energéticos, etc. (la lista es interminable). En la Antigüedad se usaban las plantas para curar, no es tan raro que se siga estudiando su uso y aplicación. La tecnología y un mundo “más civilizado” se han olvidado de ello. El precio: más deshumanización y hemos perdido la memoria no siempre escrita. Debemos volver a conectar con la Naturaleza.

**LAS TERAPIAS**

-¿Qué terapias incorporan a los tratamientos convencionales?

-He contado más de 383 técnicas distintas de terapias complementarias y otro grupo que combina varias de ellas. He investigado la mayoría de las mismas y es una pena que no exista una dotación económica para analizarlas. Se quedarían sorprendidos de los resultados. También es verdad que no todo sirve y que el mundo de las terapias complementarias necesita cumplir las normas (ya existentes) de la OMS y de la Comunidad Europea, aunque en nuestro país todavía no estén aplicadas. Muy pocos son conocedores de los artículos y leyes que rigen estas especialidades. Lo dicho,

Foto: EcoArchivo



Foto: EcoArchivo

**El poder curativo de las plantas**

nuestro enemigo es la falta de información que existe al respecto.

**-¿Qué tipo de público acude a este tipo de eventos?**

-Está abierto a todo el mundo (por el momento), porque lo importante en esta fase es el conocimiento, la información y dar respuestas a infinidad de personas de todos los ámbitos que preguntan por ellas. Muchos son médicos -cada día más-, personal de enfermería, psicólogos, etc..Pero, por la presión que ejerce la población para conocer otras opciones, cada vez es más fuerte y son ellos los que escogen ser tratados por otros medios: sobre todo con la unión de ambas medicinas, sin ser excluyentes.

**BIENESTAR PSICOLÓGICO**

**-¿Por qué la medicina integrativa incrementa el bienestar psicológico de los pacientes?**

-Porque tiene presente de forma prioritaria la gestión de las emociones, ser co-partícipe del curso de su enfermedad y poder optar a otra forma de enfocar los tratamientos y el diagnóstico de su patología de forma menos agresiva. Pero lo más importante es

la relación médico-paciente y familiares, con un trato no sólo correcto sino más íntimo con el paciente, teniendo en cuenta no solo su enfermedad sino aspectos de valores y espirituales, que le ayudarán en los momentos más difíciles. Potenciar su capacidad de autotransación y aumentar la calidad de su inmunidad es básico.

**-¿Cuándo saldrá el libro (de terapias complementarias) que están preparando y de qué constará?**

-Posiblemente a principios de 2015. Es una obra que integra a 140 profesionales sobre el tema, con capítulos novedosos no sólo sobre medicina integrativa y terapias complementarias, sino sobre medicina cuántica, filosofía y del destino del ser humano, que queda engarzado totalmente con los nuevos paradigmas al entender que también somos un cuerpo energético. Este nuevo enfoque puede esclarecer puntos hasta ahora oscuros. Integrar significa unir: es la base del libro, no excluye a nada ni a nadie, sino todo lo contrario. Incorpora a profesionales de distintas ópticas, con la finalidad de trabajar juntos.

**Pablo Bolaño**

**EL DOCTOR Y LA ASOCIACIÓN  
LOS OBJETIVOS**

El doctor Francisco Barnosell es especialista en Rehabilitación, Neurología y Neurofisiología. Es presidente de la Asociación de Médicos, Terapeutas y Sanadores (AMYS) y de los eventos que esta entidad organiza. También es autor del libro "Entre dos aguas" (Editorial Luciérnaga/Planeta). Creada por el Dr. Barnosell en 2013, la entidad tiene como objetivo establecer un puente de unión entre los profesionales de la medicina convencional y las medicinas complementarias. La medicina integrativa quiere ser un espacio común donde intercambiar experiencias e investigaciones, dentro del contexto de la apertura de conciencia.

La asociación actúa en medicina solidaria, eventos, investigación, relaciones con otras asociaciones y clínicas/hospitales, etc.

<http://asociaciondemedicosysanadores.blogspot.com.es/>

<http://medicosysanadores.blogspot.com.es/>

<http://pacolacueva.blogspot.com.es/>

<http://forodemedicosysanadores.blogspot.com.es/>

<http://forodemedicosysanadores2.blogspot.com.es/>

<http://asociaciondemedicosysanadores.blogspot.com.es/>



Foto: EcoArchivo

**El doctor Durán también intervino en el citado congreso**



**El Ecomensajero Digital**

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

**Recíbelo gratis cada semana  
Suscríbete en [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)**

ASOCIACIÓN VIDA SANA  
Pallars, 85, 2º 4º. 08018 BCN. Tel. 935 800 818



**ESCUELA DE SALUD  
FUNDACIÓN  
LOS MADROÑOS**

*Ofrece en su programa un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de manejo del estrés, autoconocimiento y desarrollo personal, la alimentación vegetariana, excursiones (monte y playa)... Con el fin de recuperar la armonía y la salud personal y social. Piscina.*

**12594 Oropesa del Mar (Castellón)  
Tel.: 902 199 741  
<http://www.casadereposo.com>  
e-mail: [casadereposo@casadereposo.com](mailto:casadereposo@casadereposo.com)**

ENTREVISTA A ISABEL FERNÁNDEZ DEL CASTILLO

“LO QUE SUCEDE EN LA ETAPA PERINATAL TIENE CONSECUENCIAS PARA TODA LA VIDA”

“La obstetricia medicalizada y la agricultura industrial son dos aspectos de un mismo fenómeno” es el subtítulo de esta entrevista realizada por Pablo Bolaño a Isabel Fernández del Castillo, una de las grandes expertas del estado español en el tema de la medicalización del parto.



Foto: EcoArchivo

Isabel Fernández del Castillo es una luchadora incansable en pro de los derechos del neonato y de la madre

Isabel Fernández del Castillo es una periodista especializada en temas de salud, maternidad, crianza y medio ambiente. Socia fundadora de la Asociación El Parto es Nuestro, ha formado parte del grupo elaborador de la Guía de Práctica Clínica sobre la Atención al Parto Normal (Mº Sanidad, 2010). La primera edición de “La revolución del nacimiento” fue en 1994, con ediciones revisadas y aumentadas en 2006. Ahora, acaba de publicar, vía Ob Stare, “La nueva revolución del nacimiento”. Con la “nueva” en cursiva, porque es una edición muy especial.

-¿Por qué sale una reedición revisada de tu libro? ¿En qué ha consistido la revisitación?

-Desde que salió por primera vez se ha generado mucha información científica que demuestra que el parto medicalizado es fuente de muchísima

yatrogenia innecesaria. Eso sin hablar de la cuestión de los derechos. Vuelve a salir porque a pesar del ingente trabajo realizado desde el Observatorio de Salud de las Mujeres (Mº de Sanidad) y la elaboración de nuevas recomendaciones, una gran mayoría de los servicios de obstetricia y neonatología no han modificado sus prácticas.

LA PRIMERA EDICIÓN

-¿Qué significó en su día la edición de este libro?

-No fui consciente hasta muchos años después. Salió en una época en la que no había internet y no me llegaron muchos ecos. Ahora, sin embargo, a veces me traen para firmar ejemplares ... de la primera versión, publicada en 1994.

-¿Por qué te interesó en su momento todo lo relacionado con el parto, la lactancia, etc.?

-Lo que sucede en la etapa perinatal tiene consecuencias para toda la vida, para bien y para mal. Me formé en varias disciplinas de medicina holística y aprendí varias cosas: la primera, que el cuerpo es inteligente; entendí la importancia del contexto para que esta inteligencia se manifieste o no, y sobre todo aprendí a relacionar. Me encontré con que la obstetricia convencional trata el cuerpo de la mujer como si fuera tonto (“hay que hacerle ‘cosas’ para que el niño salga”), crea entornos disuasorios de cualquier proceso espontáneo, y no ha sido capaz de vislumbrar los efectos secundarios de sus intervenciones innecesarias.

-¿Qué te dicen los obstetras convencionales acerca de tus textos?

-Dudo que los lean. Algunos sí, obviamente, y están de acuerdo. Pero no son los convencionales, precisamente.

LA DESMEDICALIZACIÓN

-Hay otros países que sí han ido desmedicalizando la asistencia al parto. ¿Por qué crees que en España hay tanta resistencia?

-Hay una relación directa entre la posición de la mujer dentro de la sociedad y su posición dentro del sistema de atención al parto, e incluso en la relación médico-matrona. Aquellos países en los que más se respetan los derechos de la mujer son los que tienen sistemas de atención al nacimiento más respetuosos y menos medicalizados y mayor autonomía de las matronas. En Europa esos son los países nórdicos. Son también los que tienen bajas maternales más largas. Ellos han entendido que promover la salud física y mental en etapas tem-



Foto: EcoArchivo

La intervención en el parto puede tener todo tipo de contraindicaciones

pranas es más “rentable” que gastar en malas soluciones. Hay una coherencia en todo ello. En Europa, los países con sistemas más medicalizados y tasas más altas de cesáreas, que es el indicador más visible, son los mediterráneos. Cada cual que extraiga sus conclusiones.

-¿Quiénes han sido tus referentes en esos trabajos de investigación?

-Hay varias figuras clave (Michel Odent, Ina May Gaskin, Ibone Olza, Nils Bergman, Kerstin Uvnäs Moberg ...), pero hay muchísima información científica generada por innumerables profesionales. Los principales proble-

INFORMACIÓN Y DESINFORMACIÓN EL PARTO EN LOS MEDIOS

-¿Por qué los medios informan tan poco sobre todo esto?

-Estamos inmersos en una cultura del parto basada en un error de concepto. Todo el mundo participa de ello: desde las clases de preparación al parto convencionales hasta los libros de texto o la imagen que desde las películas o las series se transmite sobre el parto. La gente acaba creyendo que un parto es “eso”. Lo que hace falta es un cambio profundo, un cambio de mentalidad, una toma de conciencia.



Foto: EcoArchivo

El feto es un ser vivo que hay que tratar con amor y mucho cariño



Foto: EcoArchivo



Foto: EcoArchivo

**Amamantar produce ingentes cantidades de oxitocina, la hormona del amor**

mas son dos: el primero, que muchos de esos estudios han sido realizados en condiciones de partos medicalizados, y por tanto dentro de un marco de referencia limitado y manipulado. Aún así, hay mucha literatura científica muy útil. El segundo problema es que estos nuevos descubrimientos científicos apenas producen cambios en la práctica, porque en muchos casos no consiguen atravesar los filtros ideológicos de los profesionales. La evidencia científica apenas produce cambios allí donde la mentalidad no se transforma. Sin un cambio de consciencia, no hay cambio de paradigma.

**INDUSTRIALIZACIÓN DE LA OBSTETRICIA**

-¿Podríamos hablar de “industrialización” de la obstetricia?

-Podríamos hablar de industrialización y de represión de los procesos naturales, en todos los aspectos. Es interesante constatar, por ejemplo, el paralelismo que hay entre la obstetricia medicalizada y la agricultura industrial. En ambos casos se reprimen los procesos fisiológicos/ biológicos, y se sustituyen por intervenciones

externas y productos químicos que suplen torpemente las funciones que inhiben, digo torpemente porque lo hacen rompiendo el *continuum* de los procesos, dañando los sistemas de autorregulación, contaminando y generando secuelas. Esas intervenciones externas son “actividad económica”, cuentan en el PIB.

-¿Por qué nuestra sociedad está tan lejos de la Naturaleza en esos aspectos y en tantos otros y cómo podemos volver a la senda original?

-Es una multiplicidad de factores, y estoy lejos de tener la clave. Pero sin duda la exhaltación del racionalismo y represión de cualquier otra forma de conocimiento que comenzó a dominar hace unos siglos nos separó de la Naturaleza (y por tanto de nuestra naturaleza) al considerarla como algo inferior que había que dominar y explotar. La industrialización dotó a la Humanidad de herramientas para hacerlo a gran escala. En otro orden de cosas, una humanidad que no ha podido experimentar lo que es ser “parte de” -y no “propietario de”- su hábitat, difícilmente va a ver la Naturaleza más que como un recurso explotable.

-¿Cómo volver a sentir esa conexión?

-No hay experiencia más radical (de “raíz”) de pertenecer a un ecosistema que lo que experimenta el bebé y niño los primeros años de su vida de fusión emocional... si se le permite. Como dice Michel Odent: “El vínculo del bebé con su madre y el vínculo de la Humanidad con la Madre Tierra son dos aspectos de un mismo fenómeno”. En obstetricia, a una mujer que no ha vivido la dimensión vital, emocional, espiritual del nacimiento, le resulta más difícil conectar con su poder, su intuición, su instinto, la sabiduría ancestral transmitida de generación en generación. Es más fácil que se deje influir por “expertos”.

**EL CONCEPTO DEL CONTINUUM**

-¿Qué significó para ti dar con “El concepto del continuum”?

-Es la demostración en nacimiento, crianza y la sociedad resultante. Jean Liedloff comprobó que los pueblos que respetan ese *continuum* de madre y bebé desde el nacimiento son pacíficos y conviven en paz con otros seres humanos y con la Naturaleza.

Hay otro libro fundamental, “La científicacion del amor”, que muestra la relación directa entre el estilo de crianza de los bebés y niños y el potencial de agresividad que alcanza un pueblo. La crianza moderna convencional entra dentro de la categoría de “generadora de agresividad”.

-¿Para cuándo una sociedad envuelta en oxitocina natural? ¿Cómo segregar mucha oxitocina de la forma más natural posible? ¿Por qué hacemos todo lo contrario?

-La oxitocina se segrega en el parto (si no se inhibe mediante sustitutos químicos), la lactancia materna, la relación sexual... pero también en las caricias, las relaciones de amistad, el masaje, el yoga, incluso al comer. Es la hormona del amor y de los lazos. Pues ahí está el guión. Hay que decir que la adrenalina y el estrés son antagonistas de la oxitocina, pero predominan en una cultura competitiva como la nuestra. El parto y nacimiento es el momento en que se segregan los niveles más altos de oxitocina, tiene un impacto directo sobre el vínculo madre-bebé y sobre la capacidad de amar del bebé. Y actualmente se está interfiriendo masivamente este momento crítico, y a escala mundial.

Pablo Bolaño



ecoestética  
belleza consciente

www.ecoestetica.org

redecoestetica redecoestetica

- Formación presencial
- Formación on-line
- Material divulgativo
- Asesoramiento
- Red
- Web y plataforma
- Campañas de sensibilización

Acciones gratuitas cofinanciadas por el FSE



## PLAGUICIDAS

## UNA AMENAZA PARA LA BIODIVERSIDAD

Un nuevo estudio, que analiza más de 800 trabajos científicos publicados previamente, confirma que los plaguicidas sistémicos son un riesgo grave para las abejas y otros polinizadores como las mariposas y afectan a invertebrados como las lombrices y a vertebrados como las aves. Las evidencias respaldan la necesidad de replantear el modelo productivo para garantizar la seguridad alimentaria a largo plazo y establecer una regulación más estricta del uso de estos productos químicos. Adjuntamos un comunicado de SEO/BirdLife que deja las cosas muy claras sobre la no inocuidad de estos productos.

Una revisión de la literatura científica publicada en los últimos años sobre los plaguicidas sistémicos o neonicotinoides confirma que están causando daños significativos a un gran número de especies de invertebrados beneficiosos y son un factor clave en el declive de las abejas. Según los autores del estudio, el uso de estos productos está teniendo un impacto similar al de los organofosfatos o el DDT (prohibidos precisamente por su impacto ambiental y sobre la salud) y el efecto va más allá de las tierras de cultivo. Lejos de asegurar la producción de alimentos, estos plaguicidas están amenazando la propia capacidad productiva a largo plazo, ya que reducen o eliminan los polinizadores y los controladores naturales de plagas, elementos clave del buen funcionamiento de los sistemas agrarios.

## TENEMOS LAS EVIDENCIAS

La preocupación sobre el impacto de los plaguicidas sistémicos o neo-



La golondrina está en receso por culpa, entre otros factores, de los plaguicidas de los cultivos

nicotinoides en una amplia variedad de especies beneficiosas ha crecido en los últimos 20 años, pero hasta ahora las evidencias no habían sido consideradas concluyentes. Para realizar un análisis completo de la situación, el Task Force on Systemic Pesticides, un grupo internacional de científicos independientes que asesora a la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN), ha revisado durante cuatro años toda la literatura científica disponible, más de 800 estudios publicados en revistas científicas de alto impacto sometidas al sistema de revisión por pares.

Este meta-análisis, el *Worldwide Integrated Assessment (WIA)*, será publicado próximamente en el *Journal Environment Science and Pollution Research*. Su conclusión es que hay claras evidencias de que los plaguicidas sistémicos causan un impacto tan grave que exigen una imperiosa regulación de su uso.

## LAS AVES AGRARIAS, EN DECLIVE

Para SEO/BirdLife, ésta es una prueba más de la degradación ambiental de los sistemas agrarios, detectada ya a través de sus programas de seguimiento de aves, que muestran un declive continuado de las especies comunes asocia-

das a los paisajes agrarios. Por ejemplo, la golondrina, Ave del Año de 2014, muestra una reducción de su población de más del 30% en la última década. Y otras, como la codorniz, el sisón o la calandria están en una situación similar. El uso de plaguicidas se une a otros factores que influyen en este escenario de pérdida de biodiversidad, como la reducción directa de hábitats favorables o enfermedades nuevas traídas con el comercio internacional de mercancías.

## ESCALA GLOBAL

Aunque la UE ya ha prohibido temporalmente el uso de estos productos en

## OTRAS AVES EN RECESO OJO AL DATO

Algunas de las aves más comunes de España, como la perdiz roja o el cernícalo vulgar, muestran un declive de sus poblaciones a lo largo de todo el año, como prueban los censos que lleva a cabo SEO/BirdLife por todo el territorio español. En concreto, se presentaron recientemente también los resultados del programa de seguimiento de aves Sacin (Tendencia de las aves en Invierno). Gracias a este estudio, en el que participan más de 600 ornitólogos voluntarios desde hace seis años (2008), se empiezan a tener resultados indicativos de la evolución de las poblaciones de aves en época invernal.



El alcaudón, otra de las aves cuya población está menguando





La calandria también es un ave que está viendo como merma su población en la España agraria

algunos cultivos, el problema tiene una escala global, y sería necesario empezar a trabajar en un cambio profundo del modelo agrario, reconectando los sistemas productivos a los ciclos naturales. Esto podría tener un impacto en los rendimientos por hectárea en ciertas zonas, pero igualmente acabaría reduciendo los costes crecientes en *inputs* y ofrecería más garantías de futuro sobre el suministro de alimentos. Cuestión que por otra parte requiere atajar también otros problemas como la distribución, el acceso y el desperdicio de comida, junto con los modelos de consumo y las dietas. Sea como sea, en cuanto a los neonicotinoides, es evidente que debe aplicarse con más fuerza el Principio de Precaución.

**OTRO MODELO**

Un modelo agrario más sostenible y extensivo permitiría distribuir mejor el empleo y las rentas, a la vez que conservaría los paisajes y la riqueza natural. Un reto difícil pero crucial. A pesar de que la nueva Política Agrícola Común (PAC) recién reformada por la UE no está orientada a este cambio de modelo, contiene herramientas que pueden ayudar a iniciar el camino. También puede contribuir la Directiva de Uso Sostenible de los Plaguicidas, que promueve la gestión integrada de plagas y la búsqueda de alternativas no químicas contra ellas.

SEO/BirdLife

## LA INDUCCIÓN MIOFASCIAL

# UNA ALTERNATIVA HOLÍSTICA

No puede haber salud si el paciente no se involucra, si no aprende a gestionar su propio bienestar. En este sentido las últimas técnicas fisioterápicas muestran una profunda evolución ya que se basan en un enfoque holístico. En efecto, hay una nueva generación de terapeutas que actúa en pos de una verdadera salud, para el largo plazo, enseñando al enfermo a cuidarse, a ser responsable de su bienestar, sin esperar milagros, evitando así la dependencia excesiva del médico.

Hasta hace bien poco, el enfermo se convertía en casi un dependiente de por vida del terapeuta. Pero con las últimas hornadas de terapeutas manuales el panorama ha cambiado notablemente y además utilizan técnicas prácticamente nada agresivas, que trabajan las disfunciones del tejido con el objetivo de fomentar la autocuración a partir del estímulo. Se intenta que el enfermo, aunque sea crónico, vaya creciendo en salud por dentro, lo que contribuye enormemente a la autonomía del paciente y a su mejoría. Utilizan métodos activos que, además de aportar mejoría, le dan un cierto grado de responsabilidad al enfermo en su proceso, facilitando su autocuración.

Este es el caso del pilates terapéutico. Hemos hablado con una joven fisioterapeuta, Elisabet Soto, que es un ejemplo de todo lo dicho anteriormente. Aplica la técnica de la Inducción Miofascial, que es una de las más sutiles, pero muy efectiva; y es además instructora de Pilates Terapéutico. Lo primero que sorprende cuando uno se trata con esta técnica es su suavidad, no hay presiones fuertes, ni dolores...

### ESCUCHAR AL CUERPO

**-¿Cómo se podrían describir las intervenciones que se aplican en la Inducción Miofascial?**

-La intervención se realiza por medio de la miofascia, es decir, del tejido conjuntivo presente en el músculo. El fisioterapeuta aplica un estímulo de presión y tracción sostenido, muy suave e indoloro, y espera y "escucha" la respuesta del tejido. Cuando este haya vencido una serie de barreras (zonas de restricción, adherencia o hipomovilidad), cesa el estímulo manual, aunque el tejido continúe trabajando un periodo de 24 a 48 horas. También sirve como diagnóstico, pues el tejido informa al terapeuta del origen de la dolencia, porque es allí donde más respuesta se concentra.

**-¿Qué es la fascia?**

-El tejido fascial o conjuntivo es un tejido de sostén y protección que rodea todas y cada una de nuestras estructuras. Cada hueso, cada nervio, cada vena o arteria, cada músculo... tiene su fascia. Según la estructura a la que envuelve, se le da un nombre, por ejemplo miofascia si envuelve al músculo, perineuro al nervio o periostio al hueso, pero siempre es el mismo tejido, con las mismas características.



La joven fisioterapeuta, Elisabet Soto

### UNA RED TRIDIMENSIONAL

**-Vuestro trabajo se basa en trabajar este tejido fascial... ¿Por qué es tan importante?**

-Este tejido es el nexo de unión, una red tridimensional, continua e indivisible a lo largo y ancho del cuerpo, uniendo estructuras y sistemas entre sí, directa o indirectamente. Es como la piel, que no tiene principio ni fin (yo no podría decir dónde empieza la piel de la mano y donde acaba la del antebrazo), pero a nivel interno y cabitado,

dejando huecos para alojarlo todo.

**-¿Se podría decir que envuelve estructuras?**

-Sí, y es importante destacar que no solo envuelve "por fuera", si no que la estructura interna de los órganos es tejido fascial también. Por ejemplo, el hueso es tejido fascial sobre el que se depositan sales que le otorgan esa dureza característica.

**-¿Cómo se explica su efecto sobre la salud?**

-Muy sencillo. El tejido fascial tiene capacidad de contracción, de modo

## KINESIOSALUD LA MOVILIDAD

**-Finalmente, ¿por qué el nombre de KinesioSalud?**

-KinesioSalud viene de la unión del término Kines, movimiento en latín, y salud. Hago referencia con ello a dos conceptos importantes con los que trabajo. El primero, el antisedentarismo; la sociedad en la que vivimos promueve conductas muy sedentarias, que no son para nada beneficiosas para nuestra salud. En segundo lugar, y más relacionado con la Inducción Miofascial, cualquier tejido hipomóvil es un tejido enfermo. Todo, absolutamente todo en nuestro cuerpo, ha de tener movilidad. Cuando esta desaparece, aparece la patología. Tanto desde el Pilates como desde la Inducción Miofascial, trabajo el movimiento como herramienta de curación. Por ello KinesioSalud.

Para más info:  
**KinesioSalud**  
sotoelisabet@yahoo.es  
657 392 022

que se estira, encoge o deforma. Cuando lo estimulamos por medio de técnicas específicas de fisioterapia,



Trabajando, con suavidad "intensa"



Foto: B. Q.

Elisabet Soto trabajando con una de sus pacientes

el tejido responde moviéndose de un modo muy sutil, aunque muy intenso. Lucha contra aquellos sitios donde se ha ido adhiriendo y perdiendo movilidad, y recupera su morfología en aquellos donde se ha distendido.

### REEDUCAR EL TEJIDO

**-¿Y por qué son tan efectivas las técnicas aplicadas a la fascia?**

-Porque la base de la gran mayoría de dolencias músculo-esqueléticas provienen de malas posturas y gestos repetitivos, que han ido deformando y limitando el tejido fascial, generando lo que llamamos bandas tensionales. Aunque yo haga un tratamiento de una inflamación, por ejemplo tendinosa, si no elimino la banda tensional que la ha generado, ese proceso se repetirá nuevamente con el tiempo. Hay que *reeducar* el tejido.

**-¿Trata sólo órganos duros o también blandos?**

-Como dije previamente, el tejido fascial es omnipresente en todo el cuerpo, incluyendo órganos y vísceras blandas. Aunque el estímulo lo aplico a nivel miofascial, la respuesta se extiende por todo su recorrido, es decir, la totalidad del cuerpo, de modo que el tratamiento es, en realidad, holístico e integral. De hecho, la respuesta más inmediata en la inducción miofascial es la vegetativa, respuesta del sistema nervioso y vascular.

**-¿Cuánto tiempo puede llevar "curarse" con esta técnica si es que eso es posible?**

-Es imposible predecirlo. Cada persona es un mundo, y su tejido también. Un tejido puede ser más o menos retráctil, estar más o menos hidratado, deformado... en función de las características individuales prácticamente infinitas (qué como, qué bebo, cómo me muevo, qué respiro, carga genética, etc.). Es cuestión de probarlo y ver la respuesta y su mantenimiento en el tiempo. Hay patologías que necesitan solo dos o tres sesiones, y otras un "recuerdo" periódico crónico, aunque cada vez más distante.

### INVOLUCRAR AL ENFERMO

**-¿Y qué me dices del Pilates Terapéutico?**

-El pilates es una poderosa herramienta para reeducar el sistema músculo-esquelético. Ya que la mayoría de las dolencias tienen su origen en un gesto repetitivo mal hecho, una mala postura mantenida... es parte de la solución corregirlo. El método pilates trabaja la estabilidad en el eje axial (en la columna) para mejorar la movilidad en brazos y piernas, y que los gestos no dañen las articulaciones. También trabaja la articulación y la flexibilidad de las palancas óseas.

**-Pero es un método complejo y supongo que necesitará un profesional muy cualificado.**

-Eso sí, es un arma de doble filo: el pilates mal hecho, sin una correcta enseñanza y supervisión, puede ser muy lesivo. Recomiendo que, de hacerse, sea con un buen profesional, cualificado, que individualice el método según las necesidades de cada usuario.

**-¿Qué consideras necesario cambiar en la forma actual de abordar las dolencias?**

-El problema de la medicina convencional es que aún no integra el concepto de "holístico". Intenta curar enfermedades, síntomas, pero no enfermos. No busca la base real de la dolencia, y hace tratamientos paliativos para disminuir el dolor. Es necesario incluir y normalizar técnicas como la inducción miofascial, la osteopatía, la manipulación neuromeningea... en el tratamiento de los dolores. Hacer masajes y poner corrientes, infiltrar o medicarnos, no es más que pan para hoy y hambre para mañana. Existe mucho desconocimiento del verdadero papel de un fisioterapeuta bien cualificado, y se nos infravalora en la comunidad médica en general.

Begoña Quintanilla



Nueva gama  
**Piel madura**  
**100% BIO**

**MÁXIMA CONCENTRACIÓN**  
polifenoles y ácidos grasos esenciales  
**ACCIÓN ANTIOXIDANTE**

Aceite de rosa mosqueta enriquecido  
Serum facial regenerador y reafirmante  
Tónico regenerador



[www.matarrania.com](http://www.matarrania.com)

## “LA ENFERMEDAD SILENCIADA”

# EL PELIGRO DE LAS RADIACIONES

En pocos años se ha producido un extraordinario incremento de las radiaciones provocadas por líneas eléctricas, transformadores, antenas de telefonía móvil, wifi, etc., que están presentes en prácticamente todo el planeta. Estamos expuestos constante e indiscriminadamente a radiaciones artificiales potencialmente peligrosas para nuestra salud, sin que exista actualmente ninguna clase de control sobre su emisión al medio ambiente, ni una legislación acorde a la gravedad del problema. En este libro identificamos los focos más habituales en nuestro entorno, en qué medida nos afectan y cómo podemos protegernos. Es una obra de Raúl de la Rosa publicada por Fundación Vivo Sano.

El auge y desarrollo tecnológico de las últimas décadas ha modificado el medio ambiente electromagnético natural que rodea al ser humano. Aunque este fenómeno se produce en mayor medida en los núcleos urbanos, es difícil encontrar hoy en día un lugar en el planeta que esté totalmente libre de radiaciones artificiales.

La implantación de nuevas tecnologías sin haber previsto sus repercusiones sobre la salud y los ecosistemas, sin tener en cuenta los estudios y evidencias existentes, hace que continuamente surjan nuevos y mayores riesgos para la población y la naturaleza. Nuestro entorno está sometido a innumerables campos electromagnéticos artificiales originados por líneas de transporte eléctrico, transformadores, antenas de telefonía móvil, wifi, radio y televisión, radares, teléfonos móviles, teléfonos inalámbricos y una amplia gama de aparatos eléctricos y electrodomésticos.

### DETERIORO DE LA SALUD

En muy poco tiempo estas exposiciones se han extendido masivamente y se han creado sinergias entre múltiples frecuencias de diferentes focos electromagnéticos que se traducen en un deterioro generalizado del bienestar y la salud de la población. Estos efectos adversos se dan incluso en exposiciones a corto plazo y con campos electromagnéticos de muy baja intensidad en las frecuencias biológicamente activas.

Hoy en día la comunidad científica reconoce de forma prácticamente unánime que los campos electromagnéticos, como los producidos por líneas eléctricas o antenas de telefonía móvil, tienen importantes efectos biológicos y afectan notablemente a la salud de las personas expuestas. Estos expertos han mostrado su preocupación en múltiples llamamientos, recomendaciones y resoluciones debido a la gran expansión planetaria de tecnologías que exponen a miles de millones de personas a radiaciones artificiales que representan un elevado riesgo masivo para la salud.

Cada día los médicos están constatando en sus consultas que más y más personas padecen síntomas de electrohipersensibilidad y es frecuente ver personas que no pueden salir de sus casas sin padecer graves trastornos (suponiendo que en sus casas los valores electromagnéticos no sean elevados), porque no toleran los campos electromagnéticos artificiales del medio ambiente alterado.



En muy poco tiempo estas exposiciones se han extendido masivamente y se han creado sinergias entre múltiples frecuencias de diferentes focos electromagnéticos



Los elementos productores de campos eléctricos y electromagnéticos más habituales son: una instalación eléctrica defectuosa, electrodomésticos, transformadores, ordenadores, wifi, teléfonos inalámbricos y móviles

### DIVERSOS SÍNTOMAS

En realidad la radiación es la “enfermedad”, que se manifiesta de diferentes maneras: electrohipersensibilidad y un amplio abanico de síntomas y trastornos orgánicos. De hecho, en estos casos, si no hay radiación, no hay enfermedad. Estamos ante una enfermedad silenciada de gigantescas proporciones, una verdadera pandemia que se extiende inexorable y rápidamente por todo el planeta.

Somos cada vez más conscientes de la influencia del entorno en que vivimos sobre nuestra vida, y nos preocupan factores medioambientales, como la calidad del aire. Pero existen otros que no consideramos habitualmente, como la contaminación electromagnética, factor de riesgo invisible que incide en las personas silenciosas y, lo que es peor, silenciadamente, siendo capaz de dejar huellas patentes en nuestra salud en forma de trastornos y enfermedades que podrían remitir o incluso desaparecer aplicando la información y los consejos que obtendremos tras la lectura de este libro, tanto en los hogares como en escuelas o puestos laborales. Así, tal vez, podamos encontrar la verdadera causa de trastornos y pa-

decimientos que se arrastran durante años y que, aparentemente, no tienen explicación.

### ELECTROSENSIBILIDAD

Desde la aparición de los primeros ordenadores, muchos usuarios sufrieron síntomas anómalos durante su uso y posteriormente. En principio se calificó como un suceso psicológico. Pero pronto se descartó esta hipótesis y se comprobó que un porcentaje de los usuarios padecían una especial reacción nociva que tenía unos mismos síntomas aunque fuesen diversos y se les manifestasen unos u otros individualmente. Inicialmente se comprobó una serie de sensaciones relacionadas con calor, irritación y sarpullido en el rostro, así como cosquilleo, picores o pinchazos en la piel, sequedad e irritación ocular y las vías respiratorias, dificultad para concentrarse, vértigo, pérdida de memoria y de la orientación, dolores de cabeza, náuseas, fatiga, dolores musculares y articulares, alteraciones cardíacas, síntomas de gripe sin padecer gripe, etc.

A los afectados por las líneas eléctricas y los transformadores, se fueron uniendo los usuarios de electrodomésticos y

nuevas tecnologías, hasta que llegó la gota que colmó el vaso y desencadenó el estallido generalizado de la enfermedad silenciada en el ámbito mundial: la telefonía móvil, y a continuación todas las tecnologías inalámbricas: teléfonos inalámbricos, wifi, etc.

La electrohipersensibilidad es un síntoma de advertencia de que un organismo está llegando al límite de su tolerancia, y que cada vez más personas desarrollan tras un tiempo de exposición a las radiaciones. Sin embargo, otras personas no presentan una sintomatología tan aguda, pero eso no quiere decir que no puedan desarrollar una grave enfermedad, aunque no haya habido síntomas previos.

En “La enfermedad silenciada” el lector puede encontrar una completa descripción de la sintomatología, bases biológicas y tratamientos de la electrohipersensibilidad.

### RIESGOS EN EL ENTORNO

El número de focos generadores de contaminación electromagnética en nuestro entorno ha ido aumentando progresivamente año tras año. Entre los focos emisores de contaminación electromagnética más importantes que podemos encontrar en el exterior de los edificios están las líneas eléctricas, los transformadores y las antenas de telefonía móvil, wifi, radio y televisión, que son habituales y forman parte del paisaje, aunque cada vez más frecuentemente se entierran las líneas eléctricas, se escondan los transformadores o se oculten las antenas.

Dentro de las viviendas encontramos las bases de los teléfonos inalámbricos que usan el sistema DECT, que en la mayoría de los casos están activas veinticuatro horas al día, los routers wifi, que emiten radiofrecuencias constantemente mientras están encendidos, o los propios teléfonos móviles y los inalámbricos, que emiten fuertes campos electromagnéticos mientras se usan.

Los transformadores y las redes de distribución eléctrica de alta, media y baja tensión son uno de los focos emisores de radiaciones electromagnéticas de extremada baja frecuencia de mayor riesgo potencial para la población en general. El medio ambiente está saturado de radiofrecuencias. Toda la población está sometida en mayor o menor medida a campos de altas frecuencias: antenas de televisión, radio (emisoras de FM y AM, radioaficionados, radio-taxis, bomberos, policía, militares, etc.), antenas de telefonía, wifi, teléfonos móviles e inalámbricos, radares, etc., que su-



Foto: EcoArchivo

La bioconstrucción conlleva crear espacios libres de todo tipo de contaminaciones, también de las radiaciones wifi y otras, por ejemplo

ponen una creciente amenaza para la salud y la naturaleza. Tal es el poder destructor de estas radiaciones que la industria armamentística ha desarrollado armas que utilizan las microondas para la anulación o la eliminación de personas, así como inhibidores de campos electromagnéticos para uso contra la población hostil. Numerosos estudios epidemiológicos vinculan la exposición a campos electromagnéticos de baja y alta frecuencia con un gran número de patologías potencialmente graves. Una completa descripción de los factores del entorno y las patologías asociadas por estudios científicos está disponible en “La enfermedad silenciada”.

**A LA LUZ DE LA CIENCIA**

Cada vez más investigaciones demuestran los efectos nocivos de las radiaciones electromagnéticas sobre distintos organismos vivos, entre ellos, los seres humanos. Dichas investigaciones apuntan a que una prolongada exposición electromagnética puede desembocar en enfermedades como el cáncer, aunque lo más común es que, sin llegar forzosamente a padecer estas enfermedades, se estén arrastrando durante largo tiempo, sin motivos aparentemente justificados, otros trastornos como son: estrés, insomnio, cefaleas, cansancio, depresiones, trastornos del comportamiento, irritabilidad, nerviosismo, etc., a los cuales la sociedad tecnológica se ha ido acostumbrando, llegando a considerarlos incluso inevitables, al ocultar la causa que los provoca, y han acabado pareciendo “normales” dentro del contexto social. Algunos efectos de las radiaciones de alta y baja frecuencia son:

- Efectos sobre el sistema inmunológico: cáncer y leucemia
- Efectos sobre el sistema nervioso
- Malformaciones genéticas, síndrome de Down.
- Alteraciones del comportamiento, trastornos neuronales
- Efectos sobre la permeabilidad de la barrera hematoencefálica
- Alteraciones de la capacidad reproductiva, infertilidad
- Efectos sobre la melatonina



Foto: J.C.M.

Enfermedades como el insomnio, con incidencias cada vez más altas, podrían tener que ver con las radiaciones que nos envuelven por todas partes

**FOCOS ELECTROMAGNÉTICOS EN EL INTERIOR DEL EDIFICIO**

Vivir en las cercanías de líneas eléctricas y antenas de telefonía supone un elevado riesgo potencial para la salud, pero otro factor importante de riesgo lo encontramos en la propia vivienda. Los elementos productores de campos eléctricos y electromagnéticos inherentes al propio edificio más habituales son: una instalación eléctrica defectuosa, electrodomésticos, transformadores, ordenadores, wifi, teléfonos inalámbricos y teléfonos móviles.

En la mayoría de las investigaciones publicadas hasta ahora, sólo se han tenido en cuenta los focos emisores de campos electromagnéticos exteriores a la propia vivienda, especialmente las líneas de alta tensión y las antenas de telefonía móvil. Sin embargo, el ambiente electromagnético del interior de los edificios supera en muchas ocasiones al que procede del exterior. Así, pues, es importante cuantificar el nivel de exposición a campos electromagnéticos generados en el interior de los edificios al que se encuentran sometidas las personas, ya sean centros docentes, viviendas, oficinas o industrias.

En “La enfermedad silenciada” se lleva a cabo un repaso de los principales focos de emisión en el hogar y cómo protegernos:

- La instalación eléctrica
- Los electrodomésticos o el radio-reloj, maquinilla de afeitar eléctrica, secador, manta eléctrica, placas eléctricas, televisor, ordenador, radiadores eléctricos, microondas, otros electrodomésticos...
- Iluminación pública, halógenos, fluorescentes, LED, lámparas incandescentes...
- Dispositivos electrónicos o tabletas, cámaras de vigilancia de bebés, móviles, inalámbricos.
- Redes inalámbricas o wifi, wimax...

**HIGIENE ELECTROMAGNÉTICA**

Como hemos ido viendo, todos somos electrosensibles, aunque ciertos

grupos poblacionales lo son especialmente: niños, enfermos, ancianos y personas con el sistema inmunológico deprimido. Podemos considerar que la radiación es la enfermedad en sí, ya que puede ser la causa de un amplio abanico de trastornos y enfermedades.

En la actualidad no hay un tratamiento que podamos considerar universal para la electrosensibilidad, pero podemos eliminar los focos emisores de radiaciones artificiales en el entorno de la persona afectada. También podemos observar algunas pautas paliativas que podemos considerar eficaces según los casos.

En “La enfermedad silenciada” se ofrecen recomendaciones concretas para disminuir en lo posible la exposición al riesgo electromagnético (uso de dispositivos, elementos a evitar, elección de tecnologías...).

**ASPECTOS LEGALES**

Existe un principio fundamental a tener en cuenta desde el punto de vista jurídico y legítimo: los derechos de los afectados a su salud y a la inviolabilidad del domicilio. De hecho (aunque no se suele cumplir este principio) no son ellos, y ni siquiera los investigadores, los que deben demostrar la nocividad de los campos electromagnéticos, sino que son los que generan las radiaciones e invaden los edificios, hogares, escuelas y nuestros cuerpos los que han de demostrar su inocuidad. Pero, lamentablemente, este axioma jurídico se ha invertido debido a las fuertes presiones de los grandes intereses mercantiles, de tal manera que deben ser los afectados quienes demuestren que están siendo invadidos, que están siendo agredidos, que están siendo enfermos.

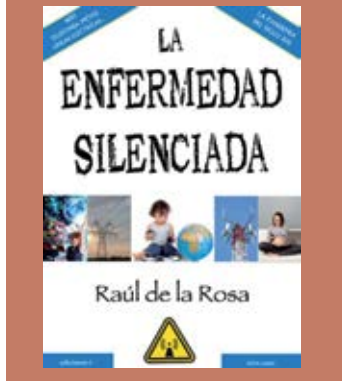
Actualmente, los aspectos legales y jurídicos en relación a la instalación de las estaciones base de telefonía móvil son una de las mayores preocupaciones ciudadanas.

En “La enfermedad silenciada” se recopilan las sentencias judiciales relacionadas con la instalación de estaciones base de telefonía móvil, reconocimiento de afecciones de salud, ilegitimidad de la inva-

**EL AUTOR ESCUELA SIN WIFI**

Raúl de la Rosa es responsable del área de contaminación electromagnética de la Fundación Vivo Sano, y dirige la campaña “Escuela sin wifi”. Escritor, divulgador y experto en ecología y salud del hábitat. Coautor de pioneras investigaciones de laboratorio sobre campos electromagnéticos en la Facultad de Ciencias Biológicas de Valencia. Ha sido ponente en múltiples congresos y conferencias nacionales e internacionales sobre riesgos medioambientales. Ha asesorado y realizado diversos estudios e informes para ayuntamientos, como Bilbao o San Sebastián. En los últimos veinticinco años, ha impartido gran número de ponencias para plataformas ciudadanas sobre los riesgos de las radiaciones.

Si estás interesado en adquirir el libro o el ebook, puedes hacerlo en la web de Natursanix.



sión de domicilio. También se pasan los movimientos ciudadanos y particularmente el papel de los ayuntamientos en la elaboración de normativas.

**DECLARACIONES Y RESOLUCIONES INTERNACIONALES**

Destacados científicos y médicos han lanzado numerosas alertas y llamamientos públicos sobre los graves riesgos que conlleva la exposición a estas radiaciones para la salud de la población: Resolución de Salzburgo (2000), Declaración de Friburgo (2002), Declaración de Alcalá (2002), Resolución de Benevento (2006), Resolución de Venecia (2007), Resolución de Londres (2007), Llamamiento de Bruselas (2007), Declaración de París (2009), Declaración de Seletun (2009), Resolución de Copenhague (2010), y muchas más que no deben quedar en el olvido y deben considerarse como una alerta de riesgo de ámbito mundial.

En “La enfermedad silenciada” el lector encontrará un completo y actualizado listado, incluyendo las conclusiones de la actualización de Bioinitiative de 2014.

Redacción

## PERE SUREDA, EDITOR DEL GRUPO TNM (TERAPIAS VERDES, NAVONA, MALINKA) “HAN AUMENTADO LOS LECTORES DE TERAPIAS NATURALES”

Pere Sureda, desde 1974, trabaja en el “mundo del libro”. Facturación, reparto, ventas, distribución, librero, altos cargos en gestión en Ediciones B, Grup 62, Grupo Editorial Norma. Editor y lector apasionado. En septiembre de 2014 ha cumplido 40 años de trayectoria editorial ininterrumpida. Inasequible al desaliento, afronta ahora con el equipo del Grupo TNM la consolidación y expansión en América de sus tres sellos editoriales. Agustín Nerja charló con él.

La editorial Terapias Verdes-Grupo TNM, afincada en Barcelona, se ha especializado en la publicación de cuadernos de ejercicios prácticos de diferentes tipos cuyo lema es “ayúdate a ti mismo haciendo ejercicios, practicando. Porque con sólo dar consejos no nos ayudamos a solucionar nuestros problemas íntimos”.

Se trata de cuadernos de gran éxito sobre diferentes maneras de vivir con plenitud y respeto, que vienen avalados por el prestigio de los autores, casi todos expertos franceses que ejercen una actividad relacionada con cada uno de los temas tratados. Desde la editorial nos dicen que “hemos comprobado también que están bien valorados por los psicólogos y *coaches* españoles”.

### -¿Qué es Terapias Verdes?

-Un grupo editorial responsable y respetuoso con el ser humano y su entorno natural. Un grupo de personas entusiasmadas por su trabajo. En el que cree y con el que disfruta. Cada libro, cada cuaderno, es un proceso en el que todos participamos activamente. Y en general el resultado nos alegra y satisface.

### -¿Han aumentado los lectores sobre terapias complementarias y salud natural en los últimos años?

-Sí. Considerablemente. Lo hemos notado en el aumento de las ventas de la serie de libros Cuadernos de Ejercicios, y en los 50 Ejercicios. Muy probablemente, en todas las épocas pero más en las de crisis económicas, las personas buscan respuestas. Y nuestros libros contribuyen a ayudarles a encontrar sus propias respuestas y a interrogarse a sí mismos, y eso es retroactivo. La respuesta se alimenta de la pregunta y viceversa.

### CANALES DE DISTRIBUCIÓN

#### -¿Cuáles son vuestros canales de distribución?

-Librerías, tiendas especializadas y grandes superficies, cadenas de librerías. Tiendas de dietética, psicólogos y gabinetes de psicología. Escuelas de empresa...

#### -¿A qué tipo de público os dirigís?

-A un público que no encuentra ayuda, apoyo, respuestas en su entorno familiar ni profesional. A todos los interesados en mejorar su calidad de vida, a ser mejores seres humanos. A los que no se conforman con un



simple diagnóstico y quieren saber y aprender más.

#### -¿Tienen más éxito los libros de terapias complementarias que los de autoayuda...?

-Son temas complementarios. Ambos están teniendo “una nueva primave-

ra”, un nuevo resurgir. Cuadernos como “Dejar de fumar”, y hay cientos de libros sobre el tema, siguen siendo de los más vendidos. Nuestra fórmula es que el lector sea actor y protagonista, a través de los ejercicios, de su vida.

### EL FUTURO LA DIVERSIFICACIÓN

#### -¿Hacia dónde va el mundo del libro?

-Hacia el aumento de la lectura y la diversificación de lectores. Habrá más lectores y más diferentes. Se leerá en diferentes soportes, desde Internet y los e-books y, por supuesto, el papel seguirá siendo a nuestro entender el principal actor y protagonista, también en el primer tercio del siglo XXI.  
[www.terapiasverdes.com](http://www.terapiasverdes.com)

### LA ELECCIÓN

#### -¿Cómo elegís a los autores de estos manuales?

-A través de especialistas en cada uno de los temas. Tenemos gente trabajando en el extranjero que nos indica las tendencias, los temas y los títulos que tienen mayor acogida. Estamos suscritos a todas las revistas especializadas y mantene-mos contacto constante con editores extranjeros.

#### -¿Libros como el dedicado a la celiaquía tienen futuro más allá de los pacientes de esta enfermedad?

-Sí. Cada día más. Las personas se preocupan más por su bienestar, y temas como este son útiles incluso



a las personas que no padecen la enfermedad. Un buen recetario es útil para muchas personas.

**-¿Cuál es el secreto del éxito de vuestros manuales en vuestra opinión?**

-Que los lectores tienen que parti-

cipar activamente en el proceso, a través de realizar los ejercicios que contiene cada uno de los manuales. Se sienten que una vez finalizada la lectura ellos han participado. Y es cierto, sin rellenar los ejercicios, no se llega a ninguna solución.

**LA PRUDENCIA**

**-¿Tenéis pensado lanzaros a otro tipo de manuales relacionados también con la salud?**

-No por ahora. El mercado está muy complicado y no es momento, en nuestra opinión, de lanzarnos

a nuevas experiencias editoriales. Aun tenemos mucho público al que llegar con el catálogo actual y las novedades -10 al año- que proponemos.

Agustín Nerja

# SUPERALIMENTOS MUNDO ARCOIRIS

RAW ORGANIC SUPERFOODS



SUPERALIMENTOS CRUDOS Y ECOLÓGICOS



Av. Mare de Deu de Montserrat 24  
17850 - Besalú - 972591017



www.mundoarcoiris.com  
info@mundoarcoiris.com

## (MALA) ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDADES

## LA “TORMENTA PERFECTA”

Las bacterias intestinales y las células de grasa podrían interactuar para producir una “tormenta perfecta” para la inflamación que promueve la diabetes y otras enfermedades crónicas. Adjuntamos un texto del doctor José Luis Rodero que deja las cosas muy claras al respecto.

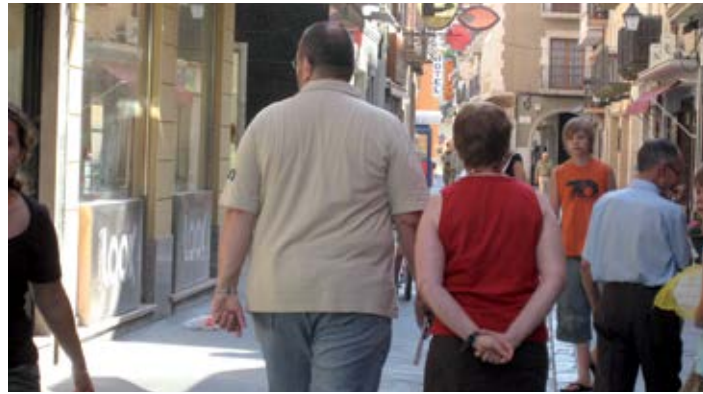
Una amplia gama de problemas de salud, que incluye pero no se limita a la obesidad, la resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, enfermedad periodontal, embolia y enfermedad cardíaca... tienen como característica común la inflamación como parte de la enfermedad. La mayoría de las enfermedades inflamatorias empiezan en el intestino. La inflamación crónica en el intestino puede afectar el normal funcionamiento de muchos sistemas corporales. También parece haber una conexión entre ciertos tipos de bacterias y la grasa corporal que produce una respuesta inflamatoria aguda y conduce el proceso inflamatorio.

**ADIPOCITOS Y TOXINAS**

Por ejemplo, una reciente investigación sugiere que las moléculas tóxicas (superantígenos) producidas por bacterias patógenas, como los estafilococos, pueden desempeñar un papel en el desarrollo de diabetes tipo 2 a través de su efecto sobre las células de grasa. Según un artículo científico: “La idea es que cuando las células grasas (adipocitos) interactúan con los agentes ambientales -en este caso, las toxinas bacterianas- desencadenan posteriormente un proceso inflamatorio crónico... Las toxinas bacterianas estimulan las células de grasa para liberar moléculas llamadas citoquinas, que promueven la inflamación... Todas las bacterias estafilococo producen toxinas llamadas superantígenos -moléculas que alteran el sistema inmunológico-. Una investigación del doctor Schlievert ha demostrado previamente que los superantígenos causan los efectos mortales de varias infecciones por estafilococos, como el síndrome de shock tóxico, sepsis y endocarditis... La inflamación crónica causada por los superantígenos también puede dificultar la cicatrización de las úlceras del pie diabético. Las úlceras, que afectan del 15 a 25 por ciento de las personas con diabetes, son notoriamente difíciles de curar y, a menudo, pueden sufrir la amputación”.

**“TORMENTA PERFECTA”**

Investigaciones anteriores han demostrado que las personas obesas tienen diferentes bacterias intestinales que las personas delgadas. Las personas delgadas tienden a tener mayores cantidades de varias bacterias saludables o benéficas en comparación



La inflamación crónica conlleva todo tipo de disfunciones en nuestra salud

con las personas que tienen una gran cantidad de exceso de peso, que tienden a tener una mayor colonización de bacterias patógenas.

Por ejemplo, el humano adenovirus-36 (Ad-36) -una de las causas de infecciones respiratorias y de la conjuntivitis- podría desempeñar un papel en la promoción de la obesidad al transformar las células madre adultas en células de grasa que son capaces de almacenar grasa adicional.

Los investigadores también han descubierto que ciertas bacterias intestinales, incluyendo la *Staphylococcus aureus* (estafilococo) y *E. coli*, activan las células de grasa para producir citoquinas inflamatorias. Los investigadores han propuesto que esta interacción puede provocar el desarrollo de diabetes, que es un “efecto secundario” bien conocido de la obesidad. La bacteria estafilococo, en particular, parece jugar un papel importante en la diabetes, y, de acuerdo con el artículo destacado, hay dos razones principales para esto: Las personas obesas tienen una tendencia a ser fuertemente colonizadas con bacterias estafilococos. La bacteria estafilococo es la bacteria más común encontrada en las úlceras del pie diabético.

**PATRICK SCHLIEVERT**

El estudio destacado descubrió que cuando ambas bacterias, estafilococos y *E. coli*, están presentes (ambas producen superantígenos), la respuesta inflamatoria de citoquinas en las células grasas se amplifica aún más, aumentando así el riesgo de diabetes. De acuerdo con el co-autor del estudio, Patrick Schlievert, Ph.D: “La bacteria *E. coli* que reside en nuestro intestino produce LPS [lipopolisacárido, una toxina] y cada día una pequeña cantidad de esta toxina se introduce en nuestra circulación, pero generalmente es eliminada por la circulación sanguínea del hígado. Sin embargo, las personas colonizadas por la bacteria estafilococo también están expuestas crónicamente a superantígenos, los cuales cierran la vía de desintoxicación LPS. Eso crea una si-

nergía entre los LPS “no eliminados” y el superantígeno. Estas dos moléculas causan inflamación y producción de citoquinas. Así que, en esencia, su presencia en conjunto crea una tormenta perfecta para la inflamación”.

**ESTUDIOS ANTERIORES**

Estudios anteriores han llegado a conclusiones similares. Por ejemplo, un estudio encontró que los bebés con un alto número de bifidobacterias (bacterias benéficas) y un bajo número de *Staphylococcus aureus*, parecen estar protegidos contra el exceso de peso. Esto también puede ser una de las razones del por qué los bebés que fueron amamantados tienen menor riesgo de obesidad, ya que las bifidobacterias florecen en los intestinos de los bebés alimentados con leche materna.

Una noticia relacionada resalta aún más el papel de la inflamación en el desarrollo de enfermedades crónicas. De acuerdo con el *Medical News Today*. “Investigadores de la Universidad de Columbia en Nueva York sugieren que, si usted mantiene saludables sus encías, podría también reducir su riesgo de enfermedades del corazón. Ellos afirman que al mejorar el cuidado dental reduce la velocidad de acumulación de placa en las arterias”.

Esta no es la primera vez que los investigadores descubren que su salud oral puede tener un impacto significativo en su salud cardiovascular y del corazón. Por ejemplo, un estudio realizado en el 2010 encontró que las personas con la peor higiene bucal aumentaron su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en un sorprendente 70 por ciento, en comparación con los que se cepillan los dientes dos veces al día. En este estudio prospectivo, al mejorar la salud de las encías demostró retrasar significativamente la progresión de la aterosclerosis - acumulación de placa en las arterias, lo que aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, embolia y muerte-. De acuerdo con el artículo destacado: “Estudios anteriores han relacionado el aumento del GIM carotideo [grosor íntimo-

media] de 0.033 mm por año (aproximadamente 0.1 mm durante 3 años), a un aumento de más del doble en el riesgo de ataque cardíaco y embolia. En este estudio, los participantes cuya salud de las encías empeoró en los siguientes 3 años mostraron un aumento de 0.1 mm del GIM carotideo, en comparación con los participantes cuya salud de las encías mejoró.

El co-autor Panos N. Papanou, profesor de Facultad de Medicina Dental de Columbia, dice: «Nuestros resultados muestran una clara relación entre lo que está sucediendo en la boca y el engrosamiento de la arteria carótida, incluso antes de la aparición de la enfermedad periodontal en general. Esto sugiere que la enfermedad periodontal incipiente no debe ser ignorada.”

Aquí, las bacterias una vez más juegan un papel preeminente, ya que la enfermedad periodontal es el resultado de la colonización de ciertas bacterias en la boca. Por cierto, este perfil bacteriano también está vinculado con un desequilibrio de bacterias benéficas y patógenas en el intestino. Unos meses después de agregar vegetales fermentados a mi alimentación diaria, pude reducir mis visitas de limpieza dental de cada mes a cada trimestre. Había tenido un problema persistente de formación de placa, y el consumo de alimentos fermentados demostró ser un ingrediente ausente pero esencial para que pudiera abordar exitosamente este problema.

Es importante darse cuenta de que la enfermedad periodontal implica tanto el hueso y el tejido que está en contacto con el hueso. A partir de este contacto, los compuestos inflamatorios tóxicos y de las bacterias pueden entrar fácilmente en el torrente sanguíneo. Una vez en el torrente sanguíneo, estos compuestos tóxicos pueden dañar el revestimiento de los vasos sanguíneos, lo que podría causar embolias y ataques cardíacos. Por lo tanto, reducir la inflamación es de suma importancia para su salud en general, y cepillarse los dientes con regularidad es una forma de combatir la inflamación crónica en el cuerpo.

Resultados como éstos ofrecen un potente testimonio por el hecho de que la enfermedad cardíaca es una enfermedad que se puede prevenir, la mayoría de las veces, al llevar un estilo de vida saludable -que incluye el simple acto de lavarse los dientes con regularidad para prevenir la enfermedad periodontal-. Es preciso optimizar la salud intestinal comiendo alimentos que permiten que las bacterias saludables prosperen y se mantengan bajo control las bacterias patógenas.

**FACTORES ALIMENTICIOS**

Durante mucho tiempo he dicho que por lo general sería una buena elec-



ción “repoblar” su cuerpo con bacterias buenas, lo ideal sería mediante el consumo regular de alimentos no pasteurizados, fermentados tradicionalmente como:

- Vegetales fermentados
- Lassi (una bebida de yogur indio)
- Leche fermentada, como el kéfir o los búlgaros
- Natto (soja fermentada)

Una de las razones por las que los alimentos fermentados son tan beneficiosos es debido a que contienen bacterias productoras de ácido láctico, que ha demostrado ser particularmente beneficioso para la pérdida de peso, así como una amplia variedad de otras bacterias beneficiosas. Idealmente, lo recomendable sería que consumiera una variedad de alimentos fermentados para maximizar la variedad de bacterias que está recibiendo.

Tenga en cuenta que el consumo de alimentos fermentados puede que no sea suficiente si el resto de su alimentación es pobre. Sus bacterias intestinales son una parte activa e integrada de su cuerpo, y, como tal, son vulnerables a su estilo de vida en general. Por ejemplo, si come una gran cantidad de alimentos procesados, sus bacterias intestinales estarán en peligro debido a que los alimentos procesados en general destruyen la microflora saludable y alimentan a las bacterias malas y a las levaduras. Sus bacterias intestinales también son muy sensibles a los siguientes factores: sería mejor evitarlos lo más que pueda con el fin de optimizar su flora intestinal:

- Antibióticos, incluyendo los rastros de antibióticos encontrados en la carne procedente de las granjas industriales, carnes y productos animales
- Productos químicos agrícolas, en especial el glifosato
- Agua clorada
- Jabón antibacteriano
- Contaminación

## LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE

Como puede ver, la causa principal que conduce a una amplia variedad de problemas de salud comunes, desde la obesidad, diabetes hasta la enfermedad cardíaca y embolia, es la inflamación crónica. Claramente, corregir su salud oral es un paso importante, pero la verdadera clave para la reducir la inflamación crónica en el cuerpo empieza con sus alimentos.

La alimentación representa alrededor del 80 por ciento de los beneficios de salud que obtiene a través de un estilo de vida saludable, y mantener la inflamación bajo control es una parte importante de estos beneficios. Es importante entender que los componentes de la alimentación podrían tanto prevenir como desencadenar la inflamación que se encuentra enraizada en su cuerpo. Por ejemplo, mientras que las grasas trans y el azúcar, sobre todo la fructosa, aumentará la inflamación, comer grasas saludables como las grasas de



Foto: EcoArchivo

**Los pesticidas en la alimentación “matan” las células benefactoras de nuestro intestino y favorecen, pues, la inflamación**

omega-3 de origen animal que se encuentran en el aceite de kril, o el ácido gamma linolénico (GLA), le ayudarán, a reducirla. La investigación publicada en *Scandinavian Journal of Gastroenterology* hace dos años volvió a confirmar que la suplementación alimentaria con aceite de kril reduce eficazmente la inflamación y el estrés oxidativo. Para reducir o prevenir la inflamación en su cuerpo, usted querrá evitar los siguientes culpables alimenticios:

- Azúcar/fructosa y granos (si su nivel de insulina en ayunas, no es inferior a tres, considere eliminar los granos y los azúcares hasta que optimice su nivel de insulina, ya que la resistencia a la insulina es un factor principal de la inflamación crónica)
- Colesterol oxidado (el colesterol rancio, como el que se utiliza para cocinar)
- Alimentos cocinados a altas temperaturas
- Grasas trans

## ALIMENTOS ORGÁNICOS

Sustituir los alimentos procesados con enteros, idealmente orgánicos, abordará de forma automática la mayoría de estos factores, especialmente si usted come una gran parte de sus alimentos crudos. Igualmente importante es asegurarse de repoblar regularmente su intestino con bacterias benéficas, como se mencionó anteriormente. La forma ideal, una vez más, es mediante la adición de una variedad de alimentos fermentados tradicionalmente no pasteurizados a su alimentación diaria. Para ayudarlo a empezar con una dieta más saludable, le sugiero seguir mi Plan de Nutrición que comienza en la fase de principiante, y sistemáticamente lo guiará paso a paso hasta el nivel avanzado.

Optimizar sus niveles de vitamina D es otro aspecto importante para mejorar su salud intestinal y su función inmune. Según una investigación reciente, la vitamina D parece ser tan efectiva como las grasas omega-3 de origen animal en la lucha contra las enfermedades inflamatorias intestinales como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Una de las razones de esto probablemente se deba a que ayuda a que su cuerpo produzca más de 200 péptidos antimicrobianos

## CONTACTO CON LA TIERRA LA ARMONÍA CON LOS ECOSISTEMAS



Otra simple estrategia de estilo de vida que puede ayudar a prevenir la inflamación crónica es la conexión con la tierra o Grounding. Dicho en los términos más simples posibles, la conexión con la tierra es simplemente caminar descalzo; que su cuerpo tenga contacto con la tierra. Su piel, en general, es un excelente conductor, para

que pueda conectar cualquier parte de su piel a la Tierra, pero si se compara varias partes, existe una que es especialmente potente, y esa se encuentra justo en el centro de la bola de su pie; un punto conocido por los acupunturistas como Kidney 1 (Riñón 1). Es un punto muy conocido que se conecta a todos los meridianos de la acupuntura y, esencialmente, conecta a todos los rincones de su cuerpo.

Al observar lo que sucede mientras tiene conexión con la tierra, la respuesta a por qué la inflamación crónica es tan frecuente, y lo que necesita hacer para evitarlo, es cada vez mejor entendido. Cuando tiene contacto con la tierra se lleva a cabo una transferencia de electrones libres de la Tierra a su cuerpo. Y estos electrones libres son probablemente los antioxidantes más potentes que se conocen. Estos antioxidantes son responsables de las observaciones clínicas de los experimentos sobre el contacto con la tierra, tales como cambios benéficos en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, disminución de la resistencia de la piel, y menores niveles de inflamación. Además, los investigadores también han descubierto que el Grounding adelgaza la sangre, haciéndola menos viscosa.

Este descubrimiento puede tener un profundo impacto en la enfermedad cardiovascular, que es ahora la principal causa de muerte en el mundo. Prácticamente todos los aspectos de la enfermedad cardiovascular están correlacionados con la viscosidad sanguínea elevada. Resulta que cuando existe una conexión con la tierra, el potencial zeta se eleva rápidamente, lo que significa que sus glóbulos rojos tienen más carga en su superficie, forzándose unos con otros. Esta acción hace la sangre más delgada y que fluya más fácilmente. También hace que su presión arterial disminuya.

Al repelerse entre sí, sus glóbulos rojos son también menos propensos a unirse y formar un coágulo. Además, si su potencial zeta se eleva, lo que puede ser muy fácil con Grounding, no sólo disminuirá su riesgo de enfermedad cardíaca, sino también el riesgo de demencia multi-infarto, donde inicia la pérdida de tejido cerebral debido a la micro-coagulación en su cerebro.

capaces de luchar contra todo tipo de infecciones. En términos simples, si usted es deficiente de vitamina D, su sistema inmune no se activará para hacer sus funciones. Y ya que la vitamina D también modula (equilibra) su respuesta inmune, ayuda a prevenir la reacción exagerada en forma de inflamación.

## PARA UNA SALUD ÓPTIMA

Recuerde, los microorganismos que viven en el tracto digestivo forman un “ecosistema interno” muy importante que influye en innumerables aspectos de la salud. Más concretamente, el tipo y la cantidad de organismos en el intestino interactúan con su cuerpo de manera que pueden prevenir o fomentar el desarrollo de la inflamación crónica, que es el factor de muchas enfermedades, incluyendo las enfermedades del corazón y diabetes. La composición de su microflora puede incluso dictar la facilidad con la que es capaz de perder kilos no deseados. Dado que prácticamente todos estamos expuestos a los factores que destruyen las bacterias benéficas en el intestino, tales como antibióticos (ya sea que los tome por una enfermedad o los obtenga a través de productos animales contaminados), agua clorada, jabón antibacterias, productos

químicos agrícolas, y contaminación, un proceso muy importante es asegurarse que sus bacterias intestinales estén siempre equilibradas.

Los alimentos de cultivo como el yogur y el kéfir de leche cruda, algunos quesos y vegetales fermentados son buenas fuentes de bacterias saludables naturales. Así que mi firme recomendación sería incluir alimentos de cultivo o fermentados como una parte regular de su alimentación; esta puede ser su principal estrategia para optimizar las buenas bacterias de su cuerpo. Si usted no come alimentos fermentados de forma regular, tomar un suplemento probiótico de alta calidad sería una decisión inteligente para la mayoría de las personas.

Además de eso, sustituir los alimentos procesados, azúcar/fructosa y cereales con los alimentos enteros y orgánicos es un paso fundamental para corregir la inflamación crónica. Optimizar sus niveles de vitamina D y asegurarse consumir bastantes grasas de omega-3 de origen animal en su alimentación también es importante, además de la “Toma de tierra”, con el fin de mantener la inflamación bajo control.

**José Luis Rodero Jurado**  
es naturópata  
saludvital@saludvital.net

## GOBIERNO DEL BIEN COMÚN

## LA TRANSFORMACIÓN TOTAL

En tan solo tres años, la Economía del Bien Común –modelo impulsado por el profesor Christian Felber– se ha expandido a nivel internacional a modo de movimiento social y cuenta con el apoyo de más de un centenar de grupos locales, más de 1.600 empresas, decenas de universidades e incluso los primeros municipios. La Economía del Bien Común comparte muchos valores y aspectos con otros modelos aparecidos en las últimas décadas, como por ejemplo la Economía Solidaria, la Economía de los Recursos, el Decrecimiento, la Economía Budista, la Economía Azul, la Economía Circular o las Ciudades en Transición. La cuestión es, ¿por qué todas estas propuestas enamoran y entusiasman a miles de personas y organizaciones pero no llegan a consolidarse como un nuevo modelo social y económico en nuestra sociedad?. Para el autor de este artículo la respuesta es clara, solo desde la política es posible transformar el modelo socio-económico, por lo que estas propuestas necesitan de un marco político que permita su implementación. Artículo aparecido en “Noticias Positivas” el día 25 de julio.

Es por ello que he empezado a hablar y desarrollar el concepto y modelo del “Gobierno del Bien Común”. Por Gobierno del Bien Común se entiende aquel gobierno cuyo objetivo y función es el crear un “ecosistema” que favorezca el florecimiento de las relaciones humanas y en el que cualquier persona pueda vivir en libertad, desarrollarse plenamente tanto a nivel personal como profesional y, de este modo, alcanzar su máximo potencial y dotar de sentido a su vida. El Gobierno del Bien Común se fundamenta en los mismos valores que la Economía del Bien Común –la dignidad humana, solidaridad, sostenibilidad ecológica, justicia social, la participación democrática y la transparencia– y también promueve una economía al servicio de las personas, en contraposición al modelo vigente en el que el objetivo de gobiernos, empresas y personas es ganar más y más dinero o, dicho de otra manera, el crecimiento del PIB, elevar la cuenta de resultados o consumir más y más.

Esta frase de E.F. Schumacher, totalmente alineada con el principio de la sostenibilidad ecológica, resume perfectamente la visión de la economía desde la perspectiva de un Gobierno del Bien Común: “El consumo es solamente un medio para el bienestar humano, el objetivo debería ser obtener el máximo de bienestar con el mínimo de consumo”.

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Cualquier partido político o gobierno que quiera implementar el Gobierno del Bien Común debe de considerar los siguientes principios fundamentales:

- Participación y Democracia: Tanto dentro de los partidos políticos como a la hora de gobernar.
- Cooperación: Con otros partidos políticos y con otros gobiernos.
- Transparencia y ética en todas sus actuaciones.

El Gobierno del Bien Común puede ser implementado a cualquier nivel –local, regional, nacional e incluso internacional–, si bien es recomendable empezar por el nivel local –los municipios– al ser mucho más sencillo involucrar a las personas y a los diversos agentes sociales y económicos en este proceso mediante la implementación de mecanismos participativos



Foto: P. M.

El Gobierno del Bien Común busca la vida en plenitud de las personas y no satisfacer los intereses de empresas y estados...

y de mejora de la democracia local.

### LAS ESTRATEGIAS

En el caso de los municipios, es recomendable comenzar con la implementación de alguna de las siguientes estrategias.

- Constitución de la Asamblea Democrática. Dicha asamblea puede componerse de diversos grupos de trabajo –movilidad, empleo y economía, medio ambiente, vivienda y urbanismo, educación, etc.– en los que participarán tanto personas como representantes de los diversos agentes sociales y económicos. La Asamblea Democrática analiza la situación actual, realiza propuestas e invita a la ciudadanía a realizar propuestas, evalúa su viabilidad y propone mecanismos de decisión que pueden ir desde la tradicional decisión por parte del gobierno local hasta el referéndum vinculante, en función de cada uno de los asuntos tratados.

-Elaboración del Índice del Bien Común: El Índice del Bien Común es un índice de calidad de vida o felicidad que se caracteriza por que la propia ciudadanía se pregunta ¿qué es bien común para nosotros? A nivel general y a otros niveles –por ejemplo, ¿qué entendemos por bien común en cuanto a movilidad/empleo/educación/... en nuestro municipio?-. A partir de este razonamiento se definen los in-

dicadores y factores más importantes a nivel local que pasarán a constituir el Índice del Bien Común.

- Elaboración del Balance del Bien Común Municipal. El propio gobierno local evalúa la Matriz del Bien Común Municipal y elabora un Balance del Bien Común Municipal en el que se identifican tanto buenas prácticas a conservar-potenciar como áreas de mejora y acciones a emprender para aumentar el bien común local.

-Fomento de la Economía del Bien Común entre las empresas locales, apoyando con acciones de difusión, compra pública o políticas locales a aquellas empresas con una mayor contribución al bien común –según el resultado obtenido en su Balance del Bien Común Empresarial-  
-Participación en la creación de una Región del Bien Común cooperando con otros municipios cercanos y elevando los valores y la metodología del Gobierno del Bien Común al nivel regional.

### A NIVEL REGIONAL Y NACIONAL

El Gobierno del Bien Común también es aplicable en gobiernos regionales y nacionales. La clave para su correcta implementación es el ser fiel a los tres principios anteriormente mencionados y poner siempre el bien común por delante de intereses parti-

culares, económicos o partidistas. Un ejemplo, cuando en diversos talleres he preguntado a las personas ¿qué entendéis por bien común en cuanto a salud?, la respuesta siempre es la misma: “Que todas las personas estén sanas”. Esta sencilla respuesta define la estrategia política para una región o país en materia de “Salud para el Bien Común”. Si el objetivo y deseo de las personas es “estar sanas” nuestro Gobierno del Bien Común deberá establecer una política de salud con un foco altamente preventivo –alimentación saludable, deporte, educación, identificación de las causas originales de los problemas y aplicación de técnicas preventivas, etc.– en lugar de las actuales políticas sanitarias correctivas en las que es más “rentable económicamente” –sobre todo para la industria farmacéutica– recetar un medicamento paliativo que identificar la causa de la dolencia y aplicar las medidas preventivas necesarias para que esta no vuelva a manifestarse.

Esta misma lógica se puede aplicar mediante procesos participativos para todas las áreas de gestión de un gobierno. De este modo, podremos ir transformando el modelo político, social y económico, paso a paso, en un Gobierno del Bien Común.

Diego Isabel yosoytu.com  
Noticias Positivas



# ORGANIC COTTON COLOURS

Natural thinking

**0% algodón industrial**  
100% algodón orgánico puro



Moda  
y hogar

Cosmética  
y limpieza  
del hogar



Venta de  
tejidos a  
metros

Manufactura  
para  
empresas



Muebles  
expositores  
para tiendas

972 835 995 | C. Teulera, 138  
17246 Santa Cristina d'Aro | Girona (Spain)

[www.foxfibrecolororganic.com](http://www.foxfibrecolororganic.com)  

20<sup>th</sup>  
anniversary

NUEVAS EMPRESAS

MODA EN POSITIVO

Moda en Positivo, SL es una empresa de distribución y comercialización de moda sostenible a través de su tienda "on line". Los socios Beatriz Valdivia y Albert Cediel, con una larga trayectoria en el ámbito de la comunicación, el marketing y la sostenibilidad, creadores de otros proyectos como la ecoconsultora empresarial *albeabcn* (<http://albeabcn.com>), presentan, fieles a su filosofía ecológica, un nuevo proyecto relacionado con la moda. *Moda en Positivo* (<http://www.modaenpositivo.com>) es la e-commerce de la moda sostenible. Un espacio donde adquirir productos realizados artesanalmente bajo criterios éticos fabricados con materiales ecológicos o reciclados y con un componente social. Muchos de sus diseños son únicos y exclusivos.

¿Por qué moda sostenible? Los dos socios contestan: "El sector de la moda como otras industrias tiene un papel importante en la evolución de la sociedad, en el medio ambiente y en la economía, es decir en los tres pilares de la Responsabilidad Social. La moda sostenible es la que procura por la naturaleza de sus materiales, por el reciclaje, por la calidad de sus trabajadores y por un consumo responsable. Cada día se tiran toneladas de ropa que tardan años en desaparecer, se contaminan ríos con tintes, se maltrata a personas con horarios de trabajo y condiciones infrahumanas, se pierden técnicas ancestrales y comunidades. Por todo ello, la moda no puede permitirse ser ajena a la calidad de vida de los trabajadores, al cuidado del medio ambiente o a la economía de los países. Como ciudadanos no podemos cerrar los ojos a tragedias como la ocurrida el año pasado en Bangladesh porque, en cierto modo, todos somos responsables. Podemos contribuir a promover cambios a través de algo tan de uso diario como nuestra ropa o nuestros complementos o al menos cuestionarnos qué y quien hay detrás de cada prenda".

MODA EN POSITIVO

Moda en Positivo nace con el propósito de ofrecer a consumidores y mayoristas accesorios, complementos, bisutería, calzado y ropa atemporal realizada con técnicas ancestrales o artesanales por pequeños diseñadores o por comunidades que protegen



Uno de los modelos de Moda en Positivo

culturas indígenas o mujeres cabezas de familia. Creando un comercio justo. Tras cada producto encontramos historias de innovación, de emprendimiento, historias con nombre y apellido. Culturas que mantienen sus orígenes como los Wayuu, mujeres que son el motor de su familia o desplazados por conflictos socio-políticos que han tenido que iniciar su vida en otro lugar. Los socios de la firma aseguran: "Nos aseguramos que cada objeto siga un código ético, un respeto por el medio ambiente y sobre todo por las personas. La moda

sostenible también está a la moda y se adapta a cualquier fashionista con conciencia. Clasificamos nuestros productos como ecológicos, artesanales (hechos a mano), reciclados (bajo técnicas como el *upcycling*), de comercio justo, vintage o inteligentes (productos que producen algún beneficio para la salud a través de la innovación de sus materiales). Disponemos de productos exclusivos y diseñados exclusivamente para la marca".

Redacción



Los productos de Moda en Positivo son ecológicos por diversos motivos



La firma también lanza diversos tipos de complementos



Moda en Positivo dispone de modelos exclusivos y diseñados para su marca

# CONASI.eu

Stand Nº26

vive la cocina natural



PAN



ZUMOS  
& batidos



GERMINADOS



HARINAS, COPOS,  
dulces sanos



DESHIDRATAR



LECHES  
VEGETALES

...y mucho más!!

Haremos  
demostraciones  
en el stand

Y conferencia  
de la Dra  
Odile Fernández



WWW.CONASI.eu  
info@conasi.eu

953 102 560 / 619 524 895  
@ConasiCocina facebook.com/conasi

## OLEA NATURAE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO  
"SOMOS AGRICULTORES DE SEVILLA"



Caja de 3 garrafas de 5L.  
o Caja de 4 latas de 3L.

60€

BIOCULTURA  
MADRID STAND  
114

iva y portes (península) incluidos

Variedades:

Arbequina - Manzanilla - Picolimón - Hojiblanca

www.aceiteecologico.org

## BIOCOSMÉTICA LAS NINFAS

COSMÉTICA NATURAL Y ECOLÓGICA

BIOCULTURA MADRID - STAND 114

Jabones Artesanos

Aceite de Argán

Cremas Corporales

Champú y Gel de Baño



Aloe Vera Puro

Karité Ecológico

Lociones Corporales

Detergente

OFERTAS EN:

www.biocosmeticalasninfas.com

# mi herbolario

Revista especializada para profesionales de la salud

Más de 11 años en el sector avalan a mi herbolario como el medio de comunicación idóneo para transmitir y comunicar imagen, productos...

Mi herbolario cuenta con lectores fieles, profesionales de la salud con decisión de compra

La salud sigue siendo un sector en alza, ¡súbete al carro y déjate ver!



Publicación independiente con artículos de calidad

Difusión a través de redes sociales

www.miherbolario.com Eco Multimedia, S.L. C/Juan Bravo, 3 - 28006 Madrid Tel. 914 367 353

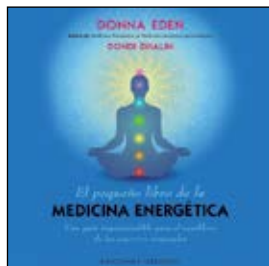
## 1 EL PEQUEÑO LIBRO DE LA MEDICINA ENERGÉTICA DONNA EDEN

### Obelisco Ediciones

Este librito es una guía fácil e indispensable para cualquier consulta que tenga que ver con la medicina energética. Gracias a la doctora Donna Eden con más de treinta años como profesional en el campo de la sanación, con sólo cinco minutos diarios podrás restablecer el flujo natural energético de tu organismo para sentirte más feliz, atento, con menos ansiedad y muchísimo más rejuvenecido. Además este fantástico ejemplar dispone de una serie de ejercicios para poder hacer en cualquier lugar, para poder combatir diversas enfermedades desde el insomnio hasta un resfriado común.

Nº de páginas: 104 págs.

PVP: 9'95 euros



## 2 EL ARTE DE EFT M. E. HURTADO Y LUC BODIN

### Obelisco Ediciones

Este libro es una guía práctica y sencilla donde la terapeuta y facilitadora de PNL y EFT Maria-Elisa Hurtado-Graciet nos explica cómo usar estas técnicas en nuestro día a día, con la ayuda del doctor en medicina y diplomado en oncología clínica y especialista en medicinas naturales Luc Bodin. Únicamente con las manos y una atención paciente y amable se pueden disuadir diferentes tipos de problemas, como dolores, estrés, ansiedad, miedos, fobias o recuerdos traumáticos, entre muchos otros. Una vez desbloquee las creencias emocionales que te limitan podrás darte cuenta de que realmente todo es posible.

Nº de páginas: 120 págs.

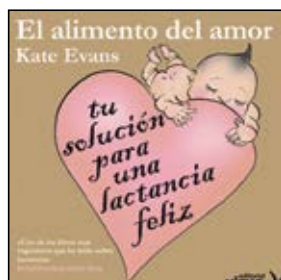
PVP: 9'95 euros



## 3 EL ALIMENTO DEL AMOR KATE EVANS

### Virus Editorial

Este magnífico libro sobre la lactancia te explica cómo debes amamantar de forma correcta a tu bebé y así poder tener una lactancia feliz. De forma muy simpática y concreta el volumen te explica todas las ventajas de la lactancia materna, porque la verdad es que, después de leer este libro, no encontrarás ninguna desventaja para dar de mamar a tu bebé y eso que no es un libro radical pro lactancia, simplemente te explica de forma divertida los mejores consejos sobre la lactancia y como tú y tu bebé podéis librarnos de una infinidad de problemas si seguís los pasos correctos. Un libro sin duda imprescindible, que hace sentir bien a cualquier mamá, porque nos hace sentirnos normales, dentro de nuestras propias inseguridades, miedos y errores.



## 4 LO QUE TU LUZ DICE ANA MARÍA OLIVA

### Editorial Sirio

Coincidiendo hace escasos días con la venida a España del profesor Korotkov (científico ruso reconocido internacionalmente por haber desarrollado la tecnología GDV que fotografía el campo de energía humano), la Dra. Ana María Oliva publica con editorial Sirio el libro: *Lo que tu luz dice*. En este libro Ana María nos explica cómo envuelve a la persona un campo de energía totalmente dinámico, que se modifica en función de cómo percibimos la vida y de cómo la vivimos. Nos muestra el efecto positivo o devastador de un solo pensamiento, de una canción, de una llamada de teléfono, de un insulto o de una emoción.

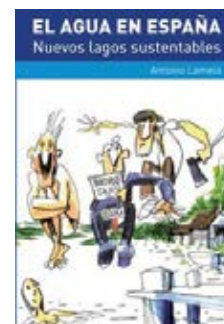
Ana María Oliva empieza exponiendo en este libro algunos datos científicos sobre el campo de energía humano y acaba llegando a la conciencia de que somos mucho más de lo que nos muestran nuestros ojos. En un lenguaje ameno y asequible, nos explica cómo opera la tecnología GDV, una tecnología que permite ver el campo de energía humano y analizarlo, aportando así una valiosa información sobre el estado de salud psicofisiológica de la persona. La autora nos muestra cómo este campo de energía es algo totalmente dinámico, que se modifica en función de cómo percibimos la vida y de cómo la vivimos. Al tomar conciencia de cómo todo eso cambia nuestro estado energético, y de la influencia directa que tiene sobre nuestra salud, vemos que, aunque algunas cosas nos afectan negativamente, disponemos también de herramientas para modificar nuestro campo energético a voluntad...



## 5 EL AGUA EN ESPAÑA ANTONIO LAMELA

### LID Editorial Empresarial

Nuevas propuestas, desde la conciencia medioambiental y el rigor, para nuestros problemas endémicos en lo que a recursos hídricos se refiere. Nada de trasvase de cuencas ni de proyectos faraónicos. El autor nos propone mirar hacia el mar, fuente de riqueza inagotable. Y ahorro. Y eficiencia. No a los ilegales, improcedentes e hipotecantes trasvases de agua fluvial intercuenas. Sí al control estricto de las demandas hídricas, a su buen uso y consumo, a la explotación racional de acuíferos, a la reutilización de aguas y a las desaladoras de agua salobre y agua de mar. El lector hallará la voz de un notable intelectual que aborda la problemática hídrica desde prismas que se adelantan a nuestros tiempos. Aunar los últimos avances científicos y técnicos a una conciencia sustentable, cada vez más arraigada en todos los sectores de la sociedad, constituye el germen de la innovación, del futuro y de la prosperidad. Ahí está...



## 6 VIOLENCIA HUMANA JOSÉ LUIZ CORTIZO

### Autoedición

Este libro nos explica en qué consiste la violencia humana, por qué la ejercemos, cuáles son sus causas y sus justificaciones... Sesudo volumen con muchísimas citas en el que se expone todo lo habido y por haber en torno a la violencia humana y sus diferentes manifestaciones. En los análisis de autoengaños, por ejemplo, y cómo justificar atrocidades... no se libra prácticamente nadie. Algunos argumentos usados por violentos son siempre patéticos, pero fuera de su contexto quedan aún más desenmascarados... En fin, en estos momentos de guerras y violencia, caos y confusión por todas partes, este libro nos recuerda cosas que quizás algunos no quieran reconocer...

www.jjlcortizoamaro.es



María Bienvenida de Vargas



**ecopostural**  
mobiliero para la salud.



[www.ecopostural.com](http://www.ecopostural.com)



Felicidades  
**BioCultura**  
Feria de productos ecológicos  
y consumo responsable  
[www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)  
Por su 30° aniversario



# suscríbete a EcoHabitat!

una de las mejores formas de construir tu ecología!

## una oferta de suscripción especial



1 año, 4 n<sup>os</sup>  
bioconstrucción,  
permacultura  
y transición



tu regalo  
"Iniciativas  
de transición"



= 24 €  
+ de un 27%  
de descuento!



### oferta de suscripción para los lectores de The Ecologist

Deseo realizar el pago mediante:

- Domiciliación bancaria (ver cupón)
- Giro postal a favor de EcoHabitat,S.L.

Ingresos y transferencias

- Triodos Bank 1491 0001 27 0010005938
- La Caixa 2100 1679 18 0200082015 (Adjuntar copia)

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Por el importe de (Gastos de envío incluidos):

- Estado Español 1 año (4 números): 24 €
- Estado Español 2 años (8 números): 40 €
- Comunidad Europea 1 año: 58 €
- Comunidad Europea 2 años: 108 €

Domiciliación Bancaria

Nombre y apellidos o empresa, del titular: \_\_\_\_\_

D.N.I./C.I.F.: \_\_\_\_\_

Banco / Caja de ahorros \_\_\_\_\_

Domicilio Oficina \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ Localidad \_\_\_\_\_

Entidad	Oficina	D.C.	Cuenta

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Enviar a EcoHabitat, Plano Blas 11. 44479 Olba. Teruel. T: 978 781 466

# Libros para la transición

bioconstrucción, permacultura, agricultura natural, transición, economía, comunidades, energías renovables, ecotecnologías



búscalos en [www.tienda-ecohabitat.org](http://www.tienda-ecohabitat.org)

ediciones  
**EcoHABITAR**



Los grandes cambios empiezan con las pequeñas elecciones cotidianas

# **BIOCENTER DISTRIBUCIÓN SE UNE AL GRUPO GREEN PROJECT**

**Biocenter Distribución, empresa de referencia en España en el ámbito de los productos ecológicos desde el año 2009, nació de la pasión y de la coherencia con un estilo de vida, con el claro objetivo de acercar a todos los hogares de España los productos más saludables del mercado.**

Desde el 1 septiembre, la distribuidora española se une al Grupo Green Project para así poder ofrecer un catálogo todavía más amplio y un servicio aún mejor, siempre pensando en el total respeto por la salud de las personas y por el medio ambiente.

**Entonces, ¿qué encontraremos ahora en vuestro catálogo?**

Un amplio abanico de posibilidades –responde Anna Dal Passo, responsable de comunicación y formación para España–. Lo que pretendemos es cerrar el círculo cuidando a las personas y a sus hogares por igual. Contamos con las maravillosas líneas faciales y corporales de Montalto Belleza BIO, que se basan en los principios de la Antroposofía y se elaboran con ingredientes de agricultura biodinámica. También, con nuevos desodorantes naturales de piedra de alumbre y aceites esenciales GreeNatural y toda la línea corporal y capilar de esta misma marca. Para nuestros bebés y niños, las líneas “Baby Anthyllis y Sensé” de Pierpaoli, uno de los más antiguos productores de cosmética ecológica de Europa. También contamos con la marca “NATÚ”, copas menstruales de última generación. Por otra parte, proporcionamos complementos de medicina nutricional y deportiva, de la marca Vegetal-Progress, histórica empresa siempre en busca de la excelencia. Luego pasamos a la oferta de productos para el hogar: las líneas “Folia” y “GreeNatural”, que garantizan bajo impacto ambiental, máxima eficacia y seguridad dermatológica.

**¿Qué novedades tenéis preparadas para este otoño?**

Ya en Biocultura Bilbao tendremos una representación de muchos de nuestros productos. Pero la gran cita será Biocultura Madrid, donde tendrá lugar nuestra presentación oficial con todas las novedades. Por ejemplo, la campaña **¿TÚ DE QUÉ BIO ERES?** de los productos cosméticos ecológicos GreeNatural, to-



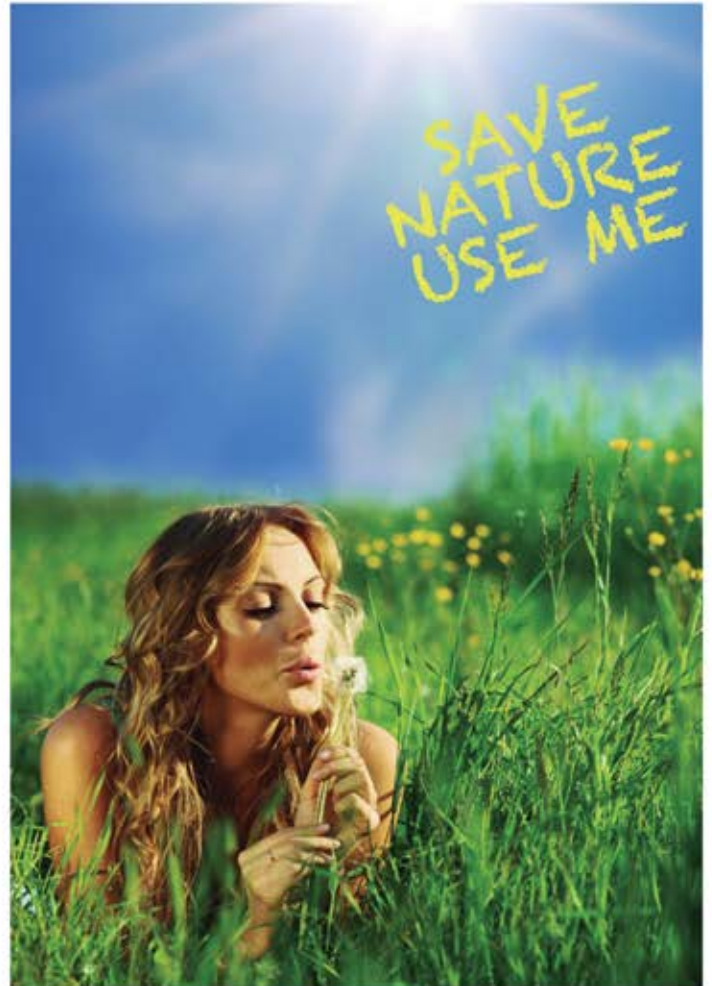
**Línea Dasinal® de leche de burra, uno de los grandes éxitos de Biocenter Distribución.**

dos elaborados con extractos vegetales, libres de colorantes, parabenos, SLS y dermatológicamente testados. Otro producto a destacar será un revolucionario suavizante para la ropa, de la línea “Folia de Pierpaoli”, apto para todas las personas alérgicas o hipersensibles, ya que actúa sólo mecánicamente, sin engancharse en las fibras de los tejidos. Y muchas más novedades de la línea “GreeNatural” para el hogar, certificada **ECOBIO** y con envases de plástico reciclado; y de los productos “Sensé” para bebés y pieles sensibles, libres de alérgenos y con tensioactivos de aceite de Oliva ecológico estudiados especialmente para esta línea.

**¿Qué esperáis obtener con esta nueva colaboración?**

Empezar a trabajar con el grupo Green Project significa empezar a colaborar directamente con los productores de cosmética y detergentes ecológicos. Esto nos permitirá llegar al consumidor final con productos de calidad a mejores precios, desarrollar nuevas ideas y dar espacio a las necesidades verdaderas del cliente final, para que los productos ecológicos dejen de ser algo minoritario y se conviertan en un estilo de vida cómodo y accesible a todo el mundo.

**Una nueva colaboración para ofrecer salud a las personas, total ecosostenibilidad, siempre con la mejor calidad.**



Particular del stand de Green Project en la feria ecológica de Boloña, Italia.



[www.biocenter.es](http://www.biocenter.es)

VICTÒRIA SAU

## HISTORIA DE UNA LUCHADORA

El reciente óbito de Victòria Sau ha conllevado el homenaje y la reedición de “El vacío de la maternidad”. Y, por ello, Pablo Bolaño ha hablado con Montse Catalán (Migjorn, Casa de Naixements) y Verónica Diz, de la Editorial Madreselva. Ambas conocían bien la obra y la vida de la autora.

Victòria Sau Sánchez nació en Barcelona en el año 1930. Se incorpora al movimiento feminista en 1974, año en que publica su primer libro: “Manifiesto para la liberación de la mujer”. Doctora en Psicología, licenciada en Historia Contemporánea y profesora de Psicología Diferencial en la Universidad de Barcelona, falleció en el mes de noviembre del año pasado, 2013. Entre sus libros destacan: “Mujer, matrimonio y esclavitud” (1976), “Diccionario ideológico feminista” (2ª edición 1990), “Ser mujer, fin de una imagen tradicional” (2ª edición, 1993). Y en 1995, “El vacío de la maternidad”. Los tres últimos editados por Icaria. Hoy, el último volumen ha sido reeditado tras el reciente óbito de la autora.

**-¿Quién era Victòria Sau y por qué su legado es tan importante?**

-Victoria pertenece a una generación de mujeres que, en los tiempos oscuros, difíciles, ingratos y dictatoriales del franquismo, pudo y supo encontrar una salida al futuro. De la crítica radical hizo emerger la esperanza. Su sabiduría, sus conocimientos, su pensamiento, su palabra precisa y concisa puso luz en esta especie de envoltura -dice ella-, el patriarcado, que nos penetra por todos los poros. Su legado es importante porque los momentos históricos no duran dos días y sus análisis, planteamientos y conclusiones, su visión hacia el futuro... es de total actualidad. Ayer asistimos a la presentación de la primera edición del libro en Argentina por la



Cada vez hay más mujeres que han tomado “el camino de vuelta”

Editorial Madreselva. Victòria vivió con ilusión la preparación de esta nueva edición, aunque no pudo verla realizada. Ayer estuvo presente en el recuerdo y el reconocimiento de todas las personas que nos acompañaron. Icaria está preparando para otoño una nueva reedición. Porque “El vacío de la maternidad” sigue siendo una triste realidad en nuestro mundo actual.

## LA VIRTUD DEL LIBRO

**- ¿Qué añade a lo que ya sabemos “El vacío de la maternidad”?**

-La virtud de este libro es que en 120 páginas es capaz de sintetizar una cantidad de conceptos que, encadenados unos tras otros, dan explicación y coherencia y ofrecen la posibilidad de vislumbrar los caminos por dónde transitar en la senda o en los múltiples caminos que deberemos tratar de recorrer para salir de este paradigma tan añoso, que tan impregnados nos tiene en todos los sentidos y que tanto poder ha acumulado en sus manos a lo largo de milenios. Añade y profundiza en el análisis de la temporalidad del orden patriarcal, en los indicios de su imposición y en la caducidad y obsolescencia de su vigencia. Tam-

bién nos permite reconciliarnos con nuestras madres de carne y hueso, pues al visualizar claramente que esta no hace más que responder a un mandato del que también es tan víctima de la opresión patriarcal como nosotras... dejamos de ver a la madre para encontrar a, en palabras de Victòria, “nuestra hermana mayor”. Además, como dice ella, “ser hijas e hijos nos iguala” porque todas y todos, si bien no es seguro que seamos madres o padres, sí compartimos el haber nacido de mujer y de mujer-función del padre.

**-¿Por qué la aparición de “El concepto del continuum” cambió en su momento tantas cosas?**

-En mi opinión hay conceptos que, en un momento dado, en un lugar concreto, son capaces de cambiar muchas cosas porque se dan las condiciones oportunas para que la semilla pueda germinar. “El concepto del continuum” tiene importancia en un momento en que intereses oscuros mercantilistas de promoción de medicamentos y leches maternizadas, de fabricación de aparataje e instalaciones hospitalarias, promueven la creación de unidades y de protocolos generalizados para toda una población, cuando sólo podrían ser necesarios en pocas ocasiones y en esta parte del planeta... que es capaz de consumir. Ello tiene como resultado la separación de las criaturas de sus madres, y esto está en el origen de todo tipo de dificultades e interferencias en su desarrollo. La gran riqueza de su concepto es la de que los niños y niñas son parte de nuestro cotidiano, compartimos la vida diaria con ellos/as y de ese modo los dignificamos luego de siglos de ubicarnos socialmente como un ser inferior, sin deseos ni mundo propio sino subordinados a los adultos. En la actualidad y en otras latitudes “El concepto del continuum” permanece y son otras sus dificultades.



Sin amor en la infancia, la Humanidad está malherida

## CASILDA RODRIGÁNEZ

**-¿Cómo sintetizaría la ecosofía de Casilda Rodrigáñez, autora del prólogo del libro de Victòria Sau?**

-Casilda Rodrigáñez es otra autora de referencia hoy. Ambas son necesariamente complementarias. La síntesis la hace ella misma en este prólogo cuando traza unas líneas de este “camino de vuelta”... que decía antes: “Pero todavía queda mucha madre en el mundo. En el conjunto de la sociedad no podemos decir que el vacío de maternidad sea total. Hay mucha madre alentando en el mundo, dándonos amor y vida, gestando criaturas con capacidad de amar y empatizar, propiciando la solidaridad y el cuidado mutuo. Si la Humanidad sobrevive es gracias a toda la madre que hay, a todo lo que de no patriarcal recorre el campo social”. Dice Casilda que los criterios políticos que rigen las decisiones de quienes controlan la economía, la política y las relaciones sociales... serían radicalmente distintos a los que tendría una madre para tomar decisiones que afectarían al bienestar de sus hijos.

**-¿Podemos decir que existe todo un movimiento de mujeres que apuestan por un tipo de lucha que no es exactamente el feminismo? ¿Está organizado ese movimiento? ¿Quiénes serían sus principales líderes internacionales?**

-Permiteme iniciar la respuesta con palabras de Victòria: “De este futuro cuya vanguardia son las mujeres destacan tres aspectos fundamentales: Primero, la instauración de la maternidad como hecho psico-socio-cultural trascendente... Segundo, las mujeres deben darse un Nombre, no se puede seguir siendo el apósito de otro... Y tercero: Desembarazarse de la ‘personalidad modal’, propia de los grupos oprimidos, que consiste en una cierta homogeneización de sus componentes en función de las características que les atribuye el grupo dominante. ... No sólo hay que aceptar la aparición de diferencias individuales entre las mujeres, por encima de la semejanza global, sino celebrarlas, pues llevan al diálogo y al debate necesario



Hace falta más oxitocina para una sociedad en la que el capitalismo es un sistema depredador que no respeta nada...

para la consecución de objetivos que de antemano se sabe que no han de ser de carácter rígido ni autoritario". En cada lugar y momento existen diferentes expresiones de lucha contra expresiones reales y concretas de los abusos patriarcales: derechos sobre el cuerpo de las mujeres, sobre la vida de los hijos llevándoles a la guerra por la fuerza o por asunción de una ideología patriarcal, etc. Pero al mismo tiempo que la lucha reivindicativa está surgiendo, un importante movimiento que está facilitando la emergencia de relaciones entre mujeres y con la infancia tejidas sobre la base del respeto, el reconocimiento, la confianza y el agradecimiento, también surge con fuerza y cada vez son más los hombres que rechazan el orden patriarcal y se sienten permeables a estos valores tradicionalmente atribuidos a las mujeres: el cuidado, la ternura, la ayuda mutua... Yo diría que están proliferando por doquier espacios donde cultivar la vida, donde cuidarla, y que crecen de una forma muy espontánea, sin una organización jerarquizada y sin presencia de líderes, más bien con reconocimiento de los valores colectivos.

**SIN AMOR...**

**-Sin amor en la infancia... ¿no hay amor en la edad adulta?**

-Sí, puede haberlo, no necesariamente es una condena para toda la vida. No olvidemos la capacidad del ser humano de reencontrarse con sus deseos, de reconocer sus carencias, de restablecer los circuitos, los caminos que en nuestra psique o en nuestra fisiología pudieron bloquearse en un momento dado. En el momento de la vida en que un ser humano encuentre a su lado conductas amorosas pueden producirse verdaderos cambios, aunque a veces puede no ser así. Victòria nos dice: "Sin amor no hay vida posible, esto ya quedó dicho. La psicología sabe muy bien que el alimento afectivo es imprescindible para que un bebé y luego un niño o una niña sobrevivan"... Toda clase de mujeres han enseñado a hablar, caminar, comer, comportarse. Y han socializado a sus hijos poniendo en ello amor.

**- ¿Qué le diría a personas adultas que de niños recibieron todo tipo de abusos o malos tratos?**

-No podría generalizar. Si la persona pregunta, o simplemente se pregunta a sí misma, tiene más favorable su superación. Hace falta que la persona que ha sufrido los malos tratos tenga la oportunidad de entrar en contacto con ellos y, si esto es así, ya puede iniciar personalmente este "camino de vuelta" que nos dice Casilda. Ser consciente de los malos tratos recibidos es esencial para tratar de sanar sus efectos. Si no han debilitado de manera suficiente a la persona, ésta se encontrará en mejores condiciones de superar sus efectos. Si el maltrato ha debilitado suficientemente su persona, es posible que el daño sea irreparable.



Foto: EcoArchivo

La lactancia materna es un derecho a reivindicar



Foto: EcoArchivo

Hay mucha madre todavía en el mundo dando amor sin pedir nada a cambio...

**EL LLANTO DE LA HUMANIDAD**

**-¿Qué pasa con los que han crecido con muy poco contacto con los padres por diversas razones?**

-Una criatura nace con deseos y necesidades que requiere sentir satisfechas, su reclamo lo efectúa a través del llanto. Cuando el llanto no tiene respuesta, cuando sus necesidades no son respetadas o sus percepciones son contrariadas, se desarrolla confusión en la criatura, bloquea su frustración para no sentir el dolor de la falta de respuesta... desconfía de sus sensaciones, de sus deseos... La criatura no sabe, la referencia son los padres y ellos le contrarían. Su sentir, sus necesidades no deben ser las correctas, las adecuadas, duda, las bloquea... La confianza en sí misma disminuye, la autoestima se debilita. Siempre se

podrán recuperar, compensar estas situaciones, pero requerirán mucho mayor esfuerzo.

**-¿Sin una infancia amorosa la Humanidad está perdida?**

-La Humanidad bajo este orden patriarcal ha sufrido y está sufriendo enormes atrocidades. Sin embargo, como se pregunta Victòria, ¿dónde está el elemento escamoteado que supone que la Humanidad siga viva, aunque malherida? La respuesta está -dice- en que a pesar de todo lo femenino permanece en la sociedad en diversas formas. Es muy interesante el análisis que de ello hace Victòria.

**LA OXITOCINA**

**- ¿Cómo generar más oxitocina en esta sociedad enferma?**

-La oxitocina, hoy conocida y llamada hormona del amor, segregada

**"EL VACÍO DE LA MATERNIDAD" EMPRENDER EL CAMINO DE VUELTA**

La maternidad no existe, afirma Victòria Sau, porque está restringida a lo biológico: concepción, embarazo, parto y crianza. Se le niega su dimensión humana, su proyección económica, política y social. La madre en la sociedad patriarcal ha sido reducida a la condición de funcionaria del padre. Su misión es domesticar a las criaturas para que se adapten a las necesidades del patriarcado en cada momento. En la actualidad... el sistema económico, político y social de producción y dominación capitalista. Como dice Casilda Rodríguez en el prólogo de "El vacío de la maternidad", es quizá una de las mejores definiciones -si no la mejor- de la civilización patriarcal; porque no sólo porque la define de forma precisa y cabal, sino porque alumbra el camino de vuelta, la salida; porque nos indica que la recuperación es posible.

[www.migjorn.net](http://www.migjorn.net)

[www.nacerencasa.jimdo.com](http://www.nacerencasa.jimdo.com)



abundantemente en momentos de relaciones amorosas, afectivas, tiernas, de confianza, respeto y gratitud, perfuma el ambiente, penetra y sale por los poros, contagia y multiplica las sensaciones de paz y amistad. Enlaza y tiende redes. Anima a la comprensión, a la compasión y al perdón. Podemos sentir su presencia, sea hormona, energía o vibración, pero es necesario generar su abundancia creando círculos de mujeres, escuelas, pueblos y ciudades en que la vida y las criaturas estén en el centro de los debates, de la toma de decisiones, de la planificación, del crecimiento y del decrecimiento. No más dioses en abstracto, en apariencia neutrales... ¿La ciencia? ¿La economía? ¿La seguridad?

Pablo Bolaño

KEPA JUNKERA &amp; SORGINAK

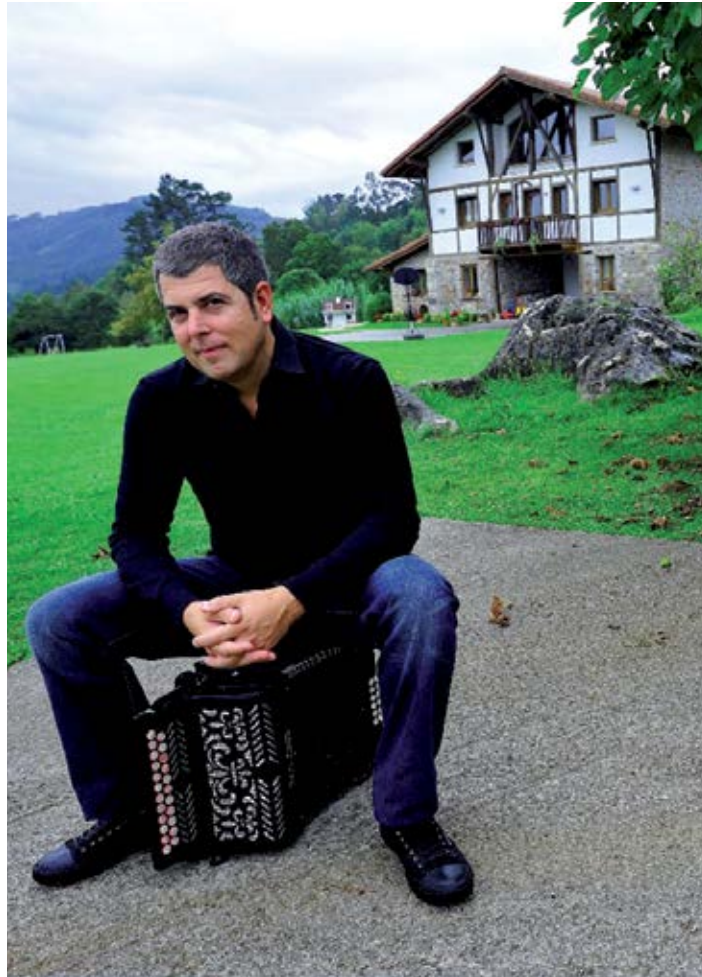
# “UNA PEQUEÑA HISTORIA DE LA TRIKITIXA”

El gran Kepa Junkera, junto a Sorginak, actuará en BioCultura Bilbao el domingo 5 de octubre, a las 18h, en el Auditorio 1 del Nivel 4 de BEC Bilbao. Kepa Junkera y los cinco cantantes y percusionistas vascos pondrán en solfa este nuevo trabajo dirigido por el gran músico, compositor y productor vasco. Sobre el escenario, escenificarán, con su saber hacer y el sello personal e intransferible de este gran intérprete nacido en Bilbao, “Una pequeña historia de la trikitixa”.

Música emocionante, sencilla y directa al corazón. Música de la tierra y para el alma. Desde BioCultura, nos dicen, “hemos querido celebrar la consolidación de la feria en Euskadi con este concierto inmejorable, con el nuevo trabajo de Kepa, que nos parece un emblema de la cultura hecha con corazón, amor a la tierra y ‘orgánica’”. Y no van desencaminados porque, además de un gran músico, Kepa es también “un gran amante de los alimentos ecológicos”, como él mismo confiesa. De hecho, en su disco “Hiri” hay un tema titulado “Lurkoi”, una canción instrumental preciosa, dedicada a sus amigos de Lurkoi-Lurdeia, expositores de BioCultura, productores orgánicos y gestores de una casa rural donde todo es “bio”. “He aprendido mucho de ellos. Lo ecológico me motiva mucho. Y la vida sana en general; yo ni fumo ni bebo alcohol y es una lástima que el concepto ‘rebeldía’ se asocie siempre a vidas muy insanas cuando de artistas se habla”.

## NUEVO TRABAJO

“Una pequeña historia de la trikitixa” es, como decimos, el último disco de Kepa. El artista nos comenta que “es un recopilatorio de 35 años de trabajo. Hemos montado este repertorio con este grupo de



Kepa Junkera, en su caserío

chicas y el resultado es un resumen de mi música desde el principio y también un resumen de lo que es la música tradicional vinculada a la trikitixa”. Por otro lado, Junkera confiesa que “siempre estoy en muchos proyectos diferentes. Soy muy transversal. Esto me ha dado muchas posibilidades como artista y me ha permitido estar en muchos sitios a la vez y conocer y viajar... lo

que me ha valido para crecer como músico”.

## GRAN MOMENTO

Kepa Junkera nos comenta también que “me encuentro en un gran momento en todos los sentidos. Voy a cumplir 50 años y estoy en plenitud de facultades artísticas. Toda la experiencia de todos estos años me está permitiendo utilizar mi creatividad de la mejor forma posible. También me encuentro muy bien en el aspecto emocional”. Y asegura: “En el acordeón es muy importante el fuelle. Antes, cuando empezaba, para mí era muy importante la técnica. Ahora ya he superado eso. Ahora, el sonido es más mío, lo vivo con otra intensidad. Se trata de que hable más el instrumento por sí solo”. Y sentencia... “El público cada vez conoce más y mejor la alimentación ecológica y es bueno que así sea. Más músicos deberían implicarse en este cambio de conciencia. Bueno, poco a poco, hay que tener paciencia...”.

## LA TRIKITIXA ACORDEÓN DE ORIGEN ITALIANO

Maestro de la trikitixa, Kepa ha editado hasta la fecha 17 álbumes, y ganó en 2004 el premio Grammy Latino al Mejor Álbum Folk por su disco en directo “K”. La trikitixa es un acordeón pequeño, un acordeón diatónico de botones, de origen italiano. Es un instrumento de viento que se usa desde el siglo XIX en el País Vasco. También es conocido en Europa y América con bastantes cambios. La mayoría de las veces se toca junto con una pandereta, es decir, junto con un/a panderetero/a. Por lo tanto, más que al instrumento es al tipo de música que crea esta pareja a la que se le llama con el nombre onomatopéyico “trikiti”. Una velada, pues, muy “trikiti” para el último día de BioCultura Bilbao (del 3 al 5 de octubre), el domingo día 5, en su segunda edición vasca. Todo un lujo...

## OPINIÓN

### CHÚPATE ESA

#### Biocultureros...

Mis compañeros de BioCultura cumplen 30 años. Les felicito sobre todo porque, hoy en día, cumplir tres décadas en una iniciativa comercial tan atípica es, en realidad, para echar cohetes. La primera vez que visité la feria me encontré con un tipo descalzo, que parecía una especie de Robinson Crusoe, tocando los tambores como un loco. El tipo iba haciendo proselitismo del nudismo y del crudismo y mostraba, a quien quisiera verla, una revista autoeditada en la que el susodicho aparecía como Dios le trajo al mundo. El segundo día que la visité una persona me acabó explicando que un amigo suyo se había autosanado unas hemorroides con supositorios congelados de pulpa de aloe vera que él mismo confeccionaba (su conocido le daba forma a la pulpa y la congelaba para que tomara consistencia a fin de poder luego introducirla por el “tercer ojo”, según me confesó el sujeto). El asunto es muy serio, no es broma, ya que la spropiedades del aloe son (casi) infinitas. Y el tercer día la jugada quedó rematada con un yogui que parecía venir de India, pero que en realidad era de Alcorcón, y que me quería enseñar unas nuevas posturas que él había ideado y que me vendrían muy bien para darle nueva vida a todos mis chacras. A punto estuve de acabar en el hospital porque se me hizo tal nudo en las piernas que, luego, ni él mismo sabía desenroscarlas, ja ja ja.

El caso es que en mis últimas visitas a la feria no se han dado este tipo de circunstancias. La verdad es que las echo un poco de menos. Aunque, bueno, según me cuenta mi buen amigo Pedro Burruezo, todavía quedan en la muestra retazos del pasado. E incluso hay quien mete todavía el tema de los alimentos ecológicos en el mismo saco que los OVNIS, el espiritismo... Sin embargo, es un hecho que las cosas están cada vez más claras y que las neblinas van desapareciendo. Hay *frikis* en BioCultura, claro, pero como los hay en todas partes, en el mundo de la cultura, de las nuevas tecnologías o de la ganadería, qué sé yo. El que diga que no... miente. En cualquier caso, sí es cierto que ha habido en BioCultura, y eso les honra a mis amigos, durante estos 30 años, un trasfondo espiritual muy importante, muy profundo. Y es bueno que eso no se pierda. Aunque es normal que vaya transformándose y adaptándose a los aires de cada momento histórico. Cuando te mueves en esos ámbitos, siempre hay gente que acude y algunos de ellos mezclan las cosas, se les va la olla, se confunden... Pero que la feria actúe de imán para ciertos grupúsculos, incluso hoy en día, no es excusa para dejar de decir las cosas con claridad y seguir peleando por un mundo más honesto y más bello.

El barón rampante



Pedro Burruezo